

**Парциальная программа
физического воспитания и развития детей старшего
дошкольного возраста
«Прыг да скок!»**

Белгород 2024

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания факультета физической культуры Педагогического института ФГАО ВПО Белгородского государственного национального исследовательского университета (НИУ «БелГУ») Кондаков Виктор Леонидович,
кандидат педагогических наук, заведующий МБДОУ д/с № 64 г. Белгорода Мусанова Марина Михайловна.

Руководитель авторского коллектива и научный редактор: доктор педагогических наук, профессор Л.Н. Волошина

Авторы, составители: кандидат пед. наук Серых Лариса Викторовна, Чепелева Елена Ивановна, Шутова Татьяна Алексеевна, Гаркушова Наталья Анатольевна, Хван Анжелика Ивановна.

Парциальная программа физического воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста «Прыг да скок» : программа и методические рекомендации / Л. Н. Волошина и др. – Белгород : Эпицентр, 2024. – **80 с.**

Парциальная программа физического воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста «Прыг да скок» предназначена для проектирования вариативной системы физического воспитания дошкольников. Разработана в соответствии с требованиями ФГОС ДО (образовательная область «Физическое развитие») и ФОП ДО. Ее содержание построено с учетом игровой деятельности как ведущей в дошкольном возрасте и направлено на комплексное развитие двигательных способностей и личностных качеств ребёнка.

Содержание

I. Парциальная программа «Прыг да скок!»

1.1. Целевой раздел программы.....	4
1.1.1. Пояснительная записка	4
1.2.1. Планируемые результаты освоения программы.....	10
2.1 Содержательный раздел программы.....	11
2.1.1. Содержание парциальной программы по возрастным группам.....	11
2.1.2. Описание образовательной деятельности по программе...	13
3.1 Организационный раздел программы.....	18
3.1.1. Информационно-методическое сопровождение программы.....	18
3.1.2. Материально-техническое сопровождение программы....	19
3.1.3. Мониторинг физкультурно-оздоровительной деятельности.....	19
3.1.4. Методическое обеспечение программы.....	19

II. Методические рекомендации.....

2.1. Алгоритмы обучения прыжкам детей старшего дошкольного возраста.....	
2.2. Особенности обучения прыжкам через резинку.....	

III. Практические материалы

3.1. Описание игр с прыжками через резинку.....	
3.2. Сценарии мероприятий	

1.1. Целевой раздел программы

1.1.1. Пояснительная записка

Комплексное развитие двигательных способностей и личностных качеств детей в дошкольном возрасте – важное условие их готовности к школьному образованию и успешной жизни, в то время как статистические данные фиксируют снижение показателей физической подготовленности детей. Данные разных исследований показывают, что за последнее время только 60% процентов дошкольников достигают возрастной физической подготовленности.

Следует отметить, что по результатам исследований в области личностного развития дошкольников выявлено отсутствие у детей таких личностных качеств как усидчивость, умение напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую, то есть отсутствуют те показатели, которые тесно связаны с воспитанием личности. Как показали исследования (Л.Н. Волошина, 2021), уровень физического развития ребенка, уходящего в школу недостаточный: дисгармоничное развитие имеют – 18,6%; уровень развития двигательных способностей ниже нормы имеют – 16,4%; тонкомоторные действия недостаточно развиты у 18,6% будущих первоклассников.

В настоящее время актуален вопрос разработки и внедрения современных парциальных программ физического развития дошкольников, отвечающих требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и федеральной образовательной программы дошкольного образования.

В соответствии с планируемыми результатами, закрепленными в федеральной образовательной программе дошкольного образования, дети к 7 годам должны овладеть прыжками как основным движением, а именно: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с

поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега в 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование (ФОП ДО, п. 22.7.2.)

Эффективным средством закрепления и совершенствования перечисленных выше видов прыжков является использование игровых упражнений и подвижных игр с резинкой.

Новизна парциальной программы заключается в применении игрового метода построения занятий, стимулирующих развитие интереса, самостоятельности, активности, инициативы и творчества в процессе освоения разных видов прыжков через резинку.

Актуальность программы обусловлена ее направленностью на комплексное решение задач развития двигательных способностей и личностных качеств детей старшего дошкольного возраста в двигательно-игровой деятельности.

Содержание парциальной программы реализуется на основе интеграции двигательной и игровой деятельности дошкольников, начиная с 5 летнего возраста. Игры детей с резинками – это свобода движений, стимулирование двигательной активности и потребности самосохранять здоровье.

Цель программы: обогащение двигательно-игрового опыта детей старшего дошкольного возраста на основе освоения разных видов прыжков через резинку, комплексное развитие двигательных способностей и личностных качеств детей, стимулирование двигательной активности.

Задачи программы:

– обогащение двигательно-игрового опыта дошкольников новыми двигательными действиями; стимулирование двигательной активности;

- воспитание устойчивого интереса к прыжкам через резинку, играм с элементами прыжков через резинку, желания использовать освоенный двигательно-игровой опыт в самостоятельной двигательной деятельности;
- содействие развитию двигательных способностей детей: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- воспитание положительных нравственно-волевых качеств;
- формирование культуры здоровья.

Принципы и подходы формирования программы:

В программе нашли отражение региональный опыт построения вариативной системы физического воспитания дошкольников, интеграция педагогической науки и практики в решении актуальных проблем физического воспитания и развития дошкольников.

Анализ современных исследований взаимосвязи процесса социализации и двигательной активности детей дошкольного возраста (Л.Н. Волошина, В.А. Деркунская и др.) позволяет выявить общую потребность в воссоздания игрового пространства детства. Для решения этой проблемы необходимо осуществление физкультурно-образовательной деятельности (вариативная часть основной образовательной программы) на основе игровых программ и технологий физического воспитания и развития дошкольников.

Игровые программы и технологии физического воспитания и развития дошкольников способствуют гармоничному физическому и психическому развитию дошкольников; обогащению двигательно-игрового опыта детей; формированию активности и самостоятельности; воспитанию инициативности в двигательной деятельности; созданию ситуаций свободы выбора, уверенности, успешности.

В основу программы заложены системно-деятельностный подход, обеспечивающий достижение планируемых результатов освоения двигательного опыта, комплексного развития двигательных и личностных качеств ребенка,

которые создают основу для стимулирования двигательной активности инициативности и самостоятельности ребенка; личностно-ориентированный подход, предполагающий использование разнообразных форм обучения с учетом индивидуальных интересов и возможностей ребенка, развитие качеств личности, отвечающих требованиям гражданского общества.

В программе нашли отражение ведущие принципы отечественной педагогики.

Принцип развивающего характера образования.

Развитие двигательных способностей ребенка, обогащению воображения, памяти, мышления, восприятия, речи способствует вовлечению ребенка в игровую деятельность.

Принцип социализации.

Игровое содержание программы предполагает коллективную двигательную деятельность, совместное решение двигательных задач, воспитание личностных отношений, коммуникативных и организаторских умений.

Принцип оздоровительной направленности обеспечивается проектированием физических нагрузок в процессе реализации программы с учетом здоровья и физического развития каждого ребенка.

Принцип индивидуализации нацеливает педагогов на построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится ее субъектом, активным в выборе содержания двигательной деятельности.

Принцип вариативности образования обеспечивает педагогу право свободного выбора модулей программы в зависимости от погодных условий, двигательных предпочтений детей, желания родителей, особенностей предметно развивающей среды дошкольной организации.

В организации физкультурных занятий предусмотрена возможность выбора детьми физкультурных пособий, видов двигательной деятельности,

участников совместной деятельности, что в перспективе положительно отразится на развитии самостоятельности, активности, инициативы.

В проектировании содержания и организации физкультурных занятий на открытом воздухе были заложены также принципы интеграции различных видов деятельности: игровой, познавательной, двигательной, коммуникативной, исследовательской. В методических рекомендациях предложены возможные варианты совместной проектной деятельности детей и взрослых по тематике программы.

При проектировании программы были учтены возрастные особенности и возможности освоения прыжков в старшем дошкольном возрасте.

Ее нацеленность на комплексное развитие двигательных способностей осуществляется в процессе формирования пространственного восприятия. Прыжки в высоту требуют от ребенка сосредоточения на своем теле и положении в пространстве. Они помогают развить у ребенка навык оценивания расстояния и высоты, а также улучшить ориентацию в пространстве.

Прыжки в высоту требуют от ребенка силы и гибкости, особенно в ногах и туловище. Они способствуют развитию мышц и укреплению костной ткани. Игровая форма обучения с наличием препятствий и заданий может стимулировать ребенка к продолжительным и усиленным физическим упражнениям, что в свою очередь развивает силу и выносливость.

Прыжки в высоту предполагают точное техническое выполнение движений, что требует от ребенка умения координировать свои действия и сохранять равновесие. Игровая форма обучения позволяет ребенку учиться балансировать и контролировать свое тело, что положительно влияет на развитие его координационных способностей.

Таким образом, проведение игровых занятий с использованием прыжков через резинку способствует развитию психомоторных способностей детей дошкольного возраста.

В структуре парциальной программы в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО выделено три раздела (целевой, содержательный, организационный). Определены задачи, содержание и ожидаемые результаты в реализации вариативной части образовательной области «Физическое развитие». Так же раскрыты особенности организации физкультурных занятий на открытом воздухе в старших группах с использованием резинок и специального тренажера.

Авторским коллективом представлены конспекты занятий, сценарии развлечений, описаны подвижные игры, даны методические рекомендации о способах и методах реализации программы, создания интереса и познавательной мотивации.

Направленность программы на развитие самостоятельной двигательной деятельности детей определяется педагогическими условиями воссоздания игрового пространства детства. Представлены авторские игры с использованием специального тренажера и резинок.

В *содержательном разделе* парциальной программы представлены игры и упражнения для старшей, подготовительной групп, в приложении имеется описание авторских игр.

Содержание программы вариативно. Оно соответствует возрастным возможностям, интересам, потребностям детей и родителей, сезону, условиям ДО и может изменяться по желанию субъектов образовательного процесса.

Организационный раздел парциальной программы включает описание материально-технического обеспечения программы, обеспеченности методическими материалами, информационное сопровождение программы. Обращаем внимание педагогов, что в режиме дня содержание программы реализуется на третьем физкультурном занятии, которое проводится на открытом воздухе динамических часах (часах подвижных игр на прогулках), самостоятельной двигательной деятельности, индивидуальных занятиях, спортивных праздниках, развлечениях. Отбор содержания учитывает

климатические особенности региона, периоды года, традиционные события, праздники, мероприятия.

Таким образом, достигается интеграция содержания обязательной части образовательной программы и части, формируемой по выбору дошкольной образовательной организации. Это обеспечивает целостность образовательного процесса, комплексность решения образовательных воспитательных, оздоровительных, развивающих задач.

1.2.1. Планируемые результаты освоения парциальной программы на этапе завершения дошкольного детства:

- ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в организации индивидуальных и коллективных подвижных игр с использованием резинок;
- способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной игровой деятельности;
- ребенок правильно координировано выполняет прыжки, у него развита координация движений владеет игровыми упражнениями с резинкой;
- ребенок выполняет правила подвижных игр, способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях игрового взаимодействия;
- проявляет интерес, элементы творчества в двигательной деятельности, передает через движения, особенности конкретного образа.

2.1. Содержательный раздел парциальной программы

2.1.1. Содержание парциальной программы (старшая, подготовительная группы)

Старшая группа

№ п/п	Игры и упражнения	Содержание деятельности по месяцам					
		сентябрь- октябрь	ноябрь- декабрь	январь- февраль	март- апрель	май- июнь	июль- август
1.	«Пингвины»	+					
2.	«Удочка»	+					
3.	«Светофор» *	+					
4.	«Пешеходы и транспорт» *	+					
5.	«Не попадись»		+				
6.	«Кто скорее до флажка»		+				
7.	«Смелые воробышки»		+				
8.	«Охотник и зайцы»		+				
9.	«Такси» *			+			
10.	«С кочки на кочку»			+			
11.	«Рельсы – рельсы, шпалы – шпалы» *			+			
12.	«Раз, два, три прыжок повтори» *			+			
13.	«Отгадай» *				+		
14.	Игра «Пчелиный улей» *				+		
15.	«Быстрое движение» *				+		
16.	«Стоп, скорее говори!» *				+		
17.	«Заря - заряница» *					+	
18.	«Скорее отвечай» *					+	
19.	«Солдат» *					+	
20.	«Корабль» *					+	
21.	«Поймай звук» *						+
22.	«Пять прыжков»						+
23.	«Кто дальше прыгнет»						+
24.	«Лягушки и цапли»						+

Подготовительная группа

№ п/п	Игры и упражнения	Содержание деятельности по месяцам					
		сентябрь- октябрь	ноябрь- декабрь	январь- февраль	март- апрель	май- июнь	июль- август
1.	«Пингвины»	+					
2.	«Как шагают Великаны, как шагают Гномы»	+					
3.	«Удочка»	+					
4.	«Светофор» *	+					
5.	«Лягушки»		+				
6.	«Быстро прыгай, не зевай, стой!»		+				
7.	«Пешеходы и транспорт» *		+				
8.	«Да, нет» *		+				
9.	«Такси» *			+			
10.	«Лягушки и цапля»			+			
11.	«Попрыгунчики»			+			
12.	«Не попадись»			+			
13.	«Юные спортсмены»				+		
14.	«Пропрыгай цифры»				+		
15.	«Раз, два, три прыжок повтори» *				+		
16.	«Отгадай» *				+		
17.	«Пчелиный улей» *					+	
18.	«Быстрое движение» *					+	
19.	«Заря - заряница»*					+	
20.	«Кто последний назовет» *					+	
21.	«Кубик вверх бросаю Я» *						+
22.	«Поймай звук» *						+
23.	«Гласные и согласные звуки» *						+
24.	«Пропрыгай слоги» *						+

*Авторские игры

2.1.2. Описание образовательной деятельности по программе

Физкультурно-оздоровительная деятельность в соответствии с содержанием программы реализуется в режиме дня в различных формах:

1. Третье физкультурное занятие (может проводиться на открытом воздухе);
2. Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя разминка, физкультминутки, динамические часы (часы подвижных игр на прогулках));
3. Активный отдых (спортивные праздники, развлечения, досуги, участие родителей в праздниках, развлечениях)
4. Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня.

Следуя принципам, заложенным в ФГОС и ФОП дошкольного образования, занятия проводятся в игровой форме. По содержанию и методике проведения игровые занятия отличаются от традиционных тем, что для решения образовательных, оздоровительных, развивающих и воспитательных задач подбираются соответствующие игры с использованием резиночки. Игра является и формой организации, и методом проведения физкультурного занятия. Однако, учитывая высокую интенсивность прыжков через резинку, в содержание занятий включается не более четырёх игр, в основе которых используются прыжки через технику. При этом, для стимулирования двигательной активности, мы разделяем детей на несколько подгрупп в зависимости от количества присутствующих на занятии.

Физкультурные занятия на открытом воздухе строятся на играх с разнообразными видами двигательной деятельности. Чем больше видов и способов действий с резиночками и их сочетаний, тем осознаннее и активнее взаимодействие ребенка дошкольного возраста со сверстниками, успешнее ориентировка в окружающей обстановке.

Схема построения игровых физкультурных занятий традиционна. Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Во вводной части занятия используются специальные приемы на развитие интереса мотивации к прыжкам через резинку. Создание игровой мотивации способствует увлеченному выполнению детьми физических упражнений. Интерес детей вызывает воображаемая ситуация, представленная в образной, яркой форме, связанная с необычными условиями. Например, тренажер для прыжковых упражнений помогает ребятам подготовиться для «полета» в космос.

Игры первой части занятия обеспечивают активизацию внимания, памяти, мышления, разминку мышц, повышают функциональные возможности организма. Основная часть занятий по программе включает общеразвивающие упражнения, подвижные игры с использованием тренажера для прыжковых упражнений, резинки, специальные карточки-задания. На карточках и схемах последовательно представлены игровые действия, которые должны выполнять дети на тренажере для прыжковых упражнений. Кроме того, обязательно предусмотрена самостоятельная двигательная деятельность с использованием резинки. В заключительной части занятия планируются малоподвижные игры и задания на восстановление дыхания расслабление мышц.

Утренняя разминка проводится на открытом воздухе. Один и тот же комплекс утренней разминки проводится 1 раз в месяц в течение 10 дней, в соответствии с перспективным планированием. Комплекс включает общеразвивающие, в том числе прыжковые упражнения. Продолжительность утренней гимнастики 8-12 минут.

Физкультминутки проводятся в паузах на занятиях по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений. Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне. Продолжительность физкультминуток 2-3 мин. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление. Дети

выполняют физические упражнения, выходя на свободное место.

Физкультминутка проводится в различных формах:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ) с резинками;
- подвижные народные игры с различными прыжками;
- дидактические игры с прыжками;
- игровые упражнения.

Большое значение при реализации программы придается организации культурных практик в режимных моментах, с целью проявления детьми самостоятельности и двигательного творчества в игровых и двигательных видах деятельности.

Чрезвычайно важным этапом развития детского двигательного творчества является умение самостоятельно организовывать подвижные игры. При организации педагогом самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей, большое значение имеет создание необходимых условий, способствующих развитию игры. Рациональный подбор спортивно-игрового оборудования (резинки, карточки, на которых схематически изображены общеразвивающие упражнения, основные виды движений, фрагменты эстафет и других подвижных игр) поможет детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности на занятии, на прогулках. Этот вид деятельности является важным источником активности и саморазвития ребёнка, стимулирования его двигательной активности.

Начальным этапом формирования творческой деятельности у детей являются спортивные праздники, развлечения. Участие в праздниках и подготовка к ним приносят большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение, объединяют детей, педагогов и родителей общими радостными переживаниями, надолго остаются в памяти как яркое событие. Совместная деятельность детей, педагогов, родителей, игры, красочное оформление места проведения праздника и отдельных видов соревнований, оригинальные костюмы, красивые цветные эмблемы, звучание музыки, торжественное

открытие и закрытие праздника влияют на развитие у детей чувства красоты, хорошего вкуса, воображения. Все это стимулирует развитие их творчества. Педагоги привлекают детей и родителей к придумыванию новых подвижных игр по картинам, по материалам знакомых художественных произведений, к изготовлению различных поделок для украшения спортивной площадки, подбору и размещению физкультурного оборудования и инвентаря, подготовке костюмов, атрибутов праздника. Сотрудничество и сотворчество детей, педагогов и родителей развивает воображение детей, побуждает их к свободным и естественным движениям, значительно совершенствует, активизирует творческую деятельность детей, поднимая ее на более высокий социальный уровень.

Таким образом, систематическое использование подвижных игр с резинками в режиме дня в различных формах: на третьем физкультурном занятии, которое проводится на открытом воздухе, утренней разминке, динамических часах (часах подвижных игр на прогулках), в самостоятельной двигательной деятельности, индивидуальных занятиях, спортивных праздниках, развлечениях поможет ликвидировать дефицит движений, сбалансировать процессы роста и физиологического созревания, сформировать у детей привычки здорового образа жизни; приобщит их к универсальным ценностям человеческой жизни: доброте, коллективизму; создаст условия для их творческого самовыражения в двигательной деятельности, социализации.

Реализация содержания программы в режиме дня

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей	
		5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	На открытом воздухе, сюжетно-игровые	1 раз в неделю, 25-30 мин	1 раз в неделю, 30-35 мин
Утренняя разминка	На открытом воздухе	1 раз в неделю 8-10 мин	1 раз в неделю 10-12 мин
	в теплый период года	2 раза в неделю 8-10 мин	2 раза в неделю 10-12 мин
Динамические часы	Час подвижных игр на прогулке	1 раз в сезон 25-30 мин	2 раза в сезон 30-40 мин
	В форме игр и упражнений физкультурные паузы	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физкультурные досуги	Сюжетно-игровые	1 раз в сезон 25-30 мин	1 раз в сезон 40 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	На тропе здоровья, в обогащенной предметно-развивающей среде, в ситуациях: свободы выбора деятельности; «помоги товарищу» и др.	1 раз в неделю 8-10 мин	1 раз в неделю 10-12 мин

3.1. Организационный раздел

3.1.1. Информационно-методическое сопровождение программы

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (от 17.10.2013 № 1155) одной из основных задач дошкольного образования является «формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности».

Под информационной поддержкой мы понимаем системный процесс совместного использования участниками образовательного процесса информационного, содержательного, технологического компонентов единого информационного образовательного пространства для определения и формирования личностных интересов ребенка, целей, возможностей и путей его развития в процессе обучения, воспитания, общения.

Информационная поддержка программы предусматривает несколько направлений: информационное обеспечение для реализации программы воспитателями (видеоролики, презентации, видеосхемы), специализированные консультации-практикумы для родителей и педагогов. Нами разработан комплекс презентаций для ознакомления детей со спортивными прыжками через резинку и их историей; закрепления у них полученных знаний. Презентации содержат задания и упражнения для развития познавательного интереса детей, ситуационные задачи сравнения, анализа, синтеза. Информационное сопровождение разработано с учетом возрастных особенностей и интересов детей.

3.1.2. Материально-техническое сопровождение программы

Для реализации программы на территории дошкольной организации необходимо создать предметно-игровую зону (или физкультурно-оздоровительную), в состав которой входит спортивная площадка, а при её отсутствии – крупное организующее игровое поле. Дополнительно могут быть организованы мелкие игровые зоны – площадка для подвижных игр, включая препятствия для прыжков в длину, высоту (ручейки разной ширины, пенёчки, «болото»). Отметим, что конструкция специального тренажера для прыжков через резинку такова, что он без усилий может использоваться в спортивном зале, на любой уличной площадке, в игровой зоне группового павильона.

