

Министерство образования и науки Нижегородской области

Нижегородский институт развития образования

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 121

(МДОУ № 121)

Автозаводского района города Нижнего Новгорода

«ФИЗКУЛЬТ - УРА!»

**Программа физкультурных занятий комплексного
вида для детей дошкольного возраста (5 – 6 лет)**

город Нижний Новгород
2009 год

Программа рекомендована экспертным советом Нижегородского института развития образования.

Под общей редакцией доктора педагогических наук профессора В.Т. Чичикина

Авторская группа: Миронычева С.Ю., Смирнова Л.Б.

Программа физкультурных занятий комплексного вида для детей дошкольного возраста (5 – 6 лет) разработана на основе концепции «физкультуризации», предложенной доктором педагогических наук, профессором В.Т. Чичикиным. В отличие от существующих программ, данная программа ориентирует на реализацию универсальных способов двигательной деятельности, овладение которыми обеспечивает формирование основ физической культуры в соответствии с возрастными предпосылками детей 5-6 лет. Содержание программ сопряжено с содержанием школьных программ. В ходе экспериментальной апробации по реализации программы были получены высокие результаты физической, технической подготовки и динамики показателей здоровья.

В книге представлено учебно-методическое пособие по перспективному планированию занятий по физической культуре в зале, в бассейне, на воздухе, календарное планирование занятий для зала по кварталам, подобраны подвижные и малоподвижные игры по сезонам, игры на воде, а также представлены подробные конспекты занятий по физической культуре для зала и улицы.

Оглавление

Введение

Пояснительная записка

Раздел 1. Информационная подготовка

Раздел 2. Базовые способы двигательной деятельности

Раздел 3. Требования к уровню достижений детей 5-6 лет

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

Приложение 6

ВВЕДЕНИЕ

Необходимость разработки данной программы физкультурных занятий детей 5-6 лет в условиях ДОО появилась, по крайней мере, по трем причинам.

Во-первых, несмотря на опубликованные в последнее время замечательные методические пособия (Глазырина Л.Д., Рунова Л.А. и др.), не достигнута в полной мере теоретическая корректность в отработке содержания целей и задач, классификационных оснований структуризации системы физического воспитания дошкольников.

Во-вторых, не преодолена разобщенность взглядов на конкретизацию и дифференцировку содержания основных компонентов системы физического воспитания дошкольников.

В-третьих, наблюдается некоторое смешение «жанров»: пособие – программа. Причем, требования жанра «пособие» всегда побеждают. Поэтому программы или теряют тематическую конкретность, или приобретают «флюсообразность» в их представлении. Например, в одной из программ содержание упражнений в беге, прыжках, с мячом представлено 10 – 15 темами, а элементы предлагаемых спортивных упражнений – ни одной. На практике это приводит к смешиванию средств и форм содержательного обеспечения физического воспитания дошкольников, к формированию неадекватных представлений о приоритетах и результатах физкультурной деятельности ДОО.

В настоящее время в практике организации занятий физическими упражнениями детей дошкольного возраста в условиях ДОО, реализуется определенная система, включающая целый ряд компонентов. В программе представлено содержание одного из компонентов системы физического воспитания дошкольников – физкультурно-учебных занятий. Такие занятия, в свою очередь, реализуются в различных формах. Одна из них – так называемая комплексная форма физкультурных занятий. Именно для этой формы физкультурных занятий разработана данная программа.

Программа является образовательной в том смысле, что отвечает на вопрос «Чему учить», но не отвечает на вопрос «Как надо учить». Ответ на последний вопрос является функцией соответствующего методического пособия, а не программы. В определении содержания программы физкультурных занятий комплексного вида детей 5-6 лет реализованы концептуальные подходы разработанные доктором педагогических наук, профессором В.Т.Чичикиным.

Над программой работал авторский коллектив в составе: Чичикин В.Т. (доктор педагогических наук, профессор зав.кафедрой теории и методики физвоспитания и ОБЖ НИРО), Миронычева С.Ю. (заведующая МДОУ № 121), Смирнова Л.Б. (методист МДОУ № 121), Тужилкина Е.А. (врач МДОУ № 121).

Чичикин В.Т. представил авторскую концепцию содержательного обеспечения программы, осуществлял общую редакцию. Миронычева С.Ю. осуществляла организацию и координацию деятельности сотрудников ДОО по разработке программы. Смирнова Л.Б. разрабатывала методическое обеспечение по реализации содержания программы, а также методическую

подготовку специалистов реализующих программу. Тужилкина Е.А. приняла участие в разработке содержания и реализации мониторинга физического развития и физической подготовленности дошкольников.

Ожидаемые результаты реализации Программы:

- снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка, приобщение ребенка к здоровому образу жизни, снижение детской агрессивности, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
- построение развивающей среды и формирование личностно ориентированной модели взаимодействия педагогов с детьми;
- формирование ведущих характеристик личности ребенка: самостоятельности, активности, целеустремленности, любознательности, коммуникативности, самооценки, развитие творческих способностей;
- систематизация опыта формирования у детей психоэмоциональной устойчивости;
- обновление содержания и технологий воспитательно-образовательной работы с детьми;
- осуществление преемственности детского сада и школы по вопросам непрерывности воспитания и образования детей с 2 до 10 лет.

В последнее время все острее становится проблема обновления содержания воспитательно-образовательного процесса в детском саду. Работа по единой, регламентированной программе приводит к единообразию форм, содержания и методов педагогического процесса, ограничивает возможности для педагогического творчества. Воспитатели вынуждены ориентироваться на стандарт дошкольного образования в воспитании ребенка и на его паспортный возраст, не обращая внимания на его индивидуальные особенности.

Эффективность программы физкультурных занятий комплексного вида для детей 5-6 лет выявлялась по результатам мониторинга физического состояния занимающихся в течение 2002-2007 года. Реализация программы позволила добиться более высоких результатов, по сравнению с имеющимися до ее реализации. Мониторинг показателей состояния здоровья, некоторых психических процессов, уровня владения двигательными действиями, физической подготовленности позволил выявить во всех случаях позитивные изменения. Прежде всего, следует отметить тот факт, что заболеваемость детей за учебный год (по данным наблюдений) снижалась примерно вдвое ежегодно.

Динамика показателей тревожности и мнемических (внимание, память, мышление) процессов – положительная. У детей участвующих в эксперименте уровень тревожности снизился на 33%. Количество детей с показателями интеллекта, равными норме, выросло примерно на 60%.

**Динамика показателей тревожности и мнемических
(внимание, память, мышление) процессов за экспериментальный период
(% детей)**

Этапы	тревожность		интеллект	
	повышена	норма	ниже нормы	норма
До	77	23	54	46
После	48	52	27	73

Существенно изменились показатели физической подготовленности детей, участвующих в эксперименте. Уровни оценивания определялись в соответствии с разработанными нормативами. В анализе динамики показателей физической подготовленности детей важно было представить обобщенные факты позитивных изменений, которые являются подтверждением эффективности предлагаемой программы физкультурных занятий. Отмечается положительная динамика перемещений числа детей из групп имеющих меньшие оценки исследуемых показателей, в группу с высокими оценками.

