

Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детско-юношеская спортивная школа г. Орлова

Утверждена педагогическим Советом
МКОУ ДОД ДЮСШ г. Орлова
протокол № 2 от 26.10.2011 г.

«Расти здоровым»
- программа
оздоровительного этапа для
воспитанников детских садов
5-7 летнего возраста
(срок реализации 3 года)

Пивоварова Н.М. директор МКОУ ДОД ДЮСШ,
тренер-преподаватель высшей категории,
Целищева С.Н. – зам. директора по УВР,
тренер-преподаватель первой категории
г. Орлов Кировской области

Орлов - 2011

П Л А Н

Введение.....	3
Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план.....	6
Содержание.....	7
Методическое обеспечение.....	15
Приложения.....	18
Приложение к разделу I «Теоретические сведения».....	18
1. Правила поведения и ТБ на занятиях в спортивной школе.....	18
2. Знакомство с оборудованием и инвентарём.....	19
3. Влияние физических упражнений на организм.....	21
4. Закаливание.....	23
Приложение к разделу II «Оздоровительные упражнения».....	26
1. Дыхательная гимнастика.....	26
2. Упражнения на формирование правильной осанки.....	28
3. упражнения для предупреждения плоскостопия.....	30
4. упражнения для мышц глаза и шеи.....	3
5. пальчиковая гимнастика.....	34
6. лечебные подвижные игры.....	36
Приложение к разделу IV «Упражнения в беге».....	40
Приложение к разделу V «Упражнения в прыжках».....	42
Приложение к разделу VI «Упражнения в катании, бросании, ловле и метании».....	43
Приложение к разделу VII «Упражнения в ползании и лазанье».....	45
Приложение к разделу VIII «Упражнения в равновесии».....	46
Приложение к разделу IX «Акробатика».....	47
1. Группировки.....	47
2. Кувырок вперёд.....	48
3. Кувырок назад.....	48
4. Стойка на лопатках.....	49
5. Мост.....	49
6. Вольные упражнения.....	
Приложение к разделу X «Основы хореографии».....	51
1. Правильная осанка.....	51
2. Позиции ног.....	51
3. Позиции рук.....	52
4. Описание танцевальных движений.....	53
Приложение к разделу XII «Контрольные нормативы».....	55
Список литературы.....	56.

ВВЕДЕНИЕ

Полноценное физическое развитие дошкольников – это, прежде всего, своевременное формирование двигательных умений и навыков, развитие интереса к различным, доступным ребёнку видам движений, воспитание положительных, нравственно-волевых черт личности.

Кто из родителей не хочет видеть своего ребёнка здоровым? Ответ однозначен – все. Это и понятно: успешная учёба, дисциплинированность, отличное здоровье – к этому стремятся все родители. Наша практика показывает, что если родители мало внимания уделяли физическому развитию ребёнка в детском саду, то в школе он будет не в состоянии выполнять многие упражнения, предусмотренные программой физической культуры. На школьных уроках физкультуры такому ребёнку становится скучно, он теряет к ним интерес. Кроме того, он будет больше уставать на других уроках, хуже усваивать знания.

В связи с переходом на обучение детей с шестилетнего возраста повышаются требования к их уровню физического развития и физической подготовленности. К моменту поступления в школу они должны овладеть определённым запасом двигательных умений и навыков, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешному усвоению школьной программы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивно-оздоровительная программа для воспитанников детских садов 5-7-летнего возраста предусматривает охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность, привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. При подборе физических упражнений учитываются возрастные, психофизические и индивидуальные особенности детей. В дошкольном возрасте они отличаются очень большой неуравновешенностью, возбудимостью, поэтому для них полезны физические упражнения и подвижные игры, содействующие развитию активного торможения. Тренеры, работающие с дошкольниками, большое внимание уделяют дыхательной гимнастике, формированию правильной осанке, выполнению упражнений предупреждающих плоскостопие, проводят закаливание.

В последние годы в условиях ограниченности финансовых возможностей наблюдается снижение показателей санитарно-гигиенических условий в детских садах и в школах, идёт рост развития вредных привычек (алкоголь, наркомания, курение). Всё это оказывает неблагоприятное влияние на здоровье детей. В нашем районе заметно увеличилось число

больных дошкольников – это заболевания органов пищеварения, дыхания, ослабление зрения и другие.

Таким образом, в сложившейся ситуации необходима последовательная, системно организованная работа, направленная на преодоление выше указанных негативных тенденций. Решению этих задач в определённой степени и способствует программа оздоровительного этапа для воспитанников детских садов 5 – 7 лет.

Эта программа пропагандирует здоровый образ жизни, позволяет развивать систему профилактики и коррекции здоровья. Она имеет интегрированный характер, объединяющий программы физического развития и оздоровления детских садов города и спортивной школы. Особенность этой программы в том, что она разработана тренерами-преподавателями и в целом выполняема на базе специализированной спортивной школы. Новизна предлагаемой программы заключается не в отмене существующей программы для детских садов, а в дополнении её новыми компонентами: основами хореографии, батутной подготовки. Разработанная программа предусматривает тесное сотрудничество тренеров-преподавателей, воспитателей, родителей и медицинских работников дошкольных учреждений. В городе Орлове группы дошкольников объединяют детей разного возраста, поэтому программа оздоровительного этапа для дошкольников рассчитана на три часа в неделю для 6-7-летнего возраста, 2 часа в неделю – 5-6 летнего возраста, 30 минут в неделю для 5-летнего возраста.

Закономерно, что чем больше охват этой программой воспитанников детских садов, тем больше детей в школьном возрасте приходят в спортивную школу. Занятия спортом в раннем возрасте играют большую роль в дальнейших занятиях на отделениях акробатики и лыжных гонок и других видах спорта. Пусть не все дети в будущем становятся спортсменами высокого класса, главное то, что они получают хороший старт совершенствованию своего здоровья, физическому развитию с раннего возраста.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, формирование у них потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании.

Задачи: 1. Формирование представление о ЗОЖ, развивать интерес к своему

здоровью.

2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков,

способствующие укреплению здоровья.

3. Развитие физических качеств.

4. Развитие волевых и нравственных качеств, определяющих становление личности ребёнка.

К программе прилагаются физические упражнения, которые можно использовать на занятиях по физической культуре, на прогулке в виде гимнастики, подвижные и спортивные игры для детей старшей и подготовительной группы.

В состав основных средств физического воспитания дошкольников – физических упражнений входят *средства основной* (обще подготовительной) гимнастики, подвижные игры и (ближе к окончанию дошкольного периода) *упрощённые формы спортивных упражнений*. С помощью средств основной гимнастики формируются жизненно необходимые навыки в ходьбе, беге, прыжках, метании, ловле и т.д. Эти навыки осваиваются в течение всего дошкольного периода и продолжают совершенствоваться в школьные годы.

Значительное место в составе средств физического воспитания дошкольников отводится подвижным играм, соответствующим возрастным особенностям детей. Посредством подвижных игр совершенствуются навыки в основных движениях, воспитываются ловкость, ориентировка в пространстве, быстрота реакции и движений, выносливость.

При изучении элементов акробатики, ребёнку прививаются навыки само страховки при падении, идёт развитие координации, укрепление вестибулярного аппарата, совершенствуются такие качества, как ловкость, гибкость, сила, выносливость. Хореография – важное средство эстетического воспитания. Во время таких занятий у дошкольников воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передать в них определённое эмоциональное состояние, переживания, чувства.

Кроме того, оздоровительные упражнения предупреждают развитие аномалий организма (искривление позвоночника, плоскостопие и др.), повышают его сопротивляемость к простудным заболеваниям, способствуют возникновению положительных эмоций, повышают работоспособность организма.

Развитие физических качеств детей проверяется по результатам выполнения контрольных нормативов.

**Учебно – тематический план
распределения часов по годам обучения в
спортивно-оздоровительных группах детских садов**

№ п/п	Содержание занятий	С.О.Г. 5 лет	С.О.Г. 5-6 лет	С.О.Г. 6-7 лет
I	Теоретическая подготовка	2	4	4
II	Практическая подготовка	6	16	20
	1.Оздоровительные упражнения			
	2.Упражнения в ходьбе, беге, ОРУ	3	13	19
	3.Упражнения в прыжках	3	10	17
	4.Упражнения с мячом	3	10	17
	5.Упражнения в лазании, ползании	3	10	17
	6.Упражнения в равновесии.	3	10	17
	7.Акробатика	3	10	17
	8.Основы хореографии	2	10	17
	9.Участие в соревнованиях	3	7	7
	10.Контрольные нормативы.	4	4	4
	Итого часов:	35	104	156

СОДЕРЖАНИЕ:

I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивной школе.
2. Знакомство с оборудованием и инвентарём.
3. Влияние физических упражнений на организм.
4. Закаливание.

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- дыхательная гимнастика,
- упражнения на формирование правильной осанки,
- упражнения для предупреждения плоскостопия,
- упражнения для мышц глаза и шеи,
- пальчиковая гимнастика,
- массаж,
- лечебные подвижные игры,
- закаливание,
- дни «Здоровья» (праздники, походы).

III. УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ

(5-6 лет)

- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы,
- ходьба широким шагом,
- ходьба в полу приседе,
- ходьба со сменой положения рук – вперёд, вверх, с хлопками,
- ходьба перекатом с пятки на носок,
- ходьба в колонне и перестроение в пары,
- ходьба змейкой,
- ходьба в чередовании с другими движениями,
- проходить с закрытыми глазами 3-4 м.,
- продолжительность ходьбы в спокойном темпе 35-40 минут.

(6 –7 лет)

- ходьба в приседе и полу приседе
- ходьба выпадами
- ходьба вперёд спиной
- ходьба гимнастическим шагом
- чередование разных видов ходьбы
- проходить с закрытыми глазами 4-5м
- ходьба с преодолением препятствий
- продолжительность ходьбы 40-45 минут

IV. УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ

(5 – 6 лет)

- бег на носках,
- бег широким и мелким шагом,
- бег, высоко поднимая ноги,
- бег с выполнением задания,
- бег в сочетании с другими движениями,
- бег в быстром темпе на 10м (повторить 3-4 раза),
- бег на скорость на расстояние 20 – 30м.,
- челночный бег (3 раза по 10м.),
- чередование ходьбы и бега на 2-3 отрезках пути, по 60 – 100м. в каждом,
- бег в среднем темпе по пересечённой местности на расстояние до 150 – 200м.,
- медленный бег в течение 1,5 – 2 минуты.

(6 – 7 лет)

- бег, отводя назад согнутые колени,
- бег, поднимая вперёд прямые ноги,
- бег прыжками,
- бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками),
- бег широким шагом через препятствия высотой 10-15см.,
- бег из разных стартовых положений,
- бег на скорость – дистанция 30м.,
- челночный бег (5 раз по 10м.),
- чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути, по 100-150м. каждый,
- бег в среднем темпе по пересечённой местности на расстояние 200-300м.,
- медленный бег в течение 2-3 минут

V. УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ

(5-6 лет)

- подскоки на месте на двух ногах: одна вперёд, другая – назад; ноги скрестно – ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом,
- подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной; ставить руки на пояс, плечам, в стороны,
- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, боком (правым и левым), прыжки вперёд-назад
- прыжки попеременно на одной и другой ноге
- прыгать на одной ноге, продвигаясь вперёд прямо, по кругу
- прыжки (бег прыжками) последовательно через 5-6 предметов высотой 15-20см, толкаясь одной ногой,
- прыжки в длину с места,

- прыжки последовательно из обруча в обруч,
- прыжки на возвышенность высотой 20см с места, с нескольких шагов,
- прыжок в глубину с высоты 30см, в обозначенном месте,
- прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком,
- прыжки через короткую скакалку на двух ногах,
- прыжок в высоту с разбега (высота 20-40см.),
- прыжок в длину с разбега (на расстояние не менее 100см.),
- прыжок в длину с места (80-100см.),
- прыжки на батуте (по программе батутной подготовки) – выполнение контрольного упражнения.

