

РАССМОТРЕНО
НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ

20.05.2024г.

Турф -



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МКУДО СШ
Г. БЕЛАЯ ХОЛУНИЦА
ЛОЖКИНА Л.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОФП»**

Срок реализации программы: 1 год
Программа рассчитана на детей
в возрасте от 7 до 14 лет
Разработала: Шабалина Л.В.,
Заместитель директора по УВР
МКУДО СШ г.Белая Холуница

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребёнка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребёнка остаётся всё меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. По данным М.Руновой (2000), двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60% естественной потребности детей в движениях. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляются соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения их здоровья, снижения жизненного тонуса.

В концепции дошкольного воспитания (научный редактор В.В.Давыдов) отмечается, что простудная заболеваемость детей «приобретает характер стихийного бедствия», с которым практически не справляются ни педиатры, ни родители, ни воспитатели ДОУ. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, за последнее десятилетие состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось число абсолютно здоровых детей; увеличилось число детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и с хроническими заболеваниями.

По определению отечественных психологов (Л.С.Выготского, А.В.Запорожца, А.Н.Леонтьева, Д.Б.Эльконина и др.), игра есть ведущая деятельность в дошкольном возрасте, благодаря которой в психике ребёнка происходят значительные изменения. Подвижная игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыков движений (А.В.Запорожец, 1986). Многие исследователи констатируют, что подвижная игра является средством гармонического развития ребёнка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

Подвижные игры с элементами спорта, в частности волейбол, как вид деятельности, как правило, предполагают изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости.

Программа «Занимайтесь физкультурой на здоровье!» разработана для детей 5-9 лет, как пропедевтический этап к занятиям волейболом, и достижения «запаса прочности» здоровья у детей, развития их двигательных

способностей, улучшения физической подготовленности. В основу содержания Программы положены требования к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребёнка. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье.

В качестве основных образовательных задач определены следующие:

- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

В программе определено содержание общефизической и специальной физической, технической, теоретической подготовки, соревновательной и игровой подготовки. Разработаны восстановительные мероприятия, контрольные нормативы.

В техническую подготовку входят:

- 1) упражнения и игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола, городков, скакалки, акробатики, бадминтона;
- 2) ОФП – общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, ползание, лазание, метание, строевые упражнения и команды для управления группой, лёгкоатлетические упражнения;
- 3) СФП – упражнения для развития прыгучести, привития навыков быстроты ответных действий, техника бросков мяча, действия с мячом.

Для детей ОУ ОФП и СФП вынесены в отдельные разделы.

Программа представляет собой систему подготовки детей 7-14 лет к игре в волейбол посредством элементов спортивных игр, в основу, которой заложено использование занимательных игровых упражнений, игр- эстафет. Определён объём информации для детей о спортивных играх и упражнениях.

Игровая подготовка включает игры, игры- упражнения, которые построены на разнообразных двигательных действиях. Выбор игр зависит от эмоционального состояния детей до начала и в процессе занятий. Значительное

место в Программе отведено обучению играм с мячом, так как эти игры носят не только развлекательный, но и лечебный характер. Игры с мячом это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний, а ребёнку, чтобы он был здоровым, очень важно быть счастливым.

Теоретическая часть включает определенный объем информации для детей о спортивных играх и упражнениях.

Восстановительная часть включает правильное построение тренировочных, соревновательных мероприятий, широкое использование переключений, четкая организация работы и отдыха., полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест занятий, упражнения для активного отдыха и расслабления, создание положительного, эмоционального фона. Используются специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на растяжение, упражнения восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Чтобы предупредить отрицательное воздействие в ситуациях «неуспеха», действий в игровых ситуациях возникающих в играх с элементами соревнований, а также высокие психические нагрузки в связи с освоением сложно-координированных упражнений в занятиях используются психогимнастические упражнения по развитию памяти, внимания, воображения. Использование психогимнастических упражнений на разминке в середине или в конце занятия позволяет всем детям почувствовать ситуацию успеха. Заключительная часть занятия заканчивается этюдами на расслабление мышечного тонуса, как бы закрепляя положительный эффект, стимулирующий и упорядочивающий психическую и физическую активность детей.

Соревновательная подготовка имеет цель научить детей использовать свои двигательные навыки и применять в сложных условиях соревновательной деятельности.

Работа по Программе начинается с диагностики (оценки реального уровня готовности детей к овладению видами двигательной деятельности) и заканчивается диагностикой (оценкой достигнутых в обучении результатов). Диагностика уровня физического развития детей проводится в форме выполнения контрольных испытаний по ОФП и СФП.

Ресурсное обеспечение программы: скакалки (40 шт.), городки (60 шт.), биты (20 шт.), волан (40), ракетки (20 шт.), акробатическая дорожка, шведская стенка, обручи (20 шт.), кегли (50 шт.), скамейки (6 шт.), секундомеры (2 шт.).

Планирование занятий по программе (час)

Сетка часов при двухразовых занятиях в неделю для детей

7-14 лет

№ п/ п	Разделы программы	Количество часов
		4 ч/нед.
1	Акробатика	15
2	Школа скакали	10
3	Оздоровительная гимнастика с элементами подвижных игр	71
	Гимнастика для глаз.	4
	Дыхательная гимнастика.	6
	Формирование навыка правильной осанки.	10
	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л.И.	13
	Развитие гибкости.	12
	Упражнения в равновесии.	5
	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	3
	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	3
	Фитбол-гимнастика.	8
	Упражнения на расслабление.	7
4	Упражнения на развитие силы, точности и глазомера (Городки)	10
5	Упражнения на развитие координации (Бадминтон)	10
2.	Теоретическая подготовка	8
3.	Оценка уровня физической подготовленности	8
4.	Восстановительные мероприятия	12
	Всего часов:	144

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ, КООРДИНАЦИЮ.

Акробатика

Задачи обучения

1. Формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом.
2. Расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений.
3. Развивать гибкость, координацию движений, ловкость, формировать правильную осанку.

Оценка уровня физической подготовленности к игре.

1. Наклон вперед из положения сидя, см.
2. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа, 30с.

Элементарные теоретические сведения

1. История развития акробатики.
2. Соблюдение правил безопасности занятий акробатикой
3. Знание терминологии акробатических упражнений.
4. Умение самостоятельно составить комплексы упражнений для разминки.

Физическая подготовка

1. Строевые упражнения (включается в разминку).
Команды для управления группой. Понятие о строе, виды строя, построения перестроения, ОРУ.
2. Бег с изменением направления, с ускорением.
3. Прыжки в высоту, из приседа, с продвижением.
4. Преодоление полос препятствий, включающие висы, упоры, простые прыжки, перелезание, подлезание, ходьба по гимнастической скамейке.
5. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа, приседание.
6. Упражнения на коррекцию и укрепление мышечного корсета
7. Упражнения с гантелями.
8. Подтягивание из вися на руках.
9. Комплексы «круговой» тренировки.

Специальная подготовка

1. Упражнения на развитие прыгучести (прыжки на возвышение, прыжки по лестнице, прыжки на скакалке).
2. Упражнения на развитие координации (жонглирование малыми предметами, ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы, челночный бег, различные равновесия).
3. Упражнения на развитие гибкости (стоя на гимнастической скамейке – глубокие наклоны вперед, выпады, полушпагаты, высокие махи ногами).
4. Упражнения на развитие силы (вис на гимнастической стенке – поднятие и опускание прямых ног, согнутых ног; «Тачка», прыжки из упора лежа в упор присев, перетягивание каната).

Техническая подготовка

- 1 Упражнения на развитие гибкости.
2. Упражнения на развитие ловкости и координации.
3. Упражнения на формирование осанки
4. Акробатические упражнения: упоры (присев, лёжа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировки, перекаты в группировке; стойка на лопатках; кувырок вперед (назад); «мост»
5. Подвижные игры и эстафеты:
«Волчки», «Через строй противника», «Борьба в цепи»
«Оседлай коня», «Перетягивание каната», «Цепочка»,
«Вызов номеров»,
«Конь и козёл»
«Взятие крепости»
«Плетень»
«Четыре скамейки»

Нравственно-волевая подготовка

1. Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости.
2. Умеешь сам – научи другого.
3. Использование подвижных игр, воздействующие на эмоции занимающихся, которые помогают спортсмену преодолеть чувство страха и неуверенности, чему способствует коллективный характер игр, чувство соперничества и желание не подвести коллектив.

ШКОЛА СКАКАЛКИ

Как правильно подбирать скакалку для детей.

Длина скакалки соответствует росту ребенка тогда, когда он, встав на середину скакалки, поднимает ее за ручки до подмышек. Остальную лишнюю длину необходимо срезать.

Техника захвата скакалки за ручки.

Захват руками за ручки скакалки осуществляется свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, а сама скакалка свисает с внешней стороны рук.

Техника вращения скакалки.

Вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают движение. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны.

Техника прыжков через скакалку.

При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание. Дыхание при прыжках нельзя задерживать. Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю ступню. На приземление надо обращать особое внимание. Жесткое приземление сразу на всю стопу или только на носки приводит к сотрясению всего тела и к быстрому утомлению мышц ног.

Методика обучения прыжкам через скакалку.

Знакомство ребенка со скакалкой может начинаться с трехлетнего возраста. Малыш пробегает под вращающейся скакалкой, перешагивает через вибрирующую и приподнятую скакалку, сам вращает скакалку вперед-назад с попыткой перешагнуть и перепрыгнуть через нее, когда она впереди.

Для того чтобы заинтересовать ребенка скакалкой и избежать трудностей, на середину можно привязать яркий бантик и назвать игру «Летающая бабочка». Поддерживать интерес помогает частая смена разнообразной двигательной деятельности. Например, дети вращают скакалку, затем бегают с ней, кладут на землю и перепрыгивают через нее разными способами и др.

Заинтересовать прыжками через скакалку мальчиков — это необходимое для них упражнение, развивающее прыгучесть, ловкость и выносливость, помогут частые подвижные групповые игры и соревнования со скакалкой.

Оценка уровня физической подготовленности к игре.