**Динамика показателей физической подготовленности детей 5-6 лет
за экспериментальный период**

тесты	оценка	2 балла		3 балла		4 балла		5 баллов	
		до	после	до	посл	до	после	до	после
1	-	-	20	-	33	7	47	93	
2	20	-	-	-	33	7	47	93	
3	33	-	60	26	7	26	-	46	
4	-	-	40	-	60	73	-	27	
5	-	-	7	-	13	7	80	93	
6	67	13	20	33	13	27	-	27	

Примечание:

тест 1 – время стояния (с) на одной ноге;

тест 2 – время виса на согнутых руках (с);

тест 3 – из и.п. лежа на спине сесть (количество раз);

тест 4 – прыжок в длину с места (см);

тест 5 – в и.п. сидя, ноги выпрямлены, наклон вперед (см);

тест 6 – и.п. лежа на животе, поднимая плечи, прогнуться (количество раз).

Полученные результаты позволяют оценить предлагаемую программу физкультурных занятий как более эффективную по сравнению с традиционно реализуемыми.

Рекомендуем ее для внедрения в дошкольных образовательных учреждениях.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Определение предмета программы

Система физического воспитания в условиях дошкольного образовательного учреждения складывается из нескольких компонентов. К ним относятся такие, как физкультурно-оздоровительные занятия, физкультурно-учебные занятия, самостоятельные занятия, физкультурно-массовые мероприятия, дополнительные занятия, совместная с родителями физкультурно-оздоровительная работа (Рунова М.А. 2002г., Глазырина Л.Д. 1998г. и др.)

Очевидно, что такой компонент системы физического воспитания дошкольников как учебные занятия, являются ведущим. Поэтому отработка содержания программ физкультурных занятий является необходимой задачей удовлетворения социального запроса. Физкультурно-учебные занятия с детьми дошкольного возраста в условиях ДОУ организуются в различных формах, которые обозначаются как традиционные, тренировочные, игровые, с тренажерами, ритмической гимнастики, по интересам, тематические, комплексные, туристические (Рунова М.А., 2002 год). Указанное разнообразие форм, на наш взгляд, может быть классифицировано в рамках трех: комплексное, интегрированное, тематическое. Все другие типы занятий классифицируются в пределах данного перечня.

2. Целеобеспечение и задачи программы.

Оценку целесообразности содержания любой программы деятельности невозможно получить без формулировки цели и задач. Предлагаемые в настоящее время в различных публикациях формулировки целей и задач физического воспитания детей дошкольного возраста, на наш взгляд, не всегда теоретически корректны и практически конкретны. Поэтому, не претендуя на абсолютизацию, предлагается следующая формулировка цели и задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

Цель физического воспитания детей дошкольного возраста:

Создать предпосылки для формирования физкультурных способностей, необходимых и достаточных для обеспечения базовых возможностей жизнедеятельности в настоящем и будущем.

Задачи физкультурных занятий детей 5-6 лет в условиях ДОУ:

- Сформировать элементы знаний определенных программой физкультурных занятий в детском саду детей 5-6 лет.
- Развивать функциональные возможности, способствующие естественному процессу психофизического развития ребенка.
- Ознакомить с базовыми способами двигательной деятельности и создать предпосылки для их формирования в будущем.
- Обеспечить достижение дошкольниками социально задаваемых норм физического развития и физической подготовленности.

Задачи формирования здоровья и здорового образа жизни не формулируются по той причине, что они являются интегральными и их решение осуществляется не только посредством физкультурной деятельности,

но и педагогической, медицинской, экономической, экологической, управленческой.

3. Содержательное обеспечение программы.

В данной программе представлено содержание средств для физкультурных занятий с детьми 5-6 лет комплексного вида в условиях ДОУ. Необходимо отметить, что в системе физического воспитания дошкольников кроме занятий комплексного вида используются и другие их виды. В таблице № 1 представлено соотношение физкультурных занятий различного вида в учебном году с учетом системы физического воспитания дошкольников. Краткое содержание физкультурных занятий интегрированного и тематического видов дано в соответствующем приложении к программе физкультурных занятий комплексного вида.

Следует отметить что, содержательное обеспечение физкультурных занятий дошкольников разрабатывается, в большей мере, ориентируясь на принцип «спортизации». Однако, такой подход, хотя и возможен, но не адекватен, на наш взгляд, цели и задачам физического воспитания детей дошкольного возраста. В данной программе реализован альтернативный принцип, содержательного обеспечения физкультурных занятий дошкольников, который условно обозначен как принцип «социализации». Этот принцип основывается на классификации способов двигательной деятельности не по видам спорта и составляющих их элементов, а по их проявлениям в двигательной жизнедеятельности человека (бытовой, досуговой, прикладной, спортивной). Такой подход позволяет фактологически выделить десять базовых способов двигательной деятельности: вращения, падения, лазания, передвижения, преодоление препятствий, взаимодействия (с предметом, спортивным снарядом, партнером), двигательную ритмику, танцевальные элементы.

Содержание комплексных физкультурных занятий детей дошкольного возраста определяется составом базовых способов двигательной деятельности классифицированных на основе концепции Чичикина В.Т. Требование комплексного занятия состоит в том, чтобы на каждом из них должны быть представлены, хотя бы частично, все классифицируемые способы двигательной деятельности (элементы вращения, падений, перемещений, преодоления препятствий, взаимодействия с предметом, с партнером, ритмика). Выбор элементов, последовательность их включения в занятие, определение дозировки, регулируется исходя из возможностей детей, педагога, материальной базы и получаемого результата системы занятий. Примерное распределение базовых способов двигательной деятельности в году и на отдельном занятии даны в таблицах 2, 3.

Интегрированное физкультурное занятие характеризуется сочетанием процесса формирования знаний и умений в различных образовательных областях (математика, речь, рисование, музыка) с двигательной активностью. Тематическое физкультурное занятие можно определить как специализированное. Например: занятия по плаванию, ритмопластике, психогимнастике, с тренажерами.

С учетом сформированных целей и задач физического воспитания дошкольников, можно утверждать, что содержание программы физкультурных занятий комплексного типа в дошкольном образовательном учреждении для детей 5 –6 лет должны составлять знания, способы двигательной деятельности и требования к результатам, характеризующим меру достижения цели физического воспитания. Следовательно, эта образовательная программа, как документ, реализующий социальный заказ, должна отражать содержание трех базовых направлений социализации в сфере физической культуры. Их условно можно обозначить следующим образом.

Первый раздел – получение дошкольниками элементов знаний о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах формирования собственного здоровья (информационная подготовка).

Второй раздел – формирование школы движений. Его задача – формирование базового состава способов двигательной деятельности.

Третий раздел – функциональная подготовка. Его задача – достижение социально задаваемых норм физического развития и физической подготовленности.

Выделенные разделы определили структуру представления содержания программы физкультурных занятий комплексного вида для детей 5-6 лет в условиях ДОУ.