(6-7 лет)

- прыжок вверх на месте с поворотом кругом,
- прыжок вверх из глубокого приседа,
- прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 25 - 30см.,
- прыжки с продвижением вперёд на расстояние 5 – 6 м.,
- прыжки боком с продвижением вперёд, перепрыгивая через линию,
- прыжки с продвижением вперёд с зажатыми между ног предметами,
- прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперёд с активными взмахами рук, поднимая согнутое колено вперёд,
- во время ходьбы перепрыгивать через 6 –8 предметов, высотой 15 – 20см (мячи, кубы, барьеры),
- прыжки через линию или верёвочку на одной ноге вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперёд,
- прыжок в длину с места 80-110см.,
- прыжок с высоты 30-40см.,
- прыжок с высоты 30-40см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные и верёвок, в плоские обручи – на расстоянии 15-20см.,
- прыжок с высоты с поворотом на 180 градусов,
- прыжок с высоты из положения стоя спиной вперёд,
- прыжок на предмет (высота до 40см) с нескольких шагов толчком одной ноги,
- то же с разбега,
- прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах, с промежуточными прыжками и без них; с ноги на ногу, на одной ноге. (Контрольное упражнение - прыжки на скакалке на двух ногах за 30 секунд),
- прыжки через короткую скакалку в беге,
- прыгать через длинную скакалку, вбегая под неё с разбега,
- прыжок в высоту с разбега 30-50см.,
- прыжок в длину с места 100-110см.,
- прыжок в длину с разбега 170-190см.,

- прыжки на батуте (по программе батутной подготовки для дошкольников).

VI. УПРАЖНЕНИЯ В КАТАНИИ, БРОСАНИИ, ЛОВЛЕ И МЕТАНИИ (5-6 лет)

- катание мяча, шарика попаданием в предметы (кегли, кубики и др.), катание «змейкой» между предметами,
- бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз),
- бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4-6 раз подряд),
- бросание мяча друг другу с хлопком,
- бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя,
- бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом,
- бросание мяча друг другу и ловля с отскока от земли,
- бросание мяча друг другу и ловля в движении,
- отбивать мяч о пол двумя руками стоя на месте (не менее 10 раз подряд),
- отбивать мяч о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении на расстояние 5-6м.,
- отбивать мяч а пол одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд,
- отбивать мяч о стенку с хлопком, поворот, отскоком от пола,
- метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4м.,
- метание в горизонтальную цель (центр которой на высоте 2м. от пола) правой и левой рукой,
- набрасывание мяча в баскетбольную корзину,
- бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1кг) от груди и из-за головы.

(6-7 лет)

- бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз),
- бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз),
- бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола, в косом направлении,
- бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лёжа,
- катание друг другу набивного мяча,
- отбивание мяча о пол поочерёдно одной и другой рукой несколько раз подряд,
- отбивание мяч о пол двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6-8м.,
- отбивание мяч о пол одной рукой, продвигаясь вперёд в прямом направлении,
- отбивание мяч о пол, продвигаясь по кругу,

- отбивание мяч о пол, двигаясь «Змейкой»,
- метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5м,
- метание вдаль на расстояние 6-12м правой и левой рукой,
- метание в вертикальную цель правой и левой рукой,
- метание в движущуюся цель правой и левой рукой,
- метание в даль с нескольких шагов,
- бросок мяча в баскетбольную корзину с места и с 2-3 шагов,
- бросание и ловля мяча от стенки с разными заданиями: с отскока от пола, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч,
- метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы.

УП. УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ И ЛАЗАНИЕ

(5-6 лет)

- ползать на четвереньках в прямом направлении на расстояние 6-7м,
- ползание на четвереньках («змейкой») между предметами, под дугами, между кубами,
- проползти по скамейке на предплечьях и коленях,
- ползать по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками,
- ползать по скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками,
- ползание на животе под скамейками,
- пролезть в обруч сверху, снизу, прямо и боком,
- лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом,
- лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт,
- перелезание через заборчик, дерево, гимнастической башни,
- лазание по верёвочной лестнице,
- попытаться лазать по канату,

(6-7 лет)

- ползание по скамейке на четвереньках,
- ползание по бревну,
- ползание по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками,
- ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони,
- лазание по гимнастической лестнице чередующимся шагом ритмично, быстро,
- лазание вверх по гимнастической стенке, спускание по диагонали,
- перелезание через препятствия,
- лазание по канату,
- лазание по верёвочной лестнице,
- лазание по гимнастической стенке: вверх – по одному пролёту, вниз – по диагонали.

УШ. УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

(5-6 лет)

- после бега присесть на носках; руки в стороны,
- ходьба по доске, скамейке (ширина 20-15см, высота 30-35см) на носках,
- ходьба по скамейке боком приставными шагами,
- ходьба по скамейке перешагивая набивные мячи или кубики (высота 20см.),
- ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной,
- ходить по скамейке с наклонами, раскладывая или собирая кубики, мешочки с песком,
- ходить по скамейке, прокатывая мяч двумя руками перед собой,
- ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше,
- ходьба по скамейке с поворотом кругом,
- ходьба по скамейке на четвереньках,
- упражнение «ласточка» на полу на правой и левой ноге,
- стоя на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с песком,
- стоя на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу (4-5 раз),
- стоять на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3-5 раз), чередовать правую и левую ногу,
- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки,
- кружиться парами,
- лёжа на животе на коврик, перекатиться с живота на спину (с поворотом на 180 и 360 градусов вправо и влево).

(6-7 лет)

- ходьба по доске, скамейке (ширина 15-10см, высота 35-40см),
- ходьба по скамейке, посередине перешагнуть палку, верёвку,
- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине,
- ходить по скамейке, приседая на одной ноге, а другую, пронося прямо вперёд сбоку скамейки,
- ходьба по скамейке, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше,

- ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперёд и делать под ней хлопок,
- ходьба по скамейке, на середине перепрыгнуть через верёвку (высота 20см), идти дальше,
- ходьба по горизонтальной и наклонной скамейке (высота 40см) прямо боком, с различными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх, за голову),
- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки,
- ходьба по шнуру,
- ходьба по линии спиной вперёд,
- ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд,
- ходьба приставными шагами по большому обручу (диаметр 1м.),
- ходить, перешагивая через палки, положенные на стулья,
- бросание и ловля мяча парами, стоя на скамейке,
- стоять на одной ноге, закрыв глаза,
- после бега, прыжков, кружения сделать ласточку,
- прыгать на одной ноге вперёд, удерживая на колене другой (согнутой) ноги мешочек с песком,
- встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек с песком.

IX. АКРОБАТИКА

(5 –6 лет)

- перекаты назад, вперёд, влево, вправо,
- « ласточка» на правой и левой ноге,
- стойка на лопатках,
- лёжа на животе «лягушка»,
- мост,
- шпагаты,
- вольные упражнения.

(6-7 лет)

- « ласточка» - выполнять, стоя на кубе,
- стока на лопатках (держат три счёта),
- мост (держат три счёта),
- кувырок вперёд,
- шпагаты,
- вольные упражнения,
- прыжки на батуте.

X. ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ

- правильная осанка.
- правильная или лёгкая походка,
- правильная постановка рук и ног,

- волнообразные движения,
- танцевальные шаги: шаг галопа, шаг польки,
- упражнения с предметами (мячами, обручами, лентами и др.).

XI. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

- «Самый меткий» (метание дротиков в цель, сбивание кеглей мячом, метание мешочка с песком в обруч или на дальность),
- «Самый быстрый» (бег на время дистанция 10 м, 30м.),
- «Кузнечики» (прыжки в длину с места, прыжки на скакалке, прыжок в высоту с места),
- преодоление полосы препятствий (на время),
- акробатика (упражнение на батуте на оценку, вольные упражнения на оценку),
- упражнения с предметом под музыку на оценку.

XII. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

- бег 10м,
- бег 30м,
- прыжок в длину с места,
- метание левой и правой рукой мешочка с песком,
- бросок набивного мяча из-за головы, сидя ноги врозь,
- наклон со скамейки (ноги вместе, колени не сгибать).

Контрольные нормативы принимаются в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

Методическое обеспечение

В своей работе мы используем различные формы работы с дошкольниками: это - закаливающие процедуры, в сочетании с физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, прогулки, спортивные праздники, соревнования, конкурсы. У каждой из этих форм работы есть своё назначение и свои особенности в содержании и методике. Но все эти формы работы по физическому воспитанию взаимосвязаны. Системообразующим интегральным признаком служит сохранение и развитие здоровья воспитанников.

Основной формой организованного обучения физическими упражнениями дошкольников является физкультурное занятие. При проведении таких занятий необходимо выполнение следующих требований:

- обязательное сохранение преемственности и строгой последовательности в решении задач, подбор подходящих средств и методов,
- постепенное увеличение нагрузок,
- развитие всех двигательных качеств с учётом возрастных особенностей и естественного прироста физических качеств,
- учёт анатомо-функциональных особенностей: физической подготовки и психической характеристики детей,
- правильный подбор методов обучения и воспитания в каждый период подготовки.

Большую роль в достижении положительной динамики результатов играет и техническая оснащённость занятий. Дошкольники занимаются в спортивной школе, где имеются два спортивных зала (большой зал 26 х 16м и малый зал 17 х 9м), акробатическая дорожка, гимнастический ковёр (12 х 10м), зеркальная стенка, шведская стенка, батут, поролоновая яма, скакалки, различные мячи, мешочки с песком, гимнастические скамейки, сборные гантели, обручи, деревянные кубы, канаты. Музыкальное сопровождение занятий осуществляется под фортепиано (концертмейстер спортивной школы), кроме того, есть два магнитофона, видеомагнитофон.

Формы подведения итогов по теме или разделу различны. Это контрольное выполнение данного упражнения на оценку, соревнования, конкурсы, выступления перед родителями на родительских собраниях или на спортивном празднике. Результаты соревнований и контрольных нормативов вывешиваются в группах детских садов.

Одной из форм подведения итогов работы дошкольного учреждения со спортивной школой являются районные методические семинары. Их темы различны: «Методика развития физических качеств у дошкольников», «Особенности работы детских садов и спортивной школы по оздоровлению детей», «Педагогическая роль игры в привитии интереса к физическому воспитанию и формированию ЗОЖ» и другие.

В нашей работе велико значение медико-педагогического контроля, который осуществляется на физкультурных занятиях. Медик ведёт наблюдение за двигательным режимом дошкольника в течение всего дня и, особенно, на занятиях в спортивной школе. Медицинским работником проводится хронометраж, измеряется пульс. Он наблюдает за осанкой, дыханием, самочувствием детей, выявляет признаки усталости или недостаточной нагрузки, следит за обеспечением страховки и мерами профилактики травматизма. Педагогический контроль ведётся за качеством выполнения физических упражнений, за количественными показателями, за освоением знаний, за осанкой, поведением детей (интерес, дисциплинированность, настроение), их самочувствием.

Данные врачебного и педагогического контроля позволяют корректировать и совершенствовать работу по физическому воспитанию детей.