1. Прыжок в длину с места.
2. Прыжки за 30 сек.

Упражнения со скакалкой

1. Вращение скакалки вперед-назад.
2. Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку .
3. Прыжки на двух ногах через скакалку.
4. Прыжки на одной ноге через скакалку.
5. Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади.
6. Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ноги.
7. Прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах и с ноги на ногу.
8. Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги скрестно.
9. Вращение сложенной скакалки низко над землей с быстрым перешагиванием, а затем перепрыгиванием.
10. Прыжки через скакалку, руки скрестно.
11. Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и с перескакиванием с ноги на ногу.
12. Прыжки через скакалку в паре.
13. Прыжки на месте через длинную скакалку .
14. Пробегание под вращающейся скакалкой.
15. Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения.
16. Прыжки через длинную скакалку в паре на месте и с забеганием .

Игры со скакалкой

№	название	Цели и задачи	Техника, правила и усложнения
1.	«Летающие бабочки»	Заинтересовать игровыми действиями. Сформировать первые двигательные навыки вращательных	Скакалка с бантиком на середине связана узлом, чтобы дети не задевали друг друга. Дети бегают в рассыпную и, высоко подняв скакалки, изображают полет бабочек. Затем кружатся, прыгают, приседают, кладут ее на землю и перепрыгивают. Все действия выполняют по сигналу, для которого

		<p>движений, прыжков, перешагиваний и манипулированных скакалкой. Учить соблюдению техники безопасности. Познакомить с точной техникой захвата ручки скакалки</p>	<p>используются потешки, песенки и стихи. Узел развязывают. Дети берут скакалки за ручки. Под стихотворение «Ветер» раскачивают скакалки вправо-влево. Взрослый помогает каждому ребенку правильно захватить ручку. Остановив скакалку перед собой, дети пытаются перепрыгнуть через нее или перешагнуть, у кого как получится. Когда скакалка окажется за спиной, дети бегают с ней, изображая полет бабочек, приседая, кружась и выполняя другие движения. По сигналу останавливаются и пытаются вращательными движениями рук вернуть скакалку вперед. И так несколько раз дети повторяют вращательные движения вперед-назад. Взрослые оказывают индивидуальную помощь. Это движение дети выполняют 30—35 с, затем опять бегают. П/и 3—6 лет. Когда дети научатся вращать скакалку вперед-назад, вводятся попытки перепрыгивания через нее, когда она окажется перед ребенком на земле</p>
2.	«Веселая карусель, или Охотник и заяц»	Те же; учить детей быть ведущими. Развивать внимание, быструю реакцию, координацию движений	<p>Дети стоят по кругу, в центре взрослый-ведущий. По сигналу он начинает вращать скакалку по кругу. Дети при приближении скакалки подпрыгивают, чтобы она не задела их. Для малышей скакалку вращают медленно в сопровождении потешек, песенок и стихов. Постепенно роль ведущего переходит к ребенку как поощрение за соблюдение правил игры. Затем ведущего выбирают по считалке. Вращение скакалки чередуют внизу и над головами, но так, чтобы не отбить руки ребенку, который пытается поймать ее. В играх для старших определять победителя. Игру можно чередовать с бегом врассыпную</p>

3.	«Граница»	<p>Воспитывать смелость, решительность, волю к победе, чувство ответственности за свою команду, умение преодолевать трудности и поражения</p>	<p>Игру можно проводить, когда через скакалку научиться прыгать хотя бы половина группы, участвовать должны все. Это помогает детям быстрее усваивать навыки прыжков через скакалку. Детей распределяют на две команды. Они строятся шеренгой на противоположных сторонах площадки напротив друг друга. Команда выбирает своего капитана. Капитаны идут на жеребьевку. Взрослый бросает жребий и определяет, кому первым выводить свою команду Правила. Прыжки следует начинать по сигналу; прыжки с продвижением навстречу другой команде начинают по сигналу сразу вся команда; тот, кто пересечет границу первым и без ошибок, получает право забрать у другой команды любого игрока (кроме капитана). Движения: туда — прыжки с продвижением вперед на скорость без остановок; обратно — бег. Тот, кто больше всех захватит в плен игроков из другой команды, назначается капитаном. Длина дистанции для прыжков определяется на месте, в зависимости от физической подготовленности и двигательных навыков детей в прыжках (5, 10, 20, 30 м). Для обеспечения техники безопасности черту для обозначения границы проводят в пределах 5 м от шеренги детей; когда одна команда прыгает, другая следит за техникой прыжков. Если кто останавливается или ошибается, она не отдает своего игрока. По окончании игры подсчитывается количество игроков обеих команд и определяются победители. Чтобы борьба была справедливой, в начале игры дети распределяются на команды по равным силам и с помощью взрослого</p>
----	-----------	---	--

4.	«Эстафета со скакалкой»	Те же	<p>1. Туда — прыжки через скакалку, обратно — бег. 2. Туда — пробегание через вращающуюся скакалку, обратно — бег. 3. Туда — бег с перепрыгиванием вибрирующей скакалки на высоте 20—30 см, обратно — бег. 4. Команда размыкается на вытянутые вперед руки. Двое игроков из той же команды проносят натянутую скакалку под ногами детей своей команды на высоте 20—30 см, а те по очереди перепрыгивают через нее. Обратно перепрыгивают боком. 5. Команда перестраивается в пары. У каждой пары скакалка. Они натягивают скакалки на высоте 20—30 см от пола. По сигналу последние пары перепрыгивают все натянутые скакалки и встают первыми, затем сразу приседают и натягивают свою скакалку. Как только они присядут, начинает прыгать следующая пара; и так пока не перепрыгнет вся команда. 6. «Ворота» — каждая пара с внешней стороны держит скакалку за ручку, а с внутренней поднимает ее середину вверх — как ворота. По сигналу последняя пара пробегает под воротами и встает первой. Как только она встанет первой, бег под воротами сразу же начинает вторая пара; и так пока не пробежит вся команда.</p>
5.	«Дни недели»	Те же; закреплять знания о днях недели в прямом и обратном порядке; возобновлять игру с любого дня недели	<p>Игру можно варьировать по-разному, например, каждый день недели во время прыжков произносить определенные четверостишия, потешки, или придумать и подобрать четверостишия о всех днях недели. При этом для каждого дня недели следует планировать определенные виды прыжков, которые дети должны хорошо знать. Играть можно парами, тройками, маленькими подгруппами. Игра может продолжаться и день, и два, пока не выявится победитель, а</p>

			<p>может — неделю. Способ организации. Прыгать поочередно. Например, первый игрок прыгает до 10 раз, затем второй, но если второй не достигает 10 раз, его день недели остается понедельником, а первый уже выполняет другие прыжки. Примерное распределение прыжков по дням недели: понедельник — прыжки через скакалку на двух ногах; вторник — прыжки с ноги на ногу; среда — прыжки с вращением скакалки назад; четверг — прыжки ноги скрестно; пятница — прыжки руки скрестно; суббота — прыжки на одной ноге; воскресенье — прыжки с кружением на месте</p>
б.	«Морская фигура»	Те же; развитие творческой двигательной деятельности со скакалкой	<p>Все дети прыгают через скакалку с продвижением вперед под медленное произнесение слов из какой-либо игры, например: «Море волнуется раз... море волнуется два... море волнуется три (прыжки)... морская фигура на месте замри!» После этих слов дети должны остановиться, изображая любую придуманную или гимнастическую фигуру. Тот, кто придумает и выполнит самую интересную фигуру, становится очередным ведущим. Так ведущие меняются каждый раз</p>

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Тема №1. Гимнастика для глаз .

Теория. О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

Практические занятия. Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

Тема №2. Дыхательная гимнастика .

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Тема №3. Формирование навыка правильной осанки .

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки Игры: «Ходим в шляпах», «Черепашки», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Тема №4. Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л.И.

Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью».

Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка». Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон». Повороты и наклоны туловища; «маятник», морская звезда, лисичка, «месяц», «муравей»,

«флюгер», «стрекоза», «повороты». Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука, головоколенная поза.

Игровые комплексы

Тема №5. Развитие гибкости.

Теория. Физическое качество – гибкость.

Практические занятия. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

Тема №6. Упражнение в равновесии .

Техника безопасности.

Практические занятия. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема №7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»

Тема №8. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика .

Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

Тема №9. Фитбол-гимнастика .

Теория. Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча.

Практические занятия. Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление.

Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч».

Тема №10. Упражнения на расслабление.

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ, ТОЧНОСТИ И ГЛАЗОМЕРА.

Городки

Задачи обучения

1. Формировать интерес к русской народной игре, познакомить с историей ее возникновения, с фигурами для игр; развивать умение строить фигуры, раскрыть значение этой игры для укрепления здоровья, улучшения физических качеств; вызвать интерес к игре как форме активного отдыха.
2. Учить правильной стойке, действиям с битой, способам броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники в достижении конечного результата. Учить детей играть по правилам, действовать в командах; ориентировать их на достижение конечного результата — выбить городки из «города».
3. Развивать силу, координацию и точность движений, глазомер.

Оценка уровня физической подготовленности к игре в городки

1. Глазомер: оценивается число точных попаданий правой или левой рукой в один городок из пяти бросков (расстояние 3 метра).

Дифференцированный подход к обучению игре в городки

предполагает:

- 1)учет возрастных возможностей (программа для старшей и подготовительной групп);

2) учет половых особенностей: пластмассовые биты для девочек, деревянные — для мальчиков; в зависимости от возраста и роста длина городка может быть 10; 12; 14 см; биты — 40; 45; 50 см (вес — 400; 430; 450 г); сечение городков и бит — 3; 4; 5 см;

3) индивидуальный подбор заданий для развития тех или иных качеств на основе оценки уровня физической подготовленности.

Элементарные теоретические сведения (рассказы-беседы с детьми)

1. «Когда кидаю — пятерых выбиваю» (история возникновения игры «городки»): показать самобытность игры, в которой ярко выразился характер русского народа; рассказать о значении этой игры для физического совершенствования человека.

2. Познакомить с битой. Какие действия можно ей производить?

3. Городки («рюхи»). Какие бывают фигуры?

