

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 10
«Семицветик»
Протокол № 3
от «16» февраля 2024 г.



УТВЕРЖДЕНА
Заведующий МБДОУ «Детский
сад № 10 «Семицветик»
В.М. Елисева
Приказ № 4/ОбрД
от «19» февраля 2024 г.

ПРОГРАММА **дополнительного образования** **«Мы играем в городки»**

Программа для детей 5-7 лет

**Министерство образования
Федерация городошного спорта России**



«Народные виды спорта – важная составляющая часть культуры многонационального народа России. Наша страна по праву может гордиться своими исконно народными, дошедшими до нас с древних времен играми и состязаниями, отличающимися особой самобытностью. Национальные виды спорта могли бы способствовать сплочению многонационального общества, поэтому их развитие необходимо поднять на уровень государственной политики».

В.В. Путин

Программа дополнительного образования

«Мы играем в городки»

Программа для детей 5-7 лет



СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4 стр.
1. Пояснительная записка.....	5 стр.
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.....	9 стр.
2.1. Организация учебно-тренировочного процесса.....	9 стр.
2.2. Условия зачисления.....	9 стр.
2.3. Численный состав занимающихся и объем учебно-тренировочной работы в группах общей и специальной физической подготовки.....	10 стр.
2.4. Учебный план.....	10 стр.
2.5. Содержание и структура занятий.....	11 стр.
2.6. Оценка уровня знаний и умений детей.....	12 стр.
2.7. Правила поведения на городошной площадке во время занятий.....	13 стр.
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	13 стр.
4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	15 стр.
<i>Приложение № 1</i>	
<i>Приложение № 2</i>	
<i>Приложение № 3</i>	
<i>Приложение № 4</i>	
<i>Приложение № 5</i>	
<i>Приложение № 6</i>	
<i>Приложение № 7</i>	
<i>Приложение № 8</i>	
<i>Приложение № 9</i>	
<i>Приложение № 10</i>	
<i>Приложение № 11</i>	
<i>Приложение № 12</i>	
<i>Приложение № 13</i>	

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 10 «Семицветик» р.п. Тельма разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утв. Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (ред. от 08.11.2022) (далее – ФГОС ДО) и Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 (далее – ФОП ДО).

С учетом:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 29 декабря 2022 г.).

2. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующих до 1 марта 2027 г.

3. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание программы по физическому воспитанию соответствует требованиям к объему основных знаний, умений и навыков, определенных Государственным образовательным стандартом с учетом особенностей физического и психического развития детей данной возрастной категории, их возможностей и потребностей. Программа построена на основе принципов демократизации, целенаправленности, систематичности, последовательности, непрерывности, доступности, учета возрастных и индивидуальных особенностей. Программа предусматривает использование оптимальных форм и методов обучения с учетом принципов равенства и единства, ненасилия и свободы, уважения личности ребенка. Целесообразный подбор и рациональное использование физических нагрузок в различных формах двигательной активности способствуют развитию физических качеств и творческих способностей, формированию разнообразных двигательных умений и навыков, воспитанию нравственно-волевых качеств, повышению интереса к спортивным играм и физическим упражнениям. Наряду с этим решаются задачи укрепления здоровья детей и их полноценного психофизического развития.

Совершенствование двигательной сферы старших дошкольников связано с выбором определенных способов действий, требующих физических усилий и затрат энергии, соотношения их с массой, устойчивостью и другими характеристиками.

Двигательная активность, направленная на достижение цели любого действия, определяется уровнем развития интеллектуально-сенсорной, познавательной, а также эмоционально-волевой и игровой сферы.

Удовлетворение, получаемое в результате преодоления возникающих трудностей различного характера, способствует развитию волевых усилий, обогащению двигательного опыта.

Актуальность программы заключается в следующем:

В настоящее время возросло количество детей с респираторными заболеваниями, появились дети с избыточным весом, дети с нарушением осанки, с нарушением зрения. Причиной этому является малоподвижный образ жизни.

Движение – это врожденная потребность ребенка, и от удовлетворения ее зависит здоровье малышей. Поэтому крайне необходимо удовлетворить эту потребность в условиях детского сада.

Городки – это демократичная уличная игра, известная многим родителям с детства. Она является прекрасным видом досуга, который включает в себя и спорт, и закаливание организма, и общение детей со взрослыми.

Игра в городки повышает способность к концентрации, сосредоточению, укрепляет нервную систему ребенка. В игре ребенку можно делать то, что в

реальности прогулки запрещено: играть с палкой, бросать ее, бегать, кричать, что является сильной психоэмоциональной разгрузкой.

Игра в городки учит внутренней дисциплине, развивает упорство, способность своевременно принимать верные решения.

Особенность данной программы в обучении игре в городки – в организации семейного досуга, в укреплении связи поколений.

Физическое, психическое, социальное благополучие – вот что лежит в основе игры в городки.

Программа включает:

- пояснительную записку, раскрывающую суть и содержание данной программы;
- перспективный план работы по спортивной игре городки с детьми 5-7 лет, включающий в себя беседы, ознакомительные игры, встречи с ведущими спортсменами, просмотр видеозаписей об истории игры в городки и спортивных соревнованиях, индивидуальные, командные и семейные соревнования;
- теоретические сведения по истории игры в городки и городошного спорта, правилам игры в городки и правилам проведения соревнований по городошному спорту, содержащие описание инвентаря и оборудования для игры в городки, ознакомление с основами биомеханической структуры техники броска;
- методические рекомендации по повышению эффективности занятий городками среди детей старшего дошкольного возраста;
- комплекс воспитательных мероприятий, включающих факторы социальной системы воспитания – семьи, коллектива педагогов дошкольного учреждения, воспитателя.

Задачи:

- способствовать повышению уровня произвольности двигательных действий;
- освоение техники движений и их координации;
- направленность на результат при выполнении физических упражнений;
- развитие двигательных качеств и способностей детей («Истоки», 1997);
- формирование осознанного, активного освоения детьми всех движений с должным мышечным напряжением;
- обучение детей контролю движений и правильной оценке своих действий;
- формирование первоначальных представлений о спортивных играх и упражнениях;
- побуждение к проявлению творчества в двигательной деятельности, целенаправленное развитие быстроты и общей выносливости («Детство», 1995);

- формирование у дошкольников культуры движений, двигательное обогащение опыта детей всеми доступными движениями («Радуга», 1995).

Современные образовательные программы ДОО определяют задачи двигательного развития детей, ориентируют педагогов на необходимость учета их возрастной и индивидуальной физиологической и психологической зрелости.

В раздел «Физическое воспитание» входят задачи по ознакомлению детей старшего дошкольного возраста с элементами спортивных игр, в том числе и с элементами игры в городки. Это интересная, исконно русская игра, в которую с большим удовольствием играют и взрослые, и дети. Основной целью игры в городки является повышение общей физической подготовленности детей, развитие координации и точности движений, глазомера и укрепление мышц рук.

В педагогической практике подвижная игра городки неправомерно предана забвению, несмотря на то что она является эффективным средством формирования психофизических качеств детей и включена в содержание современных комплексных образовательных программ для детского сада: Программа воспитания и обучения в детском саду, под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой «Детство», «Радуга», «Истоки». По содержанию русская народная игра городки лаконична, выразительна и доступна ребенку 5-7 лет. По мнению Э.И. Адашкявичене, Т.И. Осокиной, В.Ф. Пугачева, Л.Н. Волошиной, она вызывает активную работу мысли, способствует расширению кругозора ребенка, его двигательному и духовному развитию. Игра городки представляет большую ценность с точки зрения пополнения духовной и физической культуры личности, передачи жизненно-важных умений и навыков, воспитания нравственности, уважения к народным традициям и обычаям.

Таким образом, закладывая в дошкольном возрасте навыки игры в городки, мы укрепляем не только здоровье в целом, но и развиваем потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, которая затем должна закрепиться в школьные годы.

Данный вид игры рождает положительные эмоции, бодрое жизнерадостное настроение, создает определенный эмоциональный настрой у детей и их родителей, что является особенно важным условием приобщения семьи к здоровому образу жизни, сплочения семьи на основе совместного активного участия в спортивных мероприятиях.

Занятия спортивными играми и упражнениями направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.

Городками могут заниматься воспитанники с разными физическими возможностями. Настоящая Программа учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста, возрастные особенности воспитанников дошкольных

образовательных учреждений. Ее отличительной особенностью является развернутая деятельность педагога, направленная на формирование личности ребенка в коллективе, развитие его физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

Главная цель программы – ознакомление детей со спортивной игрой «городки», формирование основ правильной техники и воспитание потребности и интереса к занятиям физической культурой и спортом. При этом обеспечивается решение следующих задач физического воспитания дошкольников:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности детей дошкольного возраста;
- воспитание у дошкольников высоких нравственных качеств и формирование мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- обучение правилам игры в городки;
- развитие двигательных способностей и приобретение соответствующих умений и навыков.

Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями – их эмоциональность. Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям. Радостное настроение продолжает владеть ребенком и после занятия. Детям интересно на занятии, если они заняты и, если время отдыха не превышает времени работы.

Обучение спортивным играм и упражнениям протекает более успешно при реализации всех обще дидактических принципов. Особенно важно обеспечить доступность учебного материала и индивидуальный подход к детям, так как спортивные упражнения и игры являются довольно сложными для дошкольников. При подборе физических упражнений необходимо учесть возрастные особенности, возможности ребенка и на их основе определить посильные для него задания.

Ожидаемые результаты.

1. Педагогическое воздействие спортивно-игрового комплекса игры «городки» существенно обогащает двигательное развитие детей старшего дошкольного возраста, что проявляется в полноценном формировании структуры естественных движений (обогащении перцептивно-двигательных координаций и умений) и развитии анализаторной функции их двигательного аппарата.

2. Отбор, содержание, структура, средства спортивно-игрового комплекса игры «городки» основываются на закономерностях естественного развития

ребенка и адаптированы к программному материалу и специфике физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.

3. Комплексный подход в обучении детей игре в городки через спортивно-игровой комплекс обеспечивает единство всех компонентов воспитательного и образовательного процессов и способствует полноценному двигательному развитию детей старшего дошкольного возраста.

4. Технология поэтапной реализации спортивно-игрового комплекса игры «городки» учитывает индивидуальные особенности двигательного развития детей и способствует приобретению ими необходимых и достаточных двигательных умений, и навыков в игре «городки», чем она оказывает благоприятное влияние на развитие двигательных способностей ребенка.

5. Высокий уровень специальной и целенаправленной подготовки педагогических кадров ДООУ, знающих методику обучения игре в городки, позволяет успешно реализовывать спортивно-игровой комплекс игры «городки» в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

2.1. Организация учебно-тренировочного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: подгрупповые и групповые учебно-тренировочные практические и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Начало и окончание учебного года устанавливается администрацией.

Расписание занятий составляется инструктором по физической культуре в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся.

2.2. Условия зачисления.

На этап общей физической подготовки принимаются воспитанники старших групп, желающие заниматься игрой «городки» и не имеющие медицинских противопоказаний, в возрасте не младше пяти лет.

На этап специальной физической подготовки зачисляются дети, прошедшие необходимую подготовку на этапе общей физической подготовки.

2.3. Численный состав занимающихся и объем учебно-тренировочной работы в группах общей и специальной физической подготовки.

Группы	Период обучения	Минимальная наполняемость	Объем учебно-тренировочной работы (час/нед.)
Общей физической подготовки	Первый год	15	1
Спец. физической подготовки	Второй год	10	2

2.4. Учебный план.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами и с учетом благоприятных возрастных зон развития физических качеств.

Группы общей физической подготовки (1-й год обучения)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спортивных упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, предрасположенности к городошному спорту;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- выполнение нормативов, соответствующих возрастной группе;
- знакомство с техникой игры в городки;
- знакомство с правилами игры.

Группы специальной физической подготовки (2-й год обучения)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики игры в городки;
- воспитание основных фи подготовка и выполнение нормативов, соответствующих возрастной группе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта (в том числе и по городошному спорту);
- знакомство с основными правилами соревнований;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований. физических качеств;

№ п/п	Разделы подготовки	Группы общей физической подготовки	Группы специальной физической подготовки
1.	Общая физическая подготовка	5	4
2.	Специальная физическая подготовка	4	7
3.	Спортивно-техническая подготовка	8	19
4.	Психологическая подготовка	2	5
5.	Тактическая подготовка	-	2
6.	Теоретическая подготовка	5	7
7.	Интегральная подготовка	3	7
8.	Приемные и переводные нормативы	2	4
9.	Участие в соревнованиях	3	6
10.	Инструкторская и судейская практика	-	-
11.	Воспитательные мероприятия	2	8
12.	Медицинское обследование	Вне сетки часов	Вне сетки часов
13.	Общее количество часов	34	68
	Недельная нагрузка (час)	1	2

2.5. Содержание и структура занятий.

Обучение игре в городки начинается в старшей группе. Продолжительность занятия – 25–30 минут. Занятия проводятся один раз в неделю с детьми старшего дошкольного возраста (с пяти лет). Наполняемость групп составляет до 20 человек. Программа рассчитана на два года обучения. На решение воспитательно-образовательных задач в течение всего периода обучения дошкольников отводится 102 часа. Треть из них (34 часа) в первый год обучения занимает базовая подготовка. Дошкольники изучают теоретические аспекты игры, знакомятся с площадкой, инвентарем, правилами игры и терминологией, а также с основами техники броска биты в городках. В конце года организуются соревнования. Две трети часов (68 часов) во второй год обучения отводится для отработки элементов техники броска биты. Год также заканчивается соревнованиями.

Структура занятия предусматривает наличие трех частей.

1) Подготовительная часть включает в себя построение, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, подготовку к основной части занятия;

2) Основная часть объединяет упражнения и задания по обучению двигательным действиям, их совершенствованию, сообщению теоретических сведений по изучению истории, правил игры, техники безопасности на занятиях,

воспитанию двигательных качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости) и т.д.;

3) Заключительная часть проводится для подведения итогов и сообщения результатов занятия, оценки деятельности занимающихся, работе с родителями и т.п.

2.6. Оценка уровня знаний и умений детей.

При оценке уровня умений навыков игры в городки, приобретенных детьми, педагоги руководствуются рядом критериев. В результате освоения программы 1-го года обучения дошкольники должны знать основы истории возникновения игры, ее основные правила, названия и способы построения фигур, уверенно разбираться в основной терминологии. Также они должны уметь правильно держать биты, освоить основы техники броска.

К концу 2-го года обучения воспитанники должны закрепить знания, полученные на первом году обучения, научиться понимать суть игры и оценивать ее красоту. Знать основы судейства, уметь технически грамотно выполнять бросок биты.

Спортивный рост каждого ребенка педагоги оценивают с помощью методов наблюдения и включения детей в физкультурную деятельность. Формирование на занятиях оценочной деятельности самих дошкольников происходит по двум направлениям: во-первых, благодаря знакомству с ведущими спортсменами, а во-вторых, с помощью анализа изменения результатов. Механизмом оценки является и «обратная связь» воспитанников и педагога.

Критерии результативности занимающихся:

1. Сила кистей рук (правой и левой): измеряется детским динамометром, показатели заносятся в таблицу.

2. Дальность броска биты (правой и левой рукой): определяется сумма расстояний по результатам лучших бросков правой и левой рукой, учитываются технически правильно выполненные броски: исходное положение, замах, шаг, разгон биты, сохранение равновесия.

3. Уровень развития глазомера и ловкости: оценивается количество точных попаданий правой и левой рукой в один городок из пяти бросков – расстояние 3 метра.

№	Критерии результативности занимающихся и способы их оценки	Оценки уровня результативности	5-6 лет (ОФП)	6-7 лет (СФП)
1.	Измерение силы кистей рук (правой и левой)	5	9	10
		4	7	8
		3	5	7

		2	4	5
2.	Дальность бросков правой и левой рукой	5	5	5
	Броски биты (0,5 кг)	4	4	4
	(количество попыток – 3+3) Сумма лучших бросков (1-го правой рукой и 1-го левой) (м)	3	3	3
		2	2	2
3.	Уровень развития глазомера и ловкости.	5	5	7
	Броски биты (0,5 кг) в вертикально стоящий городок с расстояния 3 м (5 попыток каждой рукой)	4	3	5
		3	2	3
		2	1	2
Общий уровень результативности занимающихся		<i>Высокий</i>	12 баллов	14 баллов
		<i>Средний</i>	10 баллов	12 баллов
		<i>Ниже среднего</i>	8 баллов	10 баллов
		<i>Низкий</i>	6 баллов	8 баллов

2.7. Правила поведения на городошной площадке во время занятий.

2.7.1. Когда на площадке играют в городки, никто из детей, не задействованных в игре, не должен близко играть, бегать, выходить на площадку. На площадке должны находиться только игроки, воспитатель или тренер.

2.7.2. Во избежание несчастных случаев необходимо позади «городов» на расстоянии 2 м от них установить забор или сетку высотой 1-1,5 м.

2.7.3. Дети бросают биты только по сигналу воспитателя (тренера).

2.7.4. Участники, ожидающие своей очереди, должны находиться сбоку от своих «городов» на расстоянии не ближе 3 метров.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Подготовка игроков, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки,

соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону последней;

- непрерывное совершенствование техники и тактики игры в городки;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок.

Вначале следует ознакомить детей с инвентарем: битами и городками, предложить самим построить фигуры. С детьми дошкольного возраста броски следует начинать разучивать со специальных, более легких упражнений с битой. Необходимо выработать у детей определенные умения обращаться с битой, ощущать ее свойства (вес, размеры, зависимость скорости полета от приложенной силы, траектории полета) и выполнять движения рукой и всем телом в соответствии с ними. Для этого предлагается сначала использовать легкие пластмассовые биты, а затем – более тяжелые (деревянные). При этом внимание ребенка направляется на выработку умений управлять битой. После того как дети научатся правильно держать биту и выполнять разнообразные движения с ней, можно перейти к метанию биты на дальность в определенном направлении без прицеливания. Очень важно научить детей бросать биту так, чтобы она летела, вращаясь в горизонтальной плоскости. Далее можно переходить к обучению броску биты по прямой траектории в цель. В процессе обучения дети учатся анализировать полет биты, сравнивать силу броска с дальностью полета биты. Сначала ставится задача: научиться прицельно попадать в одиночный вертикально стоящий городок, затем количество городков постепенно увеличивается. Для этого используются разнообразные упражнения, игры и эстафеты. Для детей дошкольного возраста подбираются облегченные биты длиной 50–70 см, весом 400–500 г, городки высотой 10–15 см. Правила игры в городки значительно упрощены по сравнению с игрой взрослых. Дошкольникам не рекомендуется играть более 2-3 партий подряд. Чтобы не было длительного ожидания в игре, в каждую команду нужно включать по 3-4 ребенка. Роль судьи сначала выполняет воспитатель, а в дальнейшем дети.

Игра будет наиболее эффективной и интересной, если:

- 1) составы команд будут смешанными (мальчики и девочки) и равными по силам. Для этого выбирают капитанов команд, а они, в свою очередь, набирают себе игроков. В этом случае при любом итоге игры обиженных не будет;
- 2) расстояние от кона и полукона до «города» зависит от возраста играющих: для успеха игры участникам необходимо попадать в городки или задевать их не менее одного раза из двух бросков подряд;
- 3) включить негромкую музыку – это добавит положительных эмоций;

4) задавать время игры – от 5 до 30 минут – в зависимости от целей и задач каждой встречи: завершение игры, пауза для отдыха, смена видов деятельности или отдельное состязание;

5) подсчет результатов игры будет осуществляться не по количеству затраченных бит, а по количеству выбитых городков или попаданий в фигуры, что поможет оживить игру;

6) для детей подготовительной группы будет заранее предусмотрено четыре комплекта инвентаря, изготовленного из древесины или полипропиленовых труб;

7) в зависимости от температуры и времени года будет заранее выбрано место для площадки: на асфальте, скошенном газоне, земляном покрытии, на льду, в спортивном зале;

8) правила игры обсудить заранее перед игрой.

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

4.1. Упражнения и методические приемы для развития силы

4.1.1. Воспитание силы мышц плечевого пояса и рук:

- подтягивание;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание гантелей на бицепс;
- круговые движения с битами в руках.

4.1.2. Воспитание силы мышц туловища:

- наклоны вперед с битами на плечах;
- поднимание ног в положении лежа на спине;
- поднимание согнутых и прямых ног в висе;
- повороты с битами за спиной;
- повороты с битами в руках;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми ногами.

4.1.3. Воспитание силы ног:

- приседание;
- маховые движения ногами;
- выпады с дополнительными пружинящими движениями (с отягощениями и без них);
- прыжки с одной и с двух ног в длину и высоту.

Основным методом развития силы в этом возрасте является повторный метод. Он предусматривает выполнение упражнений в среднем темпе.

4.2. Упражнения и методические приемы для развития выносливости

- продолжительный бег (от 2 до 5 минут);
- спортивные и подвижные игры;
- круговая тренировка;
- динамические силовые упражнения.

Основными методами воспитания общей выносливости являются: равномерный метод, различные варианты переменного метода, игровой и круговой.

4.3. Упражнения и методические приемы для развития ловкости

Упражнения для развития ловкости должны:

- 1) обязательно включать элементы новизны;
- 2) быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (спортивные игры и т.п.);
- 3) иметь периоды быстрого чередования напряжения и расслабления мышц (например, в прыжках, метаниях и т. п.);
- 4) предъявлять повышенные требования к точности движений и сохранению равновесия.

Для детей 5-7 лет достаточно эффективны простые общеразвивающие упражнения, элементарные подвижные и спортивные игры. Следует придерживаться двух методических принципов:

- во-первых, каждое упражнение должно выполняться технически точно;
- во-вторых, необходимо максимально разнообразить упражнения, широко используя различные исходные положения, амплитуду, скорость движения и т.п.

Основная задача в занятиях с детьми этого возраста – формирование возможно большего количества простейших двигательных навыков.

4.4. Упражнения и методические приемы для обучения спортивной технике

4.4.1. Процесс становления двигательных навыков у детей так же, как и у взрослых, протекает по фазам (стадиям), в соответствии с которыми можно выделить ряд относительно завершенных этапов обучения отдельному двигательному действию. Условно различают три этапа в построении процесса обучения движениям:

- 1) начальное разучивание;
- 2) углубленное, детализированное разучивание;
- 3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Целью 1-го этапа обучения является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме, 2-го – довести первоначальное «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного, а 3-го – обеспечить совершенное владение техникой действия в соревновательных условиях.

4.4.2. Элементы техники игры в городки:

- 1) Хват ручки биты
- 2) Исходное положение (стойка)
- 3) Замах (отведение биты)
- 4) Разгон и выброс биты
- 5) Техника основного броска

Изучение техники игры «городки» происходит поэтапно, по мере освоения простых элементов техники дети переходят к изучению ее более сложных элементов. Хват ручки биты. Ребенок берет биту за ручку правой (левой) рукой так, чтобы ладонь руки была обращена кверху.

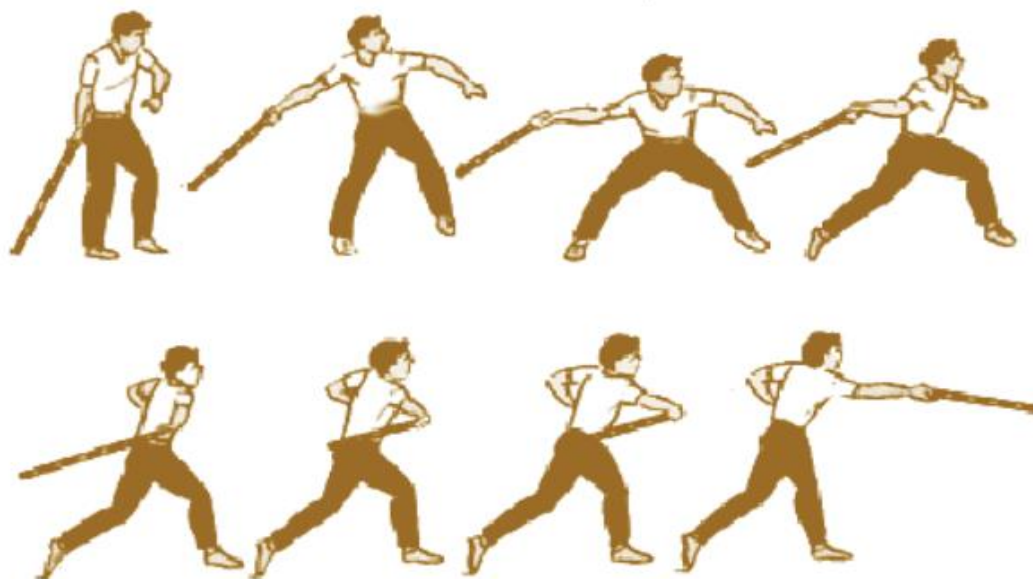
Пальцы обхватывают ручку в замок так, чтобы бита в руке располагалась вдоль предплечья, являясь как бы продолжением руки. Исходное положение (стойка).

Ребенок располагается левым боком к «городу», ноги – чуть шире плеч. Стопы расположены боком к «городу». Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Ребенок держит биту в опущенной дальней от «города» руке. Свободная рука – вдоль туловища.

Замах (отведение биты). При замахе ребенок отводит руку с битой в сторону, противоположную направлению броска, свободная рука, согнутая в локте, поднимается до горизонтального положения в сторону «города». В конце замаха ребенок держит ладонь бросающей руки кверху. Бита располагается почти горизонтально (ручка чуть выше комля).

Бросок биты. Детей надо сразу начинать учить правильному броску биты! После того как ребенок встает за линию кона, принимает правильную стойку и выполняет замах. Разгон биты выполняется энергичным разворотом ног пятками в сторону-вперед с одновременным разворотом туловища и рук. В этот момент тяжесть тела переносится на левую ногу. Бросок биты заканчивается резкой остановкой бросающей руки на цели. При этом кисть сохраняет свое начальное положение ладонью кверху.

Техника основного броска



4.5. Упражнения и методические приемы для совершенствования технико-тактического мастерства.

В процессе тактической подготовки решаются три основные задачи:

- 1) приобретение тактических знаний;
- 2) формирование тактического мышления;
- 3) усвоение тактических навыков и умений.

Ребенок должен знать:

- правила игры, особенности ее проведения;
- условия соревнований и действия участников в ходе соревнований;
- основы тактических действий в игре:

- 1) разворот, недоразворот и переразворот биты;
- 2) лобовое попадание, недоброс, переброс биты, накрытие;
- 3) увод, недоход биты, центровка;

4.6. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка по городошному спорту призвана содействовать решению следующих задач:

- формирование у детей высоких морально-патриотических качеств;
- формирование знаний о строении и функциях человеческого организма, гигиене, врачебном контроле, самоконтроле, профилактике травм и заболеваний;
- выработка понимания основ построения тренировки и протекания процесса восстановления;
- формирование понимания биомеханической основы техники и принципов тактики и стратегии в игре «городки»;

- формирование знаний истории игры «городки» и городошного спорта.

4.6.1. История игры в городки.

Городки – старинная народная игра. Ее цель – выбить битой (палкой) городки (рюхи) из «города» (квадрата или круга).

История игры в городки уходит в глубь веков, а возникла она как военно-прикладная игра, смысл которой заключался в выбивании противника (фигуры) из города.

Упоминание о старинной русской игре – городках – можно найти в собрании русских былин А.Д. Григорьева, где умело играющим в городки изображался легендарный богатырь Добрыня Никитич; в историческом романе «Князь Серебряный».

Очень увлекался городками Петр Великий, новатор, он и здесь внес свою лепту: придумал новые игровые фигуры «Пушка» и «Артиллерия».

Большое внимание игре в городки как одной из форм боевой подготовки солдат было уделено во времена генералиссимуса Суворова, который сам лично играл в городки и неизменно возил в своей походной сумке набор бит. В свободное от службы Отечеству время он любил позабавиться и выбить пару-тройку фигурок. Высказывания великого полководца дошли до наших дней и являются настоящим гимном исконно русской игре – городкам.

А.Н. Толстой писал, что в городки с удовольствием играли русские бояре времен Ивана Грозного. В Государственной публичной библиотеке хранятся альбомы с немецкими и французскими гравюрами 1805–1812 гг., посвященными русской игре в городки.

История свидетельствует, что в XIX веке в городки играли почти во всех регионах России, Украины, Белоруссии. Когда говорят об игре в городки до революции и об увлечении ею широких народных масс после 1917 года, обычно имеют в виду игру, по существу, без правил. Условия такой игры произвольно установились «знатоками» из числа играющих.

Как вид спорта, имеющий единые правила, городки сформировались к 1923 году, когда в Москве были проведены первые Всесоюзные соревнования. В 1928 году городки были включены в программу первой Всесоюзной Спартакиады.

В послевоенные годы городки были одним из самых массовых видов спорта. В газетах писали, что по популярности городки уступали, пожалуй, только футболу. Гороδοшные площадки были практически на всех стадионах, во всех домах отдыха, пансионатах, санаториях и пионерлагерях, в парках и даже на территориях заводов и фабрик.

Популярность городков объясняется не только тем, что игра является отличным средством оздоровления, но и тем, что в городки могут играть и

дошкольники, и взрослые, и пожилые люди, так как этот вид спорта является доступной и интересной игрой с легко дозируемыми нагрузками в постоянном разнообразном движении на свежем воздухе.

4.6.2. Правила и порядок проведения игры.

4.6.2.1. Разминка

1) Перед началом игры участникам (командам) предоставляется пятиминутная разминка.

2) При выходе на построение, во время разминки и игры участники должны нести биты в одной руке.

4.6.2.2. Построение и порядок проведения игры

1. После окончания разминки судья и участники выстраиваются на задней линии «города» лицом к зрителям. Место между командами занимает судья.

2. Судья представляет участников игры. Участники приветствуют друг друга.

3. Игру начинает команда (участник) правого «города», далее соперники выполняют броски поочередно, используя в каждом выходе по две биты.

4. Состав команды и количество участников, играющих в одном заходе, определяется перед игрой. Очередность выхода игроков устанавливает капитан или инструктор команды. В одном заходе каждый игрок может выходить один раз.

5. Все фигуры начинают выбивать с кона. Если выбит хотя бы один городок, то остальные выбивают с полукона. Фигура «Письмо» выбивается только с кона.

6. После окончания партии команды (участники) выстраиваются вдоль боковых линий «городов» лицом друг к другу и после объявления результата, по сигналу, меняются «городами».

7. Участники обеих команд во время выполнения бросков должны находиться сбоку от своих «городов».

8. Если городок после удара покотился в одну сторону, а потом изменил направление движения на противоположное, то судья откатывает его на то место, с которого он покотился обратно.

9. Городок считается выбитым, если он полностью вышел за пределы «города» в любом направлении.

10. Городки, выкатившиеся за пределы «города» и вкатившиеся обратно, считаются выбитыми.

11. Положение городка, остановившегося рядом с границей «города» с внешней стороны, судья определяет визуально, глядя сверху по вертикали. Если виден просвет между линией и городком, то городок считается выбитым.

12. Если два городка сталкиваются в «городе» и после этого расходятся, то фиксируется их окончательное положение.

13. Партия считается выигранной той командой, которая:

1) выбила меньшим количеством бит все фигуры данной партии;

2) выбила одинаковым количеством бит большее количество городков.

При равном количестве партия считается ничейной.

14. Игра выиграна одной из команд, если в игре из трех партий счет 2:0, 2:1, 2,5:0,5;

4.6.3. Городошная площадка

На земле чертят «город» – квадрат, каждая сторона которого равна 1 м. На расстоянии 4-5 м от передней (лицевой) линии «города» проводится черта, за которой начинается

кон. Между «городом» и коном на расстоянии 2-2,5 м от «города» – полукон. В двух метрах от «города» устанавливается улавливатель для бит и городков высотой 1,5-2 метра. На передней (лицевой) линии «города» устанавливаются фигуры.



Городошная площадка для улицы



Городошная площадка для зала

Биты и городошные фигуры

Колодец



Пушка



4.6.4. Городошные фигуры и порядок их построения

По мере ознакомления занимающихся с городошными фигурами сложность фигур постепенно усложняется.

1. «Забор» – все городки ставят вдоль передней линии на расстоянии 5 см друг от друга.
2. «Башня» – все городки ставятся вместе (один – в середине, остальные – вокруг него)
3. «Ворота» – две пары городков ставят на расстоянии, равном длине городка, последний, пятый, кладется на них сверху, как перекладина.
4. «Письмо» – один городок ставят в центре квадрата, остальные – по углам.

После освоения простейших фигур следует переходить к постановке и выбиванию официальных фигур, используемых в городошном спорте.

Примерный годовой план работы по обучению спортивной игре «городки»

Первый год обучения

месяц	Содержание	Цель	Кол-во часов
сентябрь	Беседа на тему: «Народная игра – городки»	Формирование представления об игре. Знакомство с правилами игры, терминологией («город», городки, фигуры, бита, кон, полукон)	1
	Пробная игра по желанию детей	Освоение правильного положения рук, ног при броске биты; знакомство с фигурой «забор»	1
	Бросок биты правой, левой рукой	Обучение правильной стойке при броске биты правой рукой, левой, развитие мышц рук.	1
	Обследование детей	Мониторинг результативности: меткости, дальности, силы мышц.	1
октябрь	Метание набивного мяча через сторону на дальность, правой, левой рукой	Обучение правильной стойке при броске мяча правой рукой, левой, развитие мышц рук.	1
	Встреча ведущих спортсменов-городошников с воспитанниками МДОУ Просмотр видеозаписей соревнований	Ознакомление детей с историей игры, сообщение сведений о знаменитых людях, любителях городошного спорта. Повышение интереса к игре, воспитание желания вести здоровый образ жизни.	1
	Выбивание фигуры «Забор»	Обучение броску биты, развитие глазомера, меткости. Изучение порядка построения фигур.	2
ноябрь	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	Развитие глазомера, меткости.	1
	Выбивание фигуры «Бочка»	Обучение соблюдению правил игры, закрепление знания терминологии, развитие меткости глазомера, силы броска.	3

декабрь	Соревнование между группами	Поддержание интереса к игре, воспитание желания и стремления побеждать.	1
	Выбивание фигуры «Ворота»	Тренировка броска биты, закрепление правильной работы рук и ног во время броска.	3
январь	Выбивание фигуры «Письмо»	Отработка точности броска, развитие меткости	3
февраль	Соревнование среди мальчиков с участием пап воспитанников	Создание эмоционального благополучия детей, сближение дошкольного учреждения с семьей. Воспитание чувства сопереживания за свою команду, обучение достойному восприятию поражения и победы.	1
	Игры в командах	Обучение умению самостоятельно устанавливать знакомые фигуры, развитие меткости, глазомера, силы броска.	3
март	Соревнование среди девочек с участием мам воспитанниц	Создание эмоционального благополучия детей, сближение дошкольного учреждения с семьей. Воспитание чувства сопереживания за свою команду, обучение достойному восприятию поражения и победы.	1
	Упражнение с гимнастическими палками	Обучение новым движениям: переброс палки с правой руки в левую, подброс палки вверх правой рукой, ловля левой.	2
	Интеллектуальная игра	Развитие памяти, мышления; закрепление знаний об игре «Городки»	1

апрель	Соревнования на самый дальний точный бросок среди мальчиков.	Обучение умению добиваться высоких результатов; воспитание настойчивости, выдержки.	1
	Соревнования на самый дальний, точный бросок среди девочек.	Обучение умению добиваться высоких результатов, воспитание настойчивости, выдержки.	1
	Выбивание знакомых фигур по жеребьевке	Закрепление умения построения фигур, укрепление мышц рук, совершенствование силы броска	2
май	Игры в командах	Продолжение обучения детей соблюдению правил игры, закрепление знания терминологии, обучение самостоятельному, построению знакомых фигуры, развитие меткости, глазомера, силы броска.	2
	Обследование детей	Мониторинг результативности: меткости, дальности, силы мышц.	1

Общее количество часов: 34.

Примерный годовой план работы по обучению спортивной игре «городки»

Второй год обучения

месяц	Содержание	Цель	Кол-во часов
сентябрь	Экскурсия в спортивную школу	Ознакомление детей с различными видами спорта, развитие мотивации к здоровому образу жизни.	1
	Игра в команде	Совершенствование знаний в области правил игры, названий и постановки фигур, совершенствование броска биты.	6
	Обследование детей	Мониторинг результативности: меткости, дальности броска, силы мышц.	1

октябрь	Интеллектуальная игра	Закрепление знаний об игре, способствование развитию памяти и внимания.	1
	Соревнования с участием родителей	Создание эмоционального благополучия детей, сближение дошкольного учреждения с семьей. Воспитание чувства сопереживания за свою команду, воспитание способности достойно принимать поражение и победу.	3
	Игра в команде	Закрепление правильной техники выполнения броска	4
ноябрь	Эстафеты	Воспитание быстроты в беге, внимания, умения четко выполнять задания, уверенности в достижении победы.	2
	Игры в командах	Продолжение обучения детей соблюдению Правил игры, закрепление знания терминологии, обучение самостоятельной постановке знакомых фигур, воспитание меткости, силы броска, развитие глазомера	6
декабрь	Соревнования между группами данного возраста	Поддержание интереса к игре, воспитание стремления к победе.	4
	Игры в командах	Совершенствование броска биты, закрепление правильной работы рук и ног.	4
январь	Игры в командах	Закрепление знаний правил игры и умения выполнять их, закрепление знания терминологии, обучение самостоятельной постановке знакомых фигур, воспитание меткости, глазомера, силы броска.	6

Февраль	Соревнования среди мальчиков с участием пап воспитанников	Создание эмоционального благополучия детей, сближение дошкольного учреждения с семьей. Воспитание чувства сопереживания за свою команду, воспитание способности достойно принимать поражение и победу.	3
	Выбивание знакомых фигур по жеребьевке	Закрепление умения устанавливать фигуры в правильном порядке, укрепление мышц рук, совершенствование силы броска	5
март	Соревнования среди девочек с участием мам воспитанниц	Создание эмоционального благополучия детей, сближение дошкольного учреждения с семьей. Воспитание чувства сопереживания за свою команду, воспитание способности достойно принимать поражение и победу.	3
	Игры в командах	Совершенствование техники броска, укрепление мышц рук, развитие глазомера, воспитание меткости и силы броска.	5
Апрель	Соревнования на самый дальний точный бросок среди мальчиков.	Совершенствование способности добиваться высоких результатов, воспитание настойчивости, выдержки.	2
	Соревнования на самый дальний точный бросок среди девочек.	Совершенствование способности добиваться высоких результатов, воспитание настойчивости, выдержки.	2
	Интеллектуальная игра	Закрепление знаний об игре, развитие памяти и внимания.	1
	Обследование детей	Мониторинг результативности: меткости, дальности броска, силы мышц.	3
Май	Игры в командах	Совершенствование техники броска, укрепление мышцы рук.	4
	Районные семейные соревнования с участием воспитанников МДОУ	Приобщение семьи к здоровому образу жизни, активному совместному участию в спортивных мероприятиях.	2

Варианты жеребьевки соревнований

1. «Воздушные шары»

На нитки разноцветных воздушных шаров (желательно гелиевых) прикрепляются листочки бумаги с номерами и названиями городошных фигур. Дети выбирают шар, подходят к жюри, регистрируют номер.

2. «Бумажные самолеты»

Две команды детей стоят напротив друг друга. У каждого ребенка в руках самолетик цвета своей команды. По сигналу педагога дети запускают самолеты в сторону команды соперников. На самолетах нарисован номер и городошная фигура.

Дети подбирают самолетики, подходят к жюри, регистрируют номер.

3. «Спортлото»

В круглом сосуде лежат листки бумаги, скрученные в трубочки с номером и названием городошной фигуры. Дети по очереди достают листки, подходят к жюри, регистрируют номер.

4. «Городки»

На городошной площадке в каждом «городе» построена фигура «Письмо». Участники команды в эстафетном порядке берут один городок с номером, подходят к жюри, регистрируют номер. В этом же порядке они и выбивают фигуру «Письмо».

Интеллектуальная игра «Городки»

Ход игры

В каждом «городе» построена фигура «Забор». На каждом городке написан номер. По одному игроку из каждой команды подходят к своему «городу» и берут городок, затем отвечают на вопрос под выбранным номером. И так все игроки.

Вопросы и задания:

1. Что обозначают квадраты, в которых устанавливаются фигуры? («город»)
2. Как называется площадь, из которой выполняются броски по целым фигурам? (кон)
3. Как называется площадь, из которой выполняется добивание городков после выбивания хотя бы одного городка? (полукон)
4. Как называется спортивный снаряд, которым выбивают фигуру? (бита)
5. Из чего строят фигуру? (из городков)
6. Сколько городков используют для построения фигур? (пять)
7. Когда можно выполнять бросок биты? (после сигнала судьи)
8. Практическое задание: построить фигуру «Письмо»
9. Практическое задание построить фигуру «Колодец»
10. Практическое задание построить фигуру «Ворота»

Интеллектуальная игра «Знатоки городков»

Ход игры

Две команды сидят на скамейках напротив друг друга. Ведущий бросает мяч игроку одной команды и задает вопрос, ребенок отвечает. Затем он бросает мяч игроку другой команды. В конце игры подсчитывается количество правильных ответов.

Городошная эстафета

Участвуют по пять игроков каждой команды.

Игроки строятся перед коном своего «города», здесь же приготовлены комплекты городков. По сигналу педагога первые участники берут по одному городку, бегут к «городу» и устанавливают их, затем следующие участники. Побеждает та команда, которая быстрее построит необходимую фигуру. В эстафете можно использовать только уже хорошо знакомые фигуры.



Примерный сценарий соревнований с участием родителей

Задачи: Заинтересовать родителей игрой в городки; привлечь к участию в совместной игре с детьми.

Место проведения: Соревнование проводится на городошной площадке детского сада.

Звучит торжественный марш.

Ведущий: Уважаемые родители, дорогие ребята, мы рады видеть Вас на нашей городошной площадке.

1-й ребенок: Не бойтесь дети, дождя и стужи,

Почаще приходите к нам на стадион

Кто с детских лет со спортом дружен,

Всегда красив, и ловок, и силен!

2-й ребенок: Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,

Зеленое поле и солнечный свет.

Да здравствует отдых, борьба и походы!

Да здравствует радость спортивных побед!

Ведущий: Пора познакомиться с участниками наших соревнований.
(участвует четное количество команд)

Встречайте, Денис Кораблев, папа Саша, мама Света

(далее идет представление семейных команд)

Ведущий: Разрешите вам представить наше жюри.

Председатель _____

Члены жюри: 1. _____

2. _____

Ведущий: Капитаны команд приглашаются на жеребьевку.

Капитанами являются дети, они выбирают любой воздушный шар, к которому прикреплена эмблема и номер, под которым их команда будет участвовать в соревновании.

Ведущий: Пока наши участники проходят жеребьевку, проверим, как наши болельщики подготовились к соревнованиям.

Проводится интеллектуально-спортивная игра «Знатоки городков» (прил. №3).

Ведущий: Молодцы, ребята, вы были очень внимательные. А сейчас давайте вернемся к нашим игрокам. Надеюсь, уже все распределились согласно жеребьевке, и каждая команда определила себе пару, с которой будет соперничать.

Итак, мы начинаем наши соревнования. Команды под номером 1 и 2, прошу вас построить Ваши фигуры и поприветствовать друг друга.

Дети устанавливают фигуры, затем команды строятся вдоль задних линий «городов»:

Команде Ивановых физкульт-привет! Команде Петровых физкульт-привет!

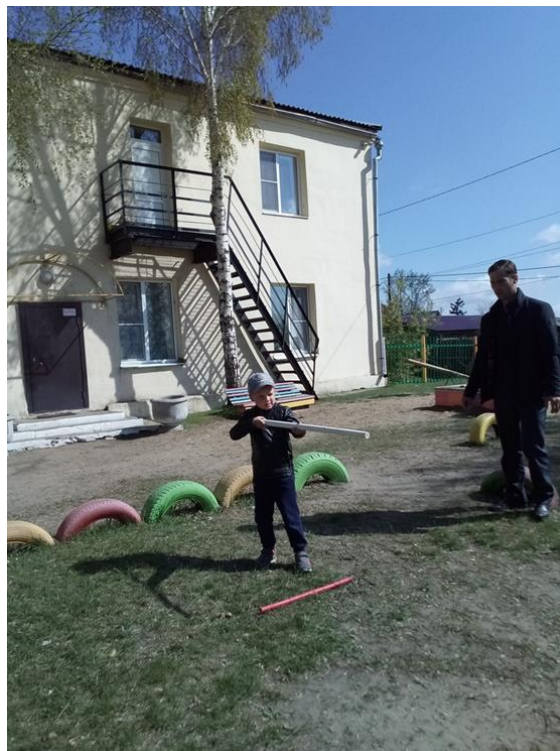
Участники команд обмениваются рукопожатиями.

Каждый игрок команды бросает по две биты в каждую фигуру, жюри заносит результаты в протокол и суммирует их для каждой команды. Если фигура выбивается полностью первой битой, то для второго броска она устанавливается вновь. В зачет идет сумма выбитых городков двумя бросками каждого участника.

Далее играют следующие по жеребьевке команды.

В конце соревнований подводятся итоги, пока жюри подсчитывает баллы, ведущий проводит с болельщиками разминку под ритмичную песню, которую знают все дети детского сада.

Ведущий: Вот и настал торжественный момент. Слово предоставляется председателю жюри, который объявляет результаты соревнований, награждает победителей и участников. Завершаются соревнования праздничным салютом.





Примерный сценарий соревнований по спортивной игре «городки» между детьми подготовительных к школе групп

Задачи: Поддерживать интерес к игре, воспитывать чувство сопереживания за свою команду, учить достойно принимать поражение и победу, воспитывать настойчивость, выдержку.

Предварительная работа: утром дети группы «Непоседы» приносят приглашение на соревнование детям группы «Почемучки»

*Почему такие грустные сидите,
Созываем, в городки играть хотите?
Коли так, то на площадку приходите!
Вечером этого же дня дети группы «Почемучки» дают ответ.
Приглашенье принимаем,
С удовольствием сыграем.
За награду постоим,
На турнире победим!*

Команды встречаются на городошной площадке.

Ведущий (инструктор по физической культуре или воспитатель ДОО):

Сегодня на нашей площадке пройдут соревнования. Здесь соберутся самые меткие, ловкие и умелые ребята. Встречайте: команда «Непоседы» и их соперники – команда

«Почемучки» (аплодисменты).

Под торжественный марш входят команды, становятся напротив зрителей

Ведущий: Ребята, давайте поприветствуем друг друга.

«Непоседы»: команде «Почемучки» физкульт-привет!

«Почемучки»: команде «Непоседы» физкульт-привет!

Ведущий: Для разминки предлагаю провести спортивно-интеллектуальную игру.

Ход игры

В каждом «городе» построена фигура «Забор». На каждом городке написан номер. По одному игроки каждой команды подходят к своему «городу» и берут городок с номером, затем отвечают на вопрос под выбранным номером. И так все игроки.

Вопросы: (см. приложение №3)

Ведущий: Разминка прошла удачно, все игроки были внимательны и показали прекрасные знания в игре «городки».

А сейчас пора приступить к соревнованиям. Каждый игрок команды будет бросать по

2 биты. Результаты игры члены жюри будут фиксировать в протоколе.

Разрешите представить членов жюри:

Председатель _____

Члены жюри: 1. _____

2. _____

Ведущий: Чтобы начать игру, проведем жеребьевку «Бумажные самолеты» (см. при- ложение №2).

Наши участники распределены, и теперь можно начинать наши соревнования. На кон вызываются участники под номером один, фигура «Забор».

Дети строят фигуру каждый в своем «городе», делают по два броска в заходе, судьи заносят сумму выбитых городков в протокол соревнований.

Следующие участники под номером 2 выбивают фигуру «Ворота».

И так все участники.

Ведущий: Вот и завершилась наша игра, последние участники выбили свои фигуры. Пока судьи подсчитывают баллы и определяют победителей, предлагаю участникам сделать небольшую зарядку.

Проводится комплекс упражнений под песню «Веселая зарядка»

Автор Алена Стихарева

Слова	Движения
Эй, лежебоки, ну-ка вставайте На зарядку выбегайте Хорошенько потянулись, Наконец-то вы проснулись!	Выбегают на середину физкультурного зала, потянулись вверх
Начинаем, все готовы? Отвечаем, все готовы! Начинаем, все здоровы Отвечаем, все готовы!	
Становитесь по порядку На веселую зарядку. Приготовились, начнем И все вместе подпоём	Перестраиваются в три колонны
<i>Припев:</i> Солнышко лучистое Любит скакать, С облачка на облачко перелетать. Раз, два, три, четыре,	Руки вверх, ноги на ширине плеч, тянутся в правую, левую сторону Ходьба на месте

Раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре, пять	
2-й куплет Все разрабатываем руки, Нету места больше скуке. Все разрабатываем плечи, Чтоб в походах было легче. Все разрабатываем ноги, Чтоб не устать в дороге. Все разрабатываем шею, Что бы пелось веселее.	Руки в стороны, круговые движения кистями рук. Руки к плечам, круговые движения. Ноги шире плеч, перенос центра тяжести с правой ноги на левую. Руки на пояс, круговые движения головой.
Припев	Движения повторяются
3-й куплет Так приготовьтесь, сей момент Самый сложный элемент: Надо пополам согнуться И руками земли коснуться. Ну-ка, ноги не сгибать, Раз, два, три, четыре, пять. Молодцы, все постарались, Разогнулись, отдышались.	Ноги на ширине плеч, наклоны вперед
Припев	Движения повторяются
4-й куплет Прыгают, скачут все на свете, Даже зайцы и медведи, А жирафы и слоны Скачут прямо до луны. Кошки, белки, утки, свинки – Все на утренней разминке, Всем прибавилось настроенье От такого пробужденья.	Прыжки с хлопками над головой Упражнение «пружинка»
Припев	Движения повторяются
С чувством полного удовлетворенья В заключенье упражненья: Встали тихо на носочки, Тянем руки что есть мочи, Прямо до неба дотянись, Выдыхаем, руки вниз. Поздравляем, все в порядке. Молодцы! Конец зарядке.	Ходьба на месте, упражнение на восстановление дыхания
Припев	Движения повторяются

Ведущий: Пока мы с вами разминались, жюри подвело итоги наших соревнований.

Прошу команды построиться перед конами. Уважаемые судьи, вам слово.

Председатель жюри: На наших соревнованиях все ребята были молодцы, все старались и упорно шли к победе. Но три игрока были самыми меткими и завоевали призовые места.

Первое место и главный приз завоевал с результатом (аплодисменты).

Аналогично – за второе и третье место

Остальным участникам вручаются грамоты за участие и призы.

Ведущий: На этом наши соревнования подошли к концу, предлагаю по традиции отметить их праздничным салютом.



Примерный сценарий соревнований между детьми старшего дошкольного возраста

Задачи: поддерживать интерес к игре, воспитывать желание стремиться к победе. Ход соревнования:

Под торжественный марш в спортивный зал заходят дети.

Ведущий: Дорогие ребята, мы рады приветствовать вас на нашей городошной площадке. Сегодня у нас пройдут необычные соревнования.

Предлагаю вам разделиться на две команды. Команда мальчиков и команда девочек.

Прошу команды построиться перед коном напротив друг друга.

Приветствие команд:

Команде девочек – физкульт-привет! Команде мальчиков – физкульт-привет!

Ведущий: Разрешите представить вам наше жюри:

Председатель: _____

Члены жюри: 1. _____

2. _____

Наше компетентное жюри будет оценивать ваши выступления и заносить результаты в протокол. В конце соревнования определяют победителей. Желаю всем удачи и победы. Начинаем наши соревнования. Проверим, кто из вас самый сильный, внимательный и меткий. А начнем мы с вами с эстафеты.

1. Городошная эстафета

Участвуют по пять игроков из каждой команды (см. Приложение №3).

2. «Попади в цель»

Бросание баскетбольного мяча правой рукой через сторону в «город».

Ведущий: Молодцы, ребята– и мальчики, и девочки – очень старались, почти все попали в цель. А сейчас проверим ваши знания об игре в городки.

Проводится интеллектуальная игра «Знатоки городков» (приложение №3)

Ведущий: Ребята, закончилась наша подготовительная часть соревнования, пора приступить к игре в городки. В игре будут участвовать по пять человек в команде, делать по два удара в заходе.

Прошу участников занять свои места. Проводится игра.

В конце игры жюри подводят итоги соревнования.

Обе команды награждаются наборами городков, победившая команда получает грамоту.



Сценарий соревнований на самый дальний точный бросок среди детей подготовительной к школе группы

Задачи: развивать меткость, глазомер, силу удара; воспитывать желание добиваться высоких результатов.

Ход соревнований:

На городошную площадку под песню «Герои спорта» заходят участники соревнования.

Ведущий: Ребята, сегодня у нас самый ответственный день. Вы уже третий год играете в спортивную игру «городки», пора подвести итоги и посмотреть, каких успехов вы добились. Поэтому мы сегодня будем не просто выбивать фигуры с кона, а посмотрим, кто из вас самый меткий и попадет в цель с самого дальнего расстояния.

У нас сегодня в гостях почетный гость

Приветственное слово и напутственные слова почетного гостя

Ведущий: Начнем наши соревнования, и первыми начнут девочки. А мальчики будут активно поддерживать наших участниц.

Первая пара участников выполняет броски с кона (четыре метра) по городку, стоящему вертикально в центре «города». Если удалось попасть в городок с одной или двух бит, то далее его выбивают с пяти, затем с шести и с семи метров. Все результаты заносятся в протокол соревнования.

После того, как девочки закончили выступать, они переходят на скамью болельщиков, а мальчики приступают к соревнованиям.

Протокол соревнования среди девочек (образец заполнения)

Фамилия, имя	4 м	5 м	6 м	7 м	место
П.Кристина	+	+	-	-	3
С. Варя	+	+	+	-	2
К.Алена	+	-	-	-	4
П.Лера	+	+	+	+	1
З.Аня	+	-	-	-	5

Протокол соревнования среди мальчиков (образец заполнения)

Фамилия, имя	4 м	5 м	6 м	7 м	8 м	место
С. Коля	+	+	-	-		5
Г. Даниил	+	+	+	+	+	1
С. Семен	+	+	+	+	-	3
У. Максим	+	+	+	+	-	2
С. Артем	+	+	+	-		4

Если участники закончили выступление на одном и том же расстоянии, то преимущество отдается тому из участников, который затратил меньшее количество бросков на выбивание всех городков.

Ведущий: Вот и закончились наши соревнования. Для подведения итогов и награждения слово предоставляется главному судье соревнований _____.

Все участники получают памятные подарки. Победители награждаются грамотами.



Элементы дыхательной гимнастики.

Дыхательные упражнения улучшают ритмы, повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, успокаивают, снимают стресс и т.д. Умение произвольно контролировать дыхание развивает контроль над поведением, эмоциями, речью, движениями. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

Сознательный контроль дыхания (регуляция дыхательных движений) способствует снятию эмоционального напряжения, уменьшению чувства тревоги и общей релаксации.

Для выполнения дыхательных упражнений необходимо соблюдать три основных правила:

- 1) во время дыхательных упражнений необходимо научить детей дышать животом, для того чтобы задействовать диафрагму;
- 2) дыхательные упражнения должны проводиться в четыре фазы: выдох животом – пауза 2-3 с – вдох животом – пауза 2-3 с;
- 3) дыхательными упражнениями следует заниматься не более 2-3 минут за один приём. Упражнения можно проводить несколько раз в день.

Для того чтобы дети почувствовали свое дыхание, можно предложить им положить руку на живот; для того чтобы они увидели свое дыхание, им можно предложить дуть на птичье перышко, подвешенное на ниточке.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных, но регулярные тренировки делают глубокое и медленное дыхание естественным, регулируемым на бессознательном уровне, что со временем приводит к увеличению объема легких, улучшению кровообращения, общему оздоровлению и улучшению самочувствия, психическому развитию.

Произнесение звуков при выдохе имеет различное функциональное значение. Так, пропевание звука «А-А-А» на выдохе необходимо использовать для снятия стрессов;

«И-И-И» – для улучшения работы сердца; «Н-Н-Н» – для проверки энергетической проводимости всех отделов позвоночника.

Упр.1. Ребенок делает глубокий вдох и выдох несколькими равными порциями.

Упр.2. Ребенок делает глубокий вдох и выдох неравными порциями.

Упр.3. Ребенок делает глубокий медленный вдох через нос, затем задерживает дыхание и медленно выдыхает на счет до пяти (шести, семи).

Упр.4. Пропевание гласных звуков на одном выдохе: а-а-а-о-о-о-у-у-у.

*глубоко вдохнуть; руки медленно поднять через стороны вверх, задержав дыхание на вдохе; выдохнуть с открытым сильным звуком А-А-А; руки медленно опустить.

*вдохнуть; руки медленно поднять до уровня плеч через стороны; задержать дыхание; медленно выдохнуть с сильным звуком О-О-О; обняв себя за плечи, опустив голову на грудь.

* медленно и глубоко вдохнуть; руки поднять до уровня груди; задержать дыхание; медленно выдохнуть с сильным звуком У-У-У; руки опустить вниз, голову – на грудь.

Упр.5. На одном вдохе, выдыхая толчками, ребенок должен произнести 5, а потом 6 (и так до 10) звуков «Ф»:

«Ф»! «Ф»! «Ф»! «Ф»! «Ф»! Ладонь ребенка на животе контролирует подтягивание мышц живота при произнесении звуков.

Упр.6. Глубоко вдохнуть; на выдохе произносить: пф-пф-пф-пф-пф-пф.

Вдох; на выдохе: р-р-р-р. Вдох; на выдохе: з-з-з-з. Вдох; на выдохе: ж-ж-ж-ж.

Вдох; на выдохе: мо-ме-мэ-му.

Упр.7. Выдох, открыть глаза; вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте.

Упр.8. И.п. – стоя; ноги вместе, руки опущены.

На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело и напрягая его, как «струнку» (не отрывая пяток от пола); на выдохе – постепенно расслабить тело, опустить руки и согнуться в пояснице.

Вернуться в и.п.

Упр.9. И.п. – стоя; ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота.

На вдохе – поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки. («Представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь»).

На выдохе – вернуться в и.п., выполняя движения в обратном порядке.

Упр.10. И.п. – стоя.

На медленный вдох (притягивающее движение) руки плавно разводятся в стороны и вверх (или в стороны и к груди), на выдохе (отталкивающее движение) – опускаются вдоль тела ладонями вниз.

Это упражнение гармонично сочетается с представлением о «втягивании в себя» света и распространении его сверху вниз по всему телу.

**Сценарий комплексы ОРУ с гимнастической палкой (старшая группа).
Комплекс №1.**

Упр.1. И.п.: о.с. палка внизу.

1 – палку к груди;

2 – палку вверх;

3 – палку к груди;

4 – и.п. повт. 6-8 раз

Упр.2. И.п.: ноги на ширине ступни, палка в правой руке впереди вертикально хватом за середину.

1 – поворот туловища вправо, руку в сторону;

2 – и.п. с перехватом в левую руку; 3–4 – то же в другую сторону.

При отведении рук – вдох, при приведении – выдох, повт. 4-5 раз

Упр.3. И.п.: ноги врозь, палка на лопатках.

1 – наклон вправо;

2 – и.п.;

3–4 – то же, в другую сторону. повт. 4 раза в каждую сторону.

Упр.4. И.п.: ноги на ширине плеч, палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки.

1–3 – перехватывая руками по палке, наклониться вниз – выдох

4 – обратное движение – вдох. повт. 4-5 раз

Упр.5. И.п.: сидя на пятках, палка внизу.

1 – глубокий наклон вперед, положить палку подальше от себя–выдох;

2 – выпрямиться–вдох;

3 – наклониться, взять палку;

4 – и.п. повт. 5-6 раз

Упр.6. И.п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1–2 – поднимая прямые ноги врозь, коснуться концов палки; 3–4 – и.п. повт. 4-5 раз

Упр.7. И.п.: пятки вместе, носки врозь, палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки.

1–4 – присев пониже, обойти палку влево; 5–8 – то же, вправо

повт. 4 раза

Упр.8. И.п.: стойка боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад. повт. 4 раза

Упр.9. Ходьба на месте с дыхательными упражнениями.

Комплекс №2.

Упр.1. И.п.: о.с.руки вперед, палка хватом сверху на ширину плеч.

1 – палку скрестно, левую сверху;

2 – и.п.;

3 – скрестно правую сверху;

4 – и.п.

Выполнять упражнение с прямыми руками. повт. 3-4 раза

Упр.2. И.п.: о.с., палка внизу.

1 – палку вперед;

2 – палку вверх, посмотреть на нее;

3 – палку вперед;

4 – и.п. повт. 6-8 раз

Упр.3. Стойка ноги врозь, палка сзади в опущенных руках.

1–3 – пружинистые наклоны вперед, палку поднять назад- вверх, голову не опускать; 4 – и.п. повт. 5 раз

Упр.4. И.п.: стойка ноги врозь, палка сзади под локтями.

1 – поворот туловища вправо;

2 – и.п.;

3 – поворот туловища влево;

Упр.5. И.п.: о.с., палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки.

1 – быстро присесть, разводя руки в стороны;

2 – быстро встать, не давая палке упасть. Счет каждого приседания до пяти и обратно.

Упр.6. И.п.: ноги на ширине плеч, палка вверх.

1–2 – наклон вперед, левым концом палки коснуться правой (левой) ноги – выдох; 3–4 – и.п.- вдох. повт. 4-5 раз

Упр.7. И.п.: сидя, упор сзади, ноги согнуть, палка на полу под коленями. 1–2 – поднимая таз, перенести его через палку и коснуться пола;

3–4 – и.п.; повт. 5-6 раз

Упр.8. И.п.: ноги врозь, палка на полу между ног, руки на пояс.

Прыжки с продвижением вперед-назад до конца палки, ноги скрестно-врозь.
повт. 3 раза по 10 прыжков.

Упр.9. Ходьба на месте с дыхательными упражнениями

4 – и.п.; повт. 6-8 раз

Комплекс №3.

Упр.1. И.п.: о.с. палка вертикально, хватом обеих рук снизу. Перекрестные перехваты руками до верхнего конца палки и обратно в и.п. повт. 4-6 раз

Упр.2. И.п.: ноги врозь, хват одной рукой за середину палки. Невысокие подбрасывания палки перед собой, поочередная ловля руками. повт. 10-12 раз.

Упр.3. И.п.: ноги на ширине ступни, палка вперед, хват за концы.

1 – вверх;

2 – палка на лопатках;

3 – палка вверх;

4 – и.п.

повт. 5-6 раз

Упр.4. И.п.: ноги врозь, палка внизу

1 – палка вперед;

2 – поворот вправо (влево);

3 – палка вперед;

4 – и.п.

повт. 5-6 раз

Упр.5. И.п.: ноги на ширине плеч, палка вверх.

1 – палка на лопатки;

2 – палка вверх;

3 – наклон вперед, руки вперед;

4 – и.п.

повт. 6-8 раз

Упр.6. И.п.: о.с. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки.

1 – быстро поднять руки вверх с хлопком над головой;

2 – и.п.

Выполняя упр., палку держать вертикально, упр. делать быстро, не давая палке упасть. повт. 8-10 раз

Упр.7. И.п.: сидя ноги врозь, палка вверх.

1 – наклон к правой ноге;

2 – наклон к левой ноге;

3 – наклон к середине;

4 – и.п.

повт. 5-6 раз

Упр.8. И.п.: стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу.

1 – поворот корпуса влево, руки вверх;

2 – и.п.;

3-4 – то же в другую сторону. повт. 4-5 раз (в каждую сторону)

Упр.9. И.п.: упор присев боком к палке, лежащей на полу.

1-4 – отталкиваясь, перенести ноги через палку (на каждый счет), после чего выпрямиться. повт. 3-4 раза в сочетании с ходьбой

Упр.10. И.п.: палка вертикально одним концом на полу, рука на верхнем конце палки. Прыжки на одной ноге вокруг палки.

повт. 5-6 раз, меняя руку и ногу

**Сценарий комплексы ОРУ с гимнастической палкой
(подготовительная группа).**

Комплекс №1.

Упр.1. И.п.: стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – палка вперед; 2 – палка вверх;
3 – наклон вправо; 4 – встать прямо; 5 – наклон влево; 6 – встать прямо; 7 –
палка вперед; 8 – и.п.

повт. 4-5 раз

Упр.2. И.п.: ноги на ширине ступни, палка внизу.

1–2 – поворот вправо (влево), палку вверх, смотреть вверх; 3–4 – и.п. повт. 6-8
раз

1–3 – палку за плечи на лопатки, наклон вперед, голова прямо; 4 – и.п.

5–7 – наклон вперед, палкой достать стопы; 8 – и.п. повт. 5-6 раз

Упр.4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, локти согнуть, палку держать перед
собой в горизонтальном положении, хватом снизу. Подбросить и поймать
палку в горизонтальном положении обеими руками.

повт. 10-12 раз

Упр.5. И.п.: сидя ноги врозь, палка вверх.

1 – палку на грудь;

2 – палку на бедра;

3–4 – прокатить палку по ногам, наклоняясь вперед; 5–6 – прокатить назад;

7 – палку на грудь;

8 – и.п. повт. 6-7 раз

Упр.6. И.п.: лежа на спине, палка вверху, хват шире плеч.

1 – поднять правую ногу, палка вперед, коснуться ноги;

2 – и.п.;

3 – поднять левую ногу, палка вперед, коснуться ноги;

4 – и.п.;

5–7 – ноги вверх, коснуться палки на полу; 8 – и.п. повт. 6-8 раз

Упр.7. И.п.: лежа на животе, палка в согнутых руках под подбородком. 1–2 –
приподнять палку, ноги и верхнюю часть туловища;

3–6 – удерживание позы; 7–8 – и.п. повт. 6-8 раз

Упр.8. И.п.: стоя на коленях, палка в горизонтальном положении, хватом ближе к середи- не. Поворот туловища вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. повт. 8-10 раз

Упр.9. И.п.: о.с. боком к палке, лежащей на полу. 1–2 – упор присев;

3–6 – отталкиваясь, перенести ноги через палку на каждый счет; 7–8 – и.п. повт. 6-8 раз

Упр.10. И.п.: то же. 9 подскоков на месте на двух ногах, на 10 перепрыгнуть через палку с поворотом на 180 градусов. повт. 3 раза

Комплекс №2

Упр.1. И.п.: о.с. палка внизу, хват сверху за концы.

1 – правая (левая) нога назад на носок, палку вперед;

2 – палку вверх, прогнуться;

3 – то же, что и 1;

4 – и.п. повт. 6-8 раз

Упр.2. И.п.: ноги на ширине ступни, палка вперед; 1–4 – вращение палки вперед (к себе);

5–8 – назад (от себя);

9–16 – «вертушка» (повернуть палку вертикально, а затем повернуть другим концом вверх). повт. 4-5 раз

Упр.3. И.п.: стойка ноги врозь, палка вверх.

1 – опустить палку на лопатки;

2 – наклон вперед;

3 – выпрямиться;

4 – и.п.; повт.7-8раз

Упр.4. И.п.: стойка ноги врозь, палка вперед

1 – поворот вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот влево; 4 – и.п.

5–7 – пружинистые наклоны вперед, палкой коснуться пола; 8 – и.п. То же влево. повт. 6-8 раз

Упр.5. И.п.: о.с., палка вверх.

- 1 – согнуть правую ногу, палку к колену; 2 – и.п.; 3 – согнуть левую, палку к колену; 4 – и.п.;
- 5–7 – опуская палку на колено правой ноги, подтянуть колено к груди, постоять сохраняя равновесие;
- 8 – и. п. То же с левой. повт. 6-8 раз
- Упр.6. И.п.: стойка ноги шире плеч, палка на лопатках. 1 – согнуть правое колено, ступни на полу; 2 – и.п.;
- 3 – согнуть левое колено; 4 – и.п.; 5 – наклон вправо; 6 – и.п.;
- 7 – наклон влево;
- 8 – и.п. То же с левой. повт. 6-8 раз
- Упр.7. И.п.: пятки вместе, носки врозь, палка вертикально одним концом к полу, руки на верхнем конце палки поочередно.
- 1 – присесть, перехватывая руками по палке вниз;
- 2 – обратное движение руками по палке вверх, и.п. Счет до 10 и обратно.
- 1 – присели,
- 2 – встали и т.д.
- Упр.8. И.п.: руки на пояс, одна нога чуть впереди, другая позади, палка на полу между ступней. Прыжки через палку со сменой ног.
- Упр.9. Ходьба на месте с дыхательными упражнениями.
- Упр.10. И.п.: стойка боком у палки, лежащей на полу. Прыжки через палку правым и левым боком.
- 2 раза по 10 прыжков.
- Упр.11. Ходьба вокруг палки. Сменить направление.
- Упр.12. Дыхательные упражнения.

Комплекс №3

Упр.1.И.п.:стойка ноги на ширине стопы, локти согнуты, палка в обеих руках между ладо- нями. Ходьба на месте с речитативом. Палку катать. «Чтоб здоровым быть сполна, физкультура нам нужна. Для начала по порядку утром сделаем зарядку».

Упр.2. И.п.: о.с., палка в обеих руках вперед. Бег на месте с речитативом, высоко поднимая колени, касаясь палки. «И без всякого сомнения есть хорошее решение:

Бег полезен и игра, занимайся, детвора».

Упр.3. И.п.: о.с., палка внизу за середину в правой руке.

Ходьба на месте, передавая палку за спиной из одной руки в другую по кругу.

«Чтоб успешно развиваться, нужно спортом заниматься. От занятий физкультурой будет стройная фигура».

Упр.4. И.п.: то же 1–2 – поднять руки через стороны вверх, переложить палку над головой в левую руку; 3–4 – и.п. То же левой рукой. повт. 8 раз.

Упр.5. И.п.: ноги врозь, палка внизу в правой руке, хват за середину. 1–2– руки в стороны;

3–4 – наклон вперед, передать палку за голенью правой ноги в левую руку;

5–6 – передать палку за голенью левой ноги в правую руку; 7–8 – и. п. повт. 4 раза

Упр.6. То же, что и 5, но палка в левой руке.

Упр.7. И.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу, хват сверху за концы. 1–2 – поворот вправо (влево) руки вверх;

3–4 – и. п. повт. 8-10 раз

Упр.8. И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны, палка в правой, хват за один конец. 1–2 – согнуть правую ногу вперед, передать палку под коленом в левую руку;

3- мах в сторону прямой правой ногой ;

4 – и. п. То же левой. повт. 8-10 раз

Упр.9. И.п.: о.с., палка горизонтально внизу, хватом снизу за концы. 1–2 – палку на грудь – вдох;

3–4 – и. п. - выдох;

5–7 – броски палки вперед – вверх; 8 – и. п. повт. 12 раз

Упр.10. И.п.: ноги врозь, хват одной рукой за середину палки, палка вертикально пола. Невысокие перебрасывания палки перед собой из одной руки в другую.

Упр.11. И.п.: лежа на спине, руки вверх, палка на полу, хват за концы. 1–2 – ноги вверх;

3–4 –махом палку вперед, сесть;

5–6 – наклон вперед, палкой коснуться стоп; 7–8 – и. п. повт. 8-10 раз

Упр.12.

И.п.: стойка ноги слегка расставлены, палка внизу в правой руке. 1–2 – присесть, палку вперед;

3–4 – и. п., палка за спиной переложить в левую руку. То же левой рукой. Счет до 10 и обратно.

Упр.13.

И.п.: о.с., палка на полу сбоку, руки произвольно. Прыжки боком через палку на правой (левой) ноге. Чередую с ходьбой на месте по 15-20 сек., повт. 4 раза

Сценарий пальчиковая гимнастика.

речь педагога	Содержание текста
<p>Кошкин Дом. Кошка выскочила! Глаза Выпучила. Бежит Курочка С ведром Заливать Кошкин Дом.</p>	<p>Помахать пальцами обеих рук вверх-вниз «Ушки на макушки», руки ладонками вперед Руки «домиком» над головой Топнуть ножкой, руки резко вниз «Бинокль» Ладонки около глаз Пальчики бегут Большой и указательный пальчик сложить в клювик Ладонки горсточкой (лодочкой) Пальчики как бы брызгают (сомкнуть и разомкнуть пальцы) «Ушки на макушки», руки ладонками вперед Руки «домиком» над головой</p>
	<p>На одной руке соединить большой и указательный пальцы в кольцо, остальные развести в стороны. Дети надевают кольцо на каждый палец другой руки, начиная с большого и заканчивая мизинцем, - только на название животных по ходу текста. Затем меняют руки</p>
<p>Дилы-дилы-дилы – появились Крокодилы! Моты-моты-моты – появились Бегемоты! Афы-афы-афы – жуют листики Жирафы! Пы-пы-пы – водой брызгают Слоны! Яны-яны-яны–по веточкам скачут Обезьяны!</p> <p>Е.Пожиленко</p>	<p>Надевают кольцо на большой палец, На указательный, На средний, На безымянный, На мизинец.</p>
<p>Крепко мячики сжимаем, Наши мышцы напрягаем, Чтобы пальцы никогда Не боялись бы труда! О.Крупенчук.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика с массажным мячом. Сжимают и разжимают в руках массажный мяч на каждый ударный слог, сначала правой рукой, затем левой.</p>

<p>Еж Гладь мои ладошки, Еж! Ты колючий, ну и что ж. Мы хотим тебя погладить, Мы хотим с тобой поладить. Мы в руках «Ежей» катаем И из рук не выпускаем. Взад – вперед его качу, Влево - вправо, как хочу.</p>	<p>Сидя по-турецки катать мяч с правой стороны, правой рукой, надавливая ладошкой, вперед- назад. Катать мяч с левой стороны, левой рукой.</p> <p>Сидя ноги врозь, катаем мяч обеими руками, между ладоней. Катаем мяч по полу от одной руки к другой, с лева направо.</p>
<p>Доброе утро Солнце утром рано встало Всех детишек приласкало</p>	<p>Вдох через нос, сложить ладони вместе на высоте глаз перед собой, локти соединены. Выдох через рот, ладони скрестить, пальцы широко раздвинуть, образуя «солнышко с лучами», локти раздвинуть.</p>
<p>С добрым утром, глазки! Вы проснулись? С добрым утром, ручки! Вы проснулись? С добрым утром, ножки! Вы проснулись? С добрым утром, солнце! Мы проснулись!</p>	<p>Поглаживаем веки. Смотрим в «бинокль». Поглаживаем кисти рук. Хлопаем в ладоши. Поглаживаем ноги. Притопываем. Руки раскрываются навстречу солнышку. Голову слегка запрокинуть и широко улыбнуться.</p>
<p>Осенние листья Раз, два, три, четыре, пять, Будем листья собирать. Листья березы, листья рябины, листья тополя, листья осины, листья дуба мы соберем, Маме осенний букет отнесем.</p>	<p>Дети загибают пальцы, начиная с большого. Сжимают и разжимают пальцы.</p> <p>Загибают пальцы, начиная с большого.</p> <p>«Идут» средним и указательным пальцами.</p>

ЛИТЕРАТУРА

1. Вавилова Е.И. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. – М.: Владос, 1999.
3. Емельянов В.А. Развитие голоса. Координация и тренинг. – СПб., 1997.
4. Емельянов В.А., Трифонова И. Фонопедический метод развития голоса. Первый уровень: развивающие голосовые игры. – СПб., 1999.
5. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
6. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Расти здоровым. СПб., 1999. Зайцев г.к. Уроки Мойдо- дыра. – СПб., 1999.
7. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ / Ред. З.И. Береснева. – М., 2004.
8. Здоровье на кончиках пальцев / Сост. Л.М. Попова, И.В. Соколов. – СПб., 1994.
9. Здоровье своими руками / Авт.-сост. Н.Ф. Сорока, ОА Переседа, М.В. Чичко. – М., 2001.
10. Исаева С.А. Уроки здоровья. – Мурманск, 1996.
11. Искусство быть здоровым. Ч. 2. / Авт.-сост. А Чайковский, С. Шенкман. – М., 1987.
12. Каменев Ю.Я. Дыхательная гимнастика в системе натуротерапии. – СПб., 2004.
13. Коджаспарова Г.М, Коджаспаров А.Ю. Словарь по педагогике (междисциплинарный). – М.; Ростов н/Д, 2005.
14. Краткая медицинская энциклопедия. Т. 2. / Ред. Б.В. Петровский. – М., 1989.
15. Кудрявцев В. Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М., 2000.
16. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦЭНАС, 2005.
17. Кузнецова В.М. В поиске ради здоровья. – Мурманск, 1996.
18. Лазарев М.Л. Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста «Здравствуй!». – М., 1997.

19. Лазарев М.Л. Система развивающей терапии детей, страдающих астмой. – М., 1993.
20. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 1986.
21. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Сост. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак н.и. – Минск, 1998.
22. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.
23. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе.
24. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. – М.: Новая школа, 1994.
25. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1984.

Режим занятий

МБДОУ «Детский сад № 10 «Семицветик»

Режим занятий на учебный год	Время	Продолжительность занятия	День недели
Старшая группа			
1 раз в неделю	16-30 до 17-00	25 мин.	Вторник
Подготовительная группа			
1 раз в неделю	16-30 до 17-00	30 мин.	Среда
Подготовительная группа			
1 раз в неделю	16-30 до 17-00	30 мин.	Четверг

Название группы	Возраст	Количество	Мальчики	Девочки
«Бирюзовый лепесток» (старшая группа)	5 л.	15	6	9
«Желтый лепесток» (подготовительная группа)	5-6 л.	15	7	8
«Лиловый лепесток» (подготовительная группа)	6-7 л.	15	8	7

Оборудование

для занятий по подготовке и проведению игры «Городки»

№	оборудование	Количество
1	Биты	12шт.
2	Городки (Рюхи)	10шт
3	Маты	4шт.
4	Мешочки для дальности броска	40шт.
5	Обручи	2шт.
6	Гантели	40шт.

7	Гимнастические палки	30шт.
8	2 площадки	2шт.
9	Стенд с изображением городошных фигур	1шт.
10	Альбом с названием городошных фигур	1шт.
11	Конусы	10шт.
12	Фишки	20шт.
13	Мультимедийное оборудование	1 шт
14	Экран	1шт
15	Аудиоколонка	1 шт
16	ноутбук	1шт
17	флешка	1 шт
18	Видеотека, аудиотека	1 шт