Эффективность работы тренеров-преподавателей по программе «Расти – здоровым» можно оценить по следующим показателям:

1. У дошкольников, посещающих занятия в спортивной школе, заметно увеличилось повышение защитных сил организма к простудным заболеваниям.

Детский сад №1	было простудных заболеваний	стало
	2003г	2004г
старшая группа	17	8
(количество случаев)		
Детский сад №3	2003г.	2004г.
старшая группа	61	36
подготовительная	24	19

На 2002 год из всех дошкольников, организованно посещающих спортивную школу, было 44,5% часто болеющих детей. На конец 2004 года часто болеющих детей стало уже 16,2%.

2. У дошкольников появляется устойчивая потребность к ЗОЖ, интерес к своему здоровью. Они на доступном уровне получают знания в области гигиены, медицины, физической культуры, могут самостоятельно показать упражнения для формирования правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения укрепляющие свод стопы и другие. Дети знают, что такое режим, зачем нужно заниматься физкультурой.

3. Формируется устойчивая потребность к систематическим занятиям физкультурой и спортом. 29% дошкольников в первом классе вновь записываются в спортивную школу. Остальные дети занимаются в кружках Дома творчества, секциях общеобразовательных школ.

4. Развитие физических качеств детей проверяется по результатам выполнения контрольных нормативов, которые проводятся два раза в год. Анализ этих результатов позволяет определить прирост физических качеств или недостатки в их развитии.

5. Развитие волевых и нравственных качеств формируется во время проведения подвижных и спортивных игр, соревнований, спортивных праздников. Это проявление смелости, решительности, уверенности в своих силах, целеустремлённости, умение работать в коллективе.

В течение учебного года проходят самые различные мероприятия:

- «Самый меткий»
- «Попрыгунчик»
- «А ну-ка, догони!»
- «Весёлая скакалочка»
- «Танцевальный конкурс»
- «Самый ловкий»
- «Весёлые старты»
- «Папа, мама и я – спортивная семья».

Таким образом, предлагаемая программа сопровождается довольно подробным учебно-методическим комплексом.

Приложение к разделу «Теоретические сведения»

Правила техники безопасности и поведения на занятиях в спортивной школе

Учащиеся спортивной школы должны знать и соблюдать правила техники безопасности на спортивных занятиях:

1. Занятия разрешаются только при наличии справки врача о допуске к занятиям.
2. Заботиться о здоровье, безопасности своей и других учащихся.
3. Занятия в зале начинаются и проходят согласно расписанию.
4. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.
5. Учащиеся должны быть в спортивной форме установленного образца. Спортивная форма всегда должна быть чистой.
6. Выход из зала учащихся во время занятий возможен только с разрешения тренера.
7. Учащиеся должны соблюдать дисциплину, точно выполнять указания преподавателя при выполнении любого упражнения, на любом снаряде.
8. Знать приёмы самостраховки.

ИНВЕНТАРЬ, ПРИМЕНЯЕМЫЙ НА ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Физкультурное оборудование расширяет возможности использования упражнений. Специфические свойства отдельных предметов определяют структуру движений: гимнастическая скамейка – равновесие и ползание; мяч – катание, перебрасывание, отбивание. В тоже время важно разностороннее употребление каждого снаряда. Например, скамейка может стоять на полу и быть приподнятой на высоту (к гимнастической стенке). Упражнения с пособиями способствуют развитию физических качеств: ловкости (перешагивание через предметы), быстроты двигательных реакций (упражнения с мячом), глазомера (метание в цель) и др.

Предметы помогают влиять на такие мышцы, которые трудно развивать без них (повороты туловища в стороны укрепляют косые мышцы только в том случае, если они выполняются сидя на гимнастической скамейке, т.е. когда исключаются движения в тазобедренном суставе). Для укрепления мышц стопы и профилактики плоскостопия используются палочки, верёвки, мелкие предметы (для захвата пальцами ног).

Применение инвентаря и снарядов усиливает влияние упражнений на организм.

Упражнения с физкультурными пособиями способствует развитию кисти и пальцев; это активизирует деятельность анализаторных систем и влияет на речевое и умственное развитие в целом. Совершенствование координации мелких мышц подготавливает руку ребёнка к письму.

Участие в подготовке физкультурного инвентаря к занятиям формирует у детей навыки бережного, аккуратного обращения с ним, умения раздавать и собирать, устанавливать, перемещать, класть в отведённое место.

ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивные занятия с группами детского сада проводятся в большом и малом залах СДЮШОР.

Для этого имеется: гимнастический ковёр, акробатическая дорожка, батут, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты – в большом зале. Всё это используется для обучения основным видам движений: бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям, лазаниям. Размеры зала позволяют проводить различные подвижные игры, спортивные праздники, соревнования.

На **гимнастических скамейках** ребята учатся сохранять равновесие, спрыгивать с них, подлезать, подтягиваться.

Для обучения прыжкам используют **скакалку**.

В малом зале школы имеется оборудованная **яма**, наполненная поролоном. Она используется при обучении спрыгиванию, отдельных элементов акробатики (например, кувырок вперёд).

Гимнастическая стенка из нескольких пролётов и канаты помогает обучению упражнений в лазанье.

Переносные перекладины используются при обучению подтягиваний.

Гимнастические стенки, скамейки, маты находятся в зале постоянно.

Мелкий спортивный инвентарь хранится в шкафах, построенных вдоль стен, не загромождающих зал: мячи, кегли, мешочки с песком, кубики, скакалки и т.д.

Влияние физических упражнений на организм

Занятия физическими упражнениями имеют оздоровительное значение. Подвижность свойственна здоровым детям, а малоподвижность, как правило, вялым, страдающим каким-нибудь недугом. Если подолгу сидеть на одном месте, то задерживается физическое и психическое развитие. «Функция творит орган» – вот властный биологический закон, который должны все знать.

Различные физические упражнения и особенно игры благоприятно влияют на умственное развитие, на деятельность головного мозга и нервной системы, у детей создаётся бодрое, жизнерадостное настроение, и все жизненные процессы в организме протекают более активно.

Физические упражнения содействуют развитию таких важных качеств, как внимательность, точность, дисциплинированность, настойчивость. Под влиянием различных игр у детей формируются положительные черты характера, и воспитывается сила воли.

При систематическом выполнении движений правильно развивается скелет и их мышечная масса, повышается обмен веществ в организме, улучшается аппетит и усвоение пищи. Всё это обуславливает нормальный рост и развитие ребёнка: кости растут в длину, ширину и становятся более прочными; мышцы увеличиваются в объёме и становятся сильнее.

Занятия гимнастикой и подвижными играми благоприятно влияют на деятельность всех внутренних органов, особенно на работу лёгких и сердца. Дыхание становится более глубоким, объём лёгких увеличивается, грудная клетка правильно развивается. Сердечная мышца укрепляется, улучшается кровообращение, а вместе с тем и питание всех тканей тела. Очень важную роль для развития детей играет деятельность желёз внутренней секреции, которые под влиянием физических упражнений функционируют активнее.

В результате регулярного выполнения разнообразных движений у ребёнка воспитывается ряд жизненно необходимых двигательных навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании и т.п. Дети становятся более подвижными и ловкими, выполняют движения согласованнее и точнее. Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре.

Однако чрезмерное увлечение движениями, непрерывные активные действия оказывают неблагоприятное воздействие на ребёнка. Все функциональные системы перенапрягаются, если их деятельность превышает возможности детского организма. У детей обычно происходит как бы само

регуляция – активные движения чередуются с более спокойными. Например, ребёнок быстро прибежал, остановился, взял предмет, побежал уже с ней, присел, перешагнул. Чередование стимулирует развитие двигательных качеств, необходимых в игре, жизненных ситуациях, трудовых процессах.

Воспитывая ребёнка потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребёнка.

ЗАКАЛИВАНИЕ

ЗАКАЛИВАТЬ – значит повышать естественную способность организма приспосабливаться к окружающей внешней среде и развивать его защитные силы. Солнце, воздух и вода - вот факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям.

Сущность закаливания заключается в том, что под влиянием окружающей обстановки, особенно свежего воздуха, солнечных лучей и воды, в организме ребёнка вырабатывается способность приспосабливаться изменениям условий жизни. Закалённый организм быстро приспосабливается колебаниям внешней температуры, а также физической нагрузке.

Закалённые дети обычно здоровы, жизнерадостны, их организм обладает высокой сопротивляемостью разным болезням. У них всегда хороший аппетит и спокойный сон. Они без вреда для здоровья даже зимой долго находятся на воздухе, легко переносят обтирание и обливание прохладной и холодной водой. Таких детей редко бывает насморк и кашель, воспаление лёгких и ревматизм. Кроме того, закалённые дети не так легко, как незакалённые, заражаются инфекционными болезнями (гриппом, корью, коклюшем, скарлатиной, дифтерией), а если болеют, то переносят болезни легко и почти без осложнений.

Основные принципы закаливания – постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей ребёнка и постоянный контроль врача. Нельзя организм сразу подвергать резким колебаниям температуры; надо постепенно приучать их к снижению или повышению её, чтобы организм безболезненно приспособился к холоду или жаре. Закаливающие процедуры необходимо проводить ежедневно в определённой последовательности, учитывая возраст, физическое развитие, состояние здоровья и нервной системы.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Длительное пребывание на свежем воздухе детям совершенно необходимо для их нормального роста и развития. Колебания температуры воздуха – это простейшая, наиболее доступная форма закаливания. Постепенно надо приучать ребёнка к пребыванию на воздухе в лёгкой одежде. Если нет больших морозов, во время прогулки или игр на улице шея ребёнка должна быть открыта, на голову рекомендуется надевать лишь одну тёплую шапочку. Весной и осенью детям лучше всего носить лёгкую, но достаточно тёплую одежду и только зимой надевать меховые шубки и шапки. Вместе с тем ноги должны быть обуты в сухую и тёплую обувь. Излишне укутанные дети малоподвижны и поэтому быстрее мёрзнут, чем легко одетые их товарищи. Участвуя в подвижных играх, слишком тепло одетые дети сильно потеют, быстро устают и часто подвергаются простудным

заболеваниям. Гулять надо в любую погоду. Отменять ежедневную прогулку здоровому ребёнку надо только при сильном дожде или большом морозе. Закаливанию воздухом способствуют игры, занятия во дворе, прогулки и экскурсии.

Для того, чтобы использовать закаливающее воздействие воздуха в помещении надо постоянно освежать комнатный воздух. Зимой, как правило, помещение проветривается утром, днём, вечером. Слишком высокая температура воздуха в комнате не способствует закаливанию.

Закаливание воздухом в виде «воздушных ванн» хорошо сочетать с выполнением утренней гимнастики. Она проводится в проветриваемом помещении или на открытом воздухе при температуре не ниже + 15. Упражнения выполняются в лёгком костюме. Полезна пятиминутная воздушная ванна перед сном при температуре воздуха не ниже + 18. Она укрепляет нервную систему ребёнка, содействует спокойному, глубокому сну.

В летнее время полезно ходить босиком. Это эффективное закаливающее средство. Оно содействует предохранению от простудных заболеваний.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ.

Это одна из самых эффективных гигиенических процедур. Она не только помогает организму защищаться от неблагоприятных температурных влияний, но также очищает и оздоравливает кожные покровы тела. Водные процедуры являются своеобразной гимнастикой кровеносных сосудов кожи, укрепляют нервную систему и рекомендуются для детей всех возрастов с соблюдением соответствующей дозировки.

Для закаливания применяют обтирание водой, обливание и купание.

Наиболее нежной и простой процедурой является ОБТИРАНИЕ тела мягкой рукавичкой или губкой, смоченной в воде, температура которой первое время должна равняться 30 – 32 градусам. Постепенно, через каждые 3 дня, температура снижается на 1 градус, постепенно снижая до 22 – 20 градусов.