4. Город. Кон. Полукон. Вместе с детьми разметить площадку, назвать ее составные части.

5. Рассказать, как нужно играть по правилам.

6. Обсудить, когда и как лучше бросить биту, возможные варианты выполнения бросков. Познакомить с правилами безопасной игры.

Общезначительная и специальная физическая подготовка

1. «Карусель»- ходьба и бег по кругу с вариантами.
2. «Парные карусели»
3. «Возьми городок» - во время остановки быстро взять городок.
4. «Собери палки» - дети бегут на встречу друг другу, собирая предметы.
5. «Лошадки» - прыжки через биты.
6. «Гонка крабов» - ползание спиной вниз.
7. «Через биты» - прыжки.
8. «Неразрывные цепи» - бег змейкой.
9. «Кто дальше и быстрее?» - бег с заданиями.
10. «Не задеть»- прыжки через городки.
11. «Передай биту» - разными способами.
12. «Подбрось – поймай»
13. «Кто дальше бросит»- выполнить бросок биты правой и левой рукой

на дальность: измеряется расстояние, оцениваются качественные показатели

(исходное положение, прицел, бросок, сохранение равновесия).

Технико-тактическая подготовка

1. «Метни биту».
2. «Попади в песочницу».
3. «Составь фигуру».
4. «Загони городок в квадрат».
5. «Попади в круг».
6. «Передвинь флажок»- бросание биты на дальность, возле дальше всех улетевшей биты ставить флажок.
7. «Угони городок дальше всех »
8. Игра в городки: выбивание одного городка из города, выбивание фигуры, выбивание нескольких фигур.

Нравственно-волевая подготовка (тематика бесед с детьми)

1. Береги себя и друзей: познакомить с правилами поведения и взаимодействия в игре; вызвать желание помогать друзьям.
 2. Мы — команда! Умеешь сам — научи другого! Обсудить, что нужно делать, чтобы быть сильным, ловким.
 3. Биту бросаю — и побеждаю!
- Что нужно делать, чтобы сосредоточиться перед броском.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ. БАДМИНТОН

Задачи обучения

1. Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.
2. Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоем со взрослым, правила игры в бадминтон, учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучить способы подачи волана.
3. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер, развивать смекалку, сообразительность.
4. Воспитывать увлеченность игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.

Диагностика уровня физической подготовленности к игре бадминтон

1. «Подбей волан ракеткой» (число раз, координация, ловкость).
2. «Перебей волан через сетку» (сила удара, техника выполнения).- к школе.

Дифференцированный подход к обучению элементам игры в бадминтон

реализуется путем: - подбора ракеток: детских и юношеских; пластмассовых и деревянных; разного веса (от 60 до 125 г); разной длины ручек (от 50 до 60 см), площади головки;

— увеличения или уменьшения расстояния при действиях в парах в зависимости от уровня физической подготовленности ребенка;

— подбора индивидуальных заданий, регулирования физической и эмоциональной нагрузки.

Общефизическая и специальная физическая подготовка

1. «Удочка» (русская народная игра).
2. «Выбивной»
3. «Волк во рву»
4. «Пронзи кольцо»- чье звено больше всего раз забросит копье в висящий обруч.
5. «Юбка» - кольца из верёвки продеть через голову, выполнить задание, передать эстафету следующему.
6. «Катить попеременно два мяча».
7. Катить бадминтонной ракеткой мяч между кеглями.

Технико-тактическая подготовка

1. «Подбрось, поймай, падать не давай».
2. «Передвинь флажок»
3. «Волан навстречу волану».
4. «Чья команда меткая» - забрасывание воланов.
5. «Подбей волан»
6. «Загони волан в обруч, -подача волана снизу. Задача- попасть в обруч.
7. «Отрази волан»- первая команда бросает, вторая – отражает.
8. «Волан через сетку».

Теоретическая подготовка

1. Какие бывают воланы?
2. Откуда к нам пришел бадминтон?
3. Чтобы волан летал...
4. Как правильно подавать волан?

Нравственно-волевая подготовка

1. Играть можно везде.
2. Как лучше отразить волан?

3. Играем левой рукой.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ, КООРДИНАЦИЮ.

Акробатика

Задачи обучения

1. Формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом.
2. Расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений.
3. Развивать гибкость, координацию движений, ловкость, формировать правильную осанку.

Оценка уровня физической подготовленности к игре.

6. Наклон вперед из положения сидя, см.
7. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа, 30с.

Элементарные теоретические сведения

1. История развития акробатики.
2. Соблюдение правил безопасности занятий акробатикой
3. Знание терминологии акробатических упражнений.
4. Умение самостоятельно составить комплексы упражнений для разминки.

Физическая подготовка

1. Строевые упражнения (включается в разминку).
Команды для управления группой. Понятие о строе, виды строя, построения, перестроения, ОРУ.
2. Бег с изменением направления, с ускорением.
3. Прыжки в высоту, из приседа, с продвижением.
4. Преодоление полос препятствий, включающие висы, упоры, простые прыжки, перелезание, подлезание, ходьба по гимнастической скамейке.
5. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа, приседание.
6. Упражнения на коррекцию и укрепление мышечного корсета
7. Упражнения с гантелями.
8. Подтягивание из вися на руках.
9. Комплексы « круговой » тренировки.

Специальная подготовка

1. Упражнения на развитие прыгучести (прыжки на возвышение, прыжки по лестнице, прыжки на скакалке).
2. Упражнения на развитие координации (жонглирование малыми предметами, ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы, челночный бег, различные равновесия).
3. Упражнения на развитие гибкости (стоя на гимнастической скамейке – глубокие наклоны вперед, выпады, полушпагаты, высокие махи ногами).
4. Упражнения на развитие силы (вис на гимнастической стенке – поднимание и опускание прямых ног, согнутых ног; «Тачка», прыжки из упора лежа в упор присев, перетягивание каната).

Техническая подготовка

- 1 Упражнения на развитие гибкости.
2. Упражнения на развитие ловкости и координации.
8. Упражнения на формирование осанки
9. Акробатические упражнения: упоры (присев, лёжа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировки, перекаты в группировке; стойка на лопатках; кувырок вперед (назад); «мост»
10. Подвижные игры и эстафеты:
 - «Волчки», «Через строй противника», «Борьба в цепи»
 - «Оседлай коня», «Перетягивание каната», «Цепочка»,
 - «Вызов номеров»,
 - «Конь и козёл»
 - «Взятие крепости»
 - «Плетень»
 - «Четыре скамейки»

Нравственно-волевая подготовка

1. Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости.
2. Умешь сам – научи другого.
3. Использование подвижных игр, воздействующие на эмоции занимающихся, которые помогают спортсмену преодолеть чувство страха и неуверенности, чему способствует коллективный характер игр, чувство соперничества и желание не подвести коллектив.

Приложение 2

Методические рекомендации и материалы для бесед

Беседа 1. Путешествие в удивительный город

(Из истории возникновения городков)

— Ребята, я приглашаю вас на экскурсию в «ГОРОДОК». Посмотрите, какие интересные фигуры построены в нашем «Городе»!

Попробуйте угадать, на что они похожи и как называются. (Предварительно воспитатель строит разные городошные фигуры: «забор», «самолет», «козел», «ракетка», «стрела», «рак».)

А теперь я проверю, кто из вас самый внимательный? Сколько же городков в каждой фигуре? (Ответы детей.)

— Правильно, каждую фигуру строят из 5 городков.

А придумали игру с этими фигурами в России давным-давно, поэтому она называется русской народной игрой. Еще наши дедушки и бабушки, когда были маленькими, любили играть в «бабки»: камешком разбивать и выбивать шишки, каштаны или другие мелкие предметы. Но потом почему-то эту игру забыли.

А вот другой, сходной с «бабками» народной игрой, увлекаются у нас до сих пор. Это — «городки». Цель этой игры — выбить битой (палкой) «городки» из «города» (квадрата). Игра развивает точность движений, глазомер, укрепляет мышцы рук. Доступна она как взрослым, так и детям.

Вначале ознакомимся с инвентарем этой игры: битами и городками — и попробуем сами придумать и построить разные фигуры.

Каждый из вас должен выбрать биты по своим силам. Бита представляет собой палку длиной 45-50 см, диаметром 3-4 см. Она может быть деревянной или пластмассовой. Желательно, чтобы бита имела ручку, за которую удобнее держаться рукой. Городки (рюхи) также изготавливают из дерева в форме цилиндра длиной 15-20 см, диаметром 4-5 см.

А теперь подойдите и выберите себе биты, а потом скажите, какие упражнения можно выполнять с битой.

Правильно, ее можно бросать разными способами: сбоку, сверху, как копье; подбрасывать и ловить; передавать друг другу и катать.

Давайте немного поиграем с битой и научимся ею управлять!

(Игры: «Подбрось-поймай!», «Кто быстрее передаст биты в звеньях?», «Чья бита прокатится дальше?» и т.д.)

Беседа 2. Как действовать битой

— Ну а сейчас давайте, ребята, поучимся правильно держать биты: для этого берем ее правой или левой рукой за конец четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем — сверху. Чтобы лучше управлять битой, пальцы можно слегка раздвинуть.

Теперь научимся правильно принимать стойку городошника: повернемся левым боком к городку, ноги — на ширине плеч: левая — впереди, правая —

сзади (при броске правой рукой). И наоборот: повернемся правым боком к городку; правая нога — впереди, левая — сзади (при броске левой рукой).

Корпус отводим немного назад. Замахиваясь битой, переносим тяжесть тела на правую ногу, а во время броска — на левую (если биту бросаем правой рукой).

Биту можно бросать разными способами: локтевым: рука согнута в локте так, чтобы бита поднялась вверх, и отведена чуть назад; плечевым: прямая рука отведена далеко назад; подаемся всем телом вперед и плавно выпускаем биту.

Сейчас мы поупражняемся правильно выполнять замах и бросок. При этом хочу вам напомнить очень важное правило: во время броска нельзя спешить, отвлекаться — надо смотреть на городок.

Теперь посмотрим, кто дальше бросит биту. Сначала мы научимся прицеливаться и сбивать один городок, а затем число городков будем постепенно увеличивать.