3.1.3. Мониторинг физкультурно-оздоровительной деятельности

Педагогическим работникам на практике достаточно сложно провести диагностику физической подготовленности детей, соотнести достигнутые результаты с нормой. Это вызывает необходимость разработки показателей мониторинга освоения детьми содержательной области «Физическое развитие», в том числе части, проектируемой по инициативе дошкольной организации. Обратим внимание читателей и на тот факт, что в современном дошкольном образовании идет постепенное смещение акцента с объективного (тестового) подхода в сторону аутентичной оценки достижений ребенка. На наш взгляд, сегодня педагогу крайне необходим инструментарий, чтобы выстраивать индивидуальную траекторию физического воспитания и развития ребенка, позволяющий объективно оценивать характер и результативность педагогических воздействий. В оценке результатов физического воспитания и развития, на наш взгляд, не целесообразно совсем отказываться от традиций стандартизированного теста, поскольку он позволяет получить объективную информацию о развитии каждого ребенка и определить индивидуальные перспективы развития.

Важно при организации мониторинга правильно осуществить выбор диагностических методик. Обратим внимание на то, что отобранные нами диагностические методики достаточно универсальны, не требуют дополнительных условий, могут быть использованы практическими работниками дошкольного учреждения.

Показатели мониторинга освоения детьми содержания образовательной области «Физическое развитие» (вариативная часть) приведены в таблице 1 (приложение)

Нами предпринята попытка оптимального сочетания количественных и качественных показателей с учетом реальных временных и энергозатрат педагогических работников. При этом мы распределили ответственность за проведение диагностических мероприятий и обработку полученной информации между воспитателями, инструктором по физической культуре, педагогом-психологом, медицинским персоналом, старшим воспитателем и заведующим. По итогам диагностики анализируются качество физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения, вносятся коррективы в план его работы, планы работы педагогов, индивидуальной карты физического воспитания и развития. При необходимости намечаются необходимые индивидуальные и групповые мероприятия. Периодичность проведения диагностики по каждому показателю определяется дошкольным учреждением самостоятельно с учетом плана работы на учебный год и специфики деятельности учреждения.

Показатели реализации парциальной программы

№ п/п	Показатели	Единица измерения	Ответственный	Регулярность измерений	Измерение показателей	Методика проведения	Фиксация информации
1	Группа здоровья	1,2,3,4 группа	Врач	При поступлении, далее 1 раз в год	Общая оценка состояния здоровья. Соотнесение по показателям врачей к одной из групп здоровья.	Определение групп здоровья (по данным С.М. Громбах, П.Н. Сердюковской, Е.С. Рысиной) при углубленном медосмотре	Медицинская карта, тетрадь здоровья, карта здоровья
2	Дети часто и длительно болеющие	Количественный состав	Врач	Январь	Количество и длительность случаев пропусков по болезни	Согласно критериям включения детей в группу ЧБД (В.Ю. Альбицкий, А.А. Баранов)	Индивидуальный план оздоровления, программа работы с ЧБД
3	Психозэмоциональный комфорт	Уровень	Педагог-психолог	1 раз в год	Оценка уровня тревожности. Количественный и качественный анализ итогов	Тест по А.И. Захарову	Итоговая справка
4	Функциональные возможности	Куб. см	Врач	Сентябрь	Состояние респираторных систем (ЖЕЛ). Жизненная емкость легких. Максимальный результат одной из попыток (при	Методика К. Бубе, Г. Фек, Х. Штюблер, Ф. Трогаш	Индивидуальные карты здоровья

					помощи сухого спирометра)		
5	Сформированность представлений о прыжках через резинку	%	Воспитатели	Май	2б. - имеет представления; 1б.- не полное представления; 0б. -не имеет представления.	Беседа «Что я знаю о прыжках через резинку?»	Анализ детских ответов.
6	Физические качества	Секунды, метры, количество раз	Инструктор по физической культуре, воспитатели	Сентябрь, май	Количественные и качественные показатели тестов. Ловкость, скоростно-силовые качества, координационные способности, выносливость, гибкость.	Челночный бег на 30м, бег на 10 м, бросок набивного мяча, прыжок в длину с места, подбрасывание и ловля мяча, сохранение равновесия, сила мышц кистей рук (по динамометру), наклон вперед, подъем из положения лежа	Карта прогнозирования физического развития и воспитания
7	Двигательная активность (по шагомеру)	Количество шагов	Воспитатели	1 раз в квартал	Оценка уровня двигательной активности. Объем, интенсивность	Соответствие возрастным показателям	Диагностические карты, индивидуальные карты здоровья
8	Определение субъектной позиции ребенка в ФОД, интересов	%	Воспитатели	Февраль	Ранжирование видов деятельности, выбор вида деятельности в соответствии с интересами	Методика «Любимый вид деятельности»	Диагностические карты, индивидуальные карты здоровья

Для того, чтобы диагностика на основании вышеперечисленных показателей была эффективной и объективной, с целью исключения формального подхода к ее проведению, сохранения позитивного настроения на физкультурно-оздоровительную деятельность целесообразно соблюдать педагогические условия ее проведения:

1. Показатели, характеризующие результативность физкультурно-оздоровительной деятельности, должны быть приняты и осознаны всеми педагогами.

2. Четко запланированы сроки проведения диагностических процедур, ответственные, способы обработки полученной информации.

3. Намечен контроль промежуточных результатов.

4. Обеспечено проведение диагностики с учетом требований СанПиН, не допуская перегрузки детей.

5. Обработанный материал подлежит хранению до выпуска детей в школу.

6. Определяется динамика качества физкультурно-оздоровительной деятельности на всех уровнях управления.

7. Общие итоги диагностики доводятся до сведения педагогов на педагогических совещаниях, родителей – индивидуально и на родительских собраниях.

8. Обсуждение персональной информации допускается с согласия родителей (законных представителей).

9. Намеченные при необходимости мероприятия планируются четко, с указанием сроков и ответственных.

Данные мониторинга заносятся в индивидуальные карты-прогнозы на каждого ребенка. Данные позволяют проектировать индивидуальную траекторию физического развития дошкольника.

Таким образом, участие в процедуре оценивания педагога-психолога, врача, инструктора по физической культуре, воспитателей позволяет объективно

оценить результаты физического воспитания и развития каждого ребенка, обеспечить медико-психолого-педагогическую поддержку индивидуальных траекторий развития, оптимально выстраивать взаимоотношения с детьми и родителями, объективно оценить результаты физкультурно-оздоровительной деятельности.

3.4.4. Методическое обеспечение программы

1. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования : Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022 г.) (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).

2. Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования : Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028 (зарегистрировано Минюстом России 28.12.2022 г., регистрационный № 71847).

3. Волошина, Л. Н. Выходи играть во двор. Парциальная программа по физическому развитию дошкольников / Л. Н. Волошина. – Белгород : БелИРО, 2017. – 51 с. (Модуль «Прыгалки-скакалки»)

4. Волошина, Л. Н. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет : программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова. – Москва : Вентана-Граф, 2015. – 224 с.

5. Волошина, Л. Н. Проектирование индивидуальных образовательных программ физического воспитания и развития дошкольников Выходи играть во двор. Парциальная программа по физическому развитию дошкольников / Л. Н. Волошина, Е. В. Гавришова. – Белгород : ПОЛИТЕРРА, 2019. – 80 с.

6. Галимская, О. Г. Формирование двигательного опыта старших дошкольников посредством спортивных игр : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / О. Г. Галимская. – Тамбов, 2018. – 170 с.

7. Серых, Л. В. Оценка уровня проявления социальных навыков старших дошкольников в двигательной деятельности / Л. В. Серых, В. Л. Кондаков, Е. А. Богачева // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 10. – С. 232-236. – URL: <http://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=38285>. DOI 10.17513/snt.38285 (дата обращения: 06.05.2024).

8. Серых, Л. В. Алгоритм конструирования и реализации технологии социализации дошкольников в двигательной деятельности / Л. В. Серых, В. Л. Кондаков, Л. Н. Волошина // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 5. – URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=30117> DOI 10.17513/spno.30117 (дата обращения: 06.05.2024).

9. Серых, Л. В. Профессиональная готовность педагогов системы дошкольного образования к социализации старших дошкольников в двигательной деятельности / Л. В. Серых, Е. А. Богачева, Г. А. Репринцева // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 4. – URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=29948>. DOI 10.17513/spno.29948 (дата обращения: 06.05.2024).

10. Технология социализации дошкольников в двигательной деятельности: учебно-методическое пособие / Л. В. Серых, В. Л. Кондаков, А. А. Бучек, Л. Н. Волошина – Белгород : ООО «Эпицентр», 2020. – 120 с.

II. Методические рекомендации

2.1. Алгоритм обучения прыжкам дошкольников (методические указания)

Прыжок – один из видов основных движений, относится к ациклическим, скоростно-силовым упражнениям. В прыжках нет повторяющихся фаз: каждый прыжок представляет собой одно законченное, протекающее в определенной последовательности движение.

Для детей дошкольного возраста доступны наиболее простые виды прыжков: подпрыгивания на месте, с продвижением, спрыгивания с высоты, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с прямого разбега, прыжки со скакалкой. Прежде чем приступить к реализации парциальной программы, необходимо обучить детей всем видам прыжков в последовательности, рекомендованной ФОП ДО. Обратимся к содержанию классификации и последовательности обучения прыжкам в период дошкольного детства.

Техника прыжка состоит из следующих элементов (фаз): исходное положения, замах или разбег, толчок, полет и приземление. Каждая предшествующая фаза подготавливает и обуславливает последующую: исходное положение помогает правильно выполнить замах (при прыжках с места), разбег (при прыжках с разбега); замах или разбег (подготовительная фаза) создает наиболее благоприятные условия для толчка от земли (пола). От амплитуды замаха зависит сила толчка. При разбеге развивается большая скорость горизонтального движения, что дает силу для толчка и в результате обеспечивает большую дальность полета.

Толчок создает необходимую для полета начальную скорость и правильное направление. При прыжках с места толчок производится двумя ногами одновременно, а при прыжках с разбега – одной, более сильной ногой. Сила

толчка зависит от размаха или разбега. Разбег и толчок обеспечивают результат выполнения прыжка в целом.

Длина и высота траектории полета, которую описывает общий центр тяжести тела, находятся в прямой зависимости от горизонтальной скорости, развиваемой при разбеге, и вертикальной скорости, развиваемой при толчке одной или двумя ногами, и определяются предыдущими элементами (разбег и толчок). Скорость и направление движения в полете изменить нельзя, но важно создать наиболее выгодное положение тела при преодолении препятствия и подготовиться к приземлению. Основная задача при приземлении – погасить скорость полета без резких сотрясений и толчков и сохранить равновесие.

Прыжки можно разделить на 2 типа по принципу координации:

1. Прыжок толчком двумя ногами - требует симметричной координации ног и рук (то есть действия обеими ногами сразу). 2. Прыжок толчком одной (с разбега) – требует больше перекрестной координации, а при приземлении на две ноги – симметричной.

Для чего необходимо такое разделение?

Дело в том, что при выполнении прыжков с предельным усилием дети смешивают две, в общем-то, противоположные техники, в результате – не могут добиться толкового результата ни в одном варианте. Поэтому следует разделять эти упражнения по времени: например, сегодня прыгаем толчком двумя, завтра - с разбега.

С самого начала необходимо требовать четкого выполнения техники, то есть – добиваться четкой координации движений, которая как раз и управляется головным мозгом и формирование которой способствует формированию нейронных связей, следовательно - развитию соответствующих отделов ЦНС.

Прыжки в длину с места у дошкольников разных возрастных групп имеют значительное сходство. Исходное положение перед прыжком – «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад – в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед

– вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед - в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.

Обучение детей 3 лет прыжку в длину с места следует начинать после того, как они овладели подпрыгиванием на обеих ногах на месте и с продвижением вперед («как зайчики», «мячики» и т. д.). В этом возрасте они уже хорошо понимают словесные указания, которые даются в доступной для них форме, и могут точно повторить показанное им движение. Сначала ребенку предлагают прыгать через ленту или «ручеек» (ширина 10–15 см), выложенный из двух лент (скакалок). Такая конкретизация обуславливает выполнение прыжка не в полную силу, благодаря чему дети точнее дифференцируют мышечные усилия, что является необходимой основой для овладения правильной структурой движения.

Наиболее сложные элементы прыжка для детей данного возраста – сочетание маха руками с одновременным отталкиванием обеими ногами и мягкое приземление. Для правильного и быстрого овладения этими элементами рекомендуется применять подводящие упражнения: махи прямыми руками вперед - вверх, «как птички», с одновременным подниманием на носки; прыжки на месте, «как мячики»; прыжки с продвижением вперед, «как зайчики», и т. д.

Дети 3 лет, прыгая в длину с места, обычно приземляются на пятки с последующим перекатом на всю ступню. Чтобы избежать резких сотрясений и травм, на место приземления (если ребенок выполняет прыжки в помещении) кладут мягкий коврик, а на площадке прыгают в песок.

Дошкольникам 4 лет данное движение уже знакомо. Поэтому перед ними ставится задача добиться более высокого качества прыжка. Как и в предыдущей возрастной группе, ребёнок прыгает через «ручеек», ширину которого увеличивают до 40–50 см. Отдельные элементы прыжка совершенствуют в ходе целостного выполнения движения.

Дети 5 лет совершенствуют прыжок с помощью таких упражнений: прыжок через «ручеек» с постепенным увеличением его ширины до 60–70 см;

прыжки с продвижением вперед, «как лягушки» (4–6 подряд). При этом нужно помнить, что движение у ребенка получается лучше, когда он отталкивается не в полную силу. Поэтому расстояние между лентами «ручейка» увеличивают постепенно, регулируя этим усилия детей во время отталкивания.

Для детей 6–7 лет наиболее сложным элементом в данном движении является приземление. Стараясь прыгнуть подальше, ребенок отталкивается с максимальным усилием и, выбрасывая ноги вперед (в заключительной стадии полета), приземляется жестко на пятки, часто с потерей равновесия. Поэтому основное внимание акцентируют на мягком и устойчивом приземлении.

Обучать данному прыжку лучше тогда, когда дети уже научились прыгать в длину с места, так как формирование нового навыка опирается на предыдущий двигательный опыт. Прыжок в глубину имеет общую структуру движения с прыжком в длину с места. Различие состоит лишь в характере отталкивания и в степени нагрузки на опорно-двигательный аппарат при приземлении.

Этим видом прыжков дошкольники овладевают очень быстро. Однако следует помнить о том, что неправильное приземление на прямые ноги может привести к травмам и значительному сотрясению организма. Прыжки на твердую опору являются причиной растяжения связок и мышц стопы и ее уплощения. Поэтому приземление должно быть только на мягкую опору (коврик или песок).

Детей 3–4 лет обучают правильно отталкиваться и устойчиво приземляться при выполнении прыжков в глубину. Для этого из двух лент (скакалок) выкладывают «дорожку» шириной 20 см на расстоянии 50 см от скамейки или стульчика (высотой 15 см), с которого выполняется прыжок, и предлагают ребенку точно приземлиться на «дорожку». Такое задание требует от детей правильного отталкивания вперед–вверх. В этом возрасте дошкольники должны овладеть общей структурой прыжка, так как дальнейшее совершенствование его продолжается в следующих возрастных группах. У детей 5 лет прыжок в глубину формируется и совершенствуется в такой последовательности: прыжок со скамейки или какого-либо другого возвышения (высота 20 см); прыжок с

приземлением в обусловленное место – на «тропинку» или лист бумаги (картона) размером 20х30 см, прыжок с высоты 20–25 см с правильным выполнением всех его элементов.

С детьми 6–7 лет навыки прыжка в глубину совершенствуют в различных условиях. Высота его постепенно увеличивается до 30–40 см. При выполнении данных прыжков широко используют естественные условия: спрыгивать с пеньков, бревна, которое лежит на земле; зимой – со снежных валов и т. д. Постепенно прыжки усложняют: прыжок в обозначенное место или за указанную линию, прыжок с поворотом на 90° влево и вправо.

Прыжок в длину с разбега

Этот прыжок относится к одному из наиболее сложных видов основных движений у дошкольников. Поэтому его начинают изучать с 5–6 лет. В длину с разбега прыгают таким образом: разбег равноускоренный, последний шаг перед отталкиванием несколько короче; отталкиваются одной ногой с одновременным махом рук вперед-вверх; в фазе полета ноги сгибают в коленях и перед приземлением выносят вперед; приземляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости выносят руки вперед-в стороны.

Формирование навыка в этом движении осуществляется в такой последовательности: прыжки с одного, двух, четырех, шести шагов; совершенствование отталкивания одной и приземления на две ноги; энергичного маха руками в момент отталкивания; полета (согнув ноги) и устойчивого приземления. Когда ребенок освоит правильное отталкивание и приземление с ускоренного разбега (6–8 шагов), совершенствуют отдельные элементы прыжка с полного разбега – до 10 м.

Основные ошибки у детей на начальном этапе разучивания данного прыжка – неумение совместить разбег с энергичным отталкиванием; быстро подтянуть толчковую ногу к маховой; неустойчивость приземления.

Первой ошибки можно избежать, если начальные попытки прыжка выполнять со средней скоростью (быстрый разбег при недостаточно

сформированном навыке нарушает координацию движения и не позволяет ребенку правильно оттолкнуться).

Неустойчивость приземления у некоторых детей вызвана слабостью мышц опорно-двигательного аппарата. Они не могут противостоять довольно высокой нагрузке во время приземления и вынуждены делать шаг вперед, чтобы не потерять равновесия. Когда дошкольники приземляются на мягкую опору, этих ошибок у них обычно не бывает. Вот почему нужно подготовить специальное место для приземления после прыжка. На площадке можно использовать яму с песком или песочницу длиной 2–2,5 м, одна сторона которой не имеет барьера.

Учитывая, что дети 7 лет уже умеют прыгать в длину с разбега способом согнув ноги (их обучали данному движению раньше), основной задачей для них является совершенствование качества прыжка и стабильности в правильном выполнении движения. Они могут прыгать с полного разбега – 10–12 м. Это расстояние следует считать оптимальным, так как на данном отрезке дошкольники развивают скорость, близкую к максимальной, и увеличение разбега нежелательно.

Прыжок в высоту с места нелегко дается детям, потому что им трудно преодолевать вес собственного тела и поднять его над землей. Поэтому в младшем возрасте сначала делается прыжок через шнур, палку или обруч, а затем предлагают прыгать через горизонтальную веревочку, высота которой увеличивается от 5–7 до 10–15 см.

Для прыжка в высоту с места ребенок встает на расстоянии 10–15 см от веревочки лицом к ней. Сначала он поднимает руки вперед-вверх и сам поднимается на носки, затем опускает руки вниз-назад, полуприседает и, опираясь на всю стопу, наклоняет туловище вперед. После этого, резко разгибая ноги, делает взмах руками вперед, отталкивается двумя ногами и перепрыгивает через веревочку. В полете обе ноги сгибаются в коленях. Приземляться нужно на

носки полусогнутых ног с переходом на всю ступню. Руки выносятся вперед – в стороны.

Когда дети освоят этот прыжок, можно давать задание – прыгать боком. С поворотами направо и налево; толчком двумя ногами с места на различные предметы

По своей структуре данное движение сходно с прыжком в длину с разбега. Его выполняют также способом согнув ноги. Некоторая разница заключается лишь в характере отталкивания.

Дошкольникам не рекомендуют приземляться на одну ногу, как этого требуют другие способы прыжков (перешагивание, перекат, перекидной), так как при этом возникает большая нагрузка на опорно-двигательный аппарат во время приземления. Поэтому прыжок в высоту с разбега согнув ноги является самым приемлемым для детей 5–7 лет, так как при этом способе они приземляются на обе ноги.

В этом прыжке разбег выполняется перпендикулярно к препятствию (веревочка или резиновая бельевая тесьма, натянутая между двух стоек), отталкиваются одной ногой с одновременным махом рук вверх; в фазе полета ноги максимально сгибают в коленях; приземляются на обе ноги, руки выносят вперед – в стороны. Детей 5–6 лет обучают прыжку в высоту с разбега в такой последовательности: прыжок через веревочку высотой 10–15 см с одного шага толчком одной ноги и махом другой с приземлением на обе ноги; то же с двух-трех шагов с одновременным махом рук вверх; прыжок с 3–5-метрового разбега с правильным выполнением всех его элементов: равноускоренный разбег, энергичное отталкивание, полет согнув ноги, устойчивое и мягкое приземление; прыжок через веревочку высотой 30–35 см с 6-метрового разбега.

На начальном этапе обучения ставится задача – научить ребенка отталкиваться одной ногой вблизи препятствия и приземляться на обе ноги. Разбег и отталкивание обычно не вызывают у дошкольников особых трудностей, самое сложное для них - четкое и мягкое приземление (на полусогнутые ноги).

В отличие от прыжка в длину при выполнении данного движения не следует требовать от ребенка максимальной скорости разбега, а наоборот, ему советуют разбежаться медленнее. Быстрый разбег не дает возможности правильно оттолкнуться, траектория полета при этом будет низкая и, приземляясь, ребенок теряет равновесие, переступает ногами вперед.

Дети 7 лет совершенствуют прыжок, постепенно усложняя его. Длину разбега увеличивают до 8–10 м, а высоту – до 50–55 см. Совершенствуя прыжки в высоту в этой возрастной группе, обращают внимание на правильное выполнение всех элементов движения. Это помогает детям быстрее овладеть техникой.

Прыжки со скакалкой укрепляют мышцы и суставы ног, внутренние органы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивают координацию, ритмичность, ловкость. Быстроту. Глазомер, выносливость.

Упражнения в прыжках со скакалкой вызывают большой интерес у детей 5–7 лет. Скакалку подбирают в соответствии с ростом ребенка. Ставят обеими ногами на середину скакалки (ноги на ширине плеч), подтягивают ее за ручки вверх вдоль туловища. При оптимальной длине скакалки ручки должны быть немного выше пояса ребенка.

Вначале скакалку вращают только вперед, для того чтобы ребенок мог ее лучше видеть и ему было легче выполнять прыжки. Вращают скакалку кистями рук, ноги во время прыжков немного согнуты, туловище прямое. На начальном этапе формирования навыка прыжки выполняют в медленном темпе, затем темп вращения скакалки постепенно ускоряется. Ребенку напоминают о том, чтобы он прыгал на обеих ногах или поочередно на правой и левой. Все это способствует гармоничному развитию силы обеих ног.

Во время прыжков у детей должны быть небольшие паузы для отдыха (1–2 мин). Длительность непрерывных прыжков со скакалкой у старших дошкольников может быть доведена до 1 мин.

2.2. Особенности обучения прыжкам через резинку

Прыжки через резинку – это упражнение, которое включает в себя прыжки через упругую резинку или веревку, натянутую на уровне голеней ребенка.

Это веселая и динамичная игровая активность, которая развивает координацию, гибкость, силу и выносливость, способствует совершенствованию функций организма.

Особенности прыжков через резинку:

Для успешного выполнения прыжков через резинку необходима хорошая координация движений. Ребенок должен точно синхронизировать свои движения с движениями резинки, чтобы не задеть ее.

Предшествующие освоение техники разных видов прыжков, предусмотренных ФОП ДО, способствует освоению техники прыжков через резинку. Во время прыжка спортсмен должен гибко согнуться в талии, чтобы пройти под резинкой, и гибко выпрямиться в верхней точке прыжка.

Ребенку нужно прилагать усилия, чтобы перепрыгнуть через резинку и преодолеть ее сопротивление во время прыжка.

Прыжки через резинку являются интенсивным физическим упражнением, требующим хорошей выносливости. Ребенок должен быть готов к повторным прыжкам и быстрому движению. Очень важно при этом индивидуально подходить к дозированию физических нагрузок.

Прыжки через резинку являются игровым упражнением, поэтому они способны поднять настроение и принести удовольствие. Это популярное детское развлечение также может быть включено в вариативную часть образовательной программы.

В целом, прыжки через резинку – это забавное и полезное упражнение, которое помогает развить различные физические навыки и улучшить общую физическую форму, способствующие развитию коллективного взаимодействия активности, самостоятельности ребенка. Возможен вариант использования

прыжков через резинку в дополнительном образовании (секции) с целью подготовки детей к участию в соревновательной деятельности.

Спортивные прыжки через резинку – это лично-командная спортивная игра, включающая в себя комплекс прыжковых упражнений на резинке различного уровня сложности.

Вводить занятия по прыжкам через резинку необходимо начинать в период формирования высокоорганизованных двигательных функций у детей (в возрасте 5–7 лет). Это отличная тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, основных групп мышц и суставов у детей и подростков.

Спортивная игра также активизирует мозговую деятельность, развивает когнитивные (познавательные) функции, повышает скорость, реакцию и чёткость мышления. Сложные координационные движения требуют быстрой смены положения ног, туловища, обеспечивая серийную организацию движений и действий. Благодаря игре тренируется моторная память, развивается целая сеть нейронных связей, расширяется зрительно-пространственное восприятие. Разнообразные упражнения, за счёт совершенствования и интеграции связей между левым и правым полушариями головного мозга, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации.

Кроме того, прыжковые упражнения способствуют выработке эндорфина, который улучшает настроение, снимает тревожность. Игра заменяет комнату разгрузки, что немаловажно в условиях гиподинамического образа жизни подростков. Занятия одинаково полезны для подвижных и медлительных детей. У первых происходит выход накопленной энергии, у вторых – тренируется необходимая им подвижность нервных процессов.

Занятия можно проводить практически везде: в спортивном зале, на улице в тёплое время года, в рекреации учреждения и т.п. Это является существенным преимуществом, важным для общеобразовательных организаций и дошкольных учреждений. Таким образом, парциальная программа может быть использована при организации секционных занятий дошкольной организации. При этом, мы

полагаем, что важно познакомить детей с историей возникновения прыжков через резинку.

Прыжки через резинку – одна из самых популярных игр среди детей по всему миру. Игра зародилась среди детей, живущих в районах, где улицы были не очень подходящими для игр с мячом или другими спортивными приспособлениями.

История возникновения прыжков через резинку достаточно старая и точные даты ее появления неизвестны. Однако, считается, что игра возникла во времена Древней Греции и Древнего Рима, и она была популярной в этих культурах.

В СССР прыжки через резинку стали популярны во второй половине 20 века. Это была простая и доступная игра, которую можно было играть без специального оборудования или больших пространств. Дети использовали обычную резинку, закрепленную на концах, и натягивали ее на определенной высоте.

В течение десятилетий игра эволюционировала, и в нее добавлялись новые элементы и комбинации прыжков. Дети изобретали различные техники и стили прыжков. Прыгали и мальчики, и девочки, взрослые и дети.

На протяжении последних десятилетий эта игра оставалась популярной и в разных странах. Она стала частью детства и культуры многих поколений. С появлением новых игровых приставок и смартфонов, прыжки через резинку не стали исчезать, а стали дополнительным развлечением для детей, позволяющим активно двигаться и проводить время на свежем воздухе.

Обратимся к алгоритму обучения дошкольников к прыжкам через резинку. Обучение прыжкам через резинку является эффективным способом развития координации, выносливости и силы. Процесс обучения может быть разделен на несколько этапов:

1. Разминка: начните с разминки, чтобы подготовить тело к физической активности. Включите упражнения на растяжку, бег и прыжки без резинки.

2. Основные прыжки: начните с базовых прыжков, таких как одиноки, впереди-назад, в стороны и крест-накрест. Подберите правильную высоту резинки, чтобы преодолевать ее легко, но с некоторыми усилиями.

3. Комплексные прыжки: постепенно усложняйте прыжки, добавляя вращения, скручивание и другие элементы. Начните с простых комбинаций и постепенно усложняйте трюки. При этом нельзя забывать о безопасных условиях обучения, предупреждении травматизма.

4. Упражнения на силу и выносливость: добавьте тренировки на увеличение силы и выносливости ног. Включите упражнения, такие как выпады, приседания, подтягивания на гимнастической перекладине.

5. Постепенное увеличение сложности: увеличьте высоту резинки, чтобы усложнить прыжки и эффективность тренировки. Постепенно увеличивайте сложность прыжков, чтобы поддерживать интерес и мотивацию дошкольников.

6. Развивайте стиль и технику. Повышайте качество техники прыжков. Обращайте внимание на правильную постановку стопы, согнутости ног, рельеф движений и точность прыжков.

7. Чтобы достичь результатов, организуйте регулярные тренировки. Установите цели и следите за прогрессом. Уделите внимание правильному отдыху для поддержания оптимальной физической формы.

Важно помнить, что безопасность – приоритет при обучении прыжкам через резинку. Выбирайте качественную резинку и убедитесь, что она не вызывает травм.

Обучение прыжкам через резинку может быть веселым и захватывающим опытом, если использовать игровые технологии.

III. Практические материалы

Описание игр с прыжками через резинку

Игры с использованием спортивного тренажера для прыжковых упражнений по ПДД

1. Игра «Светофор»

Цель: стимулировать двигательную активность детей, закреплять умение подпрыгивать на двух ногах вправо, влево и на месте через резинку, знания о светофоре, его сигналах; развивать зрительное внимание, память, ловкость, координацию движений; упражнять в точности выполнения правил игры, воспитывать физические качества.

Оборудование: спортивный тренажёр для прыжковых упражнений, ракетки для бадминтона (желтый, красный, зеленый).

Описание игры

Игроки стоят на двух ногах между резинками. По сигналу ведущего (разноцветную ракетку для бадминтона вверх), игроки выпрыгивают двумя ногами в соответствии цвету «Светофора».

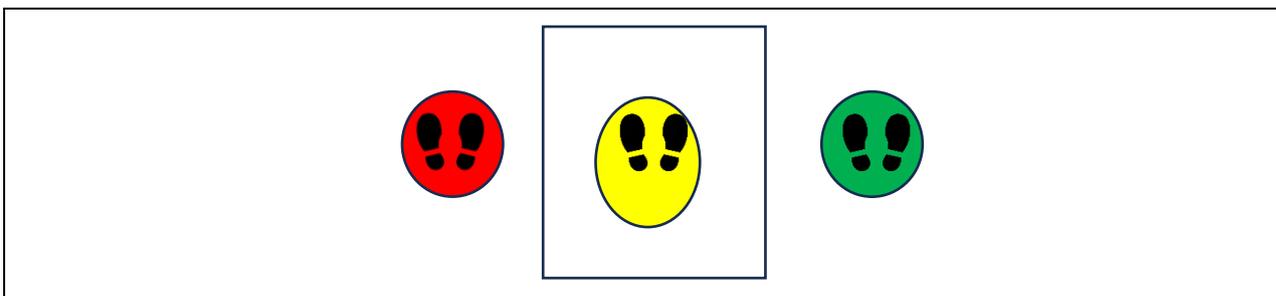
Влево – красный цвет,

Середина – жёлтый,

Вправо – зеленый.

Кто ошибается, выходит из игры. Выигрывает тот, кто выполняет все движения правильно (получает фишку определенного цвета). Игра может проводиться в парах, тройках (по количеству тренажёров), повторяется 2 – 3 раза. Кто набирает большее количество фишек становится победителем.





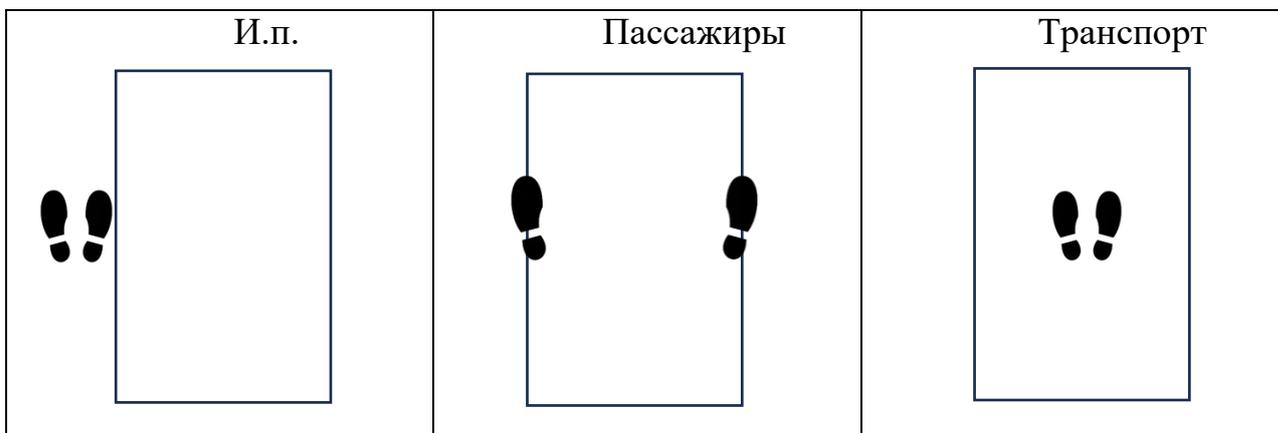
2. Игра «Пешеходы и транспорт»

Цель: повышать двигательную активность, совершенствовать умения прыгать в высоту с места и наступаем одновременно двумя ногами на резинку, менять в прыжке постановку стоп; развивать смекалку, внимание, быстроту реакции, мышления; воспитывать у детей желание знать и соблюдать правила дорожного движения.

Оборудование: спортивный тренажер для прыжковых упражнений.

Описание игры

Стать боком к резинке. По сигналу ведущего (свисток) начинается движение транспорта и пассажиров. На слово пассажиры, выполняем прыжок в высоту с места и наступаем одновременно двумя ногами на резинку, на слово транспорт выпрыгиваем в середину.



Кто ошибается, выходит из игры. Выигрывает тот, кто выполняет все движения правильно (получает фишку определенного цвета). Игра может проводиться в парах, тройках (по количеству тренажеров), повторяется 2 – 3 раза. Кто набирает большее количество фишек становится победителем.

3. Игра «Да, нет»

Цель: совершенствовать умение прыгать через резинку произвольным способом, развивать внимательность, мышление, сообразительность, ловкость, закрепить правила дорожного движения, поведения в транспорте.

Оборудование: спортивный тренажер для прыжковых упражнений, карточки с вопросами.

Описание игры

Игроки стоят внутри резинки. Ведущий задает вопрос. При положительном ответе на вопрос игроки остаются внутри. Если отрицательный, игроки выпрыгивают за пределы резинки произвольным способом. Тот, кто выпрыгивает последним, становится ведущим.

1. Высовываться из окна во время движения транспорта (нет).
2. Уступать место старшим в транспорте (да).
3. Обходить троллейбус сзади (да).
4. Играть на проезжей части дороги.
5. Переходить дорогу на красный свет.
6. Высовываться из окна во время движения транспорта.

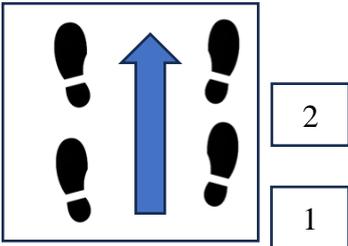
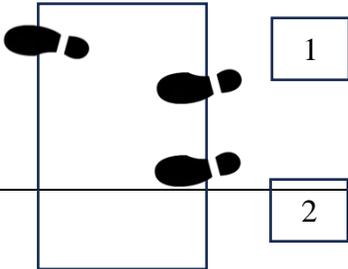
4. Игра «Рельсы – рельсы, шпалы – шпалы»

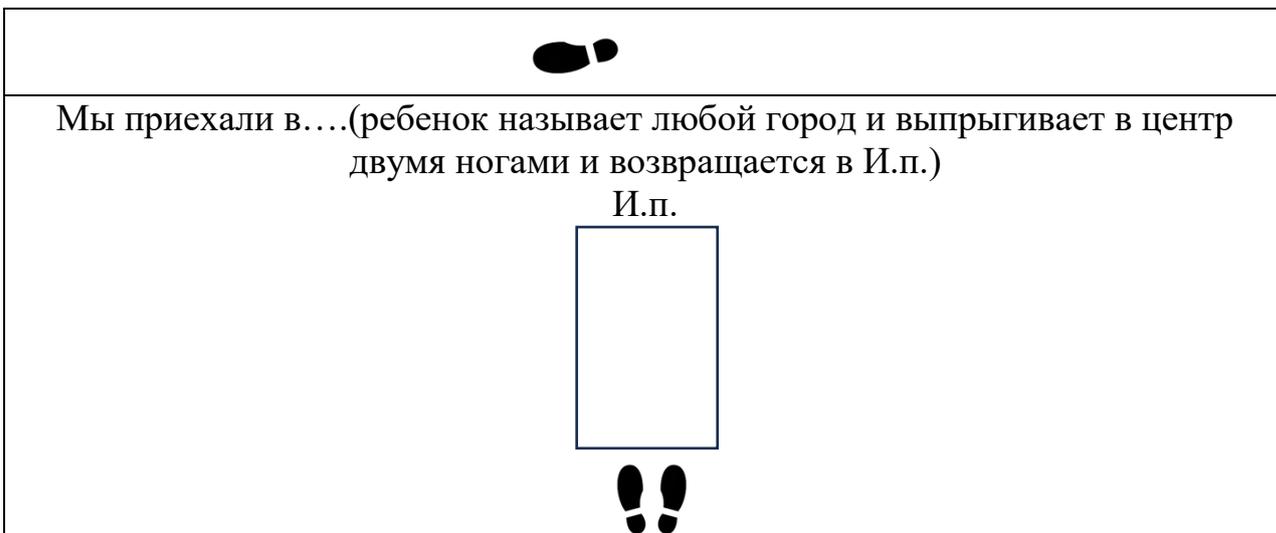
Цель: стимулировать двигательную активность детей; совершенствовать умение прыгать в высоту со сменой постановки стоп, с продвижением вперед; развивать наблюдательность, мышление, память, внимание, ловкость; закреплять знания о железной дороге, правила ПДД, знание городов.

Оборудование: спортивный тренажер для прыжковых упражнений.

Описание игры

Как поезд едет по своей железной дороге (рельсам). Так и игроки будут «поездами», а резинки – это «рельсы и шпалы». Нужно встать в центр резинки, читать слова и одновременно выполнять прыжки в соответствии с текстом:

И.п. 
«Рельсы, рельсы» (прыжками продвигаясь вперед по резинкам) 
«Шпалы, шпалы» (прыжок, поворот на 180° правая нога на резинке впереди, левая на резинке сзади, прыжок – смена ног, левая впереди, правая сзади) 



Примечание: дети выполняют упражнения по очереди, название городов не повторяется, если игрок не может назвать новый город, выбывает из игры.

5. Игра «Такси»

Цель: стимулировать двигательную активность детей. Закреплять прыжки через резинку на двух ногах с продвижением вперед, знания о правилах ПДД, воспитывать желание работать в коллективе.

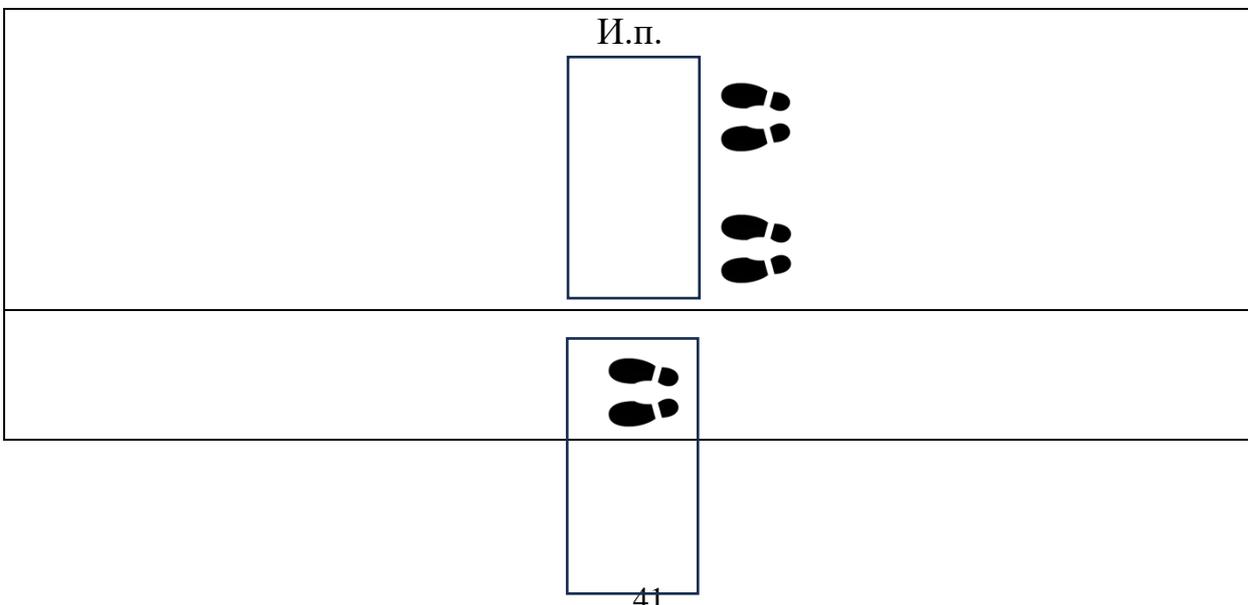
Оборудование: спортивный тренажер для прыжковых упражнений.

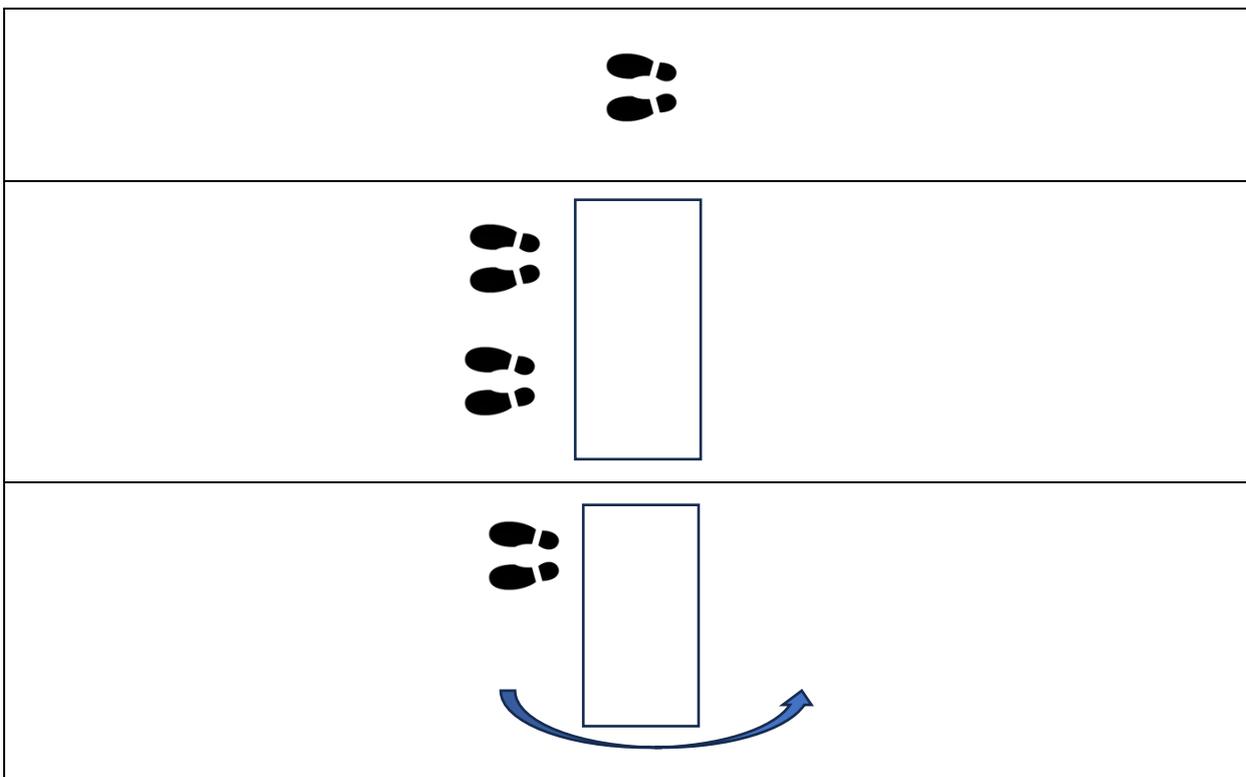
Описание игры

По считалочке выбирается «Таксист» его задача перевести всех «пассажиров» на противоположную сторону спортивного тренажёра.

«Таксист» выбирает ребенка, они, вместе держась за руки и стоя лицом к резинке, выполняют прыжки через резинку на двух ногах, тем самым «переправляя» пассажира на противоположную сторону. «Таксист» возвращается, оббегая спортивный тренажёр, выбирает другого «пассажира», игра продолжается, пока все «пассажиры» не окажутся на противоположной стороне.

Примечание: игра может усложняться, из-за замены правил выполнения прыжковых упражнений (лицом к резинке, боком к резинке).





**Игры с использованием спортивного тренажера
для прыжковых упражнений во взаимодействии «ребенок –
взрослый», «ребенок- ребенок»**

1. Игра «Раз, два, три прыжок повтори»

Цель: стимулировать двигательную активность, закреплять выполнение простых видов прыжков: подпрыгивание на месте, прыжки с продвижением, прыжки с поворотами; закрепить правила игры с резинкой; воспитывать умение подчиняться определённым игровым правилам.

Оборудование: спортивный тренажер для прыжковых упражнений.

Описание игры

1 вариант. Взрослый (младший школьник) показывает ребёнку прыжки через резинку, проговаривая вслух:

1. Стань боком между резинками.
2. Перепрыгни через них, разведя ноги.
3. Впрыгни обратно.

Через несколько секунд выполнения задания, взрослый дает команду: «Раз, два, три - прыжок повтори». Ребёнок, встав с правой внешней стороны резинки, повторяет прыжки, которые были показаны взрослым.

Игра повторяется несколько раз.

2 вариант. По мере усвоения, можно предложить ребенку более сложный вариант игры. Резинка закреплена на более высоком уровне. Ребёнок становится в середину между резинками, подпрыгивает и наступает на обе резинки, прыжок - возвращается обратно в середину.

2. Игра «Да-Нет»

Цель: способствовать развитию двигательных умений и навыков при прыжках через резинку, ловкости, быстроты, координации движений; укреплять дружеские отношения между взрослыми и детьми.

Оборудование: спортивный тренажер для прыжковых упражнений.

Описание игры

Можно сыграть в игру, несущую в своей основе какой-то загаданный предмет, явление, животное и т.п., например, предложить задумать какой-нибудь фрукт, и чтобы узнать какой именно, взрослый задаёт ребёнку уточняющие вопросы.

-Этот фрукт растёт в саду?

- Он сладкий?

-Из него варят компот? ...

Ребенок занимает исходное положение в центре между резинками на двух ногах. Если ребёнок отвечает «да», то выпрыгивает за резинку «ноги врозь» и возвращается в исходное положение. А если ответ «нет», то на двух ногах левым (правым) боком.

Затем взрослый (младший школьник) меняется с ребёнком. Ребёнок задаёт вопросы, а взрослый отвечает и выполняет прыжки через резинку, также меняются способы прыжков по желанию детей.

3. Игра «Земля – воздух – вода»

Цель: способствовать развитию координации движений, совершенствовать прыжки через резинку правым и левым боком на одной и двух ногах; способствовать развитию ловкости, быстроты, координации движений; укреплять дружеские отношения между взрослыми и детьми.

Оборудование: спортивный тренажер для прыжковых упражнений.

Описание игры

Взрослый называет предметы, явления природы, которые соответствуют или земле, или воздуху, или воде. Ребенок прыгает в соответствии с условиями: если земля-прыгает двумя ногами правым боком, если воздух-на одной ноге левым/правым боком, вода - прыгнуть двумя ногами через резинку, стоя лицом к резинке.

Например, «Дерево!» (земля-прыжки через резинку правым боком на двух ногах); «Парашют!» (воздух- прыжки на одной ноге левым/правым боком). Затем взрослый (младший школьник) меняется с ребёнком.

4. Игра «Отгадай»

Цель: укреплять костно-мышечный аппарат; развивать координацию движений и ловкость, умение выполнять прыжки через резинку в соответствии со схемой, легко отталкиваться ногами во время прыжка; взаимодействовать в игре со взрослым (младшими школьниками).

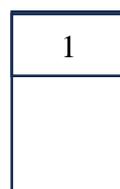
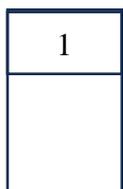
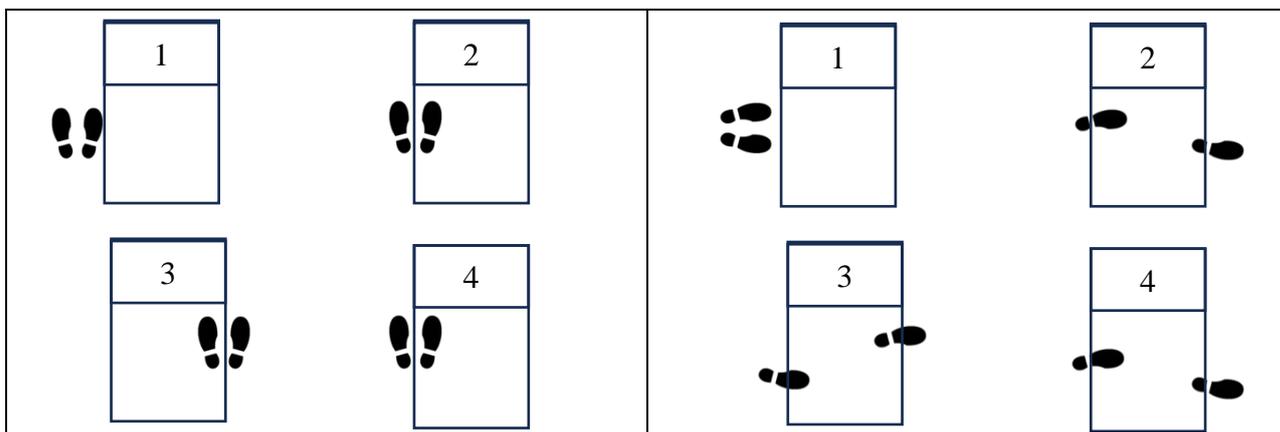
Оборудование: спортивный тренажер для прыжковых упражнений.

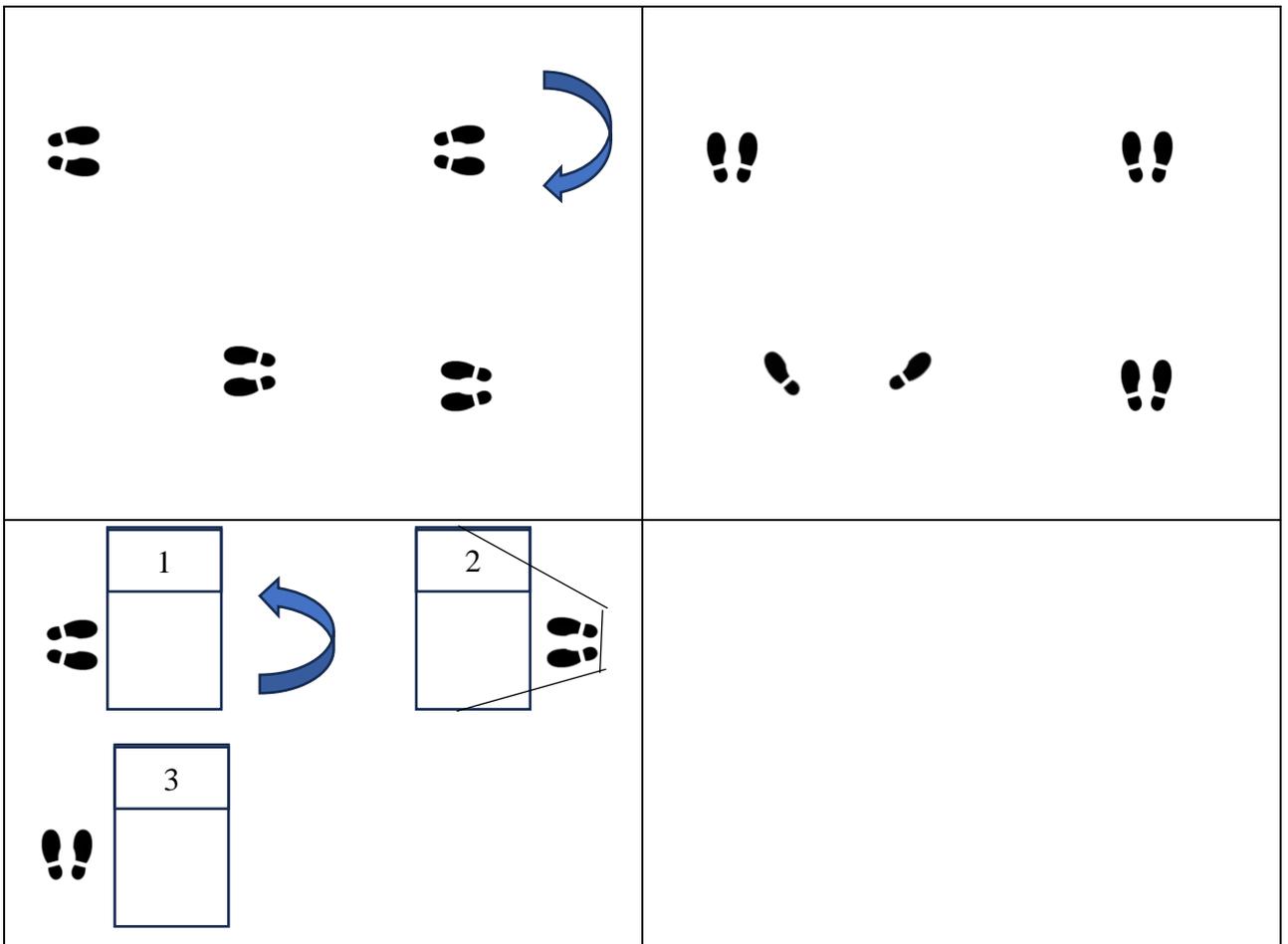
Описание игры

В игре используются несколько карточек. На карточках схематически изображены разные виды прыжков через резинку в определенной последовательности.

Ребенок выбирает любую карточку, не показывая взрослому (младшему школьнику), запоминает последовательность прыжков, указанную на ней. Ребенок выполняет прыжки через резинку в соответствии с выбранной карточкой. Взрослый (младший школьник) должен отгадать, какую карточку использовал ребенок. Карточка убирается в стопку с другими карточками. Роли меняются. Теперь взрослый (младший школьник) выбирает карточку, запоминает последовательность прыжков и прыгает в соответствии с выбранной карточкой. Ребенок отгадывает карточку, по которой прыгал взрослый (младший школьник).

Примечание: можно выбирать не одну, а две карточки.





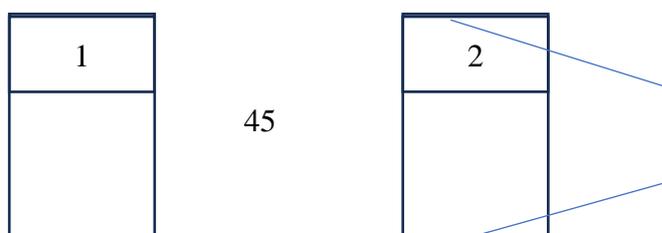
1. Игра «Корабль»

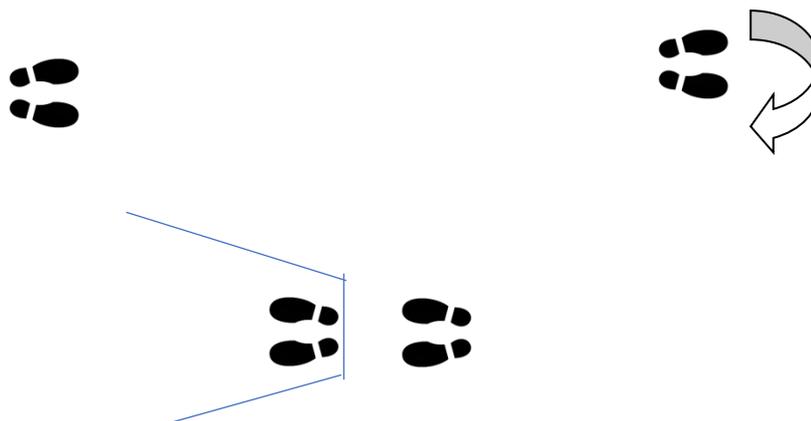
Цель: повышать двигательную активность дошкольников, укреплять мышечный аппарат, совершенствовать умения прыгать с места и удерживать одновременно двумя ногами края резинки; развивать координацию движений и выносливость, воспитывать у детей чувство патриотизма; развивать смекалку, внимание, быстроту реакции, мышление.

Оборудование: спортивный тренажер для прыжковых упражнений.

Описание игры

Игра в командах. Ребенок становится лицом к резинке, по сигналу ведущего: - «На море волны, поднять паруса!» запрыгивает одновременно двумя ногами за удаленную часть резинки, захватив во время прыжка приближенную, так, чтобы получился парус. Эти резинки перекрестились в одном направлении, но один край резинки оказался, как можно дальше от другого, чтобы получился парус корабля, затем по сигналу ведущего: «На море штиль, вернуться на берег!» ребенок разворачивается и выпрыгнет в исходное положение. Игру можно усложнить, если резинку поднимать вверх (высокие волны). За правильное выполнение упражнений дети получают фишки, выигрывает та команда, у которой в конце игры окажется больше всего фишек.





Игры с использованием спортивного тренажера для прыжковых упражнений с использованием ИКТ технологий

1. Игра «Пчелиный улей»

Цель: закреплять выполнение простых видов прыжков: подпрыгивания на месте, с продвижением вперед; совершенствовать физические качества в игровой форме, способствовать развитию чувства равновесия, периферического зрения, координации движений, содействовать умению составлять алгоритмы.

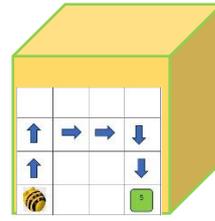
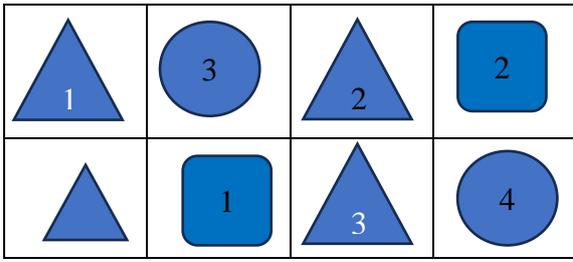
Оборудование: поле для пчелы «Bee Bott», робот-пчела «Bee Bott», карточки для составления алгоритмов движения робота, карточки для прыжков, кубик с нарисованными алгоритмами движения, спортивный тренажёр для прыжковых упражнений.

Описание игры

Игрок 1 бросает кубик с нарисованными алгоритмами движения робота - пчелы «Bee Bott», выпавший алгоритм движения устанавливает для запуска пчелы к нужному ориентиру. Запускает робота. Робот-пчела «Bee Bott», добирается до нужного ориентира, и попадает на клетку с изображением номера карточки для «резиночки», ребенок выполняет задание. Такие действия выполняет 2 игрок. Выигрывает тот игрок, который выполняет все задания верно.

В карте учета правильных заданий выставляются «Робо-пчелки» за правильное выполнение.

▲ 5	● 2	▲ 4	■ 4
● 1	■ 3	■ 5	● 5

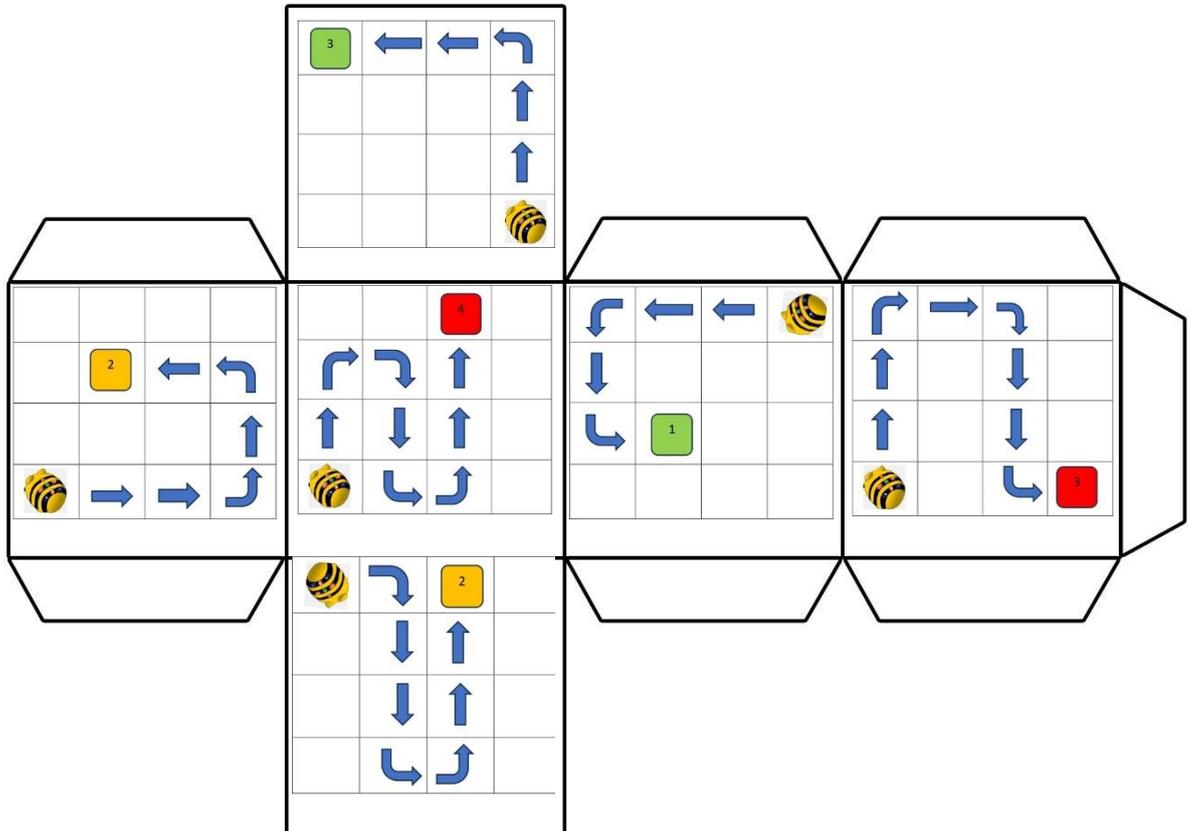


Кубик с алгоритмами движения пчелы «Bee Bott».

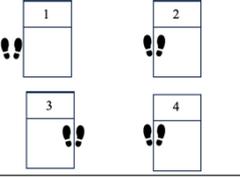
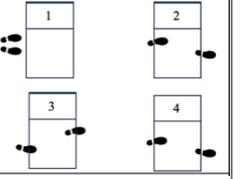
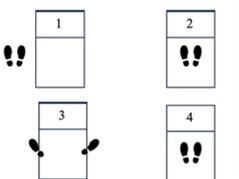
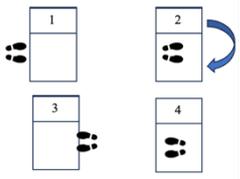
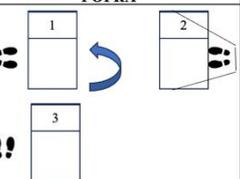
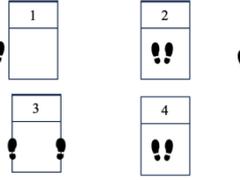
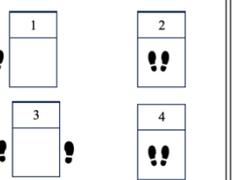
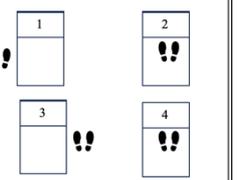
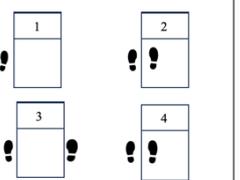
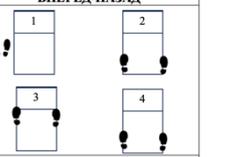
– сложные уровень упражнения,

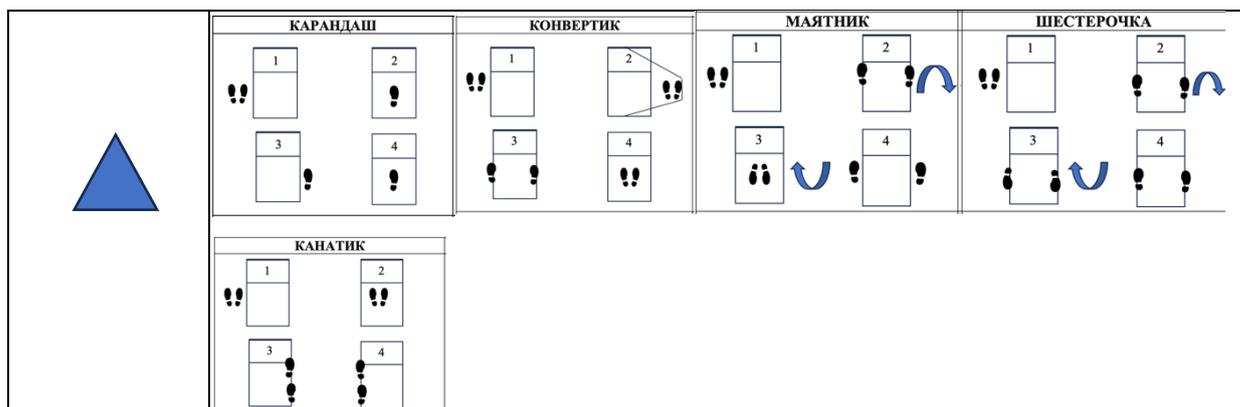
 – средний уровень упражнения,

 – легкий уровень упражнения



Игрок №1 Имя				
Игрок №2 Имя				

Таблица для подсчета результата				
	<p>БЕРЕЗКА</p> 	<p>ПЕШЕХОД</p> 	<p>БАБОЧКА</p> 	<p>ЧЕТВЕРОЧКА</p> 
	<p>ГОРКА</p> 			
	<p>ВОСЬМЕРОЧКА</p> 	<p>ДЕВЯТОЧКА</p> 	<p>ДЕСЯТОЧКА</p> 	<p>ВЫПАДНОЙ НОГОЙ</p> 
	<p>ВПЕРЕД-НАЗАД</p> 			



2. Игра «Быстрое движение»

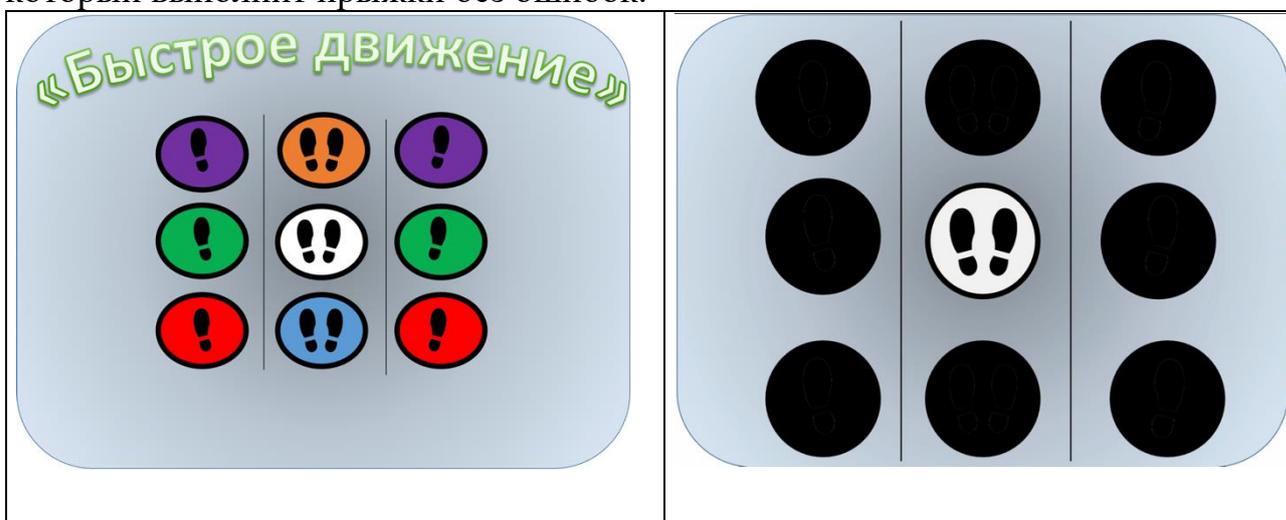
Цель: совершенствовать двигательные умения и навыки при выполнении прыжковых упражнений на спортивном тренажёре, закрепить умение выполнять прыжки с продвижением вперед и назад, развивать быстроту реакций; развитие зрительного внимания, координации движений, выносливость.

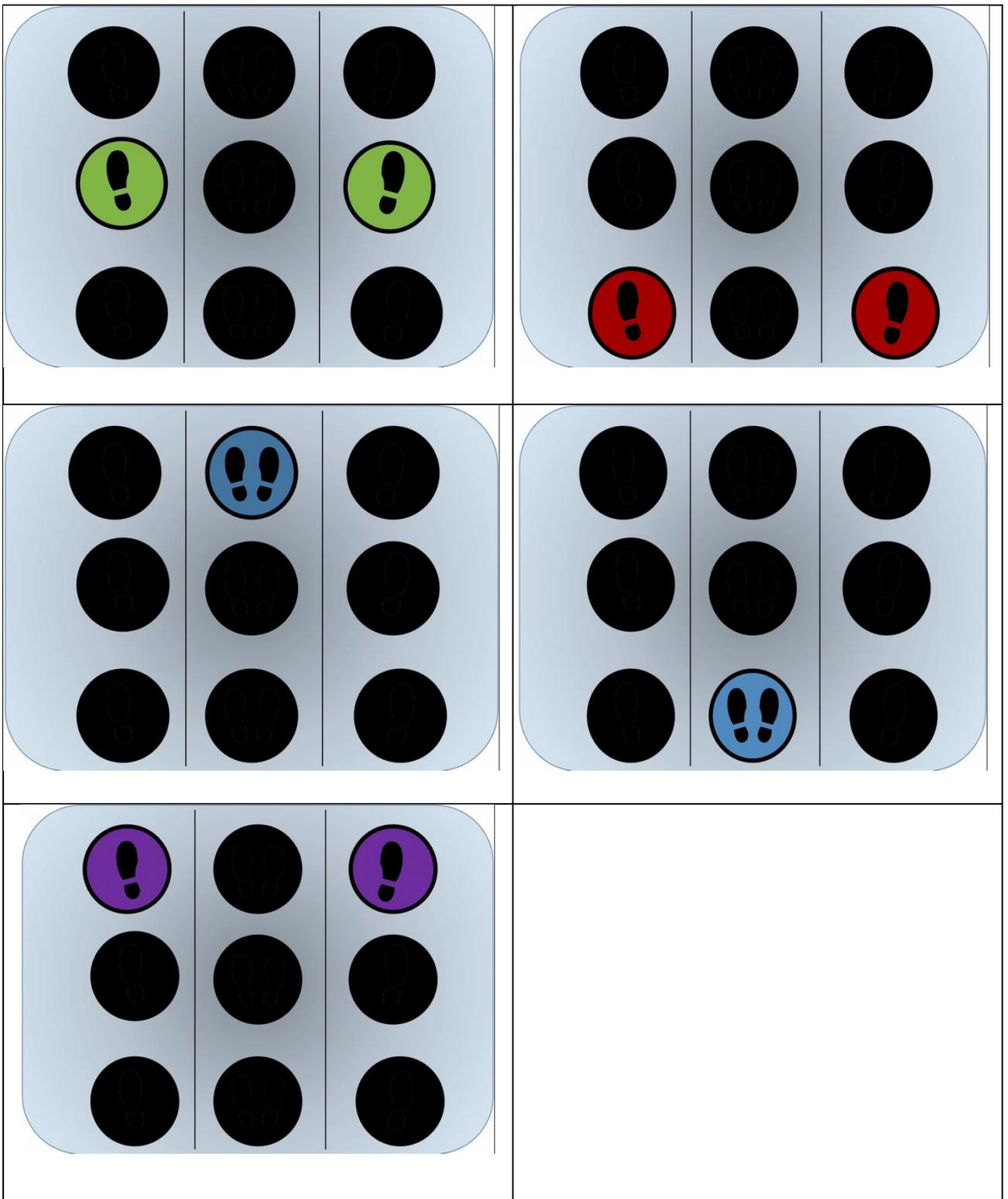
Оборудование: спортивный тренажёр для прыжковых упражнений, мультимедийный проектор, экран.

Описание игры

1 вариант. Все участники игры (по количеству спортивных тренажеров) встают перед экраном в центр спортивного тренажера между резинками. На экране 9 кружков, игроки совершают прыжок в ту сторону, где загорается кружок с расстановкой стоп, как показано на экране. Задача игроков не ошибиться при выполнении прыжков.

2 вариант. С помощью жеребьевки определяется последовательность игроков, выполняющих прыжки. Первый участник игры встает перед экраном в центр спортивного тренажера между резинками. На экране 9 кружков, игрок совершает прыжок в ту сторону, где загорается кружок с расстановкой стоп, как показано на экране. После выполнения, игроки меняются. Выигрывает игрок, который выполнит прыжки без ошибок.





3. Игра «Стоп, скорее говори!»

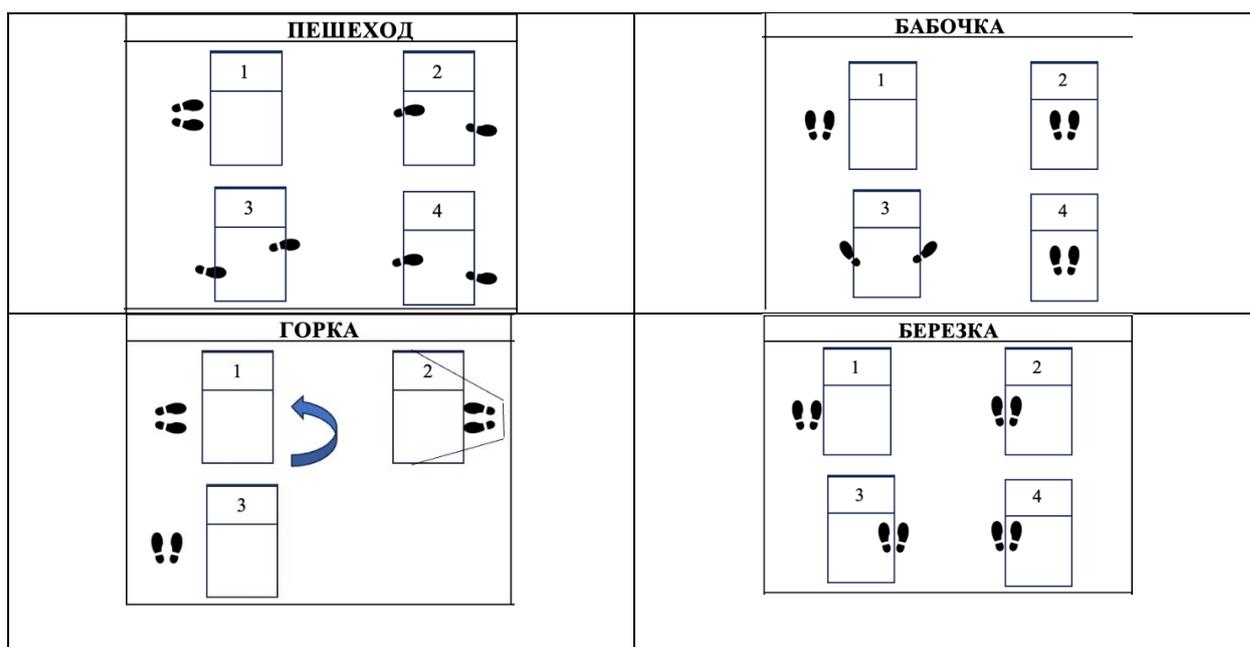
Цель: содействовать умению быстро реагировать и выполнять прыжковые упражнения на спортивном тренажёре, выполнять прыжки в высоту с места, развивать быстроту реакций; развивать быстроту реакций зрительного внимания, координации движений, выносливость.

Оборудование: спортивный тренажёр для прыжковых упражнений, мультимедийный проектор, экран.

Описание игры

Ребенок стоит лицом к экрану на нем меняются картинки «Пешеход», «Бабочка», «Горка», «Березка», которые соответствуют названиям идентичных игровых упражнений. Ребенок говорит «Стоп», взрослый останавливает видео, на экране остается одно из изображений. Ребенок подходит к тренажеру и выполняет прыжки исходя из поставленной задачи.

Примечание: ребенок знает название прыжковых упражнений и может их продемонстрировать без помощи взрослого.



4. Игра «Кубик вверх бросаю Я»

Цель: закреплять навыки прыжковых упражнений на спортивном тренажёре: подпрыгивания на месте, с продвижением вперед, назад, вправо и влево; развивать зрительное внимание, координацию движений, выносливость.

Оборудование: спортивный тренажёр для прыжковых упражнений, кубик.

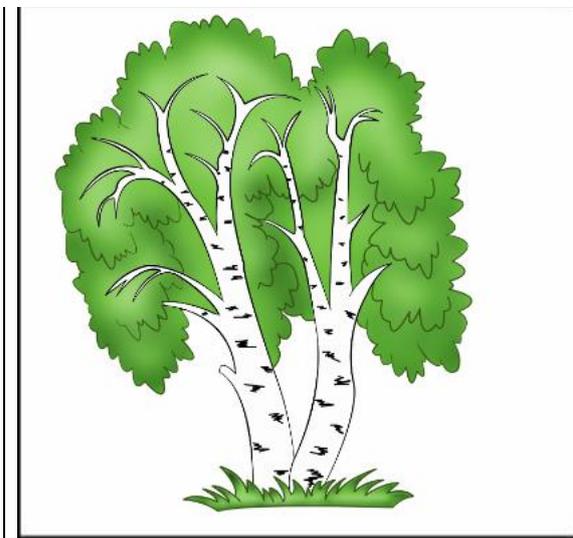
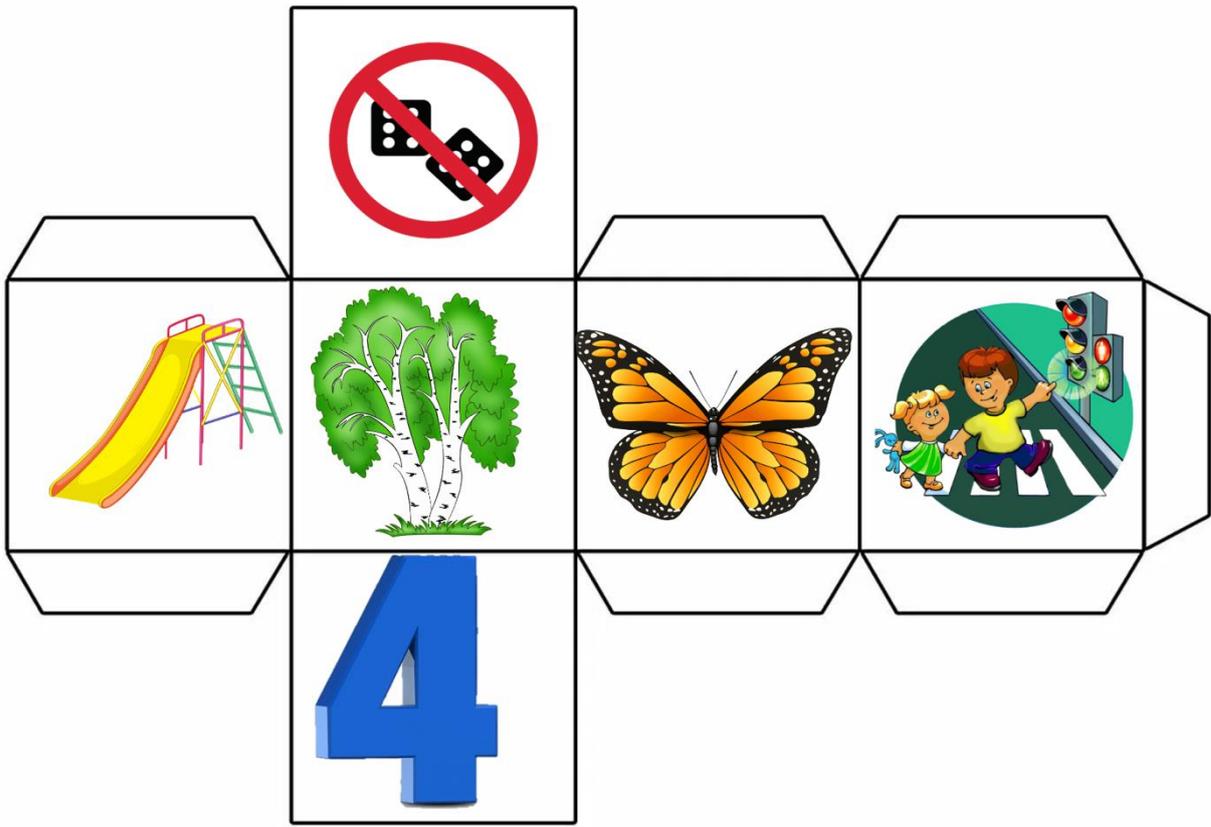
Описание игры

Ребенок произносит слова:

Кубик вверх бросаю я

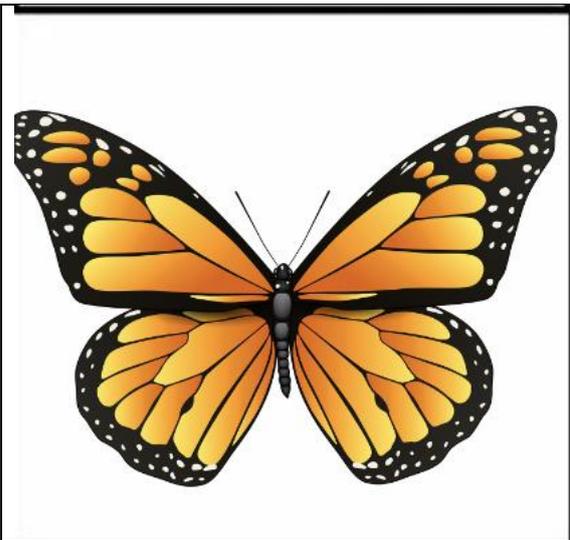
Что мне выпадет друзья?

По окончанию слов ребенок подбрасывает кубик и смотрит какое прыжковое упражнение необходимо выполнить и выполняет его.

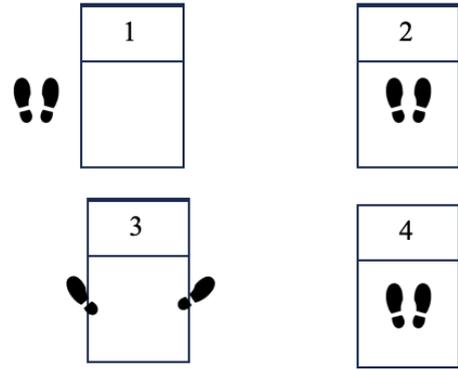


БЕРЕЗКА

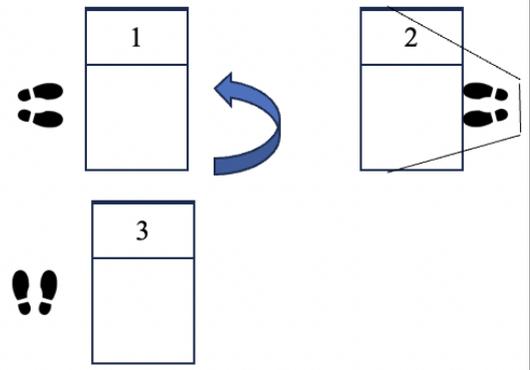
<div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 0 auto; display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">1</div> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 0 auto; display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">2</div> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> </div> </div>
<div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 0 auto; display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">3</div> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 0 auto; display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 20px; text-align: center; line-height: 20px;">4</div> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> </div> </div>



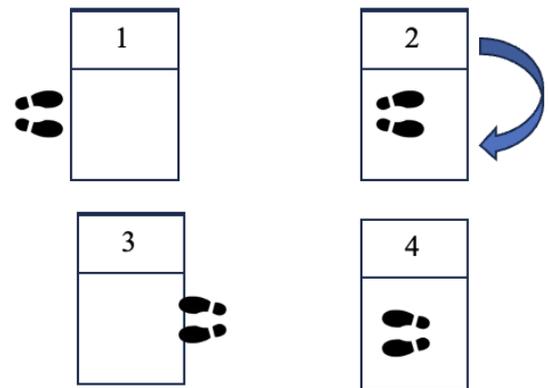
БАБОЧКА



ГОРКА



ЧЕТВЕРОЧКА



	<p style="text-align: center;">ПЕШЕХОД</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">1</div>  <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 5px auto;"></div> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">2</div>  <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 5px auto;"></div> </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">3</div>  <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 5px auto;"></div> </td> <td style="vertical-align: top;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">4</div>  <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 5px auto;"></div> </td> </tr> </table>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">1</div>  <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 5px auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">2</div>  <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 5px auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">3</div>  <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 5px auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">4</div>  <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 5px auto;"></div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">1</div>  <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 5px auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">2</div>  <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 5px auto;"></div>				
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">3</div>  <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 5px auto;"></div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">4</div>  <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; margin: 5px auto;"></div>				
	<p style="text-align: center;">«Пропусти ход» Ребенок передает ход другому игроку</p>				

Примечание: ребенок знает название прыжковых упражнений и может их продемонстрировать без помощи взрослого.

Игры с использованием спортивного тренажера для прыжковых упражнений по развитию речи

1. Игра «Поймай звук»

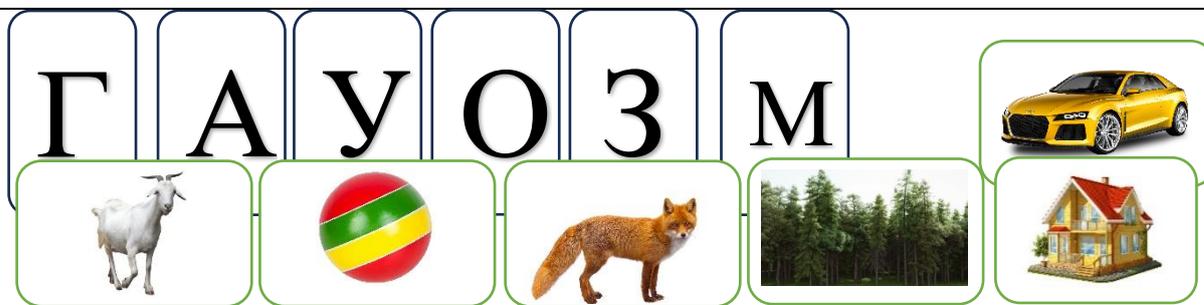
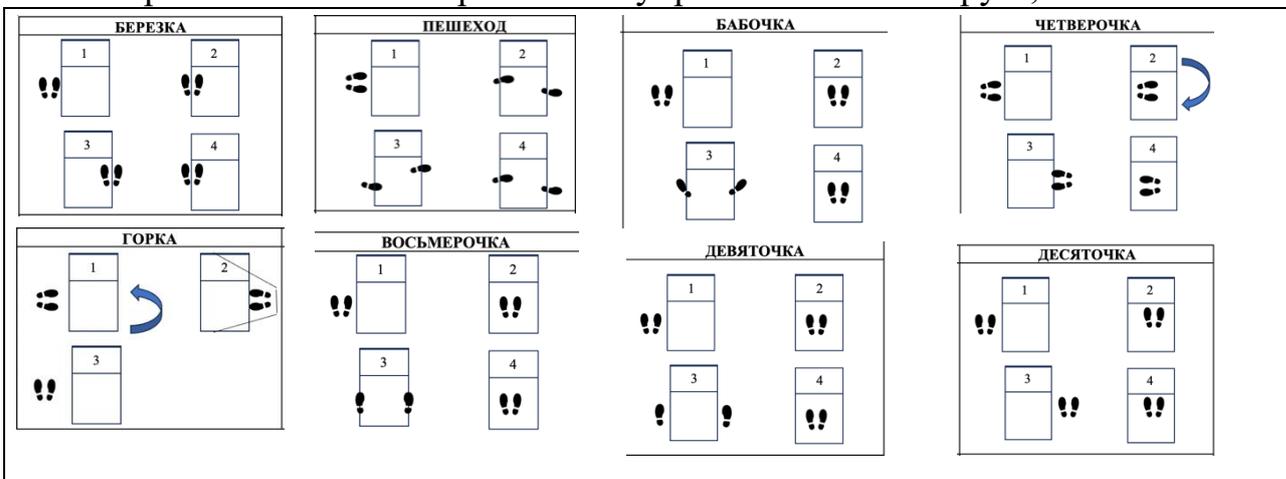
Цель: совершенствовать двигательные навыки, умения прыгать через резиночку с подпрыгиванием на месте, с продвижением, с поворотами; содействовать укреплению костно-мышечного аппарата, улучшению координации, развитию фонематического слуха; воспитывать умение действовать по правилам.

Оборудование: спортивный тренажер для прыжковых упражнений, набор картинок с изображением предметов, картинки с нарисованными буквами обозначающие звуки.

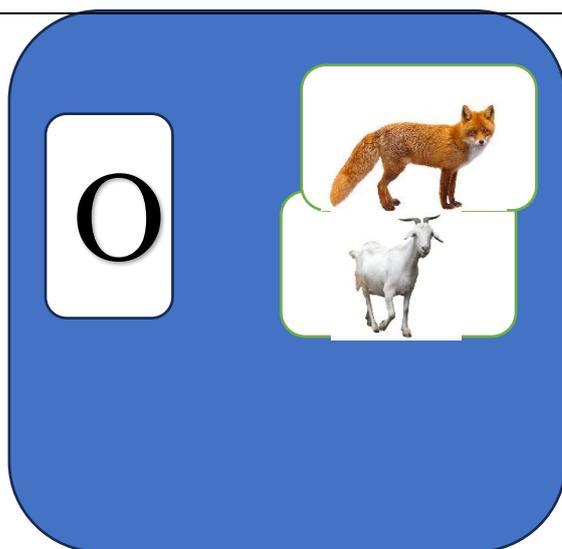
Описание игры

Перед игроком две стопки (карточки с изображением предметов и карточки с нарисованными буквами), он выбирает карточку с одной и другой стопки, если в произношении названия изображенного предмета есть нужный звук, то игрок перепрыгивает через резинку по схеме, если нет, то передает ход другому.

Примечание: схема прыжковых упражнений после круга, меняется.



Пример:



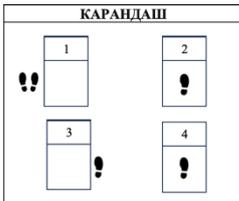
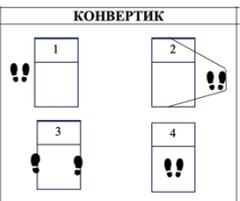
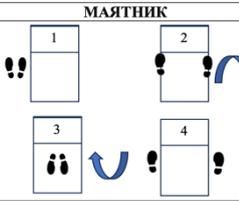
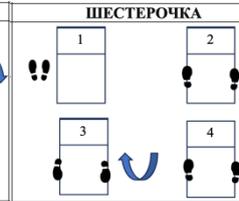
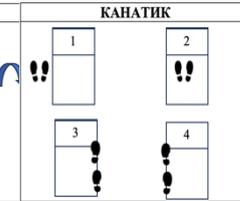
2. Игра «Пропрыгай слоги»

Цель: совершенствовать умение прыгать на двух ногах, на одной ноге, чередуя правую и левую ногу; способствовать развитию ловкости, быстроты, координация движений; укреплять костно-мышечный аппарат; закреплять умение делить слова на слоги.

Оборудование: спортивный тренажер для прыжковых упражнений, набор картинок с изображением предметов, карточки с изображением вариантов прыжков на резиночке, с нарисованными на рубашке количества слогов (1,2,3,4,5).

Описание игры

Игрок выбирает карточку с изображением предмета, проговаривает слово, определяет сколько слогов в слове, выбирает с соответствующем количестве слогов карточку, пропрыгивает задание, изображенное на карточке (схема).

				
				
1 СЛОГ	2 СЛОГ а	3 СЛОГ а	4 СЛОГ а	5 СЛОГ ОВ
<p>(карточки перевернуты рубашкой вверх с изображением цифр)</p>				
КАРАНДАШ 	КОНВЕРТИК 	МАЯТНИК 	ШЕСТЕРОЧКА 	КАНАТИК 

3. Игра «Гласные и согласные звуки»

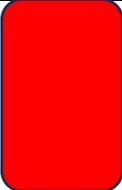
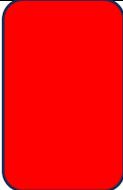
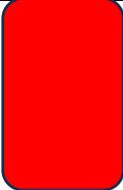
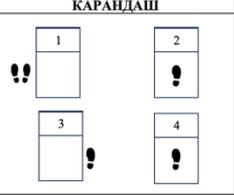
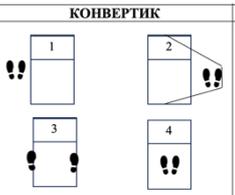
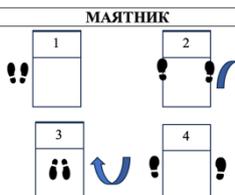
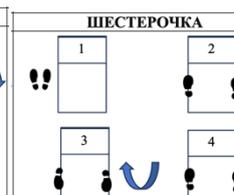
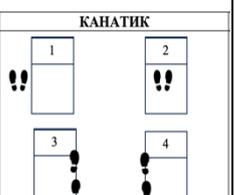
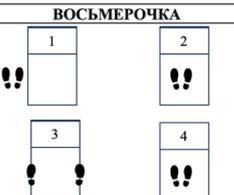
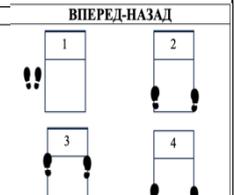
Цель: содействовать умению совершать прыжки через резинку на двух ногах, чередуя правую и левую ногу, на одной ноге, прыгать левым и правым боком, способствовать развитию ловкости, быстроты, координация движений; укреплять костно-мышечный аппарат; совершенствовать умение дифференцировать гласные и согласные звуки, давать им характеристику, совершенствовать фонематическое восприятие.

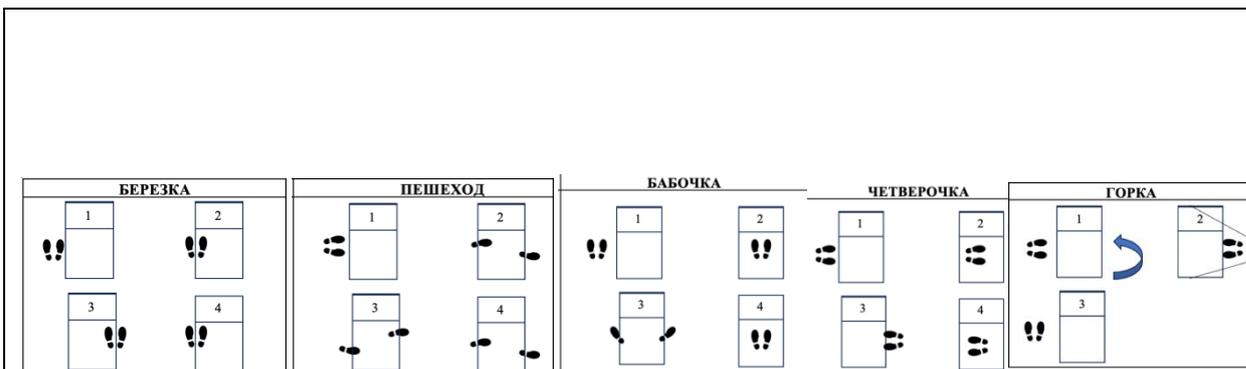
Оборудование: спортивный тренажер для прыжковых упражнений, набор картинок с изображением предметов, карточки с изображением вариантов прыжков на резиночке, с нарисованными на рубашке цветами, обозначающими звуки (красные – гласный, синие – твердый согласный, зеленые – мягкий согласный).

Описание игры

На столе раскладываются карточки с изображением прыжковых упражнений рубашкой вверх по трем цветам (красный, синий, зеленый) и карточки с изображениями предметов. Игрок выбирает карточку с изображением предмета, проговаривают название предмета, определяет первый звук и дает ему характеристику (гласный, твердый согласный или мягкий согласный), выбирает карточку с соответствующим цветом, и пропрыгивает задание на карточке.

Обозначающие звуки (красные – гласный, синие – твердый согласный, зеленые – мягкий согласный).

				
				
    				
<p>КАРАНДАШ</p> 	<p>КОНВЕРТИК</p> 	<p>МАЯТНИК</p> 	<p>ШЕСТЕРОЧКА</p> 	<p>КАНАТИК</p> 
    				
<p>ВОСЬМЕРОЧКА</p> 	<p>ДЕВЯТОЧКА</p> 	<p>ДЕСЯТОЧКА</p> 	<p>ВЫПАД ОДНОЙ НОГОЙ</p> 	<p>ВПЕРЕД-НАЗАД</p> 
    				



Игры с использованием спортивного тренажера для прыжковых упражнений по патриотическому воспитанию дошкольников

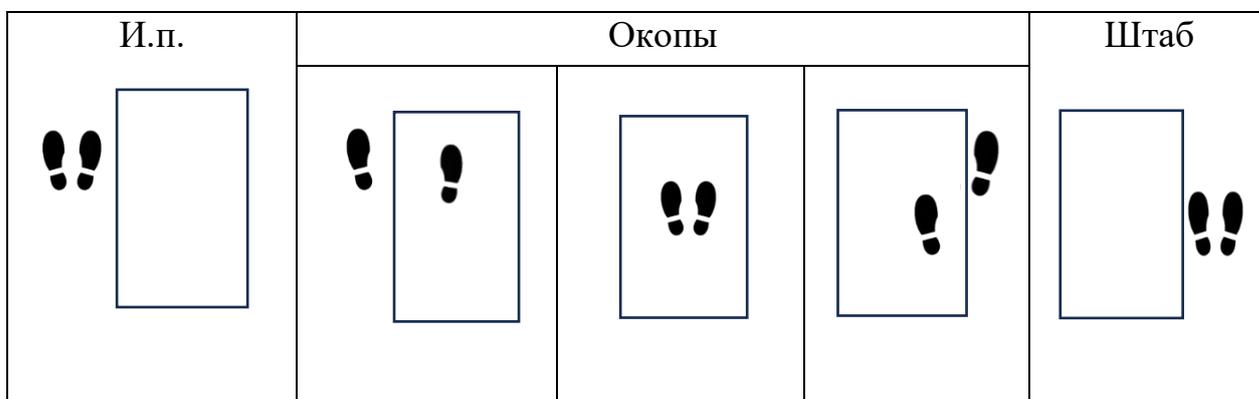
1. Игра «Солдат»

Цель: повышать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста, укреплять мышечный аппарат, развивать координацию движений и выносливость, воспитывать у детей чувство патриотизма совершенствовать умения шагать с высоким подниманием колен, развивать ловкость, координацию, выносливость, ориентацию, внимание.

Оборудование: спортивный тренажер для прыжковых упражнений.

Описание игры

Дети выстраиваются в две команды. Сегодня мы будем сильными, мужественными и ловкими как солдаты. Нам необходимо преодолеть солдатские окопы, и попасть в штаб, для получения нового задания. Ребенок становится боком к резинке, шагает с высоким подниманием колен так, чтоб не коснуться резинки. Назад дети возвращаются, перепрыгивая через резинку в обратном порядке. Выигрывает та команда, которая быстрее доберется до штаба и получит новое задание. Игру можно усложнять, при помощи поднятия резинки.



2. Игра «Заря - заряница»

Цель: повышать двигательную активность, закреплять выполнение знакомых видов прыжков; развивать внимательность, сообразительность, ловкость, умение, формировать у детей чувство патриотизма и любви к своей Родине.

Оборудование: спортивные тренажеры для прыжковых упражнений, флажок.

Описание игры

Предварительно детей знакомят с понятием «казаки», их роли в истории страны, области.

Дети стоят в кругу. Один ребенок – ведущий находится внутри круга с флажком в руках. Дети идут в одну сторону, а ведущий в другую сторону и произносят слова:

Заря-заряница,
Казак-казачок
По полю ходил,
Ключи обронил.
Ключи золотые,
Ленты голубые.
Раз, два – не воронь,
А прыгай, как огонь!

На последние слова все останавливаются водящий между двумя игроками, они вдвоем бегут к тренажёрам. Пропрыгивают то упражнение, которое вначале игры дети выбрали из хорошо им знакомых. Выигрывает тот, кто правильно выполнит прыжковые упражнения и первым вернется в круг, возьмет флажок из рук водящего, теперь он становится ведущим. Другой игрок становится в круг. Игра повторяется, обозначается другое прыжковое упражнение, которое будут выполнять участники.

3. Игра «Скорее отвечай»

Цель: повышать двигательную активность дошкольников, укреплять мышечный аппарат, развивать силу, ловкость, координацию, выносливость, внимание; продолжать формировать умение быстро схватывать смысл услышанного. Закреплять знания о достопримечательностях города Белгорода, воспитывать у детей чувство патриотизма.

Оборудование: спортивный тренажер для прыжковых упражнений.

Описание игры

Дети делятся на две команды. Обе команды стоят возле тренажера по одну сторону. Задание каждой команды, ответить на вопрос и перепрыгнуть каждому игроку поочередно на другую сторону тренажера (перепрыгнуть игрок может разным способом). На каждого игрока один вопрос и соответственно прыжок. У каждой команды есть флажок. Если команда знает ответ, поднимает флажок. Чья команда быстрее подняла флажок, тот и прыгает. Выигрывает та команда, которая быстрее соберется вся на другой стороне тренажера.

- Как называется город, в котором мы живем?

- На берегу какой реки стоит Белгород?
- Жителей нашего города называют?
- Белгород был награжден почётным званием «Город первого...»?
- На какой улице ты живешь?
- На какой улице находится детский сад? И др.

«Кто последний назовет»

Цель: повышать двигательную активность старших дошкольников, укреплять мышечный аппарат, развивать силу, ловкость, координацию, выносливость, внимание; продолжать закреплять выполнение знакомых видов прыжков, знания о достопримечательностях города Белгорода, России, о добрых делах и благородных поступках людей; воспитывать у детей чувство патриотизма.

Оборудование: спортивные тренажеры для прыжковых упражнений.

Описание игры

Два ребенка стоят каждый у своего тренажера. Детям предлагается по очереди перечислить благородные поступки по отношению к людям.

Ребенок называет благородный поступок и произвольным способом выполняет прыжок, через резинку, второй игрок делает тоже самое.

Игра продолжается пока у одного из игроков не закончится вариант ответа.

Примечание: тема игры меняется для других игроков.

Варианты тем: «Достопримечательности России», «Города России», «Достопримечательности Белгородской области», «Улицы Белгорода» «Добрые дела», «Благородные поступки».

2. Игра «Пешеходы и транспорт»

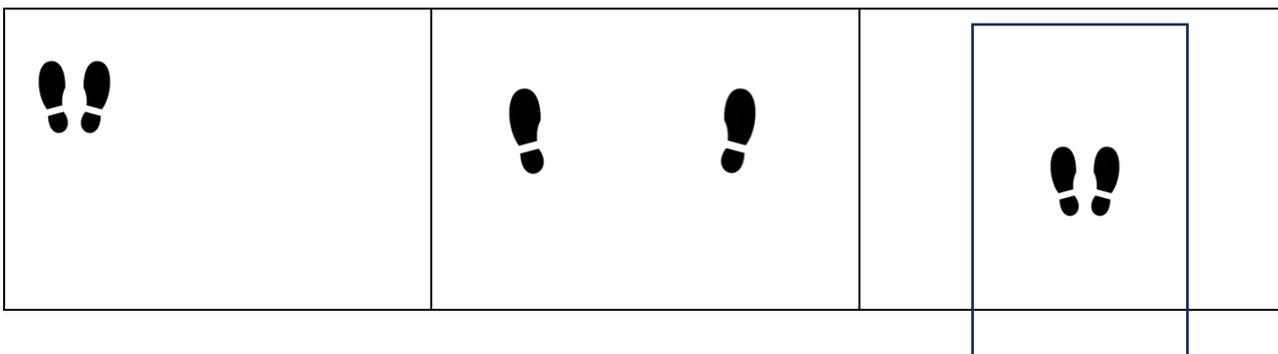
Цель: повышать двигательную активность, совершенствовать умения прыгать в высоту с места и наступаем одновременно двумя ногами на резинку, менять в прыжке постановку стоп; развивать смекалку, внимание, быстроту реакции, мышления; воспитывать у детей желание знать и соблюдать правила дорожного движения.

Оборудование: спортивный тренажер для прыжковых упражнений.

Описание игры

Стать боком к резинке. По сигналу ведущего (свисток) начинается движение транспорта и пассажиров. На слово пассажиры, выполняем прыжок в высоту с места и наступаем одновременно двумя ногами на резинку, на слово транспорт выпрыгиваем в середину.

И.п.	Пассажиры	Транспорт
	60	



Кто ошибается, выходит из игры. Выигрывает тот, кто выполняет все движения правильно (получает фишку определенного цвета). Игра может проводиться в парах, тройках (по количеству тренажеров), повторятся 2-3 раза. Кто набирает большее количество фишек становится победителем.

1. Игра «Корабль»

Цель: повышать двигательную активность дошкольников, укреплять мышечный аппарат, совершенствовать умения прыгать с места и удерживать одновременно двумя ногами края резинки; развивать координацию движений и выносливость, воспитывать у детей чувство патриотизма; развивать смекалку, внимание, быстроту реакции, мышление.

Оборудование: спортивный тренажер для прыжковых упражнений.

Описание игры

Игра в командах. Ребенок становится лицом к резинке, по сигналу ведущего: - «На море волны, поднять паруса!» запрыгивает одновременно двумя ногами за удаленную часть резинки, захватив во время прыжка приближенную, так, чтобы получился парус. Эти резинки перекрестились в одном направлении, но один край резинки оказался, как можно дальше от другого, чтобы получился парус корабля, затем по сигналу ведущего: «На море штиль, вернуться на берег!» ребенок разворачивается и выпрыгнет в исходное положение. Игру можно усложнить, если резинку поднимать вверх (высокие волны). За правильное выполнение упражнений дети получают фишки, выигрывает та команда, у которой в конце игры окажется больше всего фишек.



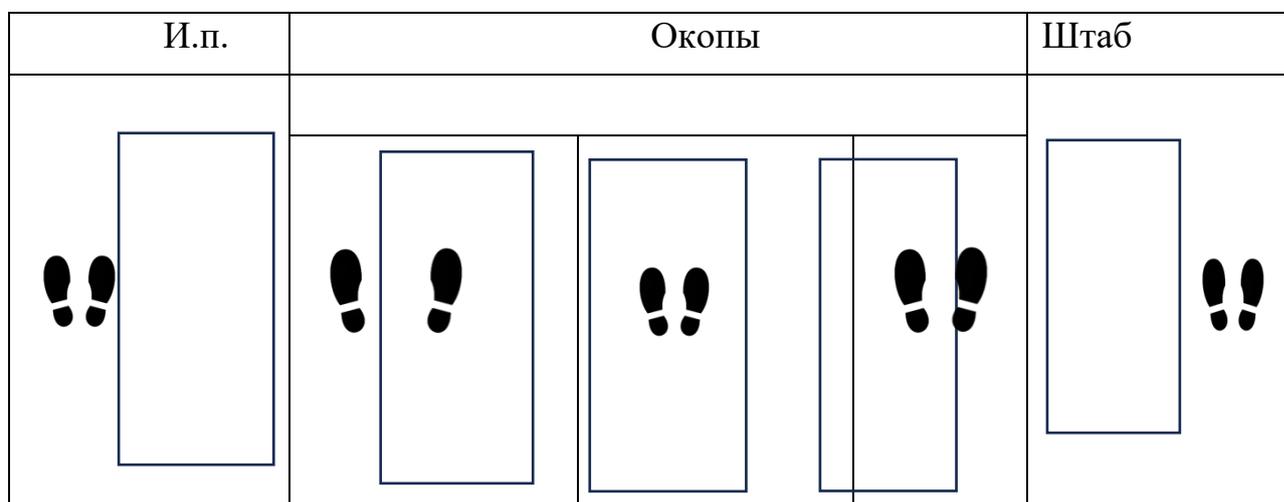
2. Игра «Солдат»

Цель: повышать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста, укреплять мышечный аппарат, развивать координацию движений и выносливость, воспитывать у детей чувство патриотизма совершенствовать умения шагать с высоким подниманием колен, развивать ловкость, координацию, выносливость, ориентацию, внимание.

Оборудование: спортивный тренажер для прыжковых упражнений.

Описание игры

Дети выстраиваются в две команды. Сегодня мы будем сильными, мужественными и ловкими как солдаты. Нам необходимо преодолеть солдатские окопы, и попасть в штаб, для получения нового задания. Ребенок становится боком к резинке, шагает с высоким подниманием колен так, чтоб не коснуться резинки. Выигрывает та команда, которая быстрее доберется до штаба и получит новое задание. Игру можно усложнять, при помощи поднятия резинки.



Игры с использованием спортивного тренажера для прыжковых упражнений во взаимодействии «ребенок – взрослый», «ребенок - ребенок»

1. Игра «Раз, два, три – прыжок повтори»

Цель: стимулировать двигательную активность, закреплять выполнение простых видов прыжков: подпрыгивание на месте, прыжки с продвижением, прыжки с поворотами; закрепить правила игры с резинкой; воспитывать умение подчиняться определённым игровым правилам.

Оборудование: спортивный тренажер для прыжковых упражнений.

Описание игры:

1 вариант. Взрослый (младший школьник) показывает ребёнку прыжки через резинку, проговаривая вслух:

1. Стань боком между резинками.
2. Перепрыгни через них, разведя ноги.
3. Впрыгни обратно.

Через несколько секунд выполнения задания, взрослый дает команду: «Раз, два, три – прыжок повтори». Ребёнок, встав с правой внешней стороны резинки, повторяет прыжки, которые были показаны взрослым.

Игра повторяется несколько раз.

2 вариант. По мере усвоения, можно предложить ребенку более сложный вариант игры. Резинка закреплена на более высоком уровне. Ребёнок становится в середину между резинками, подпрыгивает и наступает на обе резинки, прыжок - возвращается обратно в середину.

2. Игра «Да-Нет»

Цель: способствовать развитию двигательных умений и навыков при прыжках через резинку, ловкости, быстроты, координации движений; укреплять дружеские отношения между взрослыми и детьми.

Оборудование: спортивный тренажер для прыжковых упражнений.

Описание игры:

Можно сыграть в игру, несущую в своей основе какой-то загаданный предмет, явление, животное и т.п., например, предложить задумать какой-нибудь фрукт, и чтобы узнать какой именно, взрослый задаёт ребёнку уточняющие вопросы.

- Этот фрукт растёт в саду?
- Он сладкий?
- Из него варят компот? ...

Ребенок занимает исходное положение в центре между резинками на двух ногах. Если ребёнок отвечает «да», то выпрыгивает за резинку «ноги врозь» и возвращается в И.п. А если ответ «нет», то на двух ногах левым (правым) боком.

Затем взрослый (младший школьник) меняется с ребёнком. Ребёнок задаёт вопросы, а взрослый отвечает и выполняет прыжки через резинку, также меняются способы прыжков по желанию детей.

3. Игра «Земля-воздух-вода»

Цель: способствовать развитию координации движений, совершенствовать прыжки через резинку правым и левым боком на одной и двух ногах; способствовать развитию ловкости, быстроты, координации движений; укреплять дружеские отношения между взрослыми и детьми.

Оборудование: спортивный тренажер для прыжковых упражнений.

Описание игры:

Взрослый называет предметы, явления природы, которые соответствуют или земле, или воздуху, или воде. Ребенок прыгает в соответствии с условиями:

если земля-прыгает двумя ногами правым боком, если воздух-на одной ноге левым/правым боком, вода – прыгнуть двумя ногами через резинку, стоя лицом к резинке.

Например, «Дерево!» (земля-прыжки через резинку правым боком на двух ногах); «Парашют!» (воздух – прыжки на одной ноге левым/правым боком). Затем взрослый (младший школьник) меняется с ребёнком.

4. Игра «Отгадай»

Цель: укреплять костно-мышечный аппарат; развивать координацию движений и ловкость, умение выполнять прыжки через резинку в соответствии со схемой, легко отталкиваться ногами во время прыжка; взаимодействовать в игре со взрослым (младшими школьниками).

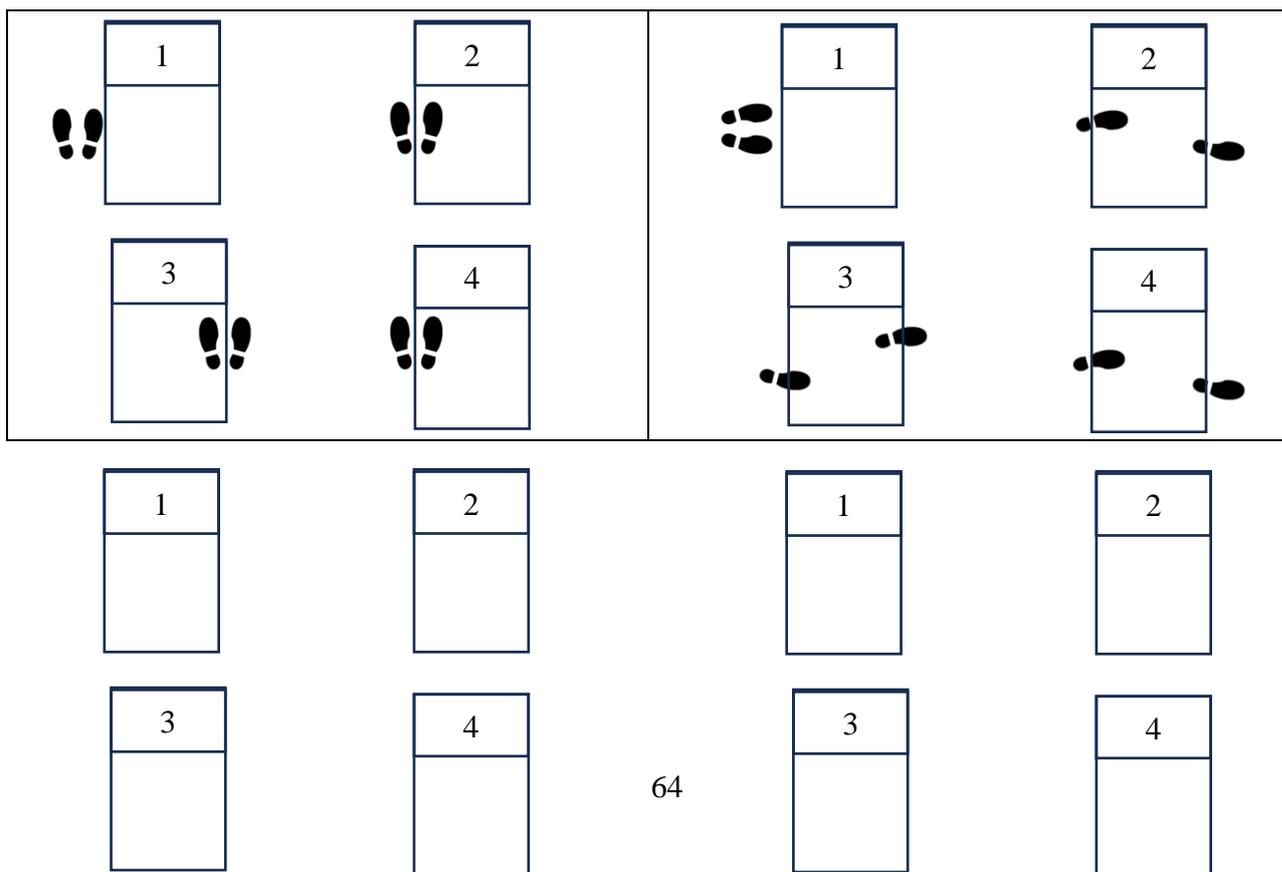
Оборудование: спортивный тренажер для прыжковых упражнений.

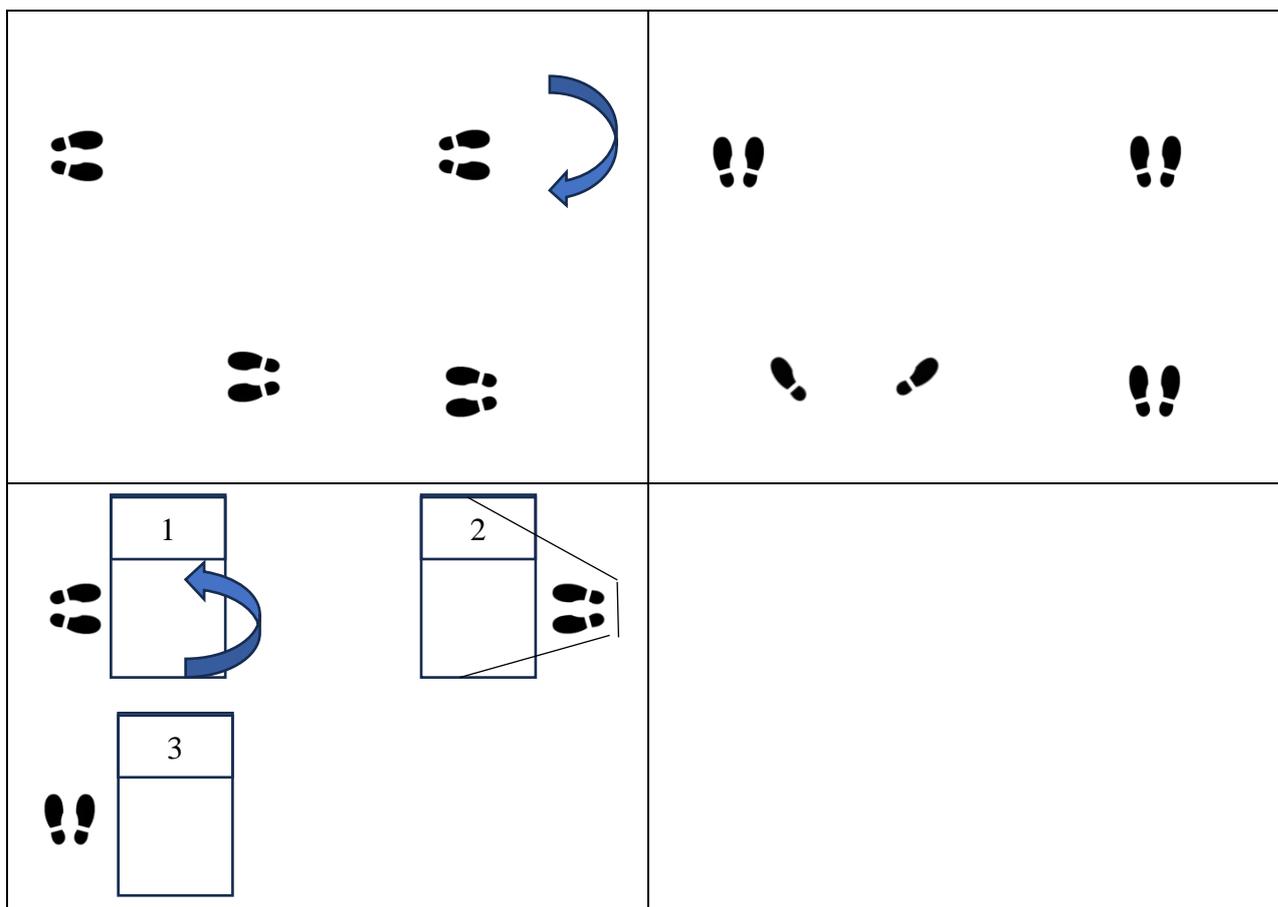
Описание игры:

В игре используются несколько карточек. На карточках схематически изображены разные виды прыжков через резинку в определенной последовательности.

Ребенок выбирает любую карточку, не показывая взрослому (младшему школьнику), запоминает последовательность прыжков, указанную на ней. Ребенок выполняет прыжки через резинку в соответствии с выбранной карточкой. Взрослый (младший школьник) должен отгадать, какую карточку использовал ребенок. Карточка убирается в стопку с другими карточками. Роли меняются. Теперь взрослый (младший школьник) выбирает карточку, запоминает последовательность прыжков и прыгает в соответствии с выбранной карточкой. Ребенок отгадывает карточку, по которой прыгал взрослый (младший школьник).

Примечание: можно выбирать не одну, а две карточки.





Конспект образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной к школе группе

Цель: способствовать формированию у детей двигательных умений и навыков, развивать физические качества и формировать у них стойкий интерес к физкультурным занятиям.

Задачи:

1. При прыжках через резинку формировать умение интенсивно отталкиваться и легко приземляться на носки полусогнутых ног.
2. Продолжать формировать умение прыгать через короткую скакалку.
3. Закреплять умение отбивать мяч о пол одной рукой.
4. Развивать у детей умение прыгать на «резиночку», прижимая ее ногами к полу и закреплять у детей умение прыгать через «резинку» боком.
5. Развивать ловкость, силу, способность координацию движений рук и ног, совершенствовать ориентировку в пространстве.
6. Воспитывать настойчивость при выполнении упражнений.
7. Развивать зрительную и слуховую память, внимание, мышление.

8. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Материалы и оборудование: тренажер для выполнения прыжковых упражнений; скакалки, гантели и мячи баскетбольные на подгруппу детей, обручи по количеству детей.

Ход занятия:

Педагог: – Здравствуйте, ребята! Физкультура нам нужна, крикнет мы физкульт...

Дети: ...– ура!

Педагог: Ребята, вы хотите побывать в космосе? Как вы думаете, что нужно делать, чтобы стать космонавтом? (ответы детей). Правильно: нужно много знать, закаляться, спортом заниматься, быть смелыми, ловкими, сильными... Сегодня мы с вами потренируемся как настоящие космонавты.

Основная часть.

Педагог: сначала проведем веселую разминку! (под музыку).

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий: ходьба на носках, руки на поясе; ходьба на пятках, руки в стороны; ходьба в полуприседе, руки на коленях.

Легкий бег в колонне по одному с выполнением заданий: бег, отводя назад согнутые ноги в коленях; бег «змейкой».

Ходьба с восстановлением дыхания и замедлением темпа.

II часть.

Педагог: Чтобы сильным быть сполна, физкультура всем нужна. Для начала по –порядку дружно сделаем зарядку. (под музыку)

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки за голову, правую ногу назад на носок; 1 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (6 раз).

2. И. п.: стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево. (по 4-5 раз в каждую сторону).

3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – выпад правой ногой вперед; 2–3 – пружинистые покачивания; 4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (по 4-5 раз каждой ногой).

4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1–2 сесть справа на бедро, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (по 4–5 раз на каждое бедро).

5. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1- поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2 – вернуться в исходное положение; 3–4 – то же другой ногой (по 6 раз каждой ногой).

б. И. п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад – попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет педагога «1–8»; повторить 3 раза.

Педагог: ребята, мы подготовили свои мышцы к тренировке. Каждый день космонавты тренируются, чтобы оставаться в форме, быть здоровыми, крепкими и сильными.

Перестроение в три колонны. Дети делятся на три команды.

Основные виды движений.

Педагог: У нас круговая тренировка. Мы укрепим мышцы рук, ног, туловища. В этом нам помогут прыжки через резинку, на скакалке, отбивание мяча о пол и упражнения с гантелями.

В зале расставлено физкультурное оборудование: тренажер для выполнения прыжковых упражнений, мячи баскетбольные, скакалки, гантели.

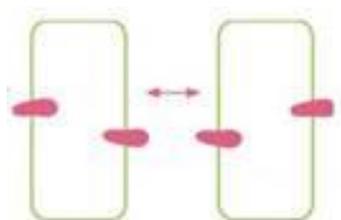
1.Тренажер для выполнения прыжковых упражнений.

Задание 1.

Выполнить «Пешеходы», по схеме:

-прыгнуть на «резиночку», чтобы прижать каждую.

«Пешеходы»



Задание 2.

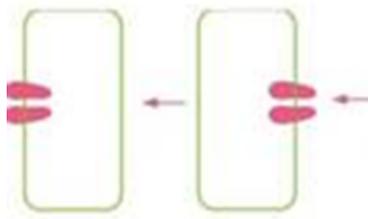
Выполнить «Ступеньки» по схеме:

-прыгнуть на ближнюю половину «резиночки» так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле;

-перепрыгнуть на вторую половину резинки, меняя положение ног;

-выпрыгнуть за «резиночку» и повторить упражнение в обратную сторону.

«Ступеньки»



2. Прыжки через короткую скакалку.

3. Отбивание мяча о пол и сгибание рук с гантелями в локтях.

Команды меняются местами после выполнения задания.

Педагог: Какие вы молодцы ребята. Успешно справились с заданиями, которые помогли укрепить ваши мышцы.

Педагог: космонавты должны быть внимательными и иметь хорошую память.

Предлагаю вам выполнить упражнение «Повтори за мной» и проверить себя.

Педагог показывает прыжок через резинку на тренажере (встать справа от натянутых резинок. Перепрыгнуть двумя ногами через одну, потом через другую резинку. Дети друг за другом повторяют задание.

Педагог: Молодцы ребята. Память у вас хорошая. Все выполнили прыжки правильно! Теперь можно и в космос лететь.

III часть.

Подвижная игра «Космонавты». Дети-«космонавты». Обручи-«ракеты». Космонавты «выходят из ракет» и бегают по залу. Педагог убирает один обруч. После слов педагога «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, но в игре один секрет – опоздавшим места нет!», «космонавты» должны впрыгнуть в свои «ракеты». «Космонавт», оставшийся без «ракеты» выбывает из игры.

Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.

Заключительная часть.

Дети проходят по залу, восстанавливая дыхание.

Игра малой подвижности на внимание «Светофор». Педагог называет цвета в разбивку. Каждый цвет обозначает определенное действие: красный цвет – все стоят, желтый цвет-прыжки на двух ногах на месте, зеленый цвет –шагают бодрым шагом.

Рефлексия.

Педагог: если вам было интересно на занятии, вы справились с заданиями – коснитесь рукой веселого космонавта; если что-то не получилось, вызвало трудности- грустного космонавта.

Педагог: До свидания ребята! До новых встреч!

Конспект образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной к школе группе

Цель: способствовать формированию у детей двигательных умений и навыков, развивать физические качества и формировать у них стойкий интерес к физкультурным занятиям.

Задачи:

1. При прыжках через резинку формировать умение интенсивно отталкиваться и легко приземляться на носки полусогнутых ног.
2. Закреплять умение отбивать мяч о пол различными способами.
4. Развивать у детей умение прыгать, наступая на резинку, с разворотом за пределы резинки.
5. Развивать ловкость, силу, координацию движений рук и ног.
6. Совершенствовать ориентировку в пространстве.
7. Воспитывать настойчивость при выполнении упражнений.
8. Развивать зрительную и слуховую память, внимание, мышление.
9. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Материалы и оборудование: тренажер для выполнения прыжковых упражнений; скакалки, гантели и мячи баскетбольные на подгруппу детей, обручи по количеству детей.

Ход занятия:

Педагог: – Здравствуйте, ребята! Физкультура нам нужна, крикнет мы физкульт...

Дети: ...– ура!

Педагог: Ребята, вы хотите побывать в космосе? Как вы думаете, что нужно делать, чтобы стать космонавтом? (ответы детей). Правильно: нужно много знать, закаляться, спортом заниматься, быть смелыми, ловкими, сильными... Сегодня мы с вами потренируемся как настоящие космонавты.

Основная часть.

Педагог: – Сначала проведем веселую разминку! (*Разминка проводится под музыку*).

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий: ходьба на носках, руки на поясе; ходьба на пятках, руки в стороны; ходьба в полуприседе, руки на коленях.

Легкий бег в колонне по одному с выполнением заданий: бег, отводя назад согнутые ноги в коленях; бег «змейкой».

Ходьба с восстановлением дыхания и замедлением темпа.

II часть.

Педагог: – Чтобы сильным быть сполна, физкультура всем нужна. Для начала по порядку дружно сделаем зарядку. (*Выполняется под музыку*).

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки за голову, правую ногу назад на носок; 1 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (выполняется 6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1– поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (выполняется по 4–5 раз в каждую сторону).

3. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – выпад правой ногой вперед; 2–3 – пружинистые покачивания; 4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (выполняется по 4–5 раз каждой ногой).

4. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1–2 сесть справа на бедро, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (выполняется по 4–5 раз в каждую сторону).

5. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1 – поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2 – вернуться в исходное положение; 3–4 – то же другой ногой (выполняется по 6 раз каждой ногой).

6. И. п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад – попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет педагога «1–8» (повторяется 3 раза).

Педагог: – Ребята, мы подготовили свои мышцы к тренировке. Каждый день космонавты тренируются, чтобы оставаться в форме, быть здоровыми, крепкими и сильными.

Перестроение в три колонны. Дети делятся на три команды.

Основные виды движений.

Педагог: – У нас круговая тренировка. Мы укрепим мышцы рук, ног, туловища. В этом нам помогут прыжки через резинку, на скакалке, отбивание мяча о пол и упражнения с гантелями.

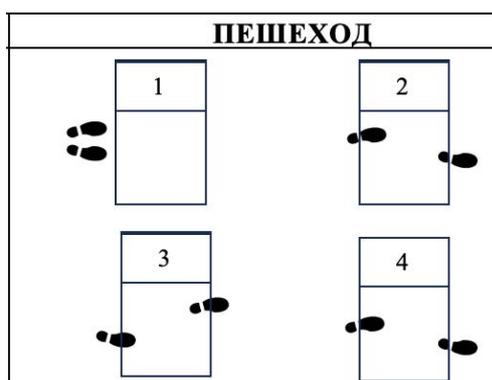
В зале расставлено физкультурное оборудование: тренажер для выполнения прыжковых упражнений, мячи баскетбольные, скакалки, гантели.

1. Тренажер для выполнения прыжковых упражнений.

Задание 1.

Выполнить упражнение «Пешеход», по схеме:

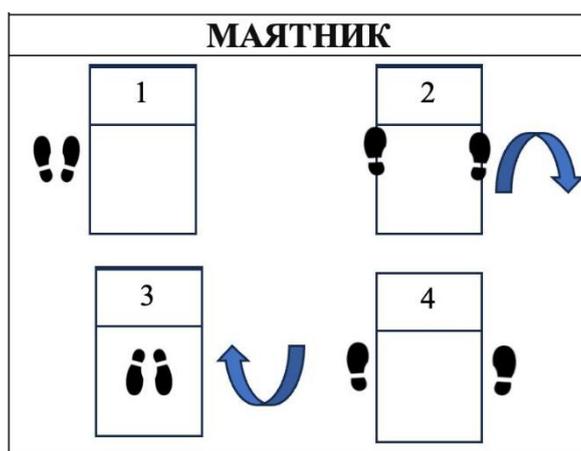
– прыгнуть на «резиночку», чтобы прижать каждую.



Задание 2.

Выполнить упражнение «Маятник» по схеме:

- стоя боком на двух ногах к резинке прыгнуть на обе «резиночки» так, чтобы одна нога была на одной резинке, а другая на другой;
- сделать разворот на 180 градусов и встать двумя ногами между резинками;
- сделать разворот на 180 градусов и ноги поставить врозь за резинки.



Команды меняются местами после выполнения задания.

Педагог: – Какие вы молодцы ребята. Успешно справились с заданиями, которые помогли укрепить ваши мышцы.

Педагог: – Космонавты должны быть внимательными и иметь хорошую память.

Предлагаю вам выполнить упражнение «Повтори за мной» и проверить себя.

Педагог показывает прыжок через резинку на тренажере (встать справа от натянутых резинок. Перепрыгнуть двумя ногами через одну, потом через другую резинку. Дети друг за другом повторяют задание.

Педагог: – Молодцы ребята. Память у вас хорошая. Все выполнили прыжки правильно! Теперь можно и в космос лететь.

2. Отбивание мяча о пол.

Педагог: - Космонавты отличаются тем, что у них очень хорошо развита координация движения. Отработать это качество поможет нам упражнение с мячами.

1. Отбивание мяча от пола на месте правой рукой.
2. Отбивание мяча на месте левой рукой.
3. Отбивание мяча от пола в продвижении вперед правой рукой.

4. Отбивание мяча от пола в продвижении вперед левой рукой.
5. Отбивание мяча от пола в продвижении вперед чередуя правую и левую руки.

3. Равновесие.

Педагог: – В космосе очень важно иметь хорошо развитое равновесие. Отработать его можно с помощью упражнений на гимнастической скайме.

1. Ходьба по гимнастической скайме с мешочком на голове прямо.
2. Ходьба по гимнастической скайме с мешочком на голове правый боком приставным шагом.
3. Ходьба по гимнастической скайме с мешочком на голове левым боком приставным шагом.
4. Ходьба по гимнастической скайме с мешочком на голове, перешагивая через кубики, руки в стороны.

III часть.

Подвижная игра «Космонавты». Дети-«космонавты», обручи-«ракеты». «Космонавты» выходят из «ракет» и бегают по залу. Педагог убирает один обруч. После слов педагога «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, но в игре один секрет – опоздавшим места нет!», «космонавты» должны прыгнуть в свои «ракеты». «Космонавт», оставшийся без «ракеты» выбывает из игры.

Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.

Заключительная часть.

Дети проходят по залу, восстанавливая дыхание.

Игра малой подвижности на внимание. Педагог называет одно движение, а показывает другое. Дети должны быть внимательными и выполнять те движения, которые проговаривает педагог.

Рефлексия.

Педагог: если вам было интересно на занятии, вы справились с заданиями – коснитесь рукой веселого космонавта; если что-то не получилось, вызвало трудности- грустного космонавта.

Педагог: До свидания ребята! До новых встреч!

Образовательная деятельность (квест) по речевому развитию с использованием спортивного тренажера для прыжковых упражнений «В поисках азбуки»

Цель: интегрировать образовательную деятельность по развитию речи и физической культуре.

Задачи:

- уточнить, расширить и активизировать словарь по теме «Лес», «Дикие животные»;

- развивать зрительное внимание и зрительно-моторную координацию;
- развивать фонематическое восприятие и память;
- формировать навык сотрудничества дети – взрослый, дети – дети;
- формировать взаимопонимание, доброжелательность и инициативность;
- совершенствовать умение прыгать через резиночку;
- формировать у детей интерес и ценностное отношение к физкультурной и речевой образовательной деятельности;
- закреплять выполнение простых видов прыжков: подпрыгивание на месте, прыжки с продвижением.

Оборудование: спортивный тренажер для прыжковых упражнений, письмо, телевизор (экран), карточки с ребусами, карточки с изображением букв, *Дети играют на ковре. Воспитатель обращает внимание детей на телевизор (мультимедийный экран).*

Педагог: – Ребята! К нам на почту пришло письмо с просьбой о помощи от страниц из АЗБУКИ! Давайте посмотрим!

(На экране появляется изображение страниц из Азбуки для дошкольников, которые обращаются за помощью):

«С нами приключилась беда! Мы потерялись, не можем найти дорогу к своему дому. Нам срочно нужна ваша помощь! Для того, чтобы нам вернуться домой, вам необходимо отправиться в путешествие и выполнить несколько заданий. Сначала, вам нужно двигаться на юг. А затем, будьте очень внимательны и после каждого задания ищите подсказки. Желаем вам удачи!»

Педагог: – Как же нам определить, где находится юг? Что нам сможет в этом помочь?

Дети: – Компас.

(Педагог рассказывает, как использовать компас)

Педагог: – Теперь нам понятно, в каком направлении следует двигаться!

(Воспитатель отдает ребенку компас, и все идут по компасу).

– Посмотрите, что это? *(Дети отвечают, что это конверт).*

– В конверте какие-то загадочные изображения, что же они значат?

(Смотрят и находят конверт с ребусами).

1 ребус – отгадка **КАРТА**

2 ребус – отгадка **КЛЮЧ**

Педагог: – Ребята! Какая первая буква в слове КАРТА? А в слове КЛЮЧ? *(Ответы детей)*

Педагог: – Правильно! Буква «К». *(В конверте дети находят букву «К»).* Вот мы и нашли первую букву. Но в конверте есть еще записка, давайте прочитаем ее!

(Воспитатель читает: «Найдя первую букву, вам следует двигаться на север, согласно стрелки компаса, в то место, где вы очень любите петь и танцевать»).

Педагог: – Ребята, что же это за место?

Дети: – Это спортивный зал.

(Дети вместе с
Здороваются с



воспитателем переходят в спортивный зал.
инструктором по физической культуре).

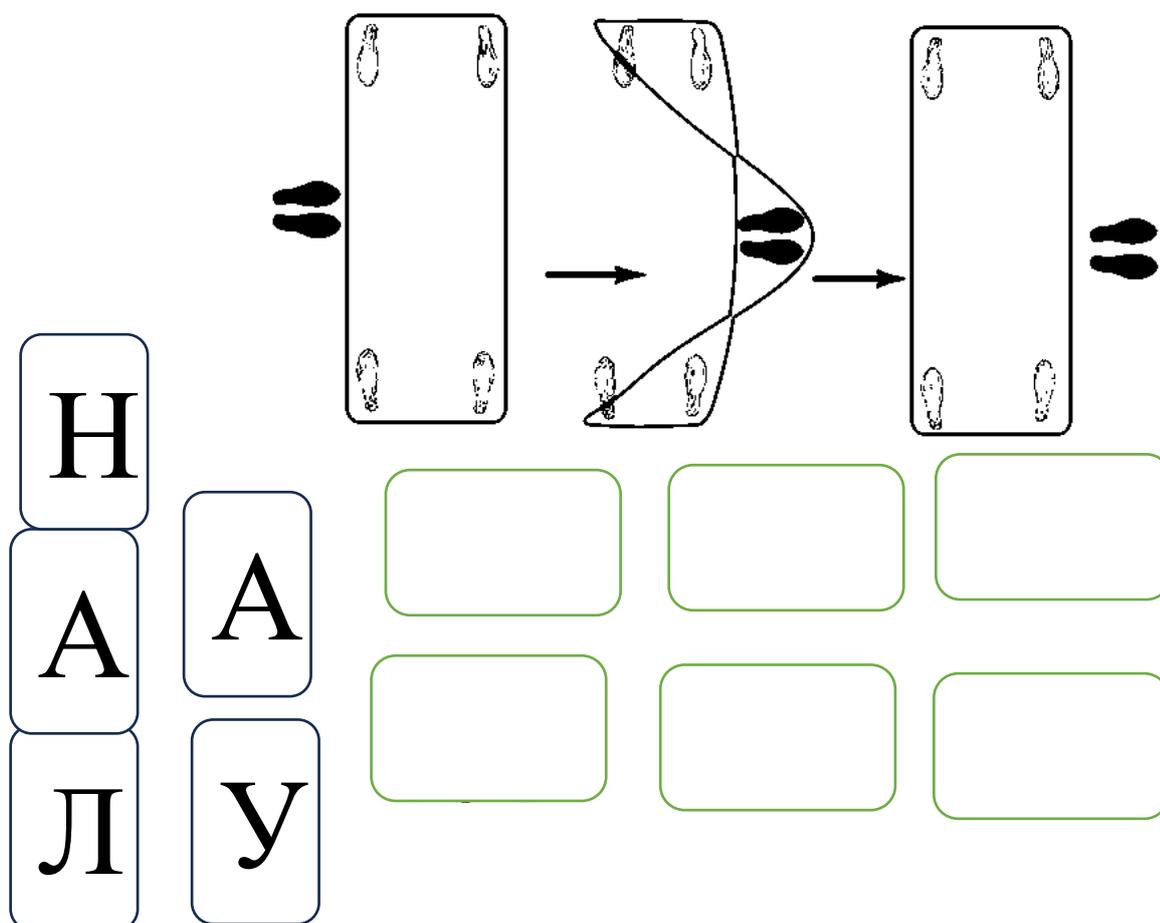
Инструктор

ФК: – Я тоже получила письмо от страничек

с просьбой о помощи, и решили вам помочь найти следующую подсказку. Чтобы понять, какая буква здесь потерялась, вам понадобятся ваши спортивные умения быть ловкими и сильными! Вы готовы? Дети отвечают: – да!

Дети играют в игру «Поймай звук» с использованием спортивного тренажера для прыжковых упражнений.

Описание игры: игрок выбирает карточку с изображением буквы «У», другой игрок выбирает из стопки карточек с изображением предметов демонстрирую изображение, если в произношении названия изображенного предмета есть звук «У», то игрок перепрыгивает через резинку по схеме, если нет, то остается на месте. СХЕМА:



Педагог: –
один конверт. Давай
еще одна записка с заданием, слушайте внимательно!



Внимательно посмотрите вокруг, это же еще
откроем его. УРА!!!! Мы нашли букву У! Здесь

(Дети находят конверт с буквой «У». Там записка: «Чтобы найти следующую букву, вам следует прислушаться»). Дети в записи слушают звуки леса).

Педагог: – Что это!!!! Что вы слышите? *(Ответы детей. Педагог обращается к каждому ребенку с вопросом: что ты услышал Саша, а что ты, услышала Аня и т.д.)*

Педагог: – Голоса, каких диких животных вы слышали? *(Ответы детей)*.

Дети: – Это голоса диких животных.

Педагог: – Чей это голос? *(Ответы детей)*.

Педагог: – А это голос, какого дикого животного? *(Ответы детей)* и т.д.

Педагог: – Где мы можем встретить диких животных? *(Ответы детей)*.

Педагог: – Мне кажется, что голоса диких животных доносятся с востока. Идем по компасу на восток.

(Воспитатель дает компас ребенку, и все идут на второй этаж к интерактивному полу. На полу изображения листьев, за которыми спрятаны животные. Дети ищут этих животных).

Педагог: – Ребята! А как вы думаете, где мы оказались? Кого мы здесь можем встретить?

Дети: – В лесу, животных.

Педагог: – Животные спрятались от нас, давайте их найдем!!!!

Ребенок: – Это заячьи уши.

Педагог: – А чей хвост? Скажи, Миша.

Ребенок: – Это лисий хвост.

Педагог: – А чья эта лапа? Скажи Наташа.

Ребенок: – Это медвежья лапа.

Педагог: – Какие вы молодцы, ответили на все вопросы правильно. И нашли животных, которые спрятались! ой! Взгляните! Это же конверт!!!!

(Воспитатель с детьми находят конверт, в котором лежит буква «З» и следующее задание).

Ведущий: – Ребята! А, как вы думаете, почему нашлась буква «З»? Ведь мы с вами разговаривали о животных? Как можно по-другому назвать диких животных? Скажи пожалуйста, Леша.

Ребенок: – Диких животных можно назвать словом «звери».

Педагог: – Совершенно верно. Посмотрите, вот еще одна подсказка.

(Воспитатель читает: «Вам надо отправляться в сторону Зеленого дуба к ученому Коту, чтобы найти следующую подсказку»).

Педагог: – Ребята! А вот дорога к Зеленому дубу не простая, это настоящий лабиринт. Будьте внимательны, не заблудитесь, а следы животных нам помогут.

(Игра «Следы» – каждый ребенок выбирает себе объемный след животного. Все дети идут по следу, выбранного животного на 3 этаж).

Педагог: – Как вы думаете, почему кота называют ученым? *(Ответы детей)*.

(Спросить несколько детей, например: Как ты думаешь Саша? А какое твое мнение Ира, а ты согласен с На Линой? и т.п.)

Педагог: – А что нужно для того, чтобы стать таким: умным, смышленным, грамотным? *(Ответы детей)*.

Педагог: – Как называют место, где много книг, можно прийти почитать, посмотреть картинки?

Дети: – Это библиотека.

Педагог: – Правильно, ребята – это библиотека. А вот и сам Кот ученый. Сидит у дуба и охраняет книги. Посмотрите, библиотека закрыта на замок и откроется только тогда, когда мы с вами назовем шифр. А вот конверт с подсказкой у Кота.

(Педагог берет записку и читает)

Педагог: – «Ученый Кот предлагает поиграть в игру «Чего не стало?»».

Книга - не стало..... книг

Картинка – не стало картинок

Автомобиль – не стало автомобилей

Альбом – не стало альбомов

Бумага – не тало бумаги

Педагог: - Ребята! Какой, одинаковый звук вы услышали в словах? *(Ответы детей)*.

Дети: - Это звук «А».

Педагог: – А в какой букве живет звук «А»? *(Ответы детей)*.

Педагог: – А вот и сами буквы! «А» и «Б». Ребята, а буквы «А» у нас даже две! Итак, давайте вспомним, какие буквы мы с вами нашли? *(Ответы детей)*.

(Буквы выставляются на стену с магнитным покрытием).

Педагог: – Сейчас мы с вами из этих букв составим слово, которое является шифром к кодовому замку.

(Вместе с педагогом дети составляют слово «АЗБУКА». Открывают дверь в библиотеки и на полке находят азбуку с буквами).

Педагог: – Ребята вот мы и нашли азбуку – дом для наших страничек. Давайте проверим все ли буквы на месте? А теперь мы попросим ученого Кота разрешить нам забрать книги в группу, чтобы с ними познакомиться!

Сценарий спортивного праздника

«Мы - спортивная семья» для детей старшего дошкольного возраста, посвященный празднику «День семьи»

Цель: приобщение детей и родителей к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни через совместные спортивные мероприятия.

Задачи:

- совершенствовать физические способности дошкольников в совместной с родителями двигательной деятельности – прыжках через резинку;
- приучать детей выполнять соответствующие игровые действия;

- развивать силу, выносливость, быстроту, смелость, ловкость, уверенность в своих силах;
- закреплять навыки выполнения определенной комбинации прыжков быстрее других участников;
- укреплять дружеские отношения между взрослыми и детьми.

Предварительная работа: изготовление атрибутов совместно с родителями; обучение прыжкам на тренажёре для прыжков в различных игровых ситуациях, индивидуальная работа.

Оборудование и материалы: спортивный тренажер для прыжковых упражнений, резинки для прыжков по количеству команд, атрибуты для конкурсных заданий, музыкальный центр, украшение спортивной площадки: флажки, шары, плакаты, эмблемы команд, призы, дипломы.

Место проведения: спортивная площадка.

Ход мероприятия:

Звучит спортивный марш, под аплодисменты выходят команды и выстраиваются в шеренгу.

Ведущий: Уважаемые родители и гости! Сегодня вы примите участие в необычных соревнованиях – прыжках с резинкой. В советское время прыжки с резинкой были очень популярны среди детей. Для прыжков использовалась обычная бельевая резинка. У многих взрослых игры с резинкой ассоциируется с радостью и прекрасным времяпрепровождением. И сегодня мы вспомним эти увлекательные игры.

На спортивной площадке будут соревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости дети и их родители.

Дети читают стихи.

- 1. Ребёнок:** Приглашаем всех сейчас
Праздник спорта и здоровья
Начинается у нас.
- 2. Ребёнок:** Спорт, ребята, очень нужен
Мы со спортом крепко дружим
Спорт помощник, спорт здоровье,
Спорт-игра, физкульт – Ура!
- 3. Ребёнок:** Чтоб страна была сильна, надо
Чтоб была дружна семья!
Вы со мной согласны?

Участники: Да!

Ведущий: Итак, команды, прошу вас занять места на линии старта. В спортивном празднике «Мы – спортивная семья» принимают участие:

1. Команда «Дружба» семья(фамилия)
2. Команда «Лучшие друзья».... (фамилия)
3. Команда «Успех» семья (фамилия)

В каждой команде участвует ребёнок с родителями. Команды проходят и занимают место у стойки с соответствующей эмблемой на груди.

Ведущий: Жюри наших сегодняшних соревнований: родители, не участвующие в стартах.

Ведущий: А теперь представим команды.

Приветствие команд:

1. *Команда «Дружба».* Наш девиз «Мы – счастливая семья, ведь мы лучшие друзья».

2. *Команда «Лучшие друзья».* Наш девиз «Не стоим на месте, всегда вперед и только вместе!»

3. *Команда «Успех».* Наш девиз «Пока мы вместе – нас не победить».

Ведущий: Наши соревнования мы начнем с разминки. Каждой команде надо назвать разные виды прыжков. Побеждает команда, которая назвала наибольшее количество прыжков.

Команды по очереди называют разные виды прыжков. Команда, назвавшая больше всех, выигрывает и зарабатывает 1 балл.

Ведущий: Сегодня мы будем прыгать с резинкой самыми разными способами. Напоминаю правила соревнований: внимательно слушать задание, выполнять все задания правильно и быстро.

Ведущий: И так, команды готовы?

1 конкурс «Раз, два, три прыжок повтори».

Ведущий:

1 задание. Надо встать боком между резинками. Затем перепрыгнуть через них, разведя ноги и впрыгнуть обратно.

2 задание. Стоя к резинке боком. Перепрыгиваем сначала через одну половину резинки, а затем через вторую таким образом, чтобы резинка оставалась между ногами. Выпрыгиваем за резинку.

3 задание. Стоя лицом к резинке, ноги вместе. Прыжок правой ногой на первую резинку, левой ногой на вторую резинку. Прыжок левой ногой на первую резинку, правой ногой на вторую резинку. Прыжок из резинки.

(Дети вместе с родителями выполняют задание по очереди).

2 конкурс «Да – Нет»

Ведущий: Посмотрите, что это?

(Ведущий показывает какой-нибудь фрукт, например, яблоко и задаёт ребёнку уточняющие вопросы).

Ведущий: Этот фрукт круглый?

Ведущий: Он сладкий?

Ведущий: Он растёт в лесу?

Ведущий: Из него варят компот?

Если ребёнок отвечает «да», то прыгает через резинку на двух ногах прