

Согласовано:
на заседании совета педагогов
протокол № 1
от 30.08.2024г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
д/с №5 «Тополёк»
_____ Т.И.Акманбетова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физическо-спортивной направленности
«Старты надежд»
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детского сада № 5 «Тополёк»
города Нефтекумска
на 2024-2025 год**



Содержание	Номер страницы
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Направленность Программы	3
Актуальность	4
Новизна	4
Педагогическая целесообразность	4
Цели и задачи Программы	4
Отличительные особенности Программы	5
Возраст детей	5
Сроки реализации Программы	5
Формы и режим занятий	5
Ожидаемые результаты и способы определения из результативности	5
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	15
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	33

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физическо - спортивной направленности для детей дошкольного возраста от 6 до 8 лет «Старты надежд» (далее – Программа) раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа предусматривает развитие следующих направлений:

- приобщение детей к физической культуре и спорту;
- развитие способностей детей в области физической культуры.

Содержание Программы определяется физическо - спортивной направленностью, согласно Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008, Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, содержание Программы ориентировано на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»,
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»,
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Проблемы воспитания здорового ребёнка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют

необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

Актуальность программы заключается в физическо - спортивном развитии дошкольников, воспитании потребности в здоровом образе жизни, формировании личности дошкольников.

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Приобщение к спорту с раннего детства дает подрастающему организму физическую закалку, воспитывает координацию, силу, гибкость, быстроту реакции, повышает активность.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена на выявление талантливых и одарённых детей, создание условий для укрепления здоровья и развития общефизических качеств ребёнка.

Преимущество программы в том, что она является эффективным инструментом системы здоровьесбережения дошкольников и действенным средством их подготовки к школьным нагрузкам.

Педагогическая целесообразность. Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих.

Цели и задачи

Программа ставит перед собой следующие цели и задачи.

Цель: повышение уровня физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста

Эффективность программы определяется постановкой задач, среди которых можно выделить следующие:

Образовательные:

- развивать и совершенствовать физические качества и общую физическую подготовленность,
- обучать правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки,

Развивающие:

- развивать у детей коммуникативные способности, умения действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде,

Воспитательные:

-воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, стремление к самостоятельным занятиям физической культуры и спорта.

Отличительные особенности. Программа разработана для воспитанников 6-8 лет, посещающих группы как общеразвивающей направленности, так и группы комбинированной и компенсирующей направленности (тяжелые нарушения речи).

Программа реализуется во вторую половину дня в соответствии с требованиями Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО. СанПиН 2.4.3648-20 от 28.09.2020№28г.

Набор в группу производится на свободной основе за две недели до начала учебного года воспитанников 6-8 лет при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наличие спортивной формы одежды у детей обязательно.

Возраст детей: Программа дополнительного образования физическо - спортивной направленности, реализуемая в рамках кружка «Старты надежд», рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (6-8лет).

Сроки реализации: Программа рассчитана на один учебный год обучения (с сентября по май), всего 72 занятия.

Форма реализации Программы – очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 минут.

Количество детей в группе: 16 человек.

Образовательный процесс с детьми осуществляется в спортивном зале.

Ожидаемые результаты освоения Программы и способы определения их результативности

Дошкольный возраст является базисным в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Результатом дошкольного физического воспитания должны стать высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека.

К концу обучения по Программе у воспитанников:

-усовершенствованы физические качества и общая физическая подготовленность,

-обучены правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки,

-развиты коммуникативные способности, сформированы умения действовать в команде,

-дети стремятся к самостоятельным занятиям физической культуры и спортом.

Способы определения результативности работы с воспитанниками по реализации Программы:

-педагогическая диагностика, направленная на выявление уровня успешности воспитанников, что позволяет анализировать эффективность методов и приемов, применяемых в работе с детьми, проводить их корректировку. Диагностика проводится с детьми 2 раза в год (сентябрь, май).

-результаты соревнований и удовлетворенность воспитанников.

В качестве основных методов, позволяющих выявить степень реализации Программы и оценить уровень развития детей, используются:
-наблюдения,
-упражнения-тесты (*Приложение 2*).

По результатам педагогической диагностики инструктор по физической культуре заполняет таблицу достижений воспитанников (*Приложение 1*).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В программе предусмотрен ряд упражнений, имеющих определенную направленность:

- занимательная разминка;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития скоростных качеств;
- эстафеты и подвижные игры;
- дыхательные упражнения;
- веселый тренинг.

Структура занятий

Подготовительная часть:

- занимательная разминка - 5 минуты;

Основная часть:

- общеразвивающие упражнения, дыхательное упражнение-7 минут
- упражнения для развития разных групп мышц – 10 минут
- подвижные игры, эстафеты – 5 минут

Заключительная часть:

- веселый тренинг, релаксация – 3 минуты.

Перспективно-тематическое планирование

Сентябрь	
I неделя -диагностическое обследование детей II неделя	III-IV неделя
<p>Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов стр.18 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног). Цель: развивать силу мышц спины:</p> <p>Бег на 10м с хода Цель: развивать быстроту, скоростные качества</p>	<p>Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;</p> <p>Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для укрепления мышц ног стр. 74(Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика</p> <p>Приседания на двух ногах Цель: развивать силы мышц ног:</p> <p>Прыжки в длину с места Цель: развивать скоростно-силовые качества</p> <p>Эстафета «Тоннель»</p>

<p>Подвижная игра «Чай-чай выручай» Цель: развивать быстроту движений, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Веселый тренинг «Качалочка». Перекаты в группировке лежа на спине Цель: укреплять мышцы рук, ног, туловища, развивать силу и гибкость.</p>	<p>Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту</p> <p>Веселый тренинг «Бабочка». Сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе. Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Вытянуться за руками вперед, стараясь коснуться животом пола. Цель: укреплять мышцы ног, развивать координацию</p>
---	--

Октябрь	
I-II неделя	III-IV неделя
<p>Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;</p> <p>Общеразвивающие упражнения с большим обручем стр.48 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) Цель: развивать силу мышц брюшного пресса</p> <p>Челночный бег Цель: развивать ловкость и координационные способности</p> <p>Эстафета «Полоса препятствий» Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту</p> <p>Веселый тренинг «Морская звезда». Лежа на животе – руки иноки в стороны, прогнуться. Цель: укреплять мышцы ног, рук,</p>	<p>Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;</p> <p>Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для мышц плечевого пояса стр.70 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика</p> <p>Отжимания — сгибание и разгибание рук в упоре лежа Цель: развитие силы мышц рук и плечевого пояса:</p> <p>Укрепление силы кистей рук с помощью ручного механического динамометра Цель: развивать силы и силовой выносливости:</p> <p>Подвижная игра «Пустое место» Цель: развивать ловкость, координацию движений, внимание</p> <p>Веселый тренинг «Оловянный солдатик». Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад,</p>

спины	спину держать прямо, выпрямится Цель: укреплять мышцы спины живота, бедер.
-------	---

Ноябрь	
I-II неделя	III-IV неделя
<p>Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега; Общеразвивающие упражнения в паре стр.67 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика</p> <p>Выпады И.п. – ноги вместе. Выпад вперед, обязательный упор руками в колени. Ногу приставить, поворот в другую сторону (на 180°), повторить то же самое другой ногой. Цель: укреплять мышцы ног, спины</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча Цель: развивать ловкость и координационных способностей: Эстафета: «Прыжки на фитболе» Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту</p> <p>Веселый тренинг «Самолет». Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Цель: укреплять мышцы живота, ног, рук.</p>	<p>Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега; Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой стр.41(Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика</p> <p>Заскоки на скамейку Цель: развивать прыгучесть</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) Цель: развивать силы и силовой выносливости</p> <p>Эстафета: «Разложи и собери» Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту</p> <p>Веселый тренинг «Потягивание». Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить , затем – двумя ногами и руками вместе. Цель: растяжка мышц.</p>
Декабрь	
I-II неделя	III-IV неделя
<p>Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;</p> <p>Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для мышц туловища стр.72 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика</p>	<p>Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега; Общеразвивающие упражнения с гантелями Дыхательная гимнастика</p> <p>Приседания на двух ногах с</p>

<p>Наклон вперед из положения сидя на полу – «Достань мяч» Цель: развивать гибкость</p> <p>Прыжки в длину с разбега Цель: развивать скоростно-силовые качества</p> <p>Эстафета: «Кто быстрее к шнуру» Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту</p> <p>Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы, ладошки». Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Цель: укреплять мышцы рук, спины</p>	<p>грузом на плечах Цель: развивать силы мышц ног</p> <p>Отбивание мяча от пола Цель: развивать ловкость и координационные способности</p> <p>Эстафета: «Попади в цель» Цель: развивать скоростно-силовые качества, меткость</p> <p>Веселый тренинг «Маленький йог». Для начала ребенок садиться на коврик, вытянув ноги вперед. Затем берет руками одну ногу и кладет ее на бедро, затем и вторую. Таким образом принимая позу лотоса. Руками упирается в пол, расставляет плечи и находится в таком положении несколько секунд. Цель: укреплять мышцы ног, рук, живота.</p>
--	---

Январь	
I-II неделя	III-IV неделя
<p>Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега; Общеразвивающие упражнения без предметов стр.18 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема Цель: развивать силу мышц спины</p> <p>Бросок набивного мяча весом 1кг способом из-за головы двумя руками стоя</p>	<p>Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега; Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для укрепления мышц ног стр. 74 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика</p> <p>Поднимание ног лежа на спине Цель: развивать силу мышц брюшного пресса</p> <p>Прыжки вверх, ударить в бубен Цель: развивать скоростно-силовые качества</p> <p>Прыжки через скакалку</p>

<p>Цель: развивать скоростно-силовые качества</p> <p>Подвижная игра: «Охотники и утки» Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту</p> <p>Веселый тренинг «Покачай малышку». Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Цель: развивают гибкость суставов ног, создает чувство радости.</p>	<p>Цель: развивать ловкость и координационные способности</p> <p>Эстафета «Поменяй предмет» Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту</p> <p>Веселый тренинг «Скалочка». Ребенок садится на пол, кладет гимнастическую палку на бедра и прокатывает ее до носков, далее заводит под ноги и катит уже в обратном направлении. Достает палку из-под ног и возвращает ее в исходное положение Цель: укреплять мышцы ног.</p>
<p>Февраль</p>	
<p>I-II неделя</p>	<p>III-IV неделя</p>
<p>Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега; Общеразвивающие упражнения с большим обручем стр.48 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика</p> <p>Подтягивание — сгибание и разгибание рук в висе Цель: развития силы мышц рук и плечевого пояса</p> <p>Бросок теннисного мяча удобной рукой Цель: развивать скоростно-силовые качества Эстафета «Тоннель» Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту</p> <p>Веселый тренинг «Маленький мостик». Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Цель: укреплять мышцы рук, живота,</p>	<p>Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега; Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для мышц плечевого пояса стр.70 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения с резиной (прыжки) Цель: развивать резкость и ловкость</p> <p>Наклон вперед из положения сидя на полу Цель: развивать ловкость и координационные способности</p> <p>Эстафета «Полоса препятствий» Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту</p> <p>Веселый тренинг «Паровозик». Сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Цель: укреплять мышцы ног, ягодиц.</p>

ног, развивать силу и гибкость.

Март	
I-II неделя	III-IV неделя
<p>Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега; Общеразвивающие упражнения в паре стр.67 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика</p> <p>Соскоки со скамьи Цель: развивать прыгучесть</p> <p>Прыжок в длину с места Цель: развивать скоростно-силовые качества</p> <p>Эстафета «Прокатывание набивного мяча» Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту</p> <p>Веселый тренинг «Мостик» Ребенок ложиться на спину, сгибая ноги в коленях. Руки заводит за плечи и старается встать на мостик, после чего медленно опускается на пол и повторяет упражнение 6 раз. Цель: укреплять мышцы плечевого пояса, живота, спины, развивать гибкость</p>	<p>Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега; Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой стр.41(Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика</p> <p>Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке Цель: развивать гибкость</p> <p>челночный бег (3x10) Цель: развивать ловкость и координационные способности</p> <p>Эстафета «Прыжки на фитболах» Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту</p> <p>Веселый тренинг «Ножницы». Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения Цель: укреплять мышцы живота, ног.</p>
Апрель	
I-II неделя	III-IV неделя
<p>Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега; Общеразвивающие упражнения для мышц туловища стр.44 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика</p> <p>Фиксирование полуприседа (90°),</p>	<p>Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега; Общеразвивающие упражнения с гантелями Дыхательная гимнастика</p> <p>Одновременное поднятие туловища и ног с фиксацией позы</p>

<p>прижавшись ровной спиной к стене Цель: развивать силу мышц ног</p> <p>Прыжок вверх с места Цель: развивать скоростно-силовые качества</p> <p>Эстафета «Разложи и собери» Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту</p> <p>Веселый тренинг «Птица». Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых Цель: укреплять мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног, развивать гибкость.</p>	<p>«рыбка» Цель: развивать силы мышц спины</p> <p>Прыжки через длинную скакалку Цель: Развивать ловкость и координационные способности</p> <p>Подвижная игра «Чай-чай выручай» Цель: развивать быстроту движений, ловкость, умение ориентироваться в пространстве</p> <p>Веселый тренинг «Плавание на байдарке». Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног Цель: укреплять мышцы спины, живота, ног.</p>
---	---

Май	
I-II неделя	III- неделя IV неделя – диагностическое обследование детей
<p>Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега; Общеразвивающие упражнения с кольцом стр.44 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнение «березка» Цель: развивать силы мышц брюшного пресса: (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины)</p> <p>Прыжок вверх с места Прыжки из обруча в обруч Цель: развивать скоростно-силовые качества</p> <p>Эстафета «Попади в цель» Цель: развивать скоростно-силовые качества, меткость</p>	<p>Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега; Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для мышц плечевого пояса стр.70 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения с гантелями: -разведение прямых рук в стороны в медленном темпе -поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание), -поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх), -сгибание в локтях, прижав их к туловищу</p>

Подвижная игра «Ловишка с мячом»

Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту

Веселый тренинг «Велосипед». Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги.

Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

Цель: укреплять мышцы ног, живота

Цель: развивать силы мышц рук и плечевого пояса

Эстафета «Бег в мешках»

Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту

Веселый тренинг

«Гусеница». Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше

Цель: укреплять мышцы рук, ног, туловища.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В данном разделе Программы представлены **подборка методических материалов**, которые используются в ходе реализации Программы:

1. Картотека упражнений с разными предметами, эстафетных и подвижных игр на развитие быстроты;
2. Картотека упражнений с разными предметами, эстафетных и подвижных игр на развитие ловкости;
3. Картотека упражнений на развитие силы;
4. Картотека упражнений на развитие гибкости;
5. Картотека упражнений на развитие равновесия;
6. Картотека упражнений «Веселый тренинг»

1. КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ С РАЗНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ, ЭСТАФЕТНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

Быстротой называется способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом выполнение таких заданий не должно занимать много времени и вызывать утомление. Например, можно быстро добежать до близко расположенного дерева, переплыть узкую речку, быстро подпрыгнуть и достать до ветки. Способность к быстроте необходима для формирования и совершенствования бега, разных видов прыжков и метаний, в подвижных играх, а также для успешного овладения многими видами спортивных упражнений.

Упражнения с обручем.

Волчок. Сидя в обруче, приподнять ноги, энергично оттолкнуться руками и постараться повернуться кругом. Упражнение выполнять на гладком полу.

Скорее в обруч. На полу разложены большие обручи, около каждого двое детей. По сигналу «Беги!» дети бегают вокруг обруча, по сигналу «В обруч!» — впрыгивают в обруч и приседают.

Не опоздай. Небольшие обручи разложены по кругу, за ними стоят дети (одного или двух обручей не хватает). Дети идут и бегут по кругу, меняя положение рук (на пояс, вверх, в стороны) или способ бега (на носках, высоко поднимая колени, отводя голени назад). По сигналу быстро встают в обручи. Оставшиеся без места считаются проигравшими.

Упражнения с палкой

Кто скорее дойдет до верха. Держать палку вертикально за нижний ее конец. Перехватывать поочередно одной и другой рукой, ставя кулак к кулаку. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до верха.

Поймай палку. Играющие дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он придерживает рукой палку, поставленную на пол вертикально, накрыв ее сверху ладонью. Воспитатель называет имя одного из детей, отбегает, Отпуская палку. Ребенок должен успеть подлежать и схватить палку, не дав ей упасть. Дети могут играть самостоятельно. Тогда вводится дополнительное правило: если вызванный игрок сумел подхватить палку, он занимает место водящего. Если вделать этого не удалось, то водящий остается прежний. Стоять можно лицом, боком или спиной к центру круга.

Упражнения с мячом

Брось мяч. Бросать мяч вверх, о землю или в степу и ловить, делая хлопок и поворот кругом.

Толкни-поймай. Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один сидит, второй стоит на расстоянии 2-3 м. Сидящий отталкивает мяч партнеру, быстро встает и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются ролями.

Догони мяч. Четверо-пятеро детей перебрасывают мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5 м, догоняют его и ловят, не давая мячу коснуться земли более 1-2 раз. Стараться бросать мяч повыше, но недалеко. Бросать можно маленький или большой мяч, одной или двумя руками. Расстояние до веревки 50-60 см.

Эстафетные игры, способствующие развитию быстроты

Бери скорее. Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии двух метров. По сторонам площадки на расстоянии 10 – 15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой кладётся небольшой предмет (кубик, камешек, мешочек). Дети принимают одно из исходных положений – сидя, лёжа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает тот, кто успел взять предмет и убежать за линию.

Бабочки и стрекозы. Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Воспитатель, стоя с боку, называет одну из команд. Её игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам.

Воспитатель называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков соперника. Усложнение: дети принимают исходное положение, стоя на коленях, сидя, лёжа.

Кто скорее наматывает шнур. К дереву, забору привязывают два шнура, каждый длиной 2-3 м. На концах шнуров гладкие деревянные или пластмассовые палочки (длиной 20-25 см, диаметр 2,5-3 см). Двое детей берут палочки, отходят с ними на всю длину шнура (он при этом натягивается). По сигналу воспитателя или одного из детей начинают вращать палочку поворотами кисти, наматывая шнур. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит задание.

Кто быстрее к шнуру. Двое детей сидят на стульях, поставленных на противоположных сторонах площадки спиной друг к другу, под, стульями лежит шнур. По сигналу «Бери!» дети встают и быстро обегают вокруг, стараясь быстрее сесть на свой стул и выдернуть из-под него шнур. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать первым.

Подвижные игры, развивающие преимущественно навыки быстроты

Зима-лето

Задачи: развитие скорости, выносливости, ловкости, внимательности, совершенствование быстроты, двигательной реакции.

Содержание: в игре участвуют две команды: «Зима» и «Лето». Как только руководитель игры воскликнет «Зима!» или брошенный в центр поля кружочек упадет белой стороной вверх, «зима» становятся преследуемыми и убегают. «Лето» - ловцы преследуют «зиму», чтобы запятнать их в пределах поля. По команде «Лето!» участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами.

Правила: после каждой перебежки ловцы должны объявить, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры.

Красная шапочка

Задачи: развитие внимания, сообразительности, творческого воображения.

Содержание: у водящего – «волк» картонная полумаска, а у убегающего – красный колпачок. Кто наденет его, тот становится «Красной Шапочкой». Этого игрока и должен ловить «волк». Но красный колпачок можно передавать другому игроку. Тогда «волк» должен уже догонять новую «Красную Шапочку». Когда «волк» поймает ее, он передает ей свою маску и идет играть наравне со всеми. Колпачок передается другому игроку.

Правила: выигрывает игрок, который не был ни «Красной Шапочкой», ни «ВОЛКОМ».

Пустое место

Задачи: развитие ловкости, координации движений, внимания, воспитание умения действовать в коллективе.

Содержание: игра начинается по указанию учителя. Водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого-нибудь из играющих и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит.

Варианты: а) обегая круг и встречаясь на пути, оба игрока подают друг другу правую руку или приседают, б) встречаясь на пути, поворачиваются кругом, садятся на пол, встают, хлопают в ладони.

Правила: водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие обегают круг, никто не должен мешать им. Обегая круг, играющие не имеют права задевать стоящих в кругу. При встрече играющие должны держаться правой стороны.

Птица без гнезда

Задачи: развитие быстроты реакции на сигнал, совершенствование навыков быстроты, ловкости, внимания..

Содержание: по команде учителя «Все птицы в полет!» птицы оставляют свои гнезда и летают за водящими, руками имитируют движение крыльев. Внезапно учитель говорит «Птицы в гнезда!». Играющие бегут к стоящим по кругу игрокам и становятся за любым из них, положив ему руки на плечи. Водящий также старается занять одно из гнезд. Игрок оставшийся без гнезда, становится водящим. После этого играющие меняются местами и ролями, и игра начинается сначала.

Правила: после команды «Птицы в полет!» играющие должны оставить свои гнезда. Вернуться в гнездо разрешается только после команды «Птицы, в гнезда!».

2. КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ С РАЗНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ, ЭСТАФЕТНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Ловкостью называется способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниям, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Упражнения с палочкой

1. **«Быстро поймай».** И. п.: ноги слегка расставлены, палочка поднята вперед, держать двумя руками хватом сверху за концы. Разжать кисти и поймать падающую палочку (она отпускается одновременно двумя руками при неподвижном положении).
2. **«Пройдись под палкой».** И. п.: обычную длинную палку (60—70 см) поставить на пол вертикально, держать правой рукой. Приседая, пройти под палкой, не поднимая ее, повернуться вокруг палки, выпрямиться, взять палку левой рукой, поставить на пол и пройти под ней.

Подвижные игры, способствующие развитию ловкости.

Передай мяч. Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается ведущий звена. Варианты передачи: над головой, с боку, внизу между ног, в положении сидя на полу или скамейке.

Поменяйтесь местами. По кругу положена веревка. Дети бегают парами: один справа, другой слева от веревки. По сигналу воспитателя, продолжая бежать, не останавливаясь, дети меняются местами.

Вперед с мячом. Сесть на пол, мяч зажать ступнями, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед (примерно на расстоянии 3 м), не отпуская мяча.

Не задень скакалку. Воспитатель и один из детей вначале только качают, потом вращают длинную веревку. Дети поочередно выполняют: а) прыжки через качающуюся веревку на двух и одной ноге, с ноги на ногу, стоя лицом или боком к веревке; б) прыжки через вращающуюся веревку по одному и по двое.

Чай-чай выручай»

Выбирается водящий из числа детей. Те, которых он коснулся, считаются пойманными. Они встают, широко расставив ноги, и произносят « Чай, чай, выручай!».

Любой игрок может выручить пойманного, если он пролезет между ног.

3. КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Упражнения для развития силы мышц спины:

1. Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

2.Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема.

3.п. 1 и п. 2 с грузом на плечах.

4.Поднимание ног лежа на животе.

5.Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»

6.Опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

7.То же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

1.Поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

2.Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием.

3.п. 1 и п. 2 с грузом на груди или за плечами.

4.Поднимание ног лежа на спине.

5.Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

6.Поднимание ног в положении виса.

7.Удержание позы «уголок» в положении виса.

8.Упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

1. отжимания — сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2. подтягивания — сгибание и разгибание рук в висе.

3. лазание по горизонтальной лестнице в висе.

4. упражнения с гантелями:

- разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,
- поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),
- поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),
- сгибание в локтях, прижав их к туловищу,
- сгибание кисти.
 - жим от груди лежа,
 - жим от груди стоя,
 - сгибание к груди.

Упражнения с набивными мячами

Для развития силы эффективны упражнения с набивными мячами (вес 700—1000 г). Упражнения с набивными мячами позволяют детям, особенно старшим дошкольникам, более четко и уверенно выполнять

движения, и, кроме того, дети получают удовлетворение от приложения усилий. Они учатся регулировать мышечные усилия при броске или толчке мяча. Хорошо сочетать общеразвивающие упражнения с катанием, бросанием, передачей мяча. Упражнения с набивными мячами целесообразно распределить на группы по преимущественному влиянию этих упражнений на крупные мышцы.

Упражнения с набивными мячами для мышц плечевого пояса

1. И. п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить.

2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками.

Усложнение: то же, но одновременно с шагом вперёд.

3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Дозировка как в предыдущем упражнении.

Варианты: а) то же, но одновременно с шагом вперёд; б) стараясь перебросить мяч через веревку, повешенную на высоте 1,5—2 м (бросающий стоит на расстоянии 3—4 шагов от нее).

4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.

Примечание: упражнения 2, 3 и 4 целесообразно выполнять подгруппами по 5—6 детей (в зависимости от размеров зала или площадки). Одновременно выходят две подгруппы, встают напротив друг друга на таком расстоянии, чтобы ребенок не мог добросить мяч (примерно 6—7 м). Одна подгруппа бросает, вторая поднимает мячи с пола и, отойдя на исходную позицию, также выполняет движение. Повторив 3—5 раз, уступают место следующим двум подгруппам. В зависимости от подготовленности детей каждая подгруппа выполняет задание 2—3 раза.

Упражнения с набивными мячами для мышц туловища

1. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклониться вперед к правой (левой) ноге, выпрямляя руки и касаясь мячом носка ноги.

2. И. п.: сидя, ноги слегка врозь, мяч между ступнями ног. Ложиться на спину и садиться, не выпуская мяча.

3. И. п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. Перекатываться на живот и обратно с мячом в руках.

4. И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч на полу впереди, на локти не опираться. Приподняв голову и плечи, поочередно ударять по мячу правой и левой, рукой. Короткая пауза после 8—10 ударов. Менять темп движения.

5. И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч впереди на полу. Поднять руки вверх, хлопнуть несколько раз над мячом под счет воспитателя. Лечь, руки опустить, отдохнуть.
6. И. п.: лежа на животе, мяч в прямых руках. Перекатываться, не выпуская мяча, вправо на 2—3 м, затем влево. Ноги и руки стараться не сгибать.
7. И. п.: стоя парами спиной друг к другу на расстоянии одного шага, ноги врозь, у одного ребенка мяч. Передавать мяч над головой и между ног, чередуя эти движения.
8. И. п.: то же. Передавать мяч сбоку, справа и слева с поворотом туловища.
9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч над головой, опустить вниз между ног и резким толчком прокатить на другую сторону зала или площадки.
Усложнение: а) катать одной рукой; б) катать одной или двумя руками одновременно с шагом вперед.
10. И. п.: дети строятся в колонны, стоя или сидя, скрестив ноги, у первого каждой колонны мяч. Передавать мяч по колонне вперед и назад с поворотом туловища в правую и левую сторону. Дозировка: 2—3 раза в каждую сторону.

Упражнения с набивными мячами для мышц ног

1. И. п.: стоя на коленях, мяч внизу в двух руках. Садиться вправо и влево с мячом в руках.
2. И. п.: стоя, мяч на полу, одна нога на мяче, руки на поясе. Прыжком сменять положение ног. Чтобы мяч не откатывался, ногу ставить на мяч сверху.
3. И. п.: сидя, руками опереться о пол сзади, мяч впереди. Согнуть ноги, поставить их на мяч. Выпрямляя ноги, сильно толкнуть мяч, встать, догнать его.
Усложнение: выполнять упражнение сидя парами на расстоянии 3—4 м.
4. И. п.: стоя, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки на двух или на одной ноге вокруг мяча в правую и левую сторону.
5. И. п.: стоя, мяч на полу, ноги вместе, руки слегка отведены назад. Прыжки на двух ногах через мяч. Стараться прыгать как можно дальше, а не выше.
6. И. п.: стоя, ноги врозь, руки внизу, мяч на полу. Прыгнуть через мяч, успев над мячом соединить ноги вместе и приземлиться, держа ноги вместе.
7. И. п.: дети стоят в две шеренги (12—15 человек), одна из которых получает мячи и кладет на пол. Толчком одной ноги дети перекатывают мячи партнерам, те, получив мячи, возвращают их обратно.

Упражнения для развития силы мышц ног без предмета

1. приседания на двух ногах.
2. приседания на двух ногах с грузом на плечах.
3. приседания на одной ноге (в «пистолетике»).
4. толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере).
5. разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере).
6. сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере).
7. фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Необходимого эффекта от упражнений с набивными мячами можно добиться только при условии рациональной методики их применения. Комплексы упражнений составляются в соответствии с задачами разносторонней физической подготовки. Упражнения подбираются в определенной последовательности, чтобы обеспечивалось чередование работы разных групп мышц — плечевого пояса, спины, живота и ног. Следует также менять исходные положения. Упражнения с подниманием мячей хорошо чередовать с подскоками, прыжками, катанием мяча

Упражнения на развитие прыгучести

1. заскоки на скамейку
2. соскоки со скамьи
3. перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее
4. упражнения со скакалкой

Прыжки на двух ногах:

- 1) продвигаясь вперед прямо;
- 2) продвигаясь вперед змейкой между предметами (мячами и др.)
- 3) через линии, начерченные на разном расстоянии — 30, 40, 50, 60 см (задача упражнения — уметь соразмерять мышечное усилие с поставленным заданием);
- 4) вверх и вниз по скату, положенному на 2—3-ю перекладину гимнастической стенки или башни;
- 5) стоя повернувшись боком (правым или левым) через линию или палку на месте и продвигаясь вперед;
- 6) из обруча в обруч с между скоками и без них;
- 7) в приседе продвигаясь вперед;
- 8) со скакалкой на месте и в движении.

Спрыгивание с возвышения:

- 1) произвольно;
- 2) на одну из линий, расположенных на расстоянии 10, 20, 30 см;
- 3) в обруч;
- 4) с последующим быстрым отскоком вперед или подскоком вверх.

Прыжки на двух ногах на возвышение (несколько матов, широкая банкетка):

- 1) с места толчком двух ног;
- 2) с 2—3 шагов толчком одной ноги;
- 3) с разбега толчком одной ноги.

4. КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость – это диапазон движения суставов и целых групп суставов. Важно понимать, что у каждого человека этот диапазон совершенно разный, который зависит от таких внутренних и внешних факторов как:

- эластичность мышц, связок, сухожилий;
- строение суставов;
- температура воздуха;
- время суток;
- **психоэмоциональное состояние.**

«Бабочка»

Исходное положение - сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе. Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Далее в этом положении вытянитесь за руками вперед, стараясь коснуться животом пола.

«Мостик»

Ребенок ложится на спину, сгибая ноги в коленях. Руки заводит за плечи и при помощи взрослого старается встать на мостик, после чего медленно опускается на пол и повторяет упражнение 6 раз.

«Скалочка»

Для упражнения вам потребуется гимнастическая палка. Ребенок садится на пол, кладет гимнастическую палку на бедра и прокатывает ее до носков, далее заводит под ноги и катит уже в обратном направлении. Достает палку из-под ног и возвращает ее в исходное положение.

Такие упражнения для развития пластики и гибкости будут полезны не только ребенку, но взрослым. Главным условием при выполнении данного комплекса упражнений является отсутствие спешки и регулярность. Поэтому делайте их в медленном, размеренном темпе несколько раз в неделю.

Упражнения для мышц грудной клетки

Это одно из лучших упражнений для укрепления мышц всей верхней половины тела. Оно развивает не только мышцы грудной клетки, но и плеч, и рук (особенно трицепсы - мышцы задней части руки).

1. Ложитесь на живот, вытянув пальцы ног, руки положив под плечи на одном с ними уровне. Оторвите от пола живот и бедра так, чтобы пола касалась только грудь. Теперь, держа спину прямой, поднимайтесь до тех пор, пока руки не выпрямятся полностью. Вернитесь в исходное положение (не падайте, корпус по-прежнему держите ровно). Сделайте столько повторений, сколько сможете, но на каждой следующей тренировке добавляйте по одному разу. Выполняйте это упражнение в трех подходах.

2. Ложитесь на спину, согнув колени и держа две легкие гантели одинакового веса в вытянутых вверх руках. Слегка согнув руки, разведите их в стороны, пока гантели не коснутся пола, затем поднимите их обратно, словно обнимаете кого-то, пока они не коснутся друг друга. Выполняйте упражнение плавно, в трех подходах (по двадцать повторений в каждом).

3. Это хорошее упражнение для укрепления мышц грудной клетки и верхней части живота. Как и в предыдущем упражнении, необходимо лечь на спину, согнув ноги и держа две гантели одинакового веса в вытянутых вверх руках. Затем, держа их вместе, опустите руки за голову так далеко, как сможете и снова вернитесь в исходное положение. Три подхода по двадцать повторений.

Упражнение для мышц живота

1. Сядьте на пол, положив ноги под какой-нибудь тяжелый предмет. Скрестите руки на груди (положив ладони на плечи). Теперь отклоняйтесь назад, пока не коснетесь спиной пола, затем снова выпрямитесь. Выполняйте упражнение медленно и плавно. 2-3 подхода с максимально возможным количеством повторений.

2. Упражнение развивает мышцы нижней части живота. Ложитесь на спину, подложив руки под ягодицы и слегка согнув колени. Подтяните колени к груди так близко, как сможете, затем медленно выпрямите ноги. Делайте 2-3 подхода по 20-25 повторений.

3. Это упражнение укрепляет мышцы пояса (межреберные и косые), а также повышает гибкость и подвижность позвоночника. Сядьте на скамейку, держа руки в стороны на уровне плеч. Поверните верхнюю часть тела (ноги не двигаются!) вправо так далеко, как сможете, затем вернитесь

в исходное положение и повернитесь налево. Выполняйте 2-3 подхода по 25-30 повторений (т.е. поворотов) в каждую сторону.

Упражнение для кистей, запястий и пальцев

Возьмите кистевой эспандер или резиновый мяч около 5 сантиметров в диаметре, носите его постоянно с собой (очень хорошо использовать теннисный мяч), и сжимайте его в руке два или три раза в день правой рукой до тех пор, пока она не устанет настолько, что больше вы не сможете сжать мяч ни одного раза; затем возьмите в левую руку, сжимайте, затем в правую, а затем снова в левую и так далее (уделяйте подобной тренировке хотя бы 5-10 минут).

Упражнения для мышц ног

1. Это движение укрепляет мышцы верхней части ноги и бедра, а также развивает чувство равновесия и гибкость. Встаньте в стойку "ноги вместе", держа руки в стороны на уровне плеч (для равновесия). Теперь сделайте широкий шаг (шестьдесят-девяносто сантиметров) правой ногой вперед и присядьте, пока колено левой ноги не коснется пола (если это трудно, не приседайте так глубоко). Вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое левой ногой. Выполняйте упражнение в 3 подхода по 20 повторений (каждой ногой).

2. Возьмите книгу или деревянный брусок (толщиной 5-10 сантиметров). Встаньте на него кончиками пальцев так, чтобы пятки торчали так далеко, как только возможно. Разрешается (для некоторого облегчения упражнения) держаться за что-нибудь перед собой. Теперь медленно поднимайтесь на кончиках пальцев, пока икроножные мышцы не сократятся полностью. Удерживайтесь в этом положении пять секунд, затем медленно опустите пятки в исходное положение. Выполните три подхода по 20 повторений (каждое - по 5 секунд).

Упражнение для мышц плеча

1. Это упражнение важно для укрепления дельтовидных мышц плеча. Найдите стол (скамейку или стул) высотой примерно до середины бедра. Широко расставив ноги и отступив от стола на шестьдесят-девяносто сантиметров, положите руки на стол (на ширину плеч или чуть шире). Спину держите горизонтально, на том же уровне, что и вытянутые руки. Теперь (по-прежнему держа спину горизонтально) медленно подайтесь вперед, коснувшись головой стола. При выполнении упражнения сгибаемые локти должны смотреть вниз, а не в стороны. Плавно вернитесь в исходное положение. Сделайте три подхода (по двадцать повторений в каждом). Упражнение можно усложнить, если встать подальше от стола.

Упражнения для мышц рук

1. Это хорошее упражнение не только для бицепсов, но и для мышц плеча, грудной клетки и спины. Держа руки примерно на ширине плеч, ухватитесь за перекладину передним захватом (т.е. тыльная часть ладони должна быть над перекладиной) и начинайте плавно подтягиваться, пока подбородок не коснется перекладины, затем так же плавно опуститесь.

2. Одно из лучших упражнений для трицепсов (мышц задней части руки). Встаньте, расположив руки на прижатом к стене стуле. Плавно опускайте таз, пока середина грудной клетки не окажется на одном уровне с ладонями, затем так же плавно вернитесь в исходное положение. Сделайте за тренировку 2 - 3 подхода по 10-12 повторений в каждом.

Упражнения для мышц спины

1. Это упражнение укрепляет мышцы нижней части спины и ягодиц, а также улучшает гибкость нижней части позвоночника. Ложитесь на живот, оторвите руки от пола, держа их немного раздвинутыми в стороны. Теперь начинайте изгибаться, поднимая ноги и верхнюю часть корпуса навстречу друг к другу (оставляя касающимся пола только живот и верхнюю часть бедер) так далеко, как только сможете, и удерживайтесь в крайнем положении около трех секунд.

Выполняйте сначала по одному упражнению для каждой группы мышц, постепенно увеличивая количество упражнений. Рекомендуется периодически выполнять эти упражнения в разном порядке, чередовать их.

5. КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ

Равновесие - это способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия. Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах. Для совершенствования статического и динамического равновесия используются различные методические приемы.

а) для статического равновесия:

- удлинение времени сохранения позы;
- исключение зрительного анализатора, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;
- уменьшение площади опоры;
- увеличение высоты опорной поверхности;
- введение неустойчивой опоры;
- введение сопутствующих движений;
- создание противодействия (парные движения);

б) для динамического равновесия:

- упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, трасса, покрытие, расположение, погода);
- упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (инвентарь качели, лонжи, центрифуги и другие тренажеры).

Упражнения и игры для развития равновесия

Кто дольше на одной ноге.

Детям предлагается различные варианты заданий:

Стоять на полу закрыв глаза;

Стоять на скамейке вдоль или поперек;

Менять положение поднятой ноги: вынести вперед, в сторону согнутую или прямую, положить на колено мешочек с песком, взяться за щиколотку.

Присядка.

Сесть на носок одной ноги, другую вытянуть вперед. Сделав маленький подскок, поменять ноги местами. Руки вытянуть вперед или скрестить на груди.

Смелые гимнасты.

Дети выполняют задания на достаточно широкой и устойчивой скамейке(высота 30см) при ходьбе по скамейке перепрыгнуть через веревку, повешанную на высоте 15-20см; стоя на скамейке(вдоль и поперек), выполнить 2-3 подскока вверх с мягким приземлением; пропрыгать по скамейке легкими подскоками на двух ногах.

Общий комплекс упражнений

- Упражнение для общего развития.

Исходное положение – стоя. На счет «раз» – присесть, на счет “два” – встать. Руки вперед. Выполнить упражнение в 2 подхода по 8 раз.

- Упражнение для общего развития.

Исходное положение – ноги вместе. Выпад вперед, обязательный упор руками в колени. Ногу приставить, поворот в другую сторону (на 180°), повторить то же самое другой ногой. Выполнить 2 подхода по 8 раз с каждой ноги.

- Упражнение для спины.

Исходное положение – лежа на животе. Согнуть ноги, подтянуть корпус, достать руками голень и потянуться. Вернуться в исходное положение. Выполнить по 1-2 подхода по 3 раза.

- Упражнение для спины и бедер.

Исходное положение – опора на колени и руки (можно локти). Выпрямляем ногу назад по очереди. Выполнить 1-2 подхода по 6-8 раз. Повторяем упражнение указанное количество раз на каждую ногу.

- Упражнение для мышц груди и рук.

Для мальчиков. Исходное положение – опора на колени или стопы (усложненный вариант) и на руки. Отжимание от пола. Выполнить 1-2 подхода – сколько будет сил.

Для девочек. Исходное положение – сидя, ладони вместе на уровне груди. Надавливая на ладони, напрягать руки. Выполнить 1-2 подхода по 6-8 раз.

- Упражнение для мышц пресса.

Для мальчиков. Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты вперед. На счет «раз» – слегка приподнимаем корпус, одновременно сгибая ноги в коленях. На счет «два» – вернуться в исходное положение. Выполнить 1-2 подхода по 5-8 раз.

- Упражнение на растягивание.

Исходное положение – сидя, одна нога прямая, другая – согнута. Необходимо задержать согнутую ногу в таком положении 1-3 секунды. Вернуться в исходное положение. Повторить по одному разу для каждой ноги.

- Растягивание ног.

Исходное положение – сидя, ноги вместе, вытянуты вперед. Руками дотянуться до стопы и задержаться в таком положении 1-3 секунды. Вернуться в исходное положение. Соединить стопы, согнув ноги в коленях и развести их в стороны. Локтями упереться в колени, легкий наклон вперед и задержаться в этом положении 1-3 секунды. Повторить несколько раз.

- Упражнение для спины.

Исходное положение – стоя, правая рука на поясе, левая вытянута вперед, правая нога – вперед, на носке. На счет «раз» одновременно отставляем ногу назад и заводим руку за спину, на счет «два» – возвращаемся в

исходное положение. Выполнить в медленном темпе 2 подхода по 8 раз в каждую сторону.

- Упражнение для плечевого пояса и мышц между лопатками.

Исходное положение – основная стойка. На счет «раз» поднять плечи вверх, руки свободно опущены, на счет «два» – плечи опустить. Выполнить упражнение 10 раз.

- Упражнение для мышц низа спины.

Исходное положение – стоя, ноги расставлены по возможности широко, колени слегка согнуты. На счет «раз» – небольшой наклон вперед, спина прямая. На счет «два» – локти проходят максимально назад, при этом руки согнуты. Если ребенку сложно держать ровно спину в наклоне, то положение спины может быть вертикальным и делать движения только руками. Выполнить 2 подхода по 3-5 раз.

- Упражнение для мышц низа спины.

Исходное положение – стоя, одна нога протянута вперед, согнута в колене, другая – отведена назад, опора рукой на согнутое колено, спина прямая, другая рука свободно опущена. По счету заводим согнутую руку максимально назад и одновременно поднимаем плечо. Выполнить 2 подхода по 3-5 раз.

- Упражнение для развития грудной клетки и легких.

Исходное положение – стоя, руки в «замок» над головой. На счет «раз» – переводим руки вперед к груди, спина круглая, ноги можно слегка согнуть в коленях. На счет «два» – вернуться в исходное положение. Выполнить 2 подхода по 5-10 раз.

- Упражнение для мышц спины.

Исходное положение – лежа на животе. На счет «раз» – достать правой рукой левую ногу, на счет «два» – поменять ногу и руку. Выполнить по 5 раз в каждую сторону.

- Упражнение для мышц пресса.

После упражнений для спины необходимо выполнить несколько упражнений для мышц пресса. Исходное положение – сидя, голова опущена на колени, ноги согнуты. На счет «раз» – опираясь руками в пол, отводим корпус назад, ноги в висячем положении разгибаем в колене, но

не до конца. На счет «два» – возвращаемся в исходное положение. Выполнить 2-3 подхода, повторений - сколько хватит сил.

- Упражнение на растягивание.

В конце комплекса ребенку необходимо выполнить такое упражнение: стоя, наклониться вперед, спина круглая, и постоять в таком положении 10 секунд. Также очень полезно ребенку повисеть на руках на турнике. Исходное положение – лежа на животе. На счет «раз» – взять ребенка за руки (за ноги) и медленно потянуть, но не вверх, а на себя и задержать на 10 секунд в таком положении. На счет «два» – медленно опустить. Выполнить 2-3 подхода по 5 раз.

6. КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ «ВЕСЕЛЫЙ ТРЕНИНГ»

«Качалочка»

Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.

«Цапля»

Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.

«Морская звезда»

Лежа на животе – руки и ноги в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.

«Стойкий оловянный солдатик»

Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямиться. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.

«Самолет»

Сидя ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.

«Потягивание»

Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.

«Ах, ладошки, вы, ладошки»

Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их ,расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.

«Карусель»

Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.

«Покачай малышку»

Сидя, поднять к груди стопу , обняв ее руками . Покачать «малышку» , касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.

«Танец медвежат»

Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.

«Маленький мостик»

Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.

«Паровозик»

Сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.

«Колобок»

Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.

«Ножницы»

Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.

«Птица»

Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.

«Плавание на байдарке»

Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.

«Велосипед»

Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Е.Н.Вавилова «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость» Москва 1981
2. К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» Москва 2003
3. Э.Я.Степаненко «Методика физического воспитания» Москва 2005
4. Яблонская С.В., Циклис С.А. Развитие двигательных качеств дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2009
5. Сочевникова Е.А. Подвижные игры с бегом. - СПб.: Детство-Пресс, 2009;