Обтирать рекомендуется следующим образом: мокрой, слегка отжатой рукавичкой или бой сначала быстро обтереть руки, шею, грудь, живот, спину и ноги; после этого сильно растереть кожу сухим (лучше мохнатым) полотенцем до лёгкого покраснения кожи.

Более сильное воздействие на организм оказывает ОБЛИВАНИЕ, которое летом можно проводить на открытом воздухе. Здоровые дети хорошо выносят обливание, которое вызывает у них чувство бодрости. В плохую погоду или при сильном ветре обливание производится в помещении. Обливаться можно из кувшина, ведра или таза, садовой лейки водой 30 градусов, последовательно снижая её температуру, так же как и при

обтирании. Затем быстро вытираем ребёнка насухо. Обливать нервных, легковозбудимых детей нужно водой, подогретой до 34 – 35 градусов.

Утреннее умывание также можно использовать как закаливающую процедуру, изменяя температуру воды в зависимости от возраста детей и степени их закаливания. Мытьё но перед сном имеет не только санитарное, но и закаливающее значение.

Самый лучший и наиболее приятный способ закаливания в летнее время – КУПАНИЕ в реке, озере или море. Оно прекрасно укрепляет нервную систему, благоприятно действует на обмен веществ и служит хорошей «гимнастикой» для кровеносных сосудов. Купание ребёнка допустимо только с разрешения врача. Оно возможно только при хорошем самочувствии; при насморке, кашле, недомогании нельзя купаться. Входить в воду надо сразу, а не остывать до тех пор, пока кожа станет холодной. Не следует только входить в воду разгорячёнными (после бега, игр). Выходить из воды надо до появления «второго озноба» (ощущение «первого озноба» испытывается при входе в воду, затем оно проходит, заменяясь приятным ощущением теплоты). Выйдя из воды, нужно насухо вытереться полотенцем.

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЕЧНЫМИ ЛУЧАМИ.

Солнечные лучи – прекрасное средство для укрепления и закаливания организма детей. Под их воздействием гибнут болезнетворные микробы, улучшается качественный состав крови, повышается усвояемость питательных веществ тканями тела и улучшается общий обмен. Дети, облучённые солнцем, редко болеют. Их организм хорошо сопротивляется рахиту, туберкулёзу и другим болезням.

При неумелой дозировке солнечные лучи могут принести вред: ожоги кожи, вызвать у ребёнка вялость, слабость или, наоборот чрезмерное возбуждение, раздражительность, плохой сон, а также неблагоприятные изменения в организме. Надо помнить, что эти ванны противопоказаны детям при малярии, туберкулёзе лёгких, пороках сердца и заболеваниях крови.

Лучшее время суток для проведения солнечных ванн – от 12 – 13 час. Солнечную ванну надо заканчивать не позже чем за час до обеда.

Для приёма солнечных ванн выбирается сухое, ровное место. На пологом берегу дети должны занимать такое положение, чтобы голова находилась выше ног. Голова защищается от солнца панамой. Положение ребёнка надо последовательно менять: поворачивать сначала через каждую минуту со спины на бок, затем на живот, а потом на другой бок. Лежать надо спокойно, расслабив мышцы. После солнечной ванны желательно обтереть или облить малыша водой, нагретой до 26 – 28 градусов, а затем вытереть его кожу насухо и отправить в тень для отдыха. С более старшими детьми проводится купание.

Приложение к разделу «Оздоровительные упражнения»

Специальные упражнения дыхательной гимнастики

Систематическое выполнение упражнений дыхательной гимнастики на свежем воздухе, особенно в зимнее время, прекрасное закаливающее и лечебно-профилактическое средство: очищается слизистая дыхательных путей от микробной флоры, обеспечивается хороший дренаж бронхов и, таким образом, предупреждается развитие острых респираторных заболеваний в хронические.

Выполняя приведенные ниже упражнения, нужно дышать через рот, так как при форсированном дыхании через нос можно занести патологически содержимое носоглотки в бронхи и, тем самым, дать новый толчок развитию болезни. В покое нужно дышать через нос.

1. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч и максимально отведены назад, ладони повернуты вперед, пальцы разведены.
1- руки быстро скрестить перед грудью, так чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно (до боли!) хлестнули по лопаткам (громкий мощный выдох).
2- плавно вернуться в и.п. (естественный вдох).
2. И.п. – стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх - в стороны.
1- опускаясь на стопы, наклон, вперед согнувшись, руки через стороны скрестить перед грудью, хлест кистями по лопаткам (громкий мощный выдох)
2-3- руки плавно развести в стороны и свести скрестно перед грудью, хлест кистями по лопаткам –2-3 раза (громкий мощный выдох).
4- вернуться в и.п. (естественный вдох).
3. И.п. - стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы сплетены.
1- опускаясь на стопу, наклониться вперед, хлест руками вперед-вниз-назад, как рубка топором (громкий мощный выдох).
2- плавно вернуться в и.п.
4. И.п. - стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине «лыжни», правая рука впереди (кисть «сжимает лыжную палку»), левая далеко сзади (кисть раскрыта – «лыжная палка на ремне»)
1- плавно присесть, правую руку вниз-назад к бедру (мощный выдох, завершаемый в момент сведения рук у бедер); затем выпрямиться, левую руку вперед («кисть сжимает лыжную палку»), правую далеко назад, кисть раскрыть (естественный вдох).

- 2- то же, но в обратную сторону.
5. И.п. - стоя на носках, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине «лыжни», руки вперед на ширине плеч, кисти «сжимают лыжные палки»
1-опускаясь на стопы, слегка присесть и наклониться вперед до касания животом бедер, руки вниз-назад до отказа, кисти раскрыть (мощный громкий выдох).
2-3- оставаясь в наклоне, пружинить ногами (натуживаясь, завершить выдох). 4. вернуться в и.п. (естественный вдох).
6. И.п.- стоя слегка наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, правая рука вперед-вверх, кисть сжата как для «гребка», левая рука симметрично сзади, кисть расслаблена.
1-2- четыре быстрых круговых движения руками, как при плавании кролем на груди (мощный выдох с натуживанием).
3-4- два медленных круговых движения руками (естественный вдох).
7. И.п.- ноги на ширине плеч, правая рука вверх, ладонь повернута вправо и сжата как для «гребка», левая рука внизу, расслаблена и повернута ладонью назад.
1-3- три круговых движения руками, как при плавании кролем на спине, выполняя повороты туловища вслед за «гребущей» рукой (мощный выдох с натуживанием).
4- одно круговое движение руками (естественный вдох).
8. И.п. - стоя, на носках, слегка наклонившись вперед ноги на ширине плеч, руки вперед-вверх, кисти сжаты как для «гребка».
На каждый счет –«гребок», как при плавании баттерфляем, затем, опускаясь на стопы, руки внизу-назад к бедрам, легко согнув ноги в суставах и увеличив наклон, вернуться в и.п. (мощный выдох), руки через стороны вверх-вперед, кисти расслаблены, вернуться в и.п. (естественный вдох).
9. И.п. – стоя на носках, ноги на ширине плеч, руки вверх, ладонями наружу, кисти сжаты как для «гребка».
На каждый счет, – опускаясь на стопы руки назад – в стороны – вниз к бедрам (мощный выдох); поднимаясь на носки, руки вперед-вверх кисти расслабить, вернуться в и.п. (естественный вдох).
10. И.п. - упор лежа
1 – упор присев (мощный выдох).
2 – вернуться в и.п. (естественный вдох).
Оба движения выполнить за 1 секунду.
11. (пляска) И.п. - стоя, левая нога слегка согнута, носок влево, правая впереди на пятке, носок вправо, голова поднята, руки согнуты в локтях;
1- подпрыгнуть и присесть, пятки вместе, носки врозь (мощный выдох)
2- подпрыгнуть, меняя положение ног вернуться в и.п. (естественный вдох)
Оба движения выполнить за 1 секунду.

12. И.п. - стоя левым боком к опоре, правая нога сзади, согнута в колене, стопа слегка приподнята, левой рукой держась за опору на уровне плеча. На каждый счет – предельно возможный мах левой ногой вперед-вверх, до касания бедром груди и плеча, (мощный выдох) и предельно возможный мах той же ногой назад, сшибая голень (естественный вдох). Тоже правой ногой.

Упражнения на формирование правильной осанки

Каждый человек хочет иметь красивую фигуру. Но фигура может быть красивой лишь при правильной осанке. А что такое осанка? Это привычное положение тела стоя, сидя, во время ходьбы. Осанка считается правильной, если голова слегка приподнята, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне; голова и позвоночник, если смотреть сзади, составляют прямую вертикальную линию, а если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).

Для коррекции осанки недостаточно заниматься только обычной физкультурой. Она должна быть дополнена специальными корригирующими упражнениями.

Упражнения для мышц спины

1. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, локти на полу. Поднять туловище и держать 5-7 сек. Но опираться о пол только стопами и затылком.
2. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Опираясь о пол затылком, пятками и руками, приподнять туловище, держать 3-5 сек.
3. И.п. – лежа на животе, кисти соединены за спиной. Поднять голову и плечи, руки отвести назад, прогнуться, вернуться в исходное положение.
4. То же упражнение, но дополнительно поднять обе ноги.
5. И.п. – лежа на животе на скамейке, ноги на полу, в руках гантели по 2-3 кг. Медленно прогнуться, поднять голову, отвести руки в стороны, держать 5-7 сек, вернуться в исходное положение.
6. И.п. – упор сидя сзади. Поднять таз, отвести голову назад, прогнуться. Это упражнение можно усложнить, если опираться о пол одной ногой, а другую поднять.

Упражнения для мышц живота

1. И.п. – лежа на спине или упор сзади:
 - выполнить круговые движения, как во время езды на велосипеде;
 - развести поднятые ноги врозь и свести скрестно;
 - поочередно поднять одну и опустить другую ногу, не касаясь ими пола
2. И.п. - лежа на спине, носки ног закреплены:
 - медленно перейти в положение седа и вновь в исходное положение
 - поднять голову и туловище, держать 7-10 сек, вернуться в исходное положение
3. И.п. – лежа на спине. Сгибая ноги, сесть, обхватив колени руками, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – то же, руки вверх. Поднять прямые ноги и коснуться ими пола за головой, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – лежа на спине. Стойка на лопатках, затем медленно вернуться в исходное положение.

6. И.п. – вис на гимнастической стенке. Поднять прямые ноги, опустить в исходное положение.

Вытяжение позвоночника

Эффективным является чистый вис на гимнастической стенке или перекладине в течении 20-30 сек. В чистом вися можно выполнять упражнение «маятник», которое способствует укреплению мышц спины и живота, туловище медленно отвести в сначала в одну сторону затем в другую. Нельзя спрыгивать с перекладины после вися. Нужно взяться одной рукой за стойку и мягко опуститься на пол. Вис нужно повторять несколько раз в день.

Упражнения для выработки правильной осанки

Во время ходьбы дети не должны опускать голову, идти с развёрнутыми плечами. Для выработки ощущения правильной осанки можно положить на голову ребёнку небольшую тяжесть, например мешочек с песком., предварительно предав голове правильное положение. Ребёнку предлагают дойти до определённого места (окна, противоположной стены), не уронив мешочка, снять его с головы и продолжать идти так, как будто на голове мешочек.

Игра «Послушный мяч»

Лёжа, вытянувшись на спине, на ковре зажать мяч между ногами. Повернуться на живот, не выронив мяча. Повторить 4-6 раз.