(Игры: «Метни стрелы», «Загони городок в квадрат», «Попади вокруг, квадрат», «Передвинь флажок», «Угони городок дальше всех».)

Беседа 3. Городки (рюхи). Какие бывают на свете фигуры?

— Городки (рюхи) — это маленькие деревянные цилиндры, из которых можно строить разные городошные фигуры. Рюхи можно складывать так:

- 1) плашмя, одна рюха около другой;
- 2) плашмя, одна рюха стоит;
- 3) боковой поверхностью вперед (рюхи лежат);
- 4) в один ряд (рюхи стоят);
- 5) по одной;
- 6) парами;
- 7) фигура «Гвоздь»;
- 8) фигура «Ворота»; 9) фигура «Поезд»;
- 10) фигура «Колотушка»;
- 11) фигура «Фонарь»;
- 12) фигура «Колодец»;
- 13) фигура «Ракетка»;
- 14) фигура «Звезда»;
- 15) фигура «Рак »;

16) фигура «Стрела»;

17) фигура «Вилка» и др.

Беседа 4. Играем по правилам

— А теперь будем играть по-настоящему, по всем правилам. Для этого нужно заранее выбрать место для городошного поля и разметить его. Полем может служить участок прямоугольной формы размером 15х6 м. Поверхность поля должна быть ровной. Она может быть земляной, асфальтовой или деревянной. Во избежание несчастных случаев, позади городошного поля на расстоянии 2 м сооружают забор или ставят сетку высотой не менее 1-1,5 м. Посмотрите, какие линии и фигуры есть у нас на городошном поле: 2 квадрата — это города-крепости размером 1х1 м и на расстоянии 0,8-1 м друг от друга.

На расстоянии 3-4 м от передней линии каждого «города» проводится черта — кон, с которого начинается игра. А между «городом» и «коном», на расстоянии 3-2,5 м от «города», — полукон, с которого выбивают битой лишь тогда, когда хотя бы один городок фигуры выбит из «города». Расстояние между «городом», «коном» и «полуконом» можно увеличивать.

Настоящие фигуры составляют из 5 городков и устанавливают на передней линии города.

Каждый игрок имеет 2 биты и начинает игру с дальней линии — с «кона», а выбив хотя бы один городок из «города», перемещается на ближнюю линию — «полукон». Выигрывает тот, кто, сделав меньше бросков, выбьет больше городков.

Беседа 5. Мы — команда! Умеешь сам — научи другого!

— Соревнования по городкам могут быть индивидуальными («один на один») или командными, когда участвуют 2 команды, равные по силе и ловкости. В ходе игры можно при необходимости производить замену игроков.

Судит соревнования главный судья — воспитатель, а дети помогают ему. Судья разрешает все спорные вопросы и даже может прекратить игру.

Перед началом игры команды собираются на «конах», в каждой есть свой ведущий — капитан. По сигналу судьи команды выстраиваются в шеренгу лицом друг к другу и обмениваются приветствиями.

Игру начинает та команда, которая получит это право по жребию. По условию игры броски делают по очереди: сначала одна команда, затем — вторая. Каждый игрок делает по сигналу судьи один за другим, поочередно по 2 броска, когда игроки Одной команды сделали по 2 броска каждый, игру начинает вторая команда.

Все фигуры выбивают с «кона», а выбив хоть один городок из «города», перемещаются на «полукон». Когда выбиты все городки одной фигуры, ставится новая фигура и игра продолжается.

Выигрывает партию та команда, которая меньшим числом бросков выбьет все фигуры данной партии. После окончания первой партии команды меняются «городами» и «забоями». Побеждает команда, которая выиграет 2 партии.

В процессе игры все должны соблюдать дисциплину, порядок, очередность броска. Если один игрок бросает битую, остальные стоят на расстоянии позади него, чтобы избежать удара битой при замахе.

Методические рекомендации и материал для бесед

Беседа 1. Кто знает, что значат слово «волан»?

Волан — это перьевой мяч. Его название произошло от французского слова «волан», что значит — летающий. Воланы бывают перьевыми и из синтетических материалов (типа нейлона)

— А вы знаете, зачем человеку нужен волан?

Правильно — играть. А игра с воланом называется «бадминтон».

Первые упоминания об игре в бадминтон дошли до нас из глубины веков. Жители разных стран издавна играли в бадминтон, только каждый народ называл эту игру по-своему. Название «бадминтон» эта игра получила от жителей английского городка Бадминтон: они первыми в своей стране стали играть в волан. Игра в бадминтон — очень интересная и увлекательная.

Итак, для игры в бадминтон обязательно нужен волан. В старину воланы изготавливали из чего придется: использовали любой маленький плод, пробку, сосновую кору, хлебные мякиши, в которые втыкали несколько перьев (гусиных, утиных, куриных) — и вот волан готов. В настоящее время воланы изготавливают из синтетических материалов (типа нейлона). Они просты в изготовлении и практичны. Волан — очень легкий и весит всего от 4,75 до 7,5 г. Пробковая основа волана диаметром 2,5 см окаймлена 14—16 перьями, длина которых 6—7 см. Перья прочно крепятся клеем и нитками (или другими материалами) к пробковой основе и вверху расходятся, образуя окружность диаметром от 5,4 до 6,4 см.

Для игры в закрытых помещениях подходят перьевые воланы на пробковой основе весом 4,75 г. Эти же воланы можно использовать и на открытых площадках в совершенно безветренную погоду. В остальных случаях для игры на воздухе используют более тяжелые воланы, утяжеленные 2 г пластилина, приклеенного внутрь к донышку головки волана.

Беседа 2. Откуда к нам пришел бадминтон?

— Итак, игра в бадминтон пришла к нам из Англии. Это — спортивная игра, которая нравится и взрослым, и детям. Она требует разнообразных движений и тактических комбинаций, развивает быстроту, ловкость движений, гибкость, глазомер, точность, хорошую реакцию и ориентировку, воспитывает силу воли, инициативу, выдержку.

Игра в бадминтон бывает одиночной («один на один») и парной («два на два»), а также командной («команда на команду»).

Искусство игры заключается в том, чтобы не дать волану коснуться площадки на своей стороне и суметь «погасить» его через сетку на стороне противника. Играть в бадминтон можно на лужайке, на поляне, в лесу, в зале, в парке. А если вы хотите посоревноваться, нужна спортивная площадка. Для детей рекомендуется площадка длиной 8 м, шириной 4 м. Посередине, на высоте 120—130 см, натягивается сетка.

Беседа 3. Чтобы волан летал...

— Чтобы волан летал, нужны точные, правильные удары ракеткой. Ракетка в бадминтоне напоминает по внешнему виду теннисную, но она гораздо легче и эластичнее. Ракетки весят 130-150 г. На рамку овальной формы натягивают струны из бараньих кишок; длина рамки — 25-26 см; ширина — 20-21 см, включая толщину обода; длина обода — 26 см, ширина — 14,5 см. Рукоятка (в месте захвата) отделяется кожей или ее заменителями.

Для обучения дошкольников игре в бадминтон можно использовать деревянные и пластмассовые ракетки: вес — от 60 до 125 г; длина — 50-60 см; волан весит 4-5 г.

Как же правильно держать ракетку?

Ракетку держат правой рукой четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем сверху, точно так же, как молоток, — за конец ручки.

Для того чтобы быстрее привыкнуть к особенностям полета волана, рекомендуются два упражнения: а) жонглирование и б) перебрасывание в парах.

Суть жонглирования состоит в непрерывном подбивании волана обеими сторонами ракетки ударами разной силы. Удары выполняются сгибанием и разгибанием кисти в лучезапястном суставе. Жонглирование постепенно усложняется и выполняется с продвижением вперед, назад, в сторону и с поворотом на 180° и 360°.

Перебрасывание в парах — основное упражнение для освоения всех ударов, включая подачу. Его можно выполнять не только одним воланом в парах, но и одновременно двумя воланами, а также втроем и вчетвером. (Дети берут ракетки и свободно выполняют игровые упражнения поочередно правой и левой рукой.)

Можно использовать игру «Отрази волан» — либо в шеренге, либо по кругу, либо в парах, а также игры: «Загони волан в круг», «Волан навстречу волану», «Подбей волан», «Кто дальше?» и т.п.

Беседа 4. Как правильно подать волан?

— В бадминтоне большую роль играет подача, от которой зависит весь ход игры. С подачи начинается розыгрыш каждого мяча. И сейчас мы с вами разучим подачу:

— поставьте на полступни вперед левую ногу, а правую ногу — на носок;

— волан возьмите левой рукой за перья, а ракетку — правой рукой и отведите ее для удара немного назад;

— затем сделайте резкое движение вперед.

Основной способ подачи в бадминтоне — справа, но иногда применяется и подача слева. При подаче справа к волану обращена

108

ладонь; при ударах слева — тыльная сторона кисти руки. Все удары справа выполняются лицевой стороной ракетки: рука с ракеткой описывает как бы петлю, двигаясь назад — вверх, затем вперед — вниз или вперед — вверх (в зависимости от высоты, на которой будет отбит волан).

При ударе слева нужно отставить левую ногу немного назад и слегка наклонить туловище вперед. Рука с ракеткой отводится влево к колену отставленной назад ноги. Удар по волану, резкий, но короткий, применяется при выполнении коротких подач, обманных по направлению.

В зависимости от поставленной цели все удары делятся на 2 группы:

- а) подготовительные;
- б) атакующие.

Подготовительными являются подача, а также все удары, выполняемые с целью заставить противника так отбить волан, чтобы затем осуществить свою атаку.

Атакующими могут быть все удары, кроме подачи.

По способам выполнения все удары можно разделить на 4 основные группы:

- а) удары справа;
- б) удары слева;
- в) удары сверху;
- г) удары снизу.

Для выполнения удара справа сверху нужно повернуться левым плечом к сетке и перенести тяжесть тела на стоящую сзади слегка согнутую ногу. Рука с ракеткой отводится вверх назад. Затем — резкое движение кистью, стараясь ударить волан прямо над головой.