4. Процессуальное обеспечение программы.

В организации системы физического воспитания дошкольников важно определиться в соотношении занятий различного типа. В таблице № 1, с учетом предложенной нами типов занятий, представлено распределение их количества в течении года.

Таблица №1

Распределение физкультурных занятий различного типа в учебном году

№	Тип занятия	Количество занятий
1	Комплексное	33
2	Интегрированное (логоритмика, танцы, психогимнастика, игровое)	23
3	Тематическое (плавание, туризм, ритмопластика, тренажеры, по интересам)	55
4	Контрольное	6
	Итого:	117

В организации содержания занятий комплексного типа (а именно для них разработана данная программа) важно распределить затраты времени на реализацию разделов программы в учебном году и в каждом занятии. В таблицах № 2, 3 представлено такое распределение.

Таблица №2

*Распределение затрат времени на реализацию разделов программы
физкультурных занятий комплексного типа для детей 5-6 лет*

№	Содержание разделов	Кол. Час.	месяц									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.	Вращения, падения, равновесие	8	0.5	1	1	1	1	1	1	1	1	0.5
2.	Лазание.	10	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
3.	Перемещение.	14	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2
4.	Преодоление препятствий.	12	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2
5.	Взаимодействие с предметами.	10	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
6.	Взаимодействие со спортивными снарядами.	6	0.5	1	0.5	1	0.5	0.5	1	0.5	0.5	0.5
7.	Взаимодействие с партнером.	8	0.5	1	1	1	1	1	1	1	1	0.5
8.	Упражнения динамической ритмики.	8	0.5	1	1	1	1	1	1	1	1	0.5
	Итого:	76	8	8	7.5	10	10.5	7.5	8	8.5	8	8

Таблица №3

*Ориентировочное распределение времени одного занятия на
использование различных способов двигательной деятельности
предусмотренных программой.*

№	Способы двигательной деятельности	Время (мин.)
1	Вращения, падения, равновесие	2 - 4
2	Передвижение	4 – 5
3	Преодоление препятствий	2 – 4
4	Лазание	3 – 4
5	Взаимодействие с партнером	3 – 4
6	Взаимодействие с предметом	4 – 5
7	Ритмика	3 – 4
8	Взаимодействие со спортивными снарядами	3-5
9	Закаливание	3 – 4
	Итого:	27-39

Реализация программы позволяет сформировать базовые способы двигательной деятельности, которые имеют свои разновидности. Перечень последних представлен в других разделах. Следует отметить что это базовый минимум содержания программы. Базовые способы двигательной деятельности должны сочетаться с дополнительными (по усмотрению преподавателя), который учитывает свои возможности, условия ДОУ, региона и возможности занимающихся.

Приводимый в программе перечень способов двигательной деятельности не должен исключать расширения их круга за счет не указанных (но

родственных) и сочетании их с друг другом. Программа не предусматривает повторение пройденного материала. Преподаватель по своему усмотрению выбирает и использует материал для повторения. В любом случае, на каждом уроке должны быть представлены (в разной мере по количеству и времени затрат) все базовые способы двигательной деятельности или их разновидности.

С учетом структуры урока, целесообразно следующее распределение базовых способов двигательной деятельности по его частям. Подготовительная часть – взаимодействие с партнером, вращения, передвижения, ритмика. Заключительная часть – вращения, ритмика. Основная часть – все способы двигательной деятельности.

РАЗДЕЛ 1 ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА

В действующих программах задачам информационной подготовки детей не придавалось должного внимания. Конкретное содержание задач по формированию необходимых и доступных для детей знаний зависит от различных возрастных периодов развития детей, от их индивидуальных особенностей, а успешная реализация этих задач - от подготовки воспитателя.

В старшем дошкольном возрасте у детей формируются знания на уровне воспроизведения:

- о нормах здорового образа жизни;
- строение человеческого организма;
- о роли физических упражнений в его жизнедеятельности;
- о средствах профилактики осанки и плоскостопия с помощью физических упражнений;
- об элементарных требованиях к выполнению базовых способов двигательной деятельности;
- о технике безопасности и способах самостраховки при выполнении физических упражнений,
- о доступных способах закаливания;
- знания об основных средствах закаливания;
- знания о возможности использования природного окружения (в разное время года) как источника двигательной активности.

Содержательное проектирование информационной подготовки представлено в таблице 4.

РАЗДЕЛ 2 БАЗОВЫЕ СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Вращения.

- 1.1. Вращения головой стоя на месте.
- 1.2. Бег по кругу диаметром 2-3 метра (вправо-влево).
- 1.3. Бег по восьмерке (круги 2-3 метра).
- 1.4. Перекаты из и.п. лежа (на спине, животе).
- 1.5. Вращения туловищем стоя на месте.

- 1.6. Вращения туловищем с переступанием (вправо-влево).
- 1.7. Вращения туловищем в движении шагом.
- 1.8. Обороты прыжком (вправо-влево) на 180 градусов.
- 1.9. Обороты прыжком (вправо-влево) на 360 градусов.
- 1.10. Обороты прыжком на одной ноге с продвижением вперед (180 градусов).
- 1.11. Оборот прыжком на 180 градусов после спрыгивания с возвышения.

2. Падения.

- 2.1. Перекаты на спине в группировке.
- 2.2. Из и.п. о.с. прыжок в сед на коленях.
- 2.3. Из и.п. о.с. прыжок в сед.
- 2.4. Прыжок ногами вперед, приземление на ноги - спину.
- 2.5. Падение в сторону – вперед - назад из и.п. присев.
- 2.6. Падение при спусках на лыжах.
- 2.7. Падение при спусках на санках.

3. Равновесие

- 3.1. Удержание позы стойка на одной ноге (правой, левой), на жесткой и мягкой поверхностям.
- 3.2. Тоже с закрытыми глазами.
- 3.3. Сохранение основной стойки после вращения.
- 3.4. Передвижение по ограниченной площади опоры.
- 3.5. Тоже с расхождением партнеров.
- 3.6. Прыжковая имитация конькового хода с фиксацией приземления на одну ногу.

4. Лазание.

- 4.1. По гимнастической стенке вверх, в сторону (разными способами, с изменением темпа).
- 4.2. По наклонной лестнице, переходя на гимнастическую стенку.
- 4.3. По канату с помощью ног.
- 4.4. Передвижение в упоре.
- 4.5. Передвижение по-пластунски.
- 4.6. На четвереньках.
- 4.7. Передвижение, лежа на животе по гимнастической скамье, подтягиваясь на руках.
- 4.8. Пролезание в обруч, под барьер.
- 4.9. Сложные переползания через различные предметы
- 4.10. Залезание, ползание, переползание на скорость
- 4.11. Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами
- 4.12. Ползание назад

5. Перемещение посредством ходьбы

Ходьба:

- 5.1. Обычная.
- 5.2. На носках.
- 5.3. На пятках.
- 5.4. На внешнем своде стопы.
- 5.5. На внутреннем своде стопы.