Вот какой послушный мяч,
Между ног его запрячь.
Повернись и оглянись,
Мячик, на пол не катись!

Упражнения для предупреждения плоскостопия

Плоскостопие – один из тяжелых ортопедических заболеваний. Хорошо известно, что запущенные случаи плоскостопия нередко влекут за собой глубокие расстройства здоровья и даже приводят к инвалидности. Плоскостопие означает деформацию стоп, сопровождающуюся уплощением её свода. Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком. Различают врождённое и приобретённое плоскостопие. В основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц, сохраняющих свод стопы.

Нами рекомендуются следующие физические упражнения (выполнять их следует босиком).

1. «Каток» - катает вперёд-назад мяч, бутылку, круглый брусок, поочередно одной ногой и другой.
2. «Разбойник» - сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течении всего периода выполнения упражнения. Движением пальцев стараемся подтащить под пятку разложенное на полу полотенце или салфетку, на которой лежит под ступнёй. Упражнение выполняется поочередно одной и другой ногой.
3. «Малыш» - сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводим по подъёму другой ноги от большого пальца к колену. Поглаживание повторить 3-4 раза (поочередно).
4. «Сборщик» - сидя на полу с согнутыми коленями собираем пальцами одной ноги различные предметы, которые разложены на полу и складываем их в уchu. Другой ногой повторяем то же самое. Затем без помощи рук перекладываем эти предметы и одной кучи в другую.
5. «Художник» - карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, другой ногой поддерживает лист. Затем наоборот.
6. «Гусеница»- сидя на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты. Сгибая пальцы ног, подтягиваем пятку вперёд к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется обеими ногами одновременно.
7. «Кораблик» - сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу постепенно стараемся выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу.
8. «Мельница» - сидя на полу с выпрямленными ногами, описываем ступнями круги в двух направлениях.
9. «Серп» - сидя с согнутыми коленями, поставить подошвы ног на пол (расстояние 20см между ног). Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а

затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте (повторить несколько раз)

10.«Барабанщик» - сидя с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх и вниз, касаясь пола только пальцами ног.

11.«Окно» - стоя на полу разводит и сводит выпрямленные ноги не отрывая подошв от пола

Игра «НУ – КА, ДОНЕСИ!»

Дети сидят на стульях, каждого ребёнка под ногами салфетка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту салфетку, и ни разу не уронив её дотащить любым способом (скача на одной ножке или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой.

Игру можно проводить парами. Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, и не уронит салфетку.

Упражнения для мышц глаза и шеи

Упражнения, которые помогут укрепить глазодвигательные мышцы, сохранить упругость кожи век. Выполнять их следует примерно в течение 10 минут

1. Плотно закрыть глаза и широко открыть глаза.
Повторить 5-6 раз с интервалом в 30 секунд.
2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы
3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

Упражнение 2-е и 3-е рекомендуется делать не только с открытыми глазами, но и с закрытыми глазами. Выполнять их надо сидя, повторяя каждое упражнение 3-4 раза с интервалом в 1-2 минуты

Рекомендуем упражнения, снижающие утомление глаз

1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.
2. Выполняется сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.
3. Выполняется стоя. Смотреть перед собой 2-3 секунды. Затем поставить палец руки на расстоянии 25-30см от глаза. Перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд. Опустите руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снимает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Тем, кто пользуется очками, надо выполнять упражнения, не снимая их.
4. Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки нажимать на верхнее веко в течении 1-2 секунд, затем снять пальцы. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазных жидкостей.

Оздоровительные упражнения для шеи

Если эти пять упражнений выполнять регулярно (лучше по утрам), то вскоре наступит расслабление мышц шеи и верхней части спины, что будет способствовать лучшему притоку крови и нервной энергии к голове.

1. Встаньте свободно, руки опущены. Поднимите плечи как можно выше. Держать их в этом состоянии, отведите назад насколько возможно, опустите и возвратитесь в И.П., делая таким образом круговые движения плечами достаточно быстро. Повторить упражнение 25 раз, чтобы плечи непрерывно описывали круговые движения.

2. То же самое, что и в упражнении 1, только в обратном направлении. Отведите плечи назад, затем поднимите как можно выше, переведите вперёд, опустите и вернитесь в И.П.. Повторите непрерывно 25 раз.
3. Опустите подбородок как можно ниже на грудь, шею расслабьте, затем поднимите голову и откиньте её как можно дальше назад. Повторите 12 раз.
4. Опустите подбородок на грудь, как в предыдущем упражнении, затем плавно поверните голову налево, откиньте назад, поверните направо, вернитесь в И.П. круговое движение должно быть равномерным, с максимальной амплитудой, но без напряжения.
5. Поверните голову как можно больше налево (тело должно оставаться прямым), вернитесь в И.П.. Поверните голову как можно больше направо. Повторите 10 раз в медленном темпе.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Пальчиковая гимнастика активизирует работу мозга, способствует развитию речи и помогает дошкольнику подготовить руку к письму. Упражнения дают пальцам полноценный отдых. На пальцах и на ладонях есть «активные точки», массаж которых положительно сказывается на самочувствии. Регулярные занятия пальчиковой гимнастикой будут способствовать поддержанию хорошего тона. Но необходимо выполнять следующие рекомендации:

- после каждого упражнения необходимо расслаблять пальцы (потрясти кистями в низ)
- пальцы нагружать постепенно
- пальчиковая гимнастика может быть использована не только на физических занятиях, но и на занятиях по математике, рисованию, лепке и т.п.

ГРЕБЕШОК

Пальцы сцеплены в замок. Концы пальцев правой руки нажимают на верхнюю часть тыльной стороны ладони левой руки, прогибая её так, чтобы пальцы левой руки встают, как петушинный гребень. Затем на тыльную сторону правой руки нажимают пальцы левой – и в петушинный гребешок превращаются пальцы правой руки.

КОШКА ВЫПУСКАЕТ КОГОТКИ

Раз – поджать подушечки пальцев и верхней части ладони прошипев, как рассерженная кошка: «Ш-ш-ш!». Два- быстро выпрямить и растопырить пальцы, промяукать, как довольная киска: «Мяу!». Повторить игру, всякий раз превращаясь в рассерженного или добродушного котёнка.

ЛЕСЕНКА

Ноготь большого пальца левой руки ложиться на подушечку большого пальца правой руки - готовы первые две ступеньки. На большой палец левой руки ложиться кончик указательного пальца, на него – указательный левый – ещё две ступеньки готовы. Кончики всех пальцев поочерёдно ложатся друг на друга, мизинцы – последние. Вот лесенка и построена.

ЦВЕТОК

Сомкнутые и чуть округлые ладони – бутоны цветов. Утром, когда всходит солнце, лепестки цветка медленно начинают раскрываться (Пальцы начинают расходиться в стороны). Цветок распустился, лишь его лепестки слегка трепещут от лёгкого ветерка (пальцы расходятся полностью, даже немного прогибаются; чуть, чуть шевелятся кончики пальцев). Наступает вечер, цветок медленно закрывает лепестки и засыпает (пальцы вновь медленно смыкаются).

Наши красные цветки расправляют лепестки
Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.
Наши красные цветки закрывают лепестки,
Головой качают, тихо засыпают.

ЗАМОК

На двери висит замок.
переплетаются,

Пальцы рук

Сцепляются в замок.

Кто открыть его бы смог?
Потянули,
переплетёнными.

*Локти расходятся в стороны,
пальцы остаются*

Покрутили,
стороны,

*Кисти рук крутятся в разные
не расцепляя пальцев.*

Постучали
основанием

*Постукивают друг об друга
ладоней.*

И открыли!
расходятся

*Пальцы распрямляются, руки
в разные стороны.*

Лечебные подвижные игры

Некоторые лечебные игры можно успешно применять для профилактики и лечения различных заболеваний. Рассмотрим некоторые из них.

1. «Быстрая карусель» (4-9 лет). Игра рекомендуется при таких заболеваниях, как нарушение осанки, плоскостопия, отставание в развитии психомоторных функций, заболевание нервной системы. Ожидаемый результат тренировки – развитие быстроты реакции, укрепление мышц туловища, формирование правильной осанки, укрепление мышц, поддерживающих свод стоп.

Для игры дети становятся в круг с обручем. Каждый держится за свой обруч и за обруч товарища. Дети говорят вслух:». Еле-еле-еле-еле. Завертелись карусели. А потом, потом, кругом. Всё бегом, бегом, бегом!» В соответствии с текстом стихотворения дети медленно идут по кругу, затем всё быстрее и наконец – бегом. После того, как они пробегут 2-3 раза по кругу, воспитатель или тренер меняют направление движения, говорят команды «Поворот» или «Стоп». При этом дети поворачиваются и бегут в другую сторону. Затем воспитатель вместе с детьми продолжает: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз-два, нам пора, чтобы кончилась игра!» Движение «карусели» постепенно замедляется. При словах: «Кончилась игра»- дети расходятся по площадке, отдыхают, выполняют упражнения на дыхание. После отдыха игра повторяется.

2. «Лягушки» (3-7 лет). Игра рекомендуется при эпилепсии, шизофрении, медлительности психических процессов, заболевании органов дыхания, опорно-двигательного аппарата. Ожидаемый результат тренировки: формируется умение согласованно действовать в коллективе, развивается координация, зрительные, слуховые, моторные анализаторы, увеличивается подвижность нервных процессов.

Посередине площадки чертится большой круг или кладётся толстый шнур в форме круга. Внутри круга «болото». Одна группа детей располагается по краю круга, остальные садятся на стулья, расставленные на одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульях, тренер говорит следующие слова «Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки. Ква-ква-ква-ква. Скачут, вытянувши ножки».

Дети, стоящие по краю круга, подпрыгивают, изображая лягушек. По окончании стихотворения, дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши и говорят: «Испугаем их немножко!» «Лягушки» прыгают в «болото» и присаживаются на корточки, произнося «ква – ква» с глубоким выдохом. В этой игре роль лягушек выполняют более крепкие и тренированные дети.

3. «Лесная сказка». Игра рекомендуется при нарушении осанки, сколиозе, плоскостопии, сосудистой дистонии, повышенной чувствительности вестибулярного аппарата. Ожидаемые результаты:

повышение обще физиологического воздействия на организм, формирование осанки, развитие координации, быстроты реакции, чувства ритма.

Игра вызывает повышенный интерес, если персонажи сказки наденут костюмы: зайчики – шапочки с ушками. Дед Мороз – шапку с бородой и вся игра будет сопровождаться музыкой.

Перед игрой выбирают «ёлочек» и «зайчиков». Ведущий Дед Мороз. Он произносит: «Стройненькие ёлочки красуются, зайчики на них любуются». При этом «ёлочки» стоят прямо, руки на поясе, пальцы впереди, «зайчики» прыгают между «ёлочками» на носках. Идёт Дед Мороз. Зайчики разбегаются в разные стороны и садятся на корточки. Дед Мороз говорит: «Поморожу-ка я ёлки, распрямлю им все иголки, и вершины распрямлю. Отойду и посмотрю». Дед Мороз ставит «ёлочки» плотно к стене. Руки у детей опущены и немного отведены в стороны ладонями вперёд. Кисти и пальцы тыльной стороной плотно прижаты к стене. Дед Мороз поправляет осанку детей и произносит: «Можно ветками махать, только стройненько стоять». При этом дети поднимают слегка согнутые руки вверх, наклоняются вправо, влево, вперёд. Дед Мороз дует на ёлочки и зайчиков. Дети говорят: «Ой, как вьюга нас ломает, то согнёт, то разгибает». Все дети стоя поднимают руки вверх ладонями вперёд, наклоняются и, опуская руки, касаются пальцами пола. Под музыку движение повторяется. При словах: «Сколько снега навалило. Как нас снегом придавило!» - дети ложатся на живот, голову кладут на сложенные руки и спокойно отдыхают.

Дед Мороз: «Можно, можно потянуться и немножечко прогнуться. Ноги прямо всем держать. Ветки – руки выпрямлять». Дети, несколько прогибаясь, вытягивают не отрывая ноги от пола (упражнение «лодочка») Дед Мороз даёт команду: «Сильно, сильно потянуться и на спину повернуться». Дети поворачиваются на спину, расслабляют мышцы, отдыхают. Дед Мороз снова: «Ноги будем поднимать, поднимать и опускать. На животик повернёмся и в детишек обернёмся!» Дети встают и водят с Дедом Морозом весёлый хоровод.

Приложение к разделу III «Упражнения в ходьбе» ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СТРОЯ

«У ребят порядок строгий!» Играющие находятся в шеренге и произносят речевку : «У ребят порядок строгий, знают все свои места, ну трубите веселее: тра-та-та тра-та-та!» после этих слов ребята разбегаются по площадке. Звучит команда «Становись!» все быстро строятся в шеренгу, но в новом направлении, указанном воспитателем. Занявшие свои места в шеренге последними считаются проигравшими.

Правила: 1. При построении в шеренгу запрещается толкаться и напором занимать своё место 2. Строится в шеренгу надо быстро, но без разговоров и шума.

«Построй шеренгу, круг, колонну» Дети свободно ходят в различных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира (куб, кегля, стул)

Правила: 1. Строится быстро, не толкаясь, находя своё место 2. Соблюдать равнение в колонне и шеренге.

«Фигурная ходьба» Такая ходьба хорошо организует, объединяет детей, развивает чувство ритма и темпа. Она может быть разнообразной, красивой по построению и перестроению, сочетаться с музыкой.

«УЛИТКА» Дети строятся в шеренгу, берутся за руки и, повернувшись влево (вправо), идут за ведущим сначала по кругу, а потом улиткой, т.е. делая концентрические круги один в другом. Расстояние между кольцами спирали должно быть не менее 1м

«ЗМЕЙКА» Дети идут в колонне от одной стороны площадки к другой. Затем поворачиваются за ведущим, идут навстречу, так несколько раз, (насколько позволит площадка).

«ДВА И ТРИ» Дети ходят или бегают врассыпную. Н а сигнал воспитателя «Два!» образуют пару с любым находящимся рядом ребёнком, берутся за руки и бегут к заранее условленному месту (флажку), где строятся пара за парой в том порядке, в котором прибежали. Если воспитатель скажет «Три!», то дети образуют тройки и затем уже бегут к месту построения.

«Космонавты» Дети идут по кругу, взявшись за руки, и произносят: «Ждут нас быстрые ракеты для полёта на планеты, на какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим – места нет!» Как только сказано последнее слово, все разбегаются и стараются занять места на любой из пяти ракет, контурное изображение которых заранее начерчено на площадке. Внутри контура каждой ракеты обозначено от двух до пяти кружков (мест). На всех участвующих в игре мест в ракетах не хватает. Опоздавшие собираются в центре круга.

Правила: 1. Разбегаться по ракетодромам раньше того, как сказано последнее слово нельзя. 2. Запрещается сталкивать товарищей с занятых мест.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОСТРОЕНИЯХ И ПЕРЕСТРОЕНИЯХ.

Найди свой предмет.

Дети учителем построены в шеренгу по росту. Перед каждым ребёнком положен предмет (кубик, мешочек, кегля и т.д.). Учитель предлагает запомнить предмет, который перед ним лежит. По сигналу (команда «Разойтись!», «Разбежаться!», свисток) дети ходят, бегают врассыпную. По сигналу учителя дети должны встать на своё место, найдя предмет.

Быстро встань в колонну.

Дети стоят в колонне по одному. По первому сигналу учителя надо разойтись (разбежаться), а на второй сигнал – быстро встать на своё место в колонне. Пока ребята строятся после второго сигнала, учитель считает («раз», «два» «три» и т. д .) Счёт прекращается тогда, когда последний ребёнок займёт своё место в колонне.

Варианты игры. а) во время ходьбы, бега врассыпную дети по сигналу останавливаются и закрывают глаза (кроме ребёнка, стоящего в колонне первым). Учитель жестом показывает ему, где он должен встать. По следующему сигналу дети открывают глаза и бегут строиться в колонну туда, где стоит первый.

б) дети должны построиться в колонну по одному там, где учитель поднял флажок.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ ХОДЬБЫ

«Горячо – холодно»

По сигналу «горячо» ребята идут на носках, по сигналу «холодно» – на пятках.

«Один – двое»

Стоя в шеренге, ребята рассчитываются на «первый-второй». Во время ходьбы по залу учитель говорит: «Один». Ребята шагают в колонну по одному, если учитель сказал: «Двое», ребята идут парами, т. е. вторые номера делают шаг в сторону (в круг или из круга) и образуют с «первыми»номераами пары. Когда учитель снова скажет: «Один» - вторые номера делают шаг и обратно встают в колонну по одному.

Приложение к разделу IV «Упражнения в беге»

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С БЕГОМ

«Физкульт – ура!» Дети располагаются на одной стороне площадки за линией старта. На противоположной стороне в 15-20м отмечен финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребятам, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим.
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт – ура!»

С окончанием слов дети бегут на перегонки к финишу.

Правила: побеждают те, кто в числе первых трёх пересёк линию финиша.

«Бери ленту!» играющиеся строятся по кругу. Каждый прикрепляет сзади к поясу или воротнику полоску (ленточку) из цветного материала. В центре круга становится ловишка, назначенный тренером. По сигналу «Беги!» дети разбегаются. Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу « Раз, два, три, в круг скорей беги» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, блин, возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Правила: ленточку не придерживать руками; лишившийся ленточки временно выходит из игры.

«К своим флажкам» Играющие делятся на 3-4 группы. Группы встают в кружки. В центре каждого кружка находится игрок с цветным флажком в вытянутой вверх руке. По первому сигналу все дети, кроме игроков с флажком, разбегаются по площадке. По второму сигналу разбежавшиеся игроки останавливаются, приседают, и закрывают глаза, а игроки с флажками по указанию тренера переходят на другие места. После слов «К своим флажкам!» играющие открывают глаза и бегут к флажку своего цвета, с тем, чтобы первыми построится в круг. Группа, построившаяся в круг первой, выигрывает.

«Бездомный заяц» Из числа играющих выбираются охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочек, и каждый встаёт в своё – это дом зайца. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружочек: тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убежать, потому что теперь он становится бездомным зайцем и охотник может поймать его. Как только охотник поймал (запятнал) зайца, они меняются ролями.

«Хитрая лиса» Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается дом лисы. Играющие закрывают глаза, блин, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до

одного из играющих , который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них лиса – не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие три раза спрашивают хором, сначала тихо, а затем громче. «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга. После трёхкратного произнесения этих слов хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!» все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного, т.е. того играющего, до которого она коснулась рукой, лиса отводит в свой дом. После того как лиса поймала 2-3 детей, воспитатель говорит «В круг!» Все играющие снова образуют круг, и игра возобновляется с новой лисой.

«Найди своё место». Ребята выполняют бег в колонне по одному. По сигналу учителя (например, хлопок в ладоши) они разбегаются по залу. По сигналу – два хлопка – ребята должны найти свой место в колонне и вновь продолжить бег в заданном направлении.

«Самолёты». Дети становятся на одно колено, расставляют руки в стороны – это самолёты на аэродроме. Учитель командует: «Завести моторы!» Дети, подражая работающему мотору, разбегаются по площадке, изображая самолёты (расставив руки в стороны). «Самолёты не должны сталкиваться и «ломать» крылья. Через 1-1,5 мин. Учитель командует: «На посадку!» Дети замедляют бег и сажают самолёты. Потерпевшие аварию (столкнувшиеся), садятся на скамейку, а после «ремонта» вновь летают.

Приложение к разделу У «Упражнения в прыжках»

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С ПРЫЖКАМИ

«С кочки на кочку». Играющие выстраиваются в три или две колонны у стартовой линии. Перед каждой на расстоянии 10м чертятся или кладутся обручи (6-8 шт.), диаметром 25-30см – прыгать из обруча в обруч. Достигнув финишной черты, они бегом возвращаются назад. Прыжки начинает следующий участник. Побеждает команда, быстро и правильно (не оступившись) выполнившая задание.

«Пингвины». Играющие строятся у исходной черты в две-три колонны. У игроков, стоящих первыми, по одному мешочку с песком. По сигналу тренера они зажимают мешочки между колен и на двух ногах прыгают до обруча, затем берут их в руки, бегом возвращаются к своей колонне и передают мешочки следующим игрокам. Сами встают в конец колонны.

«Волк во рву». По середине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 70-100см одна от другой – это ров. У одной из сторон площадки (комнаты) на расстоянии одного – двух шагов от неё очерчивается «дом коз». Тренер назначает одного из играющих «волком», остальные изображают коз. По сигналу тренера «Козы на луг!» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров (волк в это время спит и не трогает коз). Затем звучит команда «Козы, домой!». Козы перебегают на другую сторону площадки – в дом, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать (коснуться). После 2-3 перебежек все пойманные козы возвращаются в свой дом и назначается другой волк (но не из числа пойманных)

Варианты игры: Во рву находится не один, а два волка. Чертятся два рва (расстояние между ними 3 –4 м) в каждом – по одному волу.

«Воробьи и кошка» На полу чертится круг диаметром 3-4 м. Один и детей кошка. Кошка сидит в середине круга. Все остальные воробьи – становятся за чертой, вне круга. По сигналу тренера прыгают в круг и из него. Кошка неожиданно вскакивает и старается поймать (запятнать) кого-либо из воробьев, не успевших выпрыгнуть из круга. Пойманный, выходит из игры. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается новая кошка.

Правила игры: кошка ловит воробьев только в кругу. Воробьи прыгают только на двух ногах, если кто-то пробежал через круг, он считается пойманным.

Приложение к разделу VI «Упражнения в катании, бросании, ловле и метании»

ИГРЫ С МЕТАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ

«Кого называли, тот и ловит мяч» Дети ходят или бегают по площадке (комнате). Воспитатель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребёнка, имя которого называют.

«Охотники и звери» Дети изображают лесных зверей: зайцев, медведей, лисиц, волков. Охотники (двое детей) стоят в стороне, у противоположных концов площадки (комнаты). В руках у каждого два мяча. Дети бегают по всей площадке передавая движениями характерные особенности изображаемых зверей. По сигналу «Охотники!» звери «замирают» – останавливаются, а охотники «стреляют» – бросают мячом. Охотники бьют мячом с места два раза (в ноги детей). Тех, кого «подстрелили», охотники отводят в свой дом. После одного-двух повторений игры подсчитывают, кто из охотников подстрелил большее число зверей. Назначаются новые охотники.

«Передай мяч» Дети стоят по кругу и передают друг другу мяч, произнося следующие слова.

Раз, два, три! Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть! Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять! Кто бросать умеет? – Я

На каждое слово дети передают мяч; у кого на « Я » окажется мяч в руках выходит на середину и говорит: «Раз, два, три, беги!» После этих слов дети разбегаются, а стоящий в середине бежит за ними, бросая мяч в ноги убегающим. Тот, в кого попал мяч, выходит временно из игры. Когда водящий попадает мячом в 2-3 детей, все снова встают в круг, и игра повторяется.

«Мяч среднему» Играющие образуют 3-4 круга с равным числом детей. Внутри каждого круга водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит от него. Когда мяч вернётся к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

ПРАВИЛА: бросать мяч по очереди, не сходя с места; если мяч упал, его надо догнать, встать и повторить бросок.

«Передал - садись» Играющие выстраиваются в 3-4 колонны. Впереди каждой колонны на расстоянии 1 метра в кружках водящие, у них мяч. По сигналу каждый водящий бросает мяч первому в своей колонне. Поймав мяч, ребёнок перебрасывает его водящему, и садиться на ковёр (пол). Водящие бросают мячи вторым, потом третьим играющим и т.д. Получив мяч от последнего играющего своей команды, водящий поднимает его вверх, а все

участники его команды, быстро вскакивают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч, и все дети успели быстро подняться.

ПРАВИЛА: уронивший мяч должен его поднять, встать на место и вновь бросить водящему, бросив мяч сразу же сесть на коврик, скрестив ноги; все играющие встают после того, как их водящий поднял мяч вверх.

Приложение к разделу VII «Упражнения в ползании и лазанье»

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С ЛАЗАНЬЕМ

«Кто скорей через обручи к флажкам?» 4-5 детей на одной стороне площадки. На противоположной стороне лежат флажки (кубики, кегли). На середине площадки напротив каждого играющего положено по два обруча. По сигналу дети бегут к обручам, пролезают в один снизу и кладут его на пол, в другой – сверху и также кладут на пол, добегают до флажка, поднимают его вверх. Выигрывает тот, кто правильно выполнил задание и прибежал первым.

«Весёлые соревнования» Играющие становятся в 3-4 колонны у общей черты. Впереди каждой команды поставлены гимнастические скамейки, блин, дальше на полу положены обручи. По сигналу первые бегут к скамейкам, проползают по ним указанным способом (на животе, блин, на коленях и ладонях), слезают, подбегают к обручам, пролезают в них, кладут на пол и быстро возвращаются в конец колонны. Выигрывают, выполнившие задание раньше других.

Правила: доползать указанным способом до конца скамейки; обруч класть на пол тихо, не бросать.

«Пожарные на учении». Дети стоят лицом к гимнастической стенке на расстоянии 4-5 шагов от неё в 3-5 колоннах (по числу пролётов).

На каждом пролёте наверху подвешен колокольчик (погремушка). По сигналу дети, стоящие первыми, бегут к стенке, блин, влезают на неё и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны. Отмечают того, кто позвонил первым. Бегут следующие дети. подсчитывается, в какой колонне больше выигравших.

Правила: влезать установленным способом (произвольно или чередующимся шагом); не пропускать перекладин; спускаться до конца, блин, не спрыгивать.

«Салки – ноги от земли». Один из играющих – водящий (салка). Он берёт в руку яркий платочек или ленточку и перед началом игры встаёт посередине площадки. Остальные игроки занимают на площадке любые места. Водящий поднимает руку с платочком вверх и громко говорит: «Я – салка!» После этого он старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих, но салить нельзя того, кто не касается ногами пола (встал на скамейку, влез на куб, гимнастическую стенку, на горку матов). Тот, кого водящий коснулся рукой, становится салкой, ему передаётся платочек. Прежний водящий играет наравне с остальными игроками.

Правила: 1. Игрок, которого салка коснулся рукой, должен перед тем, как догонять других, поднять руку с платочком и громко произнести: «Я – салка!». 2. Новому салке не разрешается тотчас же касаться рукой прежнего водящего, только что передавшего платочек

Приложение к разделу УІІІ «Упражнения в равновесии»

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ НА РАВНОВЕСИЕ

«Шагай через кочки». Играющие становятся в 3-4 звена перед скамейками. На скамейке положено по три кубика (высота 20см) или набивных мяча. Дети идут по скамейкам, перешагивая через кубики или мячи. Для того, чтобы ребята не проносили ногу стороной, посередине верхней стороны кубика наносится краской полоса.

ПРАВИЛА: переносить ногу, придерживаясь середины кубика, хорошо сгибать ногу в колене.

«Разойдись - не упади!». Двое детей идут по скамейке навстречу друг другу (С разных сторон). Встретившись, расходятся, придерживаясь друг за друга, и продолжают движение.

«Кто дольше на одной ноге». На стулья кладутся палки на расстоянии 50см одна от другой. Дети проходят друг за другом, перешагивая через палки.

ПРАВИЛА: при перешагивании не держаться за стулья; не задерживаться, не наталкиваться друг на друга, соблюдать интервалы.

«Бой петухов». Двое детей встают в очерченный круг (диаметр 1-1,5м) лицом друг к другу, одна нога согнута в колене, руки скрещены на груди. Пытаются столкнуть противника, заставить его опустить ногу или выйти из круга.

ПРАВИЛА: не опускать ногу на пол; тот, кто встал на обе ноги или вышел за круг, считается проигравшим.

«Юные гимнасты». Дети выполняют задание на скамейке:

- пройти на носках, хорошо вытянувшись, руки за головой, смотреть прямо на конец скамейки;
- пройти по скамейке, выполнив после 2-3 шагов и перед концом скамейки повороты на 360°;
- стоя на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу;
- стоять на скамейке поочередно, на правой и левой ноге.

«Смелые гимнасты». Дети выполняют задание на достаточно широкой и устойчивой скамейке (высота 30см):

- при ходьбе по скамейке перепрыгивают через верёвку, повешенную на высоте 15-20см
- стоя на скамейке (вдоль или поперёк), выполнить 2-3 подскока вверх с мягким приземлением;
- прыгать по скамейке лёгкими подскоками на двух ногах.

Приложение к разделу IX «Акробатика»

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

К основным акробатическим упражнениям относятся простейшие перекаты, кувырки, мосты, шпагаты. Изучая и повторяя их, можно значительно повысить ловкость занимающихся. Умение ориентироваться в пространстве, увеличить силу и гибкость. Освоить целый ряд движений, имеющих прикладное значение.

ГРУППИРОВКИ. ПЕРЕКАТЫ. КУВЫРКИ

Перекаты и кувырки содействуют совершенствованию вестибулярного аппарата, развитию ловкости, воспитанию умения ориентироваться в необычных условиях. Помимо того, они применяются как подготовительные упражнения для освоения более сложных движений в различных видах спорта. Изучать и повторять их следует в различном темпе. Вначале в медленном, затем в более быстром и в максимальном. Количество повторений постепенно увеличивать.

ГРУППИРОВКА

Является подготовительным упражнением для кувырков. Умение группироваться – одно из основных условий правильного исполнения этих упражнений. Изучать группировку необходимо в следующей последовательности.

Группировка сидя. Из седа, согнув ноги в коленях (ступни на полу слегка врозь), взяться руками за середину голеней, плотно подтянуть колени к груди, слегка развести их (так, чтобы голова проходила между ними), локти прижать к туловищу.

Группировка в приседе. Из стойки, ступни параллельны, присесть и сгруппироваться, голову убрать между коленей.

Группировка лёжа на спине. Из положения лёжа на спине, согнуть ноги, взяться руками за голову, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперёд между коленей.

ПЕРЕКАТЫ

Это упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Перекаты выполняются вперёд, назад и в стороны.

КУВЫРКИ

Это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиваем через голову. При выполнении кувырков развивается вестибулярный аппарат, ориентировка в пространстве и навыки самостраховки.

Кувырок вперёд. Из упора присев, опираясь руками впереди ступней, выполняя толчок ногами, перенести тяжесть тела на руки, одновременно сгибая их, наклонить голову вперёд, последовательно перекатиться на лопатки, спину, таз, сгибая ноги в группировку, прийти в упор присев.

Обучение.

1. Повторить перекаты вперёд, назад из положения лёжа на спине.
2. Из положения лёжа на спине согнувшись, перейти в сед в группировке или в упор присев.
3. Из упора стоя ноги врозь с прямыми ногами – кувырок не касаясь головой опоры; в сед ноги врозь.
4. То же, что и задание 3, но в сед в группировке.
5. Выполнить кувырок вперёд из упора, присев по наклонной плоскости.

Основные ошибки.

Медленное переворачивание и задержка завершения кувырка. Причина этих ошибок – в недостаточном или полном отсутствии толчка ногами; толчок ногами исполнен вверх, а не вперёд (падение на спину) из-за того. Что во время разгибания ног тяжесть тела не передаётся на руки; опора головой о пол вследствие того. Что голова не наклонена вперёд или руки при опоре расположены слишком близко к ногам.

Неправильная группировка (слишком поздняя или неполная).

Неправильное завершение кувырка – преждевременное вставание до прихода в присед и потеря равновесия.

Неправильный захват голеней руками – не за середину голеней (за голеностопные суставы или за колени), что не обеспечивает полной группировки.

Кувырок назад. Из упора присев, толкаясь руками, теряя равновесие назад, сесть ближе к пяткам; группируясь, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперёд; перекаtywаясь на лопатки, быстро поставить руки за плечами (пальцами вперёд); опираясь, несколько приподняться и прийти в упор присев. Во время кувырка ноги не разгибать.

Обучение.

1. Из положения лёжа на спине в группировке выполнить несколько перекатов вперёд и назад.

2. Из седа ноги врозь и из упора присев выполнить перекат назад с опорой руками за головой, возвратиться в и.п., захватывая руками голени.
3. Из упора присев оттолкнуться руками назад, сгруппироваться, перекатываясь на лопатки, опереться руками за головой и закончить кувырок назад в упоре на коленях, затем перейти в упор присев.
4. В седе на возвышении сгруппироваться и выполнить кувырок под горку из матов.
5. Из основной стойки – упор присев и кувырок назад, встать в и.п.

Ошибки: медленное переворачивание назад; разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах во время переворачивания через голову; нет активной опоры руками за головой; отведение головы назад в момент толчка руками; прыжок назад на спину; выпрямленное положение спины в момент переката.

СТОЙКИ

Один из основных элементов акробатики. Выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

Стойка на лопатках. Из положения лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги и затем таз от пола (опора на лопатках и затылке), опереться руками в поясницу (большими пальцами вперёд) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Для большей устойчивости держать локти ближе друг к другу.

Обучение.

1. Из седа перекатом назад, сгибая и разгибая ноги, или с прямыми ногами.
2. Из упора присев перекатом назад.
3. Из основной стойки, приседая и перекатом назад – стойка на лопатках.

МОСТ

Это максимально прогнутое положение тела на руках и ногах.

Мост выполняется из положения лёжа на спине: ноги согнуты и разведены на ширину плеч, руки поставлены ладонями на пол у плеч. Из этого положения разгибая руки и ноги и наклоняя голову назад, нужно прогнуться и зафиксировать мост.

Обучение.

Выполнять упражнения на гибкость и развитие силы:

- наклоны назад в медленном темпе с различными положениями рук (на пояс, внизу, в стороны-вверх), ноги на ширине плеч и вместе;
- прогибания в упоре лёжа и лёжа на животе; перекаты прогнувшись вперёд и назад в упоре лёжа; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

-наклоны назад стоя на коленях, в выпаде, прогибания с опорой о гимнастическую стенку.

Ошибки.

1. Занимающийся не может выпрямить руки и ноги; выпрямляет руки, а колени остаются согнутыми.
2. Занимающийся поднимает носки или пятки или передвигает ступни ближе к рукам.

Приложение к разделу X «Основы хореографии»

ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ

Основные понятия

С Т О Й К И:

- основная, стойка ноги врозь, ноги врозь (одна впереди, другая – назад);
- присед, упор присед;
- стоя на коленях, стоя на коленях ноги врозь, стоя на одном колене (рис.9);
- упор стоя на коленях, упор стоя на одном колене (рис.10);
- упор сидя на пятках, упор сидя, упор сидя согнув ноги, упор сидя врозь (рис.11);
- упор лёжа, упор лёжа на спине.

П Р А В И Л Ь Н А Я О С А Н К А. Стоять без напряжения, голову держать прямо, плечи слегка отведёны назад, живот и таз подтянуты, руки вдалеку туловища. Осанка определяется рядом факторов, самым важным из которых является расположение общего центра тяжести (ОЦТ).

Примерное упражнение для овладения навыками правильной осанки. Стать спиной к стенке так, чтобы пятки, голени, ягодицы, лопатки и голова касались стены (рис.12). Расстояние между крестцом и спиной должно быть равно ширине ладони. Это положение сохраняется 3-4 секунды, после чего расслабить мышцы. Снова принять заданное положение у стены, сделав несколько шагов вперёд и расслабить мышцы. Повторить 5-6 раз. В этом же и.п. сделать полу присед и выпрямиться, не отрывая голову и таз от стены. Проверить осанку перед зеркалом, стоя боком и спиной к нему.

Закреплению навыка правильной осанки способствуют целенаправленно подобранные упражнения: общеразвивающие, корригирующие и прикладные (ползание, лазанье, упражнения в равновесии и др.)

Правильная постановка ног и рук, красивая осанка, изящество и выразительность исполнения упражнений достигаются с помощью классического экзерсиса. В него входят комплекс общеразвивающих упражнений и основные элементы балетного экзерсиса, выполняемые из облегчённых исходных положений, чтобы избежать неблагоприятных воздействий на костно-связочный аппарат.

ПОЗИЦИИ НОГ

I позиция : пятки вместе, носки в стороны (ступни развёрнуты под углом 180), тяжесть тела равномерно распределена на всей стопе, живот и таз подтянуты, плечи слегка опущены.

II позиция: то же, что I позиция, но между пятками расстояние, равное одной ступне.

III позиция: пятка передней ноги плотно прижата к середине ступни задней ноги, носки развёрнуты.

IV позиция: ступни развёрнуты горизонтально, пятка передней ноги точно на уровне носка задней ноги, расстояние между ступнями равно одной ступне, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги.

V позиция: то же, что IV позиции, но пальцы передней ноги плотно прилегают к пятке задней ноги, и наоборот.

ПОЗИЦИИ РУК: (рис. 3)

Подготовительная: руки внизу, слегка скруглены (венцом), ладони развёрнуты к телу и вверх, концы пальцев смотрят друг на друга на расстоянии 10-15см, плечи слегка развёрнуты.

I позиция: руки вперёд (на уровне диафрагмы), локти скруглены, ладони обращены к туловищу.

II позиция: руки в стороны, несколько ниже линии плеч, округлены, ладони вперёд - внутрь.

III позиция: руки вперёд – вверх так, чтобы видеть кисти рук, не поднимая головы, ладони обращены вниз, концы пальцев сближены.

Примерный комплекс.

Для возраста 5-6 лет

И.п. – стать лицом к станку, руки на верхней перекладине, ноги в I позиции. 1-2 – деми плие (полуприсед), 3-4 – И.П.

И.п. – сед в упоре. 1-2 – оттянуть ступни, 3-4 – держать, 5-6 – подтянуть ступни к себе, 7-8 – держать.

И.п. – стоя у опоры, I позиция. 1-2 – вынести скольжением левую ногу на носок вперёд, пятку развернуть вперёд, 3-4 – вернуться в и.п., 5-8 – то же правой (рис.)

И.п. – упор сидя. 1-2 – согнуть ноги и развести их кнаружи в тазобедренных суставах до касания пола внешней стороной ступни, 3-4 – держать, 5-6 – вытянуть ноги, сохраняя разворот ступней, 7 держать, 8 – и.п.

И.П. – стоя у опоры, VI позиция. 1-2 – вынести скольжением левую ногу в сторону, пятка развёрнута вперёд, 3-4 – вернуться в и.п., 5-8 – то же правой ногой (рис.)

И.п. – стоя на коленях, руки в подготовительной позиции. 1-2 – поднять руки в I позицию, 3-4 – перевести руки во II, 5-6 – держать, 7-8 – вернуться в и.п.

И.п. – стоя у опоры, I позиция. 1-2 – вынести скользящим движением левую ногу в сторону и перенести тяжесть тела на обе ноги – II позиция, 3-4 – держать, 5-6 – вернуться в I позицию, 7-8 – подняться на полупальцы.

И.п. – стоя боком к опоре, свободная рука на поясе, I позиция. 1-2 – подняться на носки, 3-4 – вернуться в и.п.

ОПИСАНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Боковой галоп. Шаг галопа выполняется на один такт музыкального произведения размером 2/4. Исходное положение – IY позиция ног, руки свободно опущены вниз. На счёт «1» - сделать небольшой шаг правой ногой вправо, слегка присесть; на счёт «И» - подтянуть левую ногу к правой и как бы подбить правую ногу, ударяя пяткой левой ноги о правую, правую ногу чуть отвести в сторону; на счёт «2», «И» - повторить те же движения. Боковой галоп влево начинается с левой ноги.

Шаг с подскоком. Это движение используется на один такт музыкального произведения размером 2/4. Исходное положение – IY позиция ног, руки на поясе. На счёт «1» - сделать небольшой шаг вперёд правой ногой, а левую, слегка согнутую в колене (с оттянутым вниз носком), чуть поднять вверх; на счёт «И» - легко подпрыгнуть на носке правой ноги и немного продвинуться вперёд; на счёт «2», «И» - выполнить то же, но начиная с левой ноги.

Шаг польки – разновидность переменного шага, выполняется на прыжковой основе вперёд, назад и с поворотом кругом. Движения начинаются из-за такта музыкального произведения. Размер 2/4.

Шаг польки начинается из исходного положения – III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. На счёт «И» - небольшой подскок на левой, правая нога вперёд - книзу; на счёт «1» - приставной шаг вперёд с правой, выполненный замедленным прыжком; на счёт «2» - прыжок на правой, левую вперёд-книзу. То же повторить с другой ноги.

Прыжки на одной ноге «Точка». И.П. – основная стойка, руки в любой позиции. После прыжка приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (не опорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу менять на каждый такт.

Прыжки на двух ногах «Метёлочка» - соответственно метро – ритму выполнять прыжок «точка» на левой (правой) ноге, одновременно сгибая в колене другую ногу, как бы качаясь вперёд – назад, или накрест перед правой или левой ногой.

Движение «Распашонка» - на «1» полуприседание с хлопком; на «2» - выпрямиться и поставить правую ногу в «точку» впереди – справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая – в сторону – вниз, левая – в сторону – вверх. На второй такт – повторить то же самое с другой ноги.

**Приложение к разделу XII «Контрольные нормативы»
КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Бег 10 метров (быстрота) сек

Мальчики	4г. 3,3 - 2,4	Девочки	4г. 3,4 - 2,6
	5л. 2,7 - 2,2		5л. 2,5 - 2,1
	6л. 2,4 - 2,2		6л. 2,2 - 2,0
	7л. 1,96 + 0,24		7л. 2,0 + 0,22
Бег 30м (скоростная выносливость) сек			

Мальчики	4г. 10,5 - 8,6	Девочки	4г. 10,7 - 8,7
	5л. 9,8 - 8,3		5л. 9,2 - 7,9
	6л. 7,8 - 7,5		6л. 7,3 - 7,0
	7л. 7,5 + 0,59		7л. 7,9 + 0,58
Прыжок в длину с места (сила ног) см.....			

Мальчики	4г. 57 - 70	Девочки	4г. 59 - 70
	5л. 95 - 104		5л. 100 - 110
	6л. 111 - 123		6л. 115 - 128
	7л. 114,1 + 16,4		7л. 106,6 + 18,2

Метание мешочков в даль (сила мышц рук и плечевого пояса)м.....

Мальчики		Девочки	
правой рукой	4г. 2,5 - 4,1		4г. 2,4 - 3,4
левой рукой	2,0 - 3,4		1,8 - 2,5
правой	5л. 3,9 - 7,5		5л. 3,5 - 5,9
левой	3,0 - 4,7		2,5 - 4,5
правой	6л. 4,4 - 9,8		6л. 3,3 - 8,3
левой	3,3 - 5,9		3,0 - 5,7
правой	7л. 6,0 - 13,9		7л. 5,5 - 11,8
левой	5,0 - 10,8		4,6 - 8,0

Челночный бег : 3 x 10м (быстрота, ловкость)сек.....

Мальчики	4г. 14,5	Девочки	4г. 15,0
	5л. 12,7		5л. 13,0
	6л. 11,5		6л. 12,1
	7л. 10,5		7л. 11,0

Наклоны на скамейке (см) – оценивается уровень качества гибкости.....

Мальчики	4г. 1 - 4	Девочки	4г. 3 - 7
	5л. 4 - 10		5л. 2 - 7
	6л. 4 - 8		6л. 3 - 6

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Вавилова Е.В.- «Укрепляйте здоровье детей». – Москва, «Просвещение».- 1986.- 143стр.
2. Глазырина Л.Д. – «Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования».- Москва. Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС – 2001.- 143стр.
3. Гребещева И.И. – «Ваш ребёнок». – Москва, «Медицина».- 1990.- 100 стр.
4. Демирчоглян Г.Г. – «Тренируйте зрение». – Москва, «Советский спорт». – 1990.- 45стр
5. Демирчоглян Г.Г., Демирчоглян А.Г. – «Специальная физическая культура для слабовидящих школьников». – Москва, «Советский спорт» - 2000. – 153 стр.
6. Козлов В.В. – «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика». – Москва, Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС. – 2003. – 63 стр.
7. Коркин В.П. – «Начинайте с акробатики». – Москва, «Физкультура и спорт» - 1971.- 149 стр.
8. Кочеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. – «Обучение детей художественной гимнастике». – Москва, «Физкультура и спорт» - 1985. – 95 стр.
9. Курпан Ю., Таламбум Е. – «Физкультура, формирующая осанку».
10. Матвеев – «Теория и методика физического воспитания» - Москва. «Физкультура и спорт». – 1976. –
11. Казьмин В.Д.- «Дыхательная гимнастика».-Ростов-на-Дону.- «Феникс».- 2000.- 222стр.
12. Никитин С.Е., Гришин Т.В. – «Здоровье и красота вашей осанки». – Москва, «Советский спорт». – 2002.- 79стр.
13. Оремус Е.А., Шикунов А.Ю. – «Как самому восстановить зрение». – Москва, «Образ – Компания». - 2000. – 63 стр.

14. Пензулаева Л.И. – «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет». – Москва. «Просвещение». – 1988. – 140 стр.
15. Рузина М.С., Афонькин С.Ю. – «Страна пальчиковых игр» - Санкт-Петербург, «Кристалл». – 1997. – 331 стр.
16. Страковская В.Л. – «Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей». – Москва, «Медиум». – 1978. – 2 стр.
17. Фролов В.Г., Юрко Г.П. – «Физические занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста».- Москва, «Просвещение». – 1983. – 180 стр.
18. Хухлаева Д.В. – «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях». – Москва, «Просвещение». – 1984. – 206 стр.
19. Яковлев В.Г. – «Физическое воспитание детей в семье». – Москва, «Физкультура и спорт». – 1971. – 7 стр.
20. Яковлев В.Г., Ратников В.П. – «Подвижные игры». – Москва, «Просвещение». – 1977.- 142 стр.