Удар слева сверху — более сложный. Его выполняют, стоя правым боком или спиной к сетке, ударяя по волану, летящему слева от игрока. При последнем шаге правой ногой туловище поворачивают влево, а ракетка движется на замах по дуге вниз влево. Движение к волану начинается с поворота туловища направо и выведения согнутой в локте руки вверх.

Удары снизу выполняют по волану, который находится ниже уровня сетки.

Обучение игре в бадминтон начинается с подготовительных упражнений в подбрасывании и перебрасывании волана друг другу, чтобы дети почувствовали динамику его полета. Затем упражняются в подбивании волана ракеткой на месте и в движении. После этого дети учатся отбивать волан, брошенный рукой. Постепенно осваивается подача.

109Следующий этап — игра в паре на площадке: вначале без сетки, затем через сетку, по упрощенным правилам. Играющие попеременно отбивают волан через сетку. Если подававший допустил ошибку (дал волану упасть на свою площадку, отбил его за пределы площадки партнера или в сетку, ударил ободом ракетки), то подача переходит к другому игроку. Если ошибся защищающийся, то подававшему засчитывается очко.

Игра продолжается до 5; 7 или 10 очков и может состоять из 3 партий по 5 минут. В команде 3-4 игрока. Играют 20-30 минут. Можно играть «один на один», «два на два» или «команда на команду», но каждому игроку очерчивают зону (1 м), за которую он не должен выходить, чтобы не мешать другим.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Конспекты занятий по развитию силы, точности и глазомера (городки)

Занятие 1

Задачи: познакомить детей с историей возникновения игры в городки, с инвентарем для игры (биты, городки), с правилами безопасной игры; учить правильной стойке городошника, дейст-

93виям с битой, способам броска на дальность, в цель, умению строить городошные фигуры; развивать силу, координацию движений, глазомер.

Место проведения: спортивная площадка.

Оборудование: биты (по числу детей), городки — 10 шт., схемы-карточки с изображением городошной фигуры.

Оборудование: мячи по числу детей, 2 флажка или кеглей и 2 флажка.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
1. Вводная часть			
«Путешествие в «Городок» (краткая беседа)	2-3 мин	Умеренный	— Ребята, я приглашаю вас на экскурсию в «Городок». В нем живут интересные фигуры, которые строят из 5 городков. Они похожи на разные предметы и животных. Еще ваши бабушки и дедушки, когда были маленькими, играли в «бабки». Но потом эту игру забыли, а увлеклись новой игрой — городки
1. «Карусель» (вправо-влево)	1-2 мин	Умеренный	Построение в колонну по одному, ходьба по кругу с переходом на бег. Варианты игры: «Мы не сели в карусели, а попрыгать захотели» и т.д. Упражнять в легкости бега и смене темпа движения
2. «Передай битую»	Зр.	Умеренный	Построение в 2 звена: передавать битую разным способом — над головой, сбоку, слева, справа, между ног и перебежать в конец колонны. Стоять друг от друга на расстоянии вытянутой руки
3. «Подбрось — поймай»	4-5 р.	Быстрый	Дети стоят в 2 шеренги лицом друг к другу. У каждого в руке битая. Подбрасывать битую снизу вверх и ловить ее поочередно каждой рукой: кто большее число раз сможет поймать битую
4. «Через битые полоски»	Зр.	Быстрый	Положить битые горизонтально по порядку на расстоянии шага; прыжки через битые разными способами: на правой ноге; на левой; на 2 ногах. Чье звено лучше и быстрее

II. Основная часть			
1.«Силачи» - и.п.: ноги на ширине плеч, бита опущена; хват 2 руками сверху	6-8 р.	Умеренный	По звеньям, стоя на месте: поднять биту вверх — вдох; завести за плечи — выдох; поднять вверх — вдох; опустить, и.п. — выдох
2. «Пропеллер» — и.п.: о.с.Хват биты за середину; руки сверху, бита внизу	6-8 р.	Быстрый	Поднять биту до уровня плеч. Вращение биты вправо-влево; опустить; И.п
3. «Передай биту» — и.п.: о.с. Биту держать вертикально перед собой; хват правой рукой посередине	6-8 р.	Быстрый	Передача биты спереди - сзади
4. «Дотянись» — и.п.: бита внизу на вытянутых руках; ноги на ширине плеч	6 р.	Умеренный	Поднять биту вверх — вдох; поднять согнутую в колене ногу и опустить на нее биту — выдох; бита вверх —вдох; и.п. — выдох
5. «Быстрые ножки» — и.п.: бита на полу, ноги на ширине ступни (стоя сбоку от биты)	10-12 р.	Быстрый	Прыжки через биту вправо-влево
6. «Метни стрелу»	2-3 р.	Умеренный	Попадание битой в кегли правой и левой рукой поочередно на расстоянии 2 м. Кто самый меткий? (Проводится фронтально)
7. «Попади в песочницу»	2-3 р.	Умеренный	Метание биты в горизонтальную цель(квадрат-песочницу) сбоку на расстоянии 3 м. Упражнять в прицеле, замахе, броске
8. «Составь фигуру»	2 р.	Быстрый	По карточке-схеме дети поточным способом (у каждого городок) выкладывают городошную фигуру в «городе», бегут друг за другом. Чье звено правильно и быстро построит фигуру

9. Игра в городки (выбивание одного городка)	15 мин	Умеренный	Чье звено быстрее выбьет один городок из «города» (с «полукона»)
III. Заключительная часть			
Игра малой подвижности «У кого городок?»	1-2 мин	Умеренный	Играющие стоят по кругу вплотную, плечом к плечу, передают городок за спиной из рук в руки, а водящий в центре должен отгадать, у кого городок

Занятие 2

Задача: продолжать знакомить детей с игрой городки, с правилами безопасной игры; научить детей действиям с битой (прицел, замах, бросок), отрабатывать навык броска биты в цель, на дальность, закреплять умение строить городошные фигуры; развивать силу, выносливость, координацию движений, глазомер.

Место проведения: спортивная площадка.

Оборудование: биты, городки, схемы-карточки с изображениями городошных фигур.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
1. Вводная часть			
1. «Будь внимателен!»	1-2 мин	Быстрый	Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом по площадке с перешагиванием через биты, бег врассыпную; по сигналу (зрительной ориентир — красный флажок) взять биты. Бит меньше, чем детей
2. «Парные карусели»	2 р.	Быстрый	«Мы не сели в карусели, а покружиться захотели». Кружение в парах (вправо-влево)
3. «Подбрось — поймай!»	4-5 р.	Быстрый	Стоя в 2 шеренгах лицом друг к другу, подбрасывать городок вверх и ловить его. Чье звено больше поймает

4. «Подлезь в обруч» (эстафета)	1-2 р.	Быстрый	По сигналу положить обруч на пол, встать в него, поднять вверх двумя руками, пролезть в него, передать сзади стоящему и т.д. Последний бежит вперед, кладет обруч перед собой и т.д. Чье звено быстрее? (Капитан поднимает обруч над собой)
5. «Собери палки-биты»	2 р.	Быстрый	Бег навстречу друг другу колонной, собирая палки последовательно. Кто первый возьмет центральную палку — победитель
6. «Лошадки»	1-2 р.	Быстрый	Прыжки через биты, разложенные по кругу на расстоянии шага (поточным способом), не толкая друг друга в спину
II. Основная часть			
1. «Метни стрелу»	3-4 р.	Быстрый	См. конспект № 1. Увеличить расстояние до 3 м и заменить кегли городками (фронтально). Кто точнее?
2. «Кто дальше и быстрее?»	3-4 р.	Быстрый	Метание биты вдаль сбоку (фронтально). По сигналу перебежать через площадку, взять биту и вернуться на свое место. Расстояние 5-8 м
3. «Попади вокруг»	3-4 р.	Быстрый	Метание биты сбоку в обруч фронтальным способом
4. «Составь фигуру»	3р.	Быстрый	Поточным бегом построить в «городе» городошную фигуру по карточке-схеме. Чье звено быстрее
5. Игра в городки	15 мин	Умеренный	Чье звено быстрее и меньшим числом бросков выбьет городок из «города» (с «полукона»)
III. Заключительная часть			
«У кого городок? »	1-2 мин	Быстрый	См. конспект № 1

Занятие 3

Задачи: закрепить знания об игре в городки, ее значении для укрепления здоровья, улучшения физических качеств; вызвать интерес к игре как активной форме отдыха; расширить знания о городошных фигурах; учить играть командой по правилам, добиваясь конечного результата; формировать самостоятельность, умение сосредоточиваться на поставленной цели, чувство уверенности в своих силах.

Оборудование: 10 городков, 9 бит, 1 кегля, 4 кубика.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
1. Вводная часть			
1. «Карусель»	Зр.	Быстрый	Дети ходят и бегают по кругу, взявшись за руки. На слова: «Мы не сели в карусели, а попрыгать захотели!» — прыгают по кругу друг за другом на двух ногах
2. «Возьми городок»	2р.	Быстрый	Игроки стоят в кругу, внутри расставлены городки. Игровое задание: бежать по кругу; по сигналу остановиться и взять городок
3. «Лошадки»	Зр.	Быстрый	Дети разделены на 2 команды. Построение в два круга перед городками. По сигналу игроки друг за другом перешагивают через биты
4. «Подбрось — поймай»	3х10 р.	Умеренный	Дети стоят в 2 шеренги лицом друг к другу. Подбрасывать битку снизу вверх и ловить ее поочередно каждой рукой
5. «Через биты-полоски»	Зр.	Быстрый	Дети делятся на 2 команды, встают в колонны. По сигналу игроки друг за другом прыгают через биты, оббегают флажок и бегом возвращаются обратно

6, ОРУ с битами в движении (см. конспект № 1). «Попади в песочницу»	4 р.	Умеренный	Дети делятся на 2 команды и становятся колоннами перед стартовой линией на расстоянии 5 м от песочницы. По сигналу первые номера бросают биты в песочницу, затем — вторые и т.д.
7. «Составь фигуру»	Зр.	Быстрый	Дети делятся на 2 команды и становятся в колонны с городком в руках. По команде бегут друг за другом и выкладывают по карте-схеме городошную фигуру в «городе» (1 — «бочка», 2 — «колодец», 3 — «самолет»)
8. Игра в городки	15 мин	Умеренный	Разделить детей на команды. Игровое задание: чья команда быстрее выбьет фигуру, использовав меньше бросков?
9. Живые фигуры »	2 мин	Умеренный	Дети делятся на команды по 5 человек. Игровое задание: назвать и построить по карте-схеме «живую» городошную фигуру

Занятие 4.

Задачи: вызвать интерес к игре в городки; развивать координацию движения, глазомер, силу, выносливость; продолжать отрабатывать навыки метания биты в цель: следить за правильной стойкой городошника, за последовательным выполнением прицела, замаха, броска; развивать у детей чувство коллективизма в командной игре.

Оборудование: 10 городков, 10 бит, карты-схемы, 6 обручей, 2 флажка.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
1. Вводная часть			
1. «Парные карусели»	Зр.	Быстрый	Дети кружатся в парах в рассыпную. На слова: «Мы не сели в карусели, а танцевать мы захотели!» — танцуют в парах под музыку

2. «Гонка крабов»	2Р.	Умеренный	Дети выстраиваются в шеренгу на боковой линии. По сигналу ползут спиной вниз до черты и обратно
3. «Пролезь в обруч»	Зр.	Умеренный	Дети делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны. По сигналу игроки друг за другом бегут и пролезают в обручи, оббегают флажок и бегом возвращаются обратно
4.«Неразрывные цепи»	Зр.	Быстрый	Разделить детей на команды, которые становятся в колонны. Игровое задание: взявшись за руки, «змейкой» бежать между игроками, не разорвав цепи, на другую сторону
5. «Не задень»	Зр.	Быстрый	Дети делятся на команды, встают в колонны. По сигналу прыгают друг за другим через городки, поставленные вертикально
6. «Собери биты»	Зр.	Быстрый	Дети стоят командами в шеренгах лицом друг к другу на боковых линиях. По числу играющих на средней линии стоят городки. По команде игроки меняются местами, собирая городки
7. «Передвинь флажок»	3 р.	Быстрый	Дети стоят в шеренге на боковой линии. По сигналу бросают биты на дальность (фронтально). Возле биты, улетевшей дальше всех, ставится флажок. При последующих бросках необходимо бросить биты дальше флажка
8. «Угони городок дальше всех»	3 р.	Умеренный	Построить детей в шеренгу. Перед каждым на расстоянии 2 м стоит городок. По сигналу броском сбоку выбить битой городок (на дальность)
9. «Составь фигуру»	Зр.	Быстрый	Дети делятся на 2 команды и становятся в колонны с городком в руках. По команде бегут друг за

			другом и выкладывают по карте – схеме городошную фигуру в «городе» (1-забор, 2-«ракетка», 3-«вилка»)
10. Игра в городки	15 мин	Умеренный	Разделить детей на 2 команды. Начинать игру с «кона». Если выбит один городок, передвинуться и выбивать дальше фигуру с «полукона». Выбив одну фигуру, можно продолжить игру с другой фигурой (опять с «кона»)
11. «Живые фигуры»	2 мин	Умеренный	Дети делятся на команды по 5 человек. Игровое задание: назвать и построить «живую» городошную фигуру по карте-схеме

Конспекты занятий по обучению игре в бадминтон

Занятие 1

Задачи: познакомить детей со свойствами волана, историей возникновения игры в бадминтон; дать возможность осознать физические качества волана: вес, объем, быстроту полета; разучить игры с воланом, учить отражать волан, брошенный воспитателем; способствовать развитию глазомера, координации движений, ловкости, воспитывать уверенность в своих силах.

Место проведения: спортивная площадка.

Оборудование: воланы по числу детей, ракетка, схемы-карточки.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
1. Вводная часть			

Вступительное слово	1-2 мин		— Ребята, мы с вами уже познакомились, откуда к нам пришел бадминтон, и смастерили свои воланы, а сегодня мы будем учиться играть с воланами. Но вначале сделаем разминку и поиграем в любимые игры
1. «Выбивной»	2 мин	Быстрый	Перемещение детей по площадке в движении — бегать легко, не наталкиваясь друг на друга
2. «Пронзи кольцо»	2-3 р.	Умеренный	Дети, перестроившись в 2 звена, забрасывают воланы в висящие обручи, за воланом прыгают: на правой, на левой, на 2 ногах вместе; назад возвращаются бегом
II. Основная часть			
1.ОРУ с воланами: а) «Покажи волан»; б) « Волан вверх »; в)«Спрячь волан »; г) «Подбрось поймай»; д) «Попрыгаем с воланом »	5-6 р. 5-6 р. 5-6 р. 4-5 р. — 4-5 р.	Быстрый Быстрый Быстрый Быстрый Быстрый	Выполняется по звеньям. Руки вперед; перекладывают волан из правой руки в левую, затем — из левой в правую Руки через стороны вверх; перекладывают волан из рук в руки Перекладывают волан спереди и за спиной Бросать волан вверх невысоко и ловить его 2 руками; потом — правой бросать, а левой ловить и наоборот. Следить глазами за воланом Прыжки на месте на 2 ногах с поворотом вокруг себя
2. «Подбрось, поймай, падаешь не давай!»	6-8 р.	Быстрый	Перебрасывание волана с руки на руку. Бросать волан нужно как можно выше
3. «Передвинь флажок»	4-5 р.	Быстрый	Дети шеренгой бросают волан; рядом с тем, чей волан дальше улетит, ставится флажок. С каждым броском флажок передви-

			гают дальше
4. «Чья команда меткая?»	4-5 р.	Быстрый	Дети стоят в 2 кругах. В центре каждого круга на расстоянии 2-3 м лежит обруч. Надо забросить волан в обруч. Чья команда более точно забросит волан в обруч
III. Заключительная часть			
«Чье звено быстрее выложит фигуру из воланов?»	3-4 мин	Быстрый	Дети по выбранной карточке выкладывают любую фигуру, ставя воланы вертикально

Занятие 2

Задачи: познакомить с ракеткой, научить правильно ее держать; разучить игры и способы действия с ракеткой; продолжать учить отражать волан ракеткой (по одному и в парах); развивать силу удара, точность приема и подачи волана, координационные способности, сообразительность.

Оборудование: ракетки и воланы для всех детей, обручи (4-5).

Место проведения: спортивная площадка.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
1. Вводная часть			
1. «Ровным кругом с ракеткой»	1 мин	Быстрый	Ходьба по кругу с выполнением упражнений с ракеткой (сгибание, разгибание рук, передача ракетки, касание поднятой вперед ракетки согнутой рукой, согнутой в коленях ногой и т.д.)
2. «Удочка»	3-4 р.	Быстрый	Дети стоят по кругу, один ребенок в центре круга с удочкой. Прыжки через вертящуюся по кругу удочку
3. «Волк во рву»	2р.	Быстрый	Бег с перепрыгиванием через «ров» — две параллельные линии. «Волк» — водящий — должен «осалить» ребенка во время прыжков

4. «Пронзи КОЛЬЦО»	4-5 р.	Быстрый	Метание волана в висящие обручи (разными способами)
II. Основная часть , ОРУ с воланами			
1. «Подбей волан»	1 мин	Умеренный	Подбивать волан ракеткой, как бы жонглируя, стоя на месте. Затем, продвигаясь вперед, медленно (высота полета 40-50 см), в кругу (расстояние 1-2 м). Кто большее число раз подбьет волан
2. «Загони волан в обруч»	5-6 р.	Быстрый	Дети стоят по кругу на расстоянии 2 м от обруча, лежащего в центре круга. По сигналу они снизу подают волан ракеткой в обруч. Кто точнее и большее число раз подаст волан
3. «Волан навстречу волану»	5-6 р.	Быстрый	Дети стоят в парах на расстоянии 2-3 м друг от друга, у каждого по волану. По сигналу перебрасывают воланы друг другу, стараясь не ронять их на землю. Чья пара дольше удержит волан
4. «Отрази волан»	4-5 р.	Быстрый	Дети в парах: у одного — волан, у другого — ракетка. Один подбрасывает волан, другой отбивает его ракеткой и наоборот
5. «Игра в бадминтон»	5 мин	Быстрый	Упрощенный вариант: один ребенок подает волан ракеткой, другой его отбивает ракеткой, не давая ему упасть на землю (расстояние — 3-4 м)
III. Заключительная часть			
«У кого волан?»	1-2 мин	Умеренный	Дети вплотную, плечом к плечу, стоят по кругу и передают волан друг другу за спиной. В центре круга стоит водящий и угадывает, у кого из детей волан

Занятие 3

Задачи: разучить правила игры в бадминтон; закрепить действия с воланом и ракеткой; разучить способ подачи волана ракеткой, упражняясь в свободном передвижении по площадке; закрепить правильную стойку при подаче волана.

Место проведения: спортивная площадка.

Оборудование: воланы и ракетки, кольца из веревки, 2 флажка на подставке, по 2 мяча на команду.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
I. Вводная часть			
1. «Юбка»	2 р.	Быстрый	Дети стоят в 2 звена. Задание: по сигналу добежать до колец из веревки, продеть их через голову, оббежать флажок и передать эстафету другому игроку
2. «Ловкий рапирист»	2-3 р.	Умеренный	Катить «змейкой» легкий мяч бадминтонной ракеткой до флажка
3. «Удочка»	2-3 р.	Быстрый	См. занятие № 2
II. Основная часть , ОРУ с воланами			
1. «Кто дальше?»	4-5 р.	Быстрый	Дети делятся на пары: у одного — волан и ракетка, у другого — флажок. По сигналу первые выполняют подачу, вторые ставят флажок у самой дальней подачи; затем играющие меняются местами (по 3 попытки каждому). Побеждает тот, чей флажок дальше
2. «Тир»	4-5 р.	Быстрый	Дети стоят в 2 звена. На площадке начерчены 3 круга диаметром 1; 1,5; 2 м. Поочередно каждый игрок звена с расстояния 4 м посылает

			ракеткой волан в круг. Каждый бьет по 3 раза. Кто больше наберет очков
3. «Отрази волан»	4-5 р.	Быстрый	Дети делятся на 2 команды. Одна бросает, вторая отражает волан и наоборот (расстояние — 3 м)
4. «Волан через сетку»(игра вдвоем)	2 мин	Быстрый	На площадке на высоте 120 см натягивают сетку. Пары размещаются по обе стороны сетки. Один подает, другой отражает волан через сетку и наоборот
III. Заключительная часть			
« Ровным кругом »	1-2 мин	Умеренный	Использовать схемы-карточки с изображением удара волана ракеткой сверху, сбоку, слева и справа, снизу

Занятие 4

Задачи: продолжать учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке; используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; способствовать развитию глазомера, координации, согласованности движений.

Место проведения: спортивная площадка.

Оборудование: воланы и ракетки на всех детей.

Содержание	Дозирование	Темп	Организационно-методические указания
1. Вводная часть			
1.«За двумя зайцами»	2 р.	Быстрый	Дети делятся на 2 звена. Задание: катать 2 мяча одно-временно по прямой, затем — между кеглями «змейкой». Чье звено быстрее

2. «Ложись!»	2 р.	Быстрый	В звеньях: передают друг другу ракетки, ложатся на пол. Последний перепрыгивает через всех с ракеткой, становится первым. Игра повторяется. Из упора лежа все встают одновременно
3. «Пронзи кольцо»	4-5 р.	Быстрый	Метание волана в висящие обручи (разными способами)
II. Основная часть , ОРУ с воланами			
1. «Подбрось, поймай, падаешь не давай»	4-5 р.	Быстр	На месте подбрасывают волан ракеткой и ловят его на ракетку, не давая упасть на землю
2.«Тир»	4-5 р.	Быстрый	См. занятие № 1
3. «Поддай - отрази»	5-6 р.	Быстрый	Игра в парах (расстояние - 4 м): один подает, другой отбивает и наоборот
4. «Через сетку» — игра в бадминтон (команда по 3-4 чел.; партия до 5 очков; не более 3 партий)	15 мин	Быстрый	Команды размещаются по всей площадке с обеих сторон. По сигналу одна команда подает, другая отражает волан. (Следить, чтобы не все дети бегали за воланом, а отражали его по очереди.) После подачи команды могут меняться местами, если волан отражен на сторону подающей команды и она его не смогла, принять — волан коснулся площадки
III. Заключительная часть			
«Чье звено быстрее построит башню из	1-2 мин	Умеренн	Дети делятся на звенья, у каждого — волан. Кто быстрее построит

воланов?»		ый	башню
-----------	--	----	-------

Занимательная разминка

Опыт показывает, что разминку можно увеличить по времени и количеству упражнений, так как в начале занятия интерес у детей повышен. В предлагаемой разминке более 20 видов упражнений (ходьба, ходьба на четвереньках, прыжки, бег и др.) Выполнение всех этих упражнений под рифмованные фразы педагога, занятные названия упражнений, оригинальные игровые приемы, музыкальное сопровождение, несомненно, способствуют дополнительному повышению интереса детей к занятиям по физкультуре.

Перечень упражнений в разминке

Ходьба

На носочках, с разным положением рук; на пятках, спиной вперед, боком; одна нога на пятке, другая на носке; в полуприседе; спиной вперед; обычная; скрестным шагом: вперед, назад, боком; змейкой; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом; с упражнениями для рук; парами; в приседе; перекатом: с пятки на носок.

Бег

Легкий на носочках; сильно сгибаемая нога назад (захлест); галопом: правым и левым боком; с высоко поднятыми коленями; с прямыми ногами вперед; на выносливость (1,5-2 мин.); спиной вперед; обычный; с изменением направления; с предметами в руках; змейкой между предметами.

Прыжки

С ноги на ногу (подскоки); на двух ногах, с продвижением вперед; на двух ногах, делая прыжки в стороны, с продвижением вперед; на одной ноге, попеременно; вверх до предмета, во время бега.

Ходьба на четвереньках

«Раки»: — И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1 — перенести туловище к ступням ног; 2 — и.п. ;

«Слоники» — ноги и руки прямые (высокие четвереньки);

«Пауки» — животом вверх ;

«Обезьянки» — руки и ноги согнуты, передвигаться быстро;

Перечисленные упражнения ходьбы, бега, прыжков разделены на три комплекса. Каждый комплекс проводится в течение двух недель. Разминка начинается с ходьбы на носочках. Например: дети заходят в зал, педагог говорит: «Идем на носочках, руки в стороны, голову держим прямо ». Разминку можно проводить под музыкальное сопровождение или без него. При проведении разминки без музыки эффективно использование разнообразных рифмованных фраз, произносимых педагогом во время исполнения детьми

упражнений. Это повышает интерес ребенка и помогает лучше усвоить упражнение.

Рифмованные фразы для упражнений в разминке

Педагог произносит:

1. Мы на пальчиках идем, мы идем, Прямо голову несем, мы несем.
2. Мы шагаем, мы шагаем, выше ноги поднимаем.
3. Шагают наши ножки прямо по дорожке.
4. Зайчик прыг, зайчик скок — Зайчик серенький хвосток. Зайчик быстро скачет в поле, Ему весело на воле.
5. Мы на пятках: топ-топ-топ.
6. Подскоки. С ножки на ножку — прыг да скок.
7. Побежали, побежали, никого не обогнали.
8. Раки,раки, раки, на хромо́й собаке,
А за ними кот задом наперед, А за ними зайчики — на речном трамвайчике.
Едут и смеются, пряники жуют.
9. Все спиной мы побежали, никого не обогнали.
10. Вышли слоники гулять, свежей травки пощипать, Друг на друга посмотреть, Песню звонкую попеть.
11. Побежали ножки прямо по дорожке.
12. Обезьянки, обезьянки бегут дружно по полянке.
13. Гуси вид домашней птицы, Ходят дружной вереницей. Гуси-гуси! Га-га-га!
Есть хотите? Да-да-да!

Дети выполняют: *Ходьба на носках.*

Ходьба с высоко поднятыми коленями.

Обычную ходьба.

Прыжки на двух ногах.

Ходьба на пятках. Прыжки с одной ноги на другую.

Легкий бег на носках.

Выполняют упражнение «Раки»).

Бег спиной вперед.

Высокие четвереньки, ноги и руки прямые .

Обычный бег.

Быстрое передвижение на четвереньках .

В приседе.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения,

выполняемые через левую и правую ноздрю, улучшают функционирование мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, повышает сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их развивать. Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющую основную дыхательную мышцу (диафрагму), межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Но у детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж — элементарный прием самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

На первых занятиях по разучиванию предлагаемых комплексов желательно, чтобы дети стояли в шеренге лицом к педагогу, который объясняет и показывает упражнения комплекса. Так дети лучше смогут понять цель и смысл упражнений, а воспитателю удобнее будет исправлять ошибки при разучивании упражнений. Далее, разученный комплекс дети могут выполнять, стоя на своих местах, перед общеразвивающими упражнениями, в течение 2 минут. Во время выполнения комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики предметы, используемые для выполнения общеразвивающих упражнений, следует положить на пол. Каждое упражнение повторяется 8-10 раз.

Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева
2. Указательными пальцами, нажимать точки около ноздрей.
3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.
4. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.
5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.
6. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).
7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

Второй комплекс (декабрь, январь, февраль)

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева. Это упражнение положительно воздействует на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.
5. Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».
6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м».
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь — «сдуваем снежинку с руки».

Третий комплекс (март, апрель, май)

1. «Моем» кисти рук
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки .
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «З-З-З». Дети должны представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Игры, направленные на развитие внимания, памяти, координации движений, быстроты реакции, которые можно использовать в водной части занятий .

1. Штанга

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее. Отдыхает.

2. Каждый спит

В зал входит ведущий и видит:

На дворе встречает он

Тьму людей, и каждый спит:

Тот, как вкопанный, сидит,

Тот, не двигаясь, идет,

Тот стоит, раскрывши рот.

(В. Жуковский)

Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в различных позах. Он пытается их «разбудить», беря за руки. Поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается. И т.д.

3. Сосулька

У нас под крышей

Белый гвоздь висит. Солнце взойдет — Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

4. Шалтай-болтай

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

(Перевод С. Маршака)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево; руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклоняет корпус тела вниз.

5. Винт

Исходное положение: пятки и носки вместе. Корпус поворачивают влево и вправо. Одновременно руки свободно следуют за корпусом в том же направлении. Этюд сопровождается музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка» (отрывок).

6. Насос и мяч

Играют двое. Один — «большой надувной мяч», другой «насосом надувает» этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены; корпус отклонен несколько вперед; голова опущена («мяч не наполнен воздухом»). Товарищ начинает «надувать мяч», сопровождая движения рук (они «качают воздух») звуком «с». С каждой подачей воздуха «мяч» надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях. После второго «с» выпрямилось туловище, после третьего — у него поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и приподнялись руки. «Мяч надут». «Насос» перестал накачивать. Товарищ имитирует выдергивание шланга насоса из мяча... Из «мяча» с силой выходит воздух со звуком «щ». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются ролями.

7. Качели

Ребенок, стоя, «качается на качелях».

Выразительные движения

1. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну ногу. Перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

2. Одна нога выдвинута вперед; перенести на нее тяжесть тела; покачиваться вперед — назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени.

Этюд сопровождается музыкой Я. Степановой «На качелях».

8. Петрушка прыгает

Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.

Выразительные движения

Ноги согнуты в коленях, корпус тела слегка наклонен вперед, руки вдоль тела, голова опущена вниз. Этюд сопровождается музыкой Д. Кабалевского «Клоуны».

9. Кукушонок кланяется

Кукушка кукушонку Купила капюшон. Кукушкин кукушонок В капюшоне смешон.

Этюд сопровождается детской песенкой « Кукушка кукушонку». Во время этюда ребенок наклоняется вперед и вниз без всякого напряжения, затем выпрямляется.

10. Спать хочется

Мальчик попросил родителей, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми Встретить Новый год. Ему разрешили, но чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном, но в конце концов засыпает.

Этюд сопровождается спокойной, мелодичной музыкой.

11. Конкурс лентяев)

Ведущий читает стихотворение В. Викторова:

Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят весь Народ лесной.

Лишь барсук — Лентяй изрядный —

Сладко спит

В норе прохладной.

Лежебока видит сон,
Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати.

Затем дети поочередно изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит песня Д. Кабалевского «Лентяй», стараются как можно глубже расслабиться.

12. Фея сна

Дети сидят на полу, по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная» К. Дуйсей-кеева. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке — это Фея сна (мальчик-волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Фея обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой... Фея смотрит на них: все спят, она улыбается и тихонько уходит.

13. Факиры

Дети садятся на пол (на маты), скрестив по-турецки ноги; руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, подбородок касается груди, глаза закрыты. Пока звучит музыка (сирийская народная мелодия), «факиры» отдыхают.

14. На берегу моря

Дети играют на «берегу моря» (этюд «Игра с камушками»). «Плещутся в воде» (этюд «Игры в воде»). Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа... Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

15. Отдых. Сон на берегу моря

Дети слушают шум моря (Н. Римский-Корсаков «Окиян-море синее »). Ведущий говорит детям, что всем им снится один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). Пауза.

Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснутся (по счету, когда заиграет дудочка и т.д.). Пауза.

Звучит сигнал (Н. Римский-Корсаков «Соло скрипки из сюиты «Шехерезада»). Дети энергично или, если этого требует ситуация, медленно и спокойно встают. Тренировка закончена.

16. «Будь внимателен»

Цель игры: стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают под «Марш» С. Прокофьева. Затем на слово «зайчики», произнесенное ведущим, они начинают прыгать; на слово «лошадки» — как бы ударять «копытом» об пол; «раки» — пятиться; «птицы» — бегать, раскинув руки в стороны; «аист» — стоять на одной ноге и т.д.

17. «Слушай хлопки»

Цель игры: развивать активное внимание.

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети останавливаются и принимают позу аиста (стоят на одной ноге, руки — в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (приседают; пятки вместе, носки и колени в стороны; руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

18. «Зеваки»

Цель игры: развивать активное внимание.

Играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший задание правильно выходит из игры. (Музыкальное сопровождение — Э. Жак-Далькроз «Марш».)

19. «Четыре стихии»

Цель игры: развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

«Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперед; на слово «огонь» — произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибется, считается проигравшим.

20. «Запомни движение»

Цель игры: развивать моторно-слуховую память.

Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.

21. «Слушай и исполняй»

Цель игры: развивать внимание, память.

Ведущий называет 1-2 раза несколько различных движений, не показывая их. Дети должны произвести движения в той же последовательности, в какой они были названы ведущим.

22. «Стоп»

Цель игры: преодоление двигательного автоматизма.

Дети маршируют под музыку Э. Жака-Далькроза «Марш». Внезапно музыка обрывается, но дети должны продолжать движение в прежнем темпе до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!».

23. «Скучно, скучно так сидеть»

Цель игры: развивать быстроту реакции на слуховые сигналы. Играющие сидят на маленьких стульчиках. У противоположной стены стоят стулья, но их на один меньше.

Ведущий:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга всем глядеть.

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только ведущий кончит четверостишие, дети должны быстро побежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остался без стула.

24. «Веретено»

Цель игры: развивать координацию, быстроту движений, внимание.

Играющие делятся на две группы и становятся друг за другом. По команде «Начинаем!» дети, стоящие первыми, должны быстро, как веретено, повернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию, и дети поворачиваются кругом уже вдвоем... и т. д., пока не дойдут до последнего в ряду. Побеждает та группа, дети которой успели повернуться вокруг себя быстрее.

Музыкальное сопровождение — «Лезгинка» (дагестанский народный танец).

25. «Огонь — лед»

Цель игры: развивать внимание, связанное с координацией двигательного и слухового сигнализаторов.

По команде ведущего: «Огонь!» — стоящие в круге дети начинают двигать всеми частями тела.

По команде: «Лед!» — дети застывают в той позе, в какой их застала команда. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

26. «Ожерелье»

Цель игры: развивать воображение, быстроту реакции.

Участники встают в плотный круг, они — «бусинки красивого ожерелья» — тесно прижимаются друг к другу, кружатся на месте, не отрываясь друг от друга, «бегают по шее хозяйки», так же плотно прижавшись друг к другу.

Ведущий подходит к «ожерелью» и пытается «разорвать» его. Если это ему удастся, «бусинки рассыпаются» по полу и катаются по нему. Ведущий ловит их по очереди, крепко держа за руку то первую, то вторую пойманную... — и так, пока не соберет снова все ожерелье и не сделает его плотным и крепким. Первая «пойманная бусинка» становится ведущим.

27. «Дружба начинается с улыбки...»

Цель игры: привести в равновесие эмоциональное состояние детей, улучшить их настроение.

Дети, сидящие в кругу, берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую улыбку по очереди.

Предлагаемые этюды и упражнения направлены на гармонизацию психической деятельности ребенка, улучшение его настроения, развитие произвольной регуляции движений.

Веселый тренинг

Упражнения способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц.

Игровые упражнения

1. «КАЧАЛ ОЧКА» .

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы так же покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад.

Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

Для мышц спины, ног; гибкости.

2. «ЦАПЛЯ» . *Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать эту позу нужно.*

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. То же, на левой ноге.

Для мышц ног; координации

3. «КАТАНИЕ НА МОРСКОМ КОНЬКЕ» .

Дети, лягте на спину.

Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки, а мы — всадники.

Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза. *Для мышц живота, ног; гибкости*

4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК».

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику.

Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу.

Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

Для мышц спины, живота, ног.

5. «ЛОВКИЙ ЧЕРТЕНОК» .

В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся метать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

Для мышц ног; координации.

6. «РАСТЯЖКА НОГ» . (сидя, согнуть правую ногу и взяться двумя руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

Для мышц спины, ног; гибкости.

7.«АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!» .

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Упражнение для осанки.

8. «КАРУСЕЛЬ» .

Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

Для мышц рук, ног, ягодиц; координации.

9. «ЛОДОЧКА» .

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы — разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

Для мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

10. «НАСОС» .

Как работает насос? ! Это вовсе не вопрос.

Все на корточки присели, будто птички прилетели.

А затем по счету «Раз», ноги выпрямили враз.

Насчет «Два» — скорей обратно.

И так нужно многократно.

Для мышц ног, спины; гибкости.

11. «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК»

Шли ежата по лесу. Перед ними — ручей. Как им перебраться через него?

Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

Для мышц рук, живота, ног; гибкости.

12. «ПАРОВОЗИК» . Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, и руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

Для мышц спины, ног, ягодиц.

13. «КОЛОБОК» .

Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился!

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять — развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

Для мышц шеи, спины, живота; гибкости.

14. «ДОСТАНЬ МЯЧ!» .

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза.

Для мышц спины, ног; гибкости.

15. «РАКЕТА» .

Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!

Три, два, один — пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

Для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

16. «ЭКСКАВАТОР» .

Давайте попробуем превратиться «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их.

Удерживаем позу, пока из «ковша» земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

Для мышц спины, живота, ног; гибкости.

17. «ГУСЕНИЦА» .

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

Для мышц рук, ног.

Общеразвивающие упражнения

Все комплексы общеразвивающих упражнений в предлагаемой системе физического развития детей включают в себя упражнения с предметами: обручами, палками, средними и большими мячами, султанчиками, кубиками, скакалками. Их применение повышает интерес детей к упражнениям, усиливает эффективность упражнений:

- общеразвивающие упражнения с предметами увеличивают нагрузку на отдельные группы мышц в исходных положениях, позволяют задавать более быстрый темп движений, увеличивать интенсивность, изменять их характер (резкие, плавные);

- использованные при обучении пособия позволяют эффективнее осваивать движения. Они дают более четкое представление о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий (мышечно-двигательных, осязательных, слуховых, равновесия и ускорения);

- предметы являются зрительными ориентирами, ограничителями движений. Например, палка позволяет точно фиксировать положение рук, что

- способствует более точному выполнению упражнения достижению предельной амплитуды; помогает координировать (приседая, держать палку перед собой);
- предметы помогают научить детей дифференцировать мышечные ощущения (упражнения с мячами разной массы и др.), способствуют более отчетливому слуховому восприятию движения (упражнения со скакалкой, мячом);
 - предметы позволяют конкретизировать задание, поставить его четко и наглядно (к примеру, положить палку на пол, поднять вверх) и тем самым развивают способность контролировать свои движения, замечать ошибки и сознательно исправлять их;
 - выполняя упражнения с предметами, дети познают их свойства: цвет, форму, массу, фактуру материала, особенности движения в пространстве, запоминают направление движения;
 - упражнения с физкультурными пособиями развивают кисти и пальцы, что, в свою очередь, активизирует деятельность анализаторных систем, влияет на речевое и умственное развитие в целом;
 - предметы повышают интерес к упражнениям¹.

Для выполнения общеразвивающих упражнений дети встают на плоские кольца- «домики ». Пособия (палки, обручи, мячи и др.) дети берут сами, или их раздает, воспитатель во время заключительной ходьбы. Взяв пособия, дети кладут их на пол около себя, чтобы выполнить Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики.

Каждый комплекс общеразвивающих упражнений проводится в течение 6-8 мин. на протяжении двух недель. Упражнения подобраны так, чтобы ребенок при большей мышечной нагрузке не чувствовал однообразных, повторяющихся движений. Это достигается тем, что:

- большинство упражнений комплекса отличаются от традиционных общеразвивающих упражнений введенными оригинальными элементами, повышающими интерес у детей;
- при увеличении количества упражнений почти в два раза повторяемость элементов упражнений уменьшается почти в четыре раза;

Спортивное оборудование и инвентарь

1. Велотренажёр -1 шт.
2. Силовой тренажёр-1 шт.
3. Гимнастические скамейки-4 шт.
4. Борцовский ковр-1шт.
5. Скакалки -15 шт.
6. Ракетки-10 пар.
7. Валаны -20 шт.
8. Комплект для игры «Городки» - 10 шт.
9. Мячи –фитбол- 15 шт..

Список литературы

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