- 5.6. «змейкой».
- 5.7. Врассыпную
- 5.8. «Косолапым» способом.
- 5.9. Ускоренная.
- 5.10. Со сменой темпа.
- 5.11. В полу приседе.
- 5.12. Крестным шагом.
- 5.13. Выпадами вперед.
- 5.14. Спиной вперед.
- 5.15. С высоким подниманием колен.
- 5.16. По канату прямо и боком.
- 5.17. По кругу, меняя темп.
- 5.18. ходьба перекатом с пятки на носок
- 5.19. ходьба приставным шагом в одну и другую сторону
- 5.20. ходьба с поворотом по сигналу
- 5.21. ходьба в колонне по одному, парами, по кругу, не держась за руки.
- 5.22. ходьба 3-4 м. с закрытыми глазами
- 5.23. ходьба с переменной темпа, с преодолением препятствий
- 5.24. ходьба по 1.5-2 км.
- 5.25. ходьба на лыжах без палок
- 5.26. ходьба на лыжах с палками русским шагом

6. Перемещение посредством бега:

- 6.1. По прямой с малой скоростью.
- 6.2. По прямой с максимальной скоростью.
- 6.3. С изменением направления движения.
- 6.4. Бег врассыпную.
- 6.5. Бег, высоко поднимая бедро.
- 6.6. На носках.
- 6.7. Широким шагом.
- 6.8. Прямым и боковым галопом.
- 6.9. Челночный бег.
- 6.10. Бег с увертыванием.
- 6.11. С препятствиями.
- 6.12. С захлестыванием ноги назад.
- 6.13. Бег крестным шагом.
- 6.14. увеличение длины шага при беге
- 6.15. совместный бег
- 6.16. бег в заданном темпе
- 6.17. бег через небольшие препятствия
- 6.18. увеличивающаяся скорость бега (10 м. за 2-3 с.)
- 6.19. пробежать под вертящейся скакалкой.
- 6.20. бег в колонне по одному и парами с перестроением по сигналу с изменением темпа.
- 6.21. бег змейкой между расставленными в одну линию предметами
- 6.22. бег «змейкой» от одной стороны площадки к другой
- 6.23. семенящий бег на месте и в движении

- 6.24. непрерывный бег 1.5-2 мин.
- 6.25. челночный бег 3 р. по 10 м.
- 6.26. бег со средней скоростью не менее 200 м.

Прыжки:

- 5.44. На двух ногах (на месте и с продвижением).
- 5.45. На одной ноге (на месте, с продвижением вперед).
- 5.46. В длину с места.(30-40см)
- 5.47. В высоту с разбега.(30-40 см.)
- 5.48. Прыжок в длину с разбега(80-100 см.)
- 5.49. Через рейки.
- 5.50. В глубину.(10-20-25 см.)
- 5.51. На 2-х ногах по гимнастической скамье.
- 5.52. На мягкое покрытие.
- 5.53. Через скакалку (длинную и короткую).
- 5.54. бег со скакалкой в заданном темпе.
- 5.55. Разными способами.
- 5.56. прыжки на возвышение до 20 см.
- 5.57. перепрыгивание на двух ногах через 5-6 предметов высотой 15-20 см.
- 5.58. подпрыгивание (ноги крестно - ноги врозь)

7. На лыжах:

- 7.1. Скользящим шагом.
- 7.2. Ступающим шагом по прямой.
- 7.3. Между флажками.
- 7.4. Подъем на лыжах «Лесенкой».
- 7.5. Спуск со склона в основной стойке.
- 7.6. Повороты.
- 7.7. Ходьба без палок
- 7.8. Ходьба с палками русским шагом.

8. На коньках:

- 8.1. Толчок ногами (поочередно)
- 8.2. Повороты.
- 8.3. Торможение.
- 8.4. Скольжение по прямой (разными способами)
- 8.5. Катание по кругу.
- 8.6. Скольжение на одном коньке после разбега.

9. Плавание:

- 9.1. Передвижение по воде (любыми способами).
- 9.2. Погружение под воду.
- 9.3. Передвижение под водой.
- 9.4. Свободное лежание на воде.
- 9.5. Скольжение на груди и на спине
- 9.6. Выход в воду
- 9.7. Движение ногами (держась за поручень)
- 9.8. Движение руками
- 9.9. Плавание произвольным способом.
- 9.10. Выполнять выдох в воду.

10.Преодоление препятствий (горизонтальных)

Прыжки:

- 10.1. На двух ногах (на месте и с продвижением).
- 10.2. На одной ноге (на месте, с продвижением вперед).
- 10.3. В длину с места.(30-40см)
- 10.4. В высоту с разбега.(30-40 см.)
- 10.5.Прыжок в длину с разбега(80-100 см.)
- 10.6. Через рейки.
- 10.7. В глубину.(10-20-25 см.)
- 10.8. На 2-х ногах по гимнастической скамье.
- 10.9. На мягкое покрытие.
- 10.10. Через скакалку (длинную и короткую).
- 10.11.бег со скакалкой в заданном темпе.
- 10.12. Разными способами.
- 10.13.прыжки на возвышение до 20 см.
- 10.14.перепрыгивание на двух ногах через 5-6 предметов высотой 15- 20 см.
- 10.15.подпрыгивание (ноги скрестно-ноги врозь).

11.Преодоление препятствий (горизонтальных и вертикальных).

- 11.1. Запрыгивание на возвышенность.
- 11.2.Спрыгивание с возвышенности.
- 11.3. Перепрыгивание препятствий.
- 11.4. Перепрыгивание с возвышения на возвышение.
- 11.5. Прыжки через рейки лестницы.
- 11.6. Прыжок в высоту с места.
- 11.7. Прыжок в высоту с короткого разбега (любым способом).
- 11.8. Преодоление вертикальных препятствий различными способами.

12.Взаимодействие с предметами.

С мячом:

- 12.1. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (малых, средних, больших), исходное положение о.с.
- 12.2. То же одной рукой.
- 12.3.Подбрасывание мячей и ловля из разных положений.
- 12.4.Броски об пол и ловля.
- 12.5.Броски мяча в неподвижную цель.
- 12.6.Броски мяча в движущую цель.
- 12.7.Броски мяча на дальность.
- 12.8.Перебрасывание и ловля мяча.
- 12.9.Передача и прием двумя руками.
- 12.10.Ведение мяча рукой (на месте и в движении).
- 12.11. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.
- 12.12.Удары по мячу рукой (сверху, снизу, сбоку)
- 12.13.Передача и прием двумя руками
- 12.14.Передача и прием одной рукой
- 12.15.Катание мяча рукой
- 12.16.Катание мяча ногой

12.17. Катание мяча ногой

Палкой:

12.18. бросить палку

12.19. ходьба вокруг палки

12.20. По сигналу взять палку двумя руками

12.21. ходьба вокруг палки с переменной направления

12.22. Ходьба через палки колонной, парами

12.23. ходьба с движением палок вверх, перед грудью

12.24. бег как «лошадки» с двумя палками

12.25. бег как «лошадки» с одной палкой

12.26. прыжки через палку с места

12.27. пройти прямо по палке

12.28. перешагивать через палку, находящуюся в руках ребенка

12.29. из положения сидя перенести через палку одновременно обе ноги

12.30. в положении лежа на животе поднять и опустить палку на

вытянутых руках, голову приподнять, посмотреть на палку

12.31. сидя на полу, вращать палку стопами ног

12.32. сидя на полу, поднять палку ногами

12.33. сидя на полу вдвоем, пытаться ногами подтащить палку к себе -

захват палки пальцами ног

С мешочком:

12.34. бросание мешочка

12.35. передача из рук в руки

12.36. ходьба с мешочком на голове

С обручем:

12.37. пройти вокруг обруча

12.38. пройти через разложенные обручи

12.39. ходьба через обручи в колонне

12.40. ходьба через обручи с переменной направления по команде

12.41. ходьба с обручем

12.42. ходьба, обруч в правой руке, во время ходьбы перекладывание обруча

12.43. имитационный бег с обручем - рулем

12.44. бег вокруг обручей, по сигналам менять направление встать в обруч, поднять его

12.45. прыжки в обруч, из обруча спиной

12.46. перелезание из обруча в обруч, перенося сначала руки, а затем ноги

12.47. метание вдаль попеременно правой и левой рукой. Метание в обруч с расстояния до 8 м

12.48. пройти по обручу с движениями рук

12.49. пройти по обручу с поворотами на нем

12.50. пройти по обручу с мешочком на голове

12.51. перелезть из обруча в обруч на четвереньках, не касаясь его

12.52. лежа на животе, вдвоем высоко поднять обруч, прогнуться, посмотреть на него

12.53. в положении на животе пальцами достать обруч

12.54.сидя на полу вдвоем друг напротив друга, постараться притянуть к себе обруч пальцами ног.

Нетрадиционное оборудование:

12.55.ОРУ и коррекционные упражнения с использованием физио-мячей (сет-болов)

12.56.Удержание равновесия на балансировочной доске (полусфере)

12.57.Использование массажеров, «дорожек здоровья», шагоходов

13.Взаимодействие со спортивными снарядами.

13.1. Прыжок со скакалкой (на месте и в движении)

13.2. Лазание по гимнастической стенке разными способами

13.3. Ходьба по бревну

13.4. Лазание по канату

13.5.Ходьба и лазание по гимнастической скамье

14.Взаимодействие с партнером.

14.1. Строевые команды на месте

14.2. Строевые команды в движении

14.3. Подвижные игры *

14.3.1. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.

14.3.2. Подвижные игры музыкально – ритмические.

14.3.3. Подвижные игры для профилактики осанки.

14.7. Спортивные игры: бадминтон, баскетбол, элементы настольного тенниса, футбол, хоккей.

14.8. Эстафеты.

* Подробное описание подвижных игр см. приложение 3.

15.Упражнения динамической ритмики.

Упражнения в отхлопывании ритма руками:

15.1. Простой ритм (индивидуально и в парах), без изменения положения рук, стоя на месте.

15.2.Сложный ритм (индивидуально и в парах), без изменения положения рук, стоя на месте.

15.3. Простой ритм (индивидуально и в парах), в движении.

15.4. Сложный ритм (индивидуально и в парах),в движении.

Упражнения в отстукивании ритма ногами.

15.5. Простой ритм (индивидуально и в парах), без изменения положения ног, на месте.

15.6. Сложный ритм (индивидуально и в парах), без изменения положения ног, на месте.

15.7. Простой ритм (индивидуально и в парах), в движении.

15.8. Сложный ритм (индивидуально и в парах), в движении.

Упражнения динамической ритмики при сочетании отхлопывания и отстукивания ногами.

15.9.Простой ритм (индивидуально и в парах), сочетание «руки ноги», стоя на месте «ноги-руки».

15.10. Сложный ритм (индивидуально и в парах), сочетание «руки-ноги», «ноги-руки», стоя на месте.

15.11. Простой ритм (индивидуально и в парах), сочетание «руки - ноги-руки», в движении.

15.12. Сложный ритм (индивидуально и в парах), сочетание «руки – ноги-руки», в движении.

Элементы логоритмики

15.13. Ходьба и маршировка с речевыми заданиями.

15.14. Речевые упражнения с одновременным выполнением действия.

15.15. Перекрестный шаг (на жесткой и мягкой поверхности) в сочетании с речитативами.

РАЗДЕЛ 3

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ДОСТИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ КАК РЕЗУЛЬТАТ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ТЕЧЕНИИ ГОДА

1. Понимание информации по основам знаний.
2. Владение базовыми способами двигательной деятельности, определяемых программой, как минимум на уровне стандартного оперирования в соответствии с контрольными упражнениями (Приложение 1).
3. Выполнение задаваемых программой норм физического развития и физической подготовленности в соответствии с тестами (Приложение 2).
4. Положительный интерес к занятиям физической культурой .

Приложение №1

Перечень контрольных упражнений для оценивания уровня двигательных способностей детей 5 – 6 лет.

5 лет:

1. Прыжки с ноги на ногу через предметы.
2. Бросок одной рукой в цель из и.п. сидя.
3. Подбрасывание и ловля мяча.
4. Перелезание через препятствие.
5. Бросок мяча из-за головы на дальность.

5,5 лет:

1. Ходьба на внешнем своде стопы.
2. Набрасывание кольца на палки (с расстояния 2 метра).
3. Перепрыгивание на двух ногах 5 предметов (высота 20 см).
4. Подбросить мяч и поймать его после отскока от пола.

5. Влезание до верха гимнастической стенки и спускание, не пропуская реек.

6 лет:

1. Прыжки через скакалку.
2. Пройти 5 метров с закрытыми глазами.
3. Ведение мяча на месте.
4. Метание мяча на дальность.
5. Передачи мяча разными способами.

6,5 лет:

1. Бег по прямой - полнота отталкивания, осанка, согласованность и слитность движения, амплитуда движения, скорость передвижения.
2. Жонглирование мячом - захват мяча, замах, точность подачи, участие мышечных групп в передаче, согласованность.
3. Лазание по канату - захват каната руками, упор ногами в канат, подтягивание, согласованность движений, сила.
4. Балансирование на мяче - посадка, осанка, участие всех мышечных групп и согласованность их в поддержании равновесия, координация движений, ритмичность.
5. Прыжки на двух ногах с продвижением по наклонной скамейке-присед, осанка, толчок, траектория полета, приземление.
6. Запрыгивание на возвышение (40 см) с разбега - разбег, осанка, энергичное отталкивание и сила толчка, согласованность мышечных групп, приземление на обе ноги.

Для контроля уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста предлагается набор тестов и нормативов по ним (Приложение 2).

1. Обезьянка – время виса на согнутых руках (сек.).
2. Ванька-встанька – из и.п. лежа спине руки на груди, сесть, вернуться в и.п. (количество раз) .
3. Кузнечик – прыжок в длину в места (см).
4. Ножик – из и.п. сидя наклон вперед с вытянутыми руками, ноги прямые (см). Минус – недостает до пальцев стопы, плюс – за пальцы стопы.
5. Подъемный кран – из и.п. лежа ноги закреплены, руки за головой, прогнуться, вернуться в и.п. (количество раз).
6. Цапля – сохранение равновесия стоя на одной ноге, руки на поясе (сек).

Нормативы физической подготовленности детей 5-6 лет в ДОУ

Тест	Возраст	Мальчики				Девочки			
		Плохо	Удовл	Хор.	Отл.	Плохо	Удовл	Хор.	Отл.
«Обезьянка» (вис на согн) сек.	4	<3	3-7	8-10	>10	<2	2-7	6-8	>8
	5	<5	5-11	12-16	>16	<4	4-7	8-10	>10
	6	<7	7-15	16-24	>24	<7	7-10	11-14	>14
«Ванка-встанька» (подъем тулов.) раз	4	<9	9-10	11-12	>12	<7	7-9	10-11	>11
	5	<11	11-13	14-15	>15	<10	10-12	13-14	>14
	6	<14	14-16	17-18	>18	<13	14	15-16	>16
«Кузнечик» (дл. С\м) см.	4	<60	61-75	76-90	>90	<60	61-75	76-90	>90
	5	<90	91-100	100-115	>115	<85	86-100	100-110	>110
	6	<110	110-120	120-135	>135	<100	100-115	115-125	>125
«Ножик» (наклоны сидя) см.	4	<4	4-8	9-12	>12	<5	5-9	10-13	>13
	5	<2	2-5	6-9	>9	<3	3-6	7-10	>10
	6	<2	2-5	6-8	>8	<2	2-6	7-9	>9
«Подъемный кран» раз	4	<10	10-14	15-18	>18	<10	10-12	13-15	>15
	5	<12	14-15	16-18	>18	<11	13-15	15-17	>17
	6	<16	16-20	21-24	>24	<13	15-17	18-20	>20
«Цапля» (равновесие на одной ноге) сек.	4	<2	2-3	4-5	>5	<2	2-5	6-7	>7
	5	<3	3-5	6-7	>7	<3	3-7	8-10	>10
	6	<4	4-7	8-10	>10	<4	4-8	9-12	>12

СОДЕРЖАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ.

Подвижные игры группируются так же с учетом состояния здоровья детей, возраста детей, их физической подготовленности, психического развития, индивидуальных особенностей личности ребенка (игры с незначительной нагрузкой, с умеренной нагрузкой, с тонизирующей нагрузкой, с тренирующей нагрузкой).

Подвижная игра - школа движений и очень важное средство социализации ребенка. Поэтому по мере накопления детьми двигательного опыта игры нужно усложнять. Варьируя игру можно:

- увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);
- усложнить двигательное содержание (воробушки из домика на выбегают, а выпрыгивают);
- изменить размещение играющих на площадке (ловишка не сбоку, а в середине площадки);
- сменить сигнал (вместо словесного звуковой или зрительный);
- провести игру в нестандартных условиях (по песку бежать труднее; в лесу, убегая от ловишки, можно повиснуть, обхватив ствол дерева руками и ногами);
- усложнить правила (в старшей группе пойманных можно выручать; увеличить число ловишек) и т.д.
- усложнить правила.

Примерный перечень игр:

◆ игры с бегом:

«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».

◆ Игры с прыжками:

«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет», «Удочка», «С кочки на кочку».

◆ Игры с метанием:

«Школа мяча», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Охотники и зайцы».

◆ Игры с лазанием и ползанием:

«Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье», «Кто скорее до флажка».

◆ Игры – эстафеты:

«Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Пронеси мяч, не задев кеглю» (описание в приложении № 4).

Контроль достижений детей 5-6 лет в процессе физкультурных занятий является необходимой процедурой управления качеством физического воспитания. Предлагается, разработанные нами контрольные упражнения для оценивания уровня двигательных способностей и уровня их физической подготовленности.

Подвижные игры осеннего периода.

МЫШЕЛОВКА. Играющие делятся на 2 неравные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,
Все погрызли, все поели,
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки.
Переловим всех сейчас!

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу воспитателя - «хлоп», стоящие по кругу опускают руки. Те, кто остался в кругу, считаются пойманными. Игра повторяется.

МЕДВЕДИ И ПЧЕЛЫ. Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне - луг. В стороне - медвежья берлога. Одновременно в игре участвуют не более 12-15 чел. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи – в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться, пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

ЛОВИШКИ. С помощью считалки выбирается водящий – ловишка, он становится на середину площадки. По команде педагога «Раз, два, три – лови!» все разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать кого – либо из играющих и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся, отходит в сторону. Когда пойманы 3-4 играющих, то выбирается другой ловишка. Игра повторяется.

Игра малой подвижности «ЭХО». Играющие идут в колонне по одному. По кругу. На слова педагога дети отвечают, как эхо, протягивая последнее слово (например, педагог говорит: «Дети, где вы?». Они отвечают: «Вы-ы».)

ВЕСЕЛЫЕ ЖУЧКИ. Играющие становятся в одну или две шеренги (одна от другой на некотором расстоянии) и принимают положение – стойка в упоре на коленях, опираясь на кисти рук, т. е. на четвереньках.

По команде педагога «Марш!» дети передвигаются на четвереньках до обозначенного места – кто быстрее. Ориентиром могут быть кубики, кегли. Определяется победитель. Затем следующая группа детей выполняет задание.

Дистанция – 5 м. В условиях проведения игр на площадке данное упражнение может быть заменено на другое.

Игра малой подвижности «ФИГУРЫ». Играющие идут по кругу, в центре находится водящий. По сигналу педагога (свисток, хлопок в ладоши) все останавливаются и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше, и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

ПЕРЕБРОСКА МЯЧЕЙ. Играющие становятся в две шеренги, на расстоянии 2 м от другой, каждый определяет себе пару. Дети перебрасывают мячи по команде педагога из исходного положения стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.

САЛКИ С ЛЕНТОЧКОЙ. Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Выбирается водящий. По сигналу педагога «Беги!» все разбегаются, а водящий. Бега за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишится ленточки. Отходит в сторону. «Раз, два, три – в круг быстрее беги!» – произносит педагог, и все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращает их детям. Игра повторяется с другим водящим.

МЯЧ ВОДЯЩЕМУ. Играющие строятся в 3-4 колонны. На расстоянии 1 м от них становятся водящие с мячом большого диаметра в руках. Для детей, стоящих первыми в колоннах и водящих, обозначается черта, за которую нельзя заступать. Водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в колонне, а тот таким же способом возвращает его обратно и перебегает в конец колонны, затем мяч бросается второму в колонне и т.д. Когда первый игрок в колонне окажется на своем месте, он поднимает руки вверх. Определяется команда-победитель. Игра повторяется.

ТОЧНО В ЦЕЛЬ. Ставятся три корзины (или кладутся обручи), дети становятся вокруг корзин на расстоянии 2 м, в руках у каждого по два мешочка. По сигналу педагога они метают мешочки правой и левой рукой в горизонтальную цель – корзину, затем бегут за мешочками. Задание повторяется.

ПРОВЕДИ МЯЧ. Все играющие берут по одному мячу большого диаметра. Педагог показывает, как провести мяч: передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя туловище несколько вперед; рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте. А кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Отбивая мяч (вести его) надо несколько сбоку от себя, продвигаясь вперед. Вначале дети выполняют упражнение на месте, а затем в движении.

ЗАТЕЙНИКИ. Дети стоят по кругу. В центре круга водящий – затейник. Дети идут по кругу вправо или влево и говорят:

Ровным шагом друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте, дружно вместе
Сделаем.... вот так.

По окончании теста дети останавливаются. Затейник показывает какое-либо движение, играющие повторяют его. Затейника сменяет ребенок, и игра продолжается. Каждый затейник сам должен придумать движение, которое еще не было показано.

КТО БЫСТРЕЕ ДО КЕГЛИ. Дети становятся в шеренгу у исходной черты и по сигналу педагога прыгают на правой (или левой) ноге, кому как удобно, до кеглей (дистанция 4 м). Возвращаются обратно шагом. Затем задание выполняет вторая шеренга. Можно выполнять упражнения в колоннах.

ПИНГВИНЫ. Играющие образуют круг, у каждого по одному мячу или мешочку. Дети зажимают мешочки между коленями и прыгают на двух ногах по кругу. Через 30-40 с остановка, все поворачиваются в другую сторону и снова прыгают с мешочками по кругу. Повторить 2-3 раза.

МЕДВЕЖАТА. Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и ступни – по-медвежьи. Выполняется шеренгами, от исходной черты. Дистанция 5 м. Не более 3 раз.

С КОЧКИ НА КОЧКУ. По двум сторонам зала в произвольном порядке раскладывают плоские 8-10 обручей на расстоянии 30-40 см один от другого. Нужно прыжками на двух ногах перебраться с кочки на кочку на другую сторону болота (за условную черту).

Подвижные игры зимнего периода.

МЕТЕЛИЦА. Дети становятся друг за другом в полуоборот и берутся за руки. Первым становится наиболее подготовленный ребенок – он ведущий. Ведущий пробегает между снежным валом, санками, снеговиком – ведет цепочку за собой. Главное – не разомкнуть руки и не задеть за предметы.

ОХОТНИК И ЗАЙЦЫ. Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по площадке. Делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается на свое место. Зайцы выпрыгивают из кустов, прыгают на двух ногах (или на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу «Охотник!» зайцы убегают в дом, а охотник бросает в ноги зайцев снежок (у него два-три снежка). Тех, в кого попал он, забирает в свой дом. После каждой охоты выбирается новый охотник, но не из числа пойманных.

Для игры (во избежание травм) лучше использовать самодельные мячи, сшитые из кусочков ткани.

БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ. В круг-льдину становятся двое водящих, они – белые медведи. Остальные дети – медвежата – разбегаются по всей площадке вне льдины. Медведи, держась за руки, стараются настигнуть медвежонка и охватить его свободными руками. Пойманного отводят на льдину. Ловля продолжается, пока не будут пойманы 2-3 медвежонка. После смены медведей игра повторяется. Победителями считаются те играющие, которых ни разу не удалось поймать.

СНАЙПЕРЫ. На снежном валу устанавливаются 8-10 предметов (кубики, снежки). Дети становятся небольшими группами в 3 м от цели и стараются сбить предметы. Следующая группа приступает к заданию после того, как все предметы будут сбиты.

СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА. Из числа играющих выбирается (можно считалкой) водящий – Снежная королева. Дети разбегаются по площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен оставаться на месте. При повторении игры выбирается другой водящий, но из числа не проигравших.

ПЕРЕНОСКА СНЕЖКОВ. В центре круга кладется обруч большого диаметра (или обозначается круг). По углам площадки обручи маленького диаметра (50 см), в которые каждая команда кладет снежки (по числу игроков). Дети строятся в колонны, по сигналу педагога игроки, стоящие первыми, берут по одному снежку и бегут к центру площадки. После того как они положат снежки, надо быстро возвратиться в свою колонну (за условную черту). Затем следующие игроки вступают в игру и так далее. Отмечается команда-победитель.

ПЕРЕПРЫГНИ – НЕ ЗАДЕНЬ. Из снежков выкладывается круг. Дети становятся боком к кругу и, продвигаясь вперед, прыгают на двух ногах по кругу между снежками, положенными на расстоянии 50 см. Затем дети поворачиваются в другую сторону и так же выполняют задание.

Подвижные игры весенне-летнего периода

Игра малой подвижности «ВЕЛИКАНЫ И ГНОМЫ». Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны» дети идут на носках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы» – ходьба в полуприсяде, и так в чередовании.

ПЕРЕДАЙ МЯЧ (эстафета). Играющие становятся в 3-4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Перед всеми колоннами общая черта, за которую нельзя заступать. У стоящих в колоннах первыми – по одному мячу

большого диаметра. По сигналу педагога дети передают мяч двумя руками назад, за головой следующему игроку, тот передает дальше и т.д. Последний в колонне, получивший мяч, быстро бежит в начало своей колонны и передает мяч. Когда первый игрок команды окажется снова на своем месте, он поднимает мяч над головой. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание без потерь мяча.

ПАУК И МУХИ. В одном из углов зала (площадки) обозначается кружком паутина, где живет паук (водящий). Остальные звери изображают мух. По сигналу педагога играющие разбегаются по всему залу – мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу «Паук!» мухи замирают, останавливаясь в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. Подсчитывают количество проигравших, выбирается другой водящий, и игра возобновляется.

РЕКА И РОВ. Играющие идут в колонне по одному, на сигнал педагога «Ров справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону или не успел выполнить команду, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все снова строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала.

ОХОТНИКИ И УТКИ. Играющие разделяются на две равные команды – охотников и уток. Утки становятся в середину большого круга, охотники располагаются снаружи круга. Охотники, бросая мяч большого диаметра, стараются им осалить уток, те выбывают из игры. Когда большинство (одна треть) уток будет осалено, то команды меняются ролями. Все играющие распределяются на примерно равные по своим физическим возможностям группы. Игру желательно проводить на площадке.

Подвижная игра «ЛЯГУШКИ В БОЛОТЕ». С двух сторон очерчиваются берега, в середине болото. На одном из берегов находится журавль (за чертой). Лягушки располагаются на кочках (кружки на расстоянии 50 см) и говорят: Вот с насиженной гнилушки

В воду шлепнулись лягушки.

Стали квакать из воды:

- Ква-ке-ке, ква-ке-ке,

Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото. Журавль ловит тех лягушек, которые не успели прыгнуть в болото. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля из тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

ПРОЛЕЗАНИЕ В ОБРУЧ. Дети стоят по кругу (или шеренгой) парами. У одного ребенка обруч, который ставится вертикально и держать его следует сбоку одной рукой. По сигналу педагога дети выполняют пролезание в обруч

(три раза подряд) в группировке, стараясь не задеть за его верхний край. Затем они меняются местами.

ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНИИ. Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3-4 колонны (по числу пролетов). Первые в колоннах стоят на черте. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте на рейке подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя «раз, два, три – беги» все дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят в колокольчики. Затем они спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает того, кто первый позвонил. Игра продолжается. Задание должны выполнить все дети. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих, сумевших позвонить первыми.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЗАБАВЫ НА ВОДЕ

для детей 5-6 лет.

1. **ФОНТАН.** Играющие образуют круг, держась за руки (на мелком месте). По сигналу педагога дети садятся на дно и, опираясь руками сзади (упор на предплечья), выпрямляют ноги. На следующий сигнал все одновременно двигают ногами вперед-вверх, образуя фонтан брызг (дыхание равномерное). Количество детей в игре не более 5-6 человек.
2. **ПОПЛАВОК.** После глубокого вдоха дети приседают и, энергично оттолкнувшись ногами от дна, одновременно прижимают голову и колени к груди (при этом обхватывают голень) и всплывают на поверхность.
3. **МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ.** Играющие становятся в круг по пояс в воде. По сигналу педагога «Море волнуется!» дети передвигают руками в воде вниз-вверх (колени чуть согнуты). На сигнал «Море спокойно» – пауза. И так несколько раз подряд.
4. **КАЧЕЛИ.** Дети распределяются на пары и, стоя лицом друг к другу, берутся за руки. На сигнал педагога они поочередно выполняют приседания в воде (без погружения в воду с головой).
5. **ПОЕЗД В ТОННЕЛЕ.** Двое водящих, взявшись за руки, образуют тоннель (руки подняты вверх). Играющие проходят через него, изображая поезд, сначала в одну сторону, а затем в другую.
6. **НЕВОД.** Играющие выбирают двух рыбаков, остальные – рыбки. Рыбаки берутся за руки и по сигналу педагога бегут за одной из рыбок, стараясь окружить ее. Пойманная рыбка присоединяется к ловящим, взяв одного из них за руку, и так образуется длинный невод. Рыбакам надо крепко держаться за руки, иначе невод порвется, и рыбки уплывут. Игра заканчивается, когда все рыбки будут пойманы.
7. **УТОЧКИ.** Дети становятся в колонну друг за другом и передвигаются вдоль берега, покачиваясь с боку на бок и хлопая по воде руками, изображая уточек.
8. **ДЕЛЬФИНЫ.** Дети произвольно (или по кругу) располагаются в воде. Они присаживаются, погружаясь с головой под воду, а затем выпрыгивают из нее.
9. **БУКСИР.** Дети распределяются на пары. Один ребенок движется, повернувшись спиной, держа за руки другого ребенка, лежащего на воде, - тянет буксир. Затем они меняются ролями.
10. **ПЕРЕДАЙ МЯЧ.** Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий надувной мяч.
11. **ВОРОБЫШКИ.** Выбирается мелкое место. Дети прыгают, стараясь, чтобы прыжок был выше поверхности воды.
12. **ТЮЛЕНИ.** Дети принимают в воде упор лежа. Слегка оттолкнувшись руками, отвести их назад до бедер, постараться выполнить скольжение вперед по воде, голова при этом опущена в воду.
13. **ЩУКА.** Дети передвигаются по воде, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука (водящий) стоит спиной к играющим. По сигналу педагога

«Щука плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука, проплывая, следит за рыбками; если кто-либо неправильно выполнил задание, уводит к себе. Пойманный, становится водящим – щукой.

14. ХОРОВОД. Играющие становятся по пояс в воде, образуя круг, и берутся за руки. По сигналу педагога они идут по кругу и говорят:

Мы идем, идем,
Хоровод ведем,
Сосчитаем до пяти,
Ну, попробуй нас найти!
Раз, два, три, четыре, пять.

На последних словах дети останавливаются и отпускают руки. При слове «пять» все одновременно погружаются в воду с головой, а затем быстро выпрямляются. При повторении игры дети передвигаются по воде (идут по кругу) в другую сторону.

15. ЦАПЛИ. Дети становятся в круги, передвигаясь по колено в воде, поднимают колени высоко, подобно цапле.

16. МЕДУЗА. Дети выполняют глубокий вдох, задерживают дыхание и, наклонившись вперед, свободно ложатся на воду. Вначале получается погружение в воду, а затем всплытие – руки и ноги в стороны, чуть продержаться в таком положении, затем встать на ноги.

17. СМЕЛЫЕ РЕБЯТА. Дети стоят по кругу, держатся за руки и хором говорят:

Мы ребята смелые,
Смелые, умелые.
Если очень захотим,
То и в воду поглядим.

С окончанием четверостишия дети опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Повторить 2-3 раза.

18. УДОЧКА. Дети становятся в воде по кругу. Педагог находится в центре круга и держит удочку (на конце шнура легкий набивной мяч). Педагог вращает удочку над поверхностью воды. По мере ее приближения дети поочередно приседают, опуская голову в воду, чтобы мяч их не задел (группа по численности небольшая, чтобы можно было следить за детьми).

19. ВОДЯНОЙ ПАУЧОК. Дети становятся по кругу и по команде педагога делают глубокий вдох, ложатся на воду лицом вниз и раскидывают руки и ноги в стороны. В этом положении надо продержаться, досчитав до трех-пяти.

20. КАТАНИЕ НА КРУГАХ. Дети садятся или ложатся на надувной резиновый круг и катаются на нем, как на лодочке, подгребая руками. Заплывать за условную линию не разрешается. Дети должны быть в поле зрения педагога.

При проведении игр и забав на воде можно придумать различные варианты, но, главное, они должны быть интересны, доступны и сильны для старших дошкольников.

Список литературы

1. «Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении», В.Т. Чичикин, И.П. Игнатьев, Е.Е. Конюхов. Н.Новгород, НГЦ, 2007г.
2. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения», О.П. Бауер, Т.В. Волосникова. СПб. «Детство-пресс», 2005г.
3. «Оздоровительно-коррекционная работа с детьми в период их подготовки к школе», Ф.И. Молостова, В.М. Молодцова. М. МПСИ, 2001г.
4. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет», Соченовская Е.А. СПб. «Детство-Пресс», 2008г.
5. «Сказочный театр физической культуры», Н.А. Фомина, Г.А. Зайцева. Волгоград, изд. «Учитель», 2003г.
6. «Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием», Л.Н. Сивачева. СПб., «Детство-Пресс», 2005г.
7. «Туристские прогулки в детском саду», Н.И. Бочарова. М., изд. «АРКТИ», 2004г.
8. «Беседы о здоровье», Т.А. Шорыгина. М., ТЦ «Сфера», 2005г.
9. «Школа здорового человека», Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко. М., ТЦ «Сфера», 2006г.
10. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста», Н.Г. Пищикова. М., изд. «Скрипторий», 2008г.
11. «Основы использования физиомячей большого диаметра в детских дошкольных учреждениях», А.С. Большев, Т.В. Бенедиктова. Н.Новгород, 1999г.
12. «Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века», Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., М., изд. «АРКТИ», 2001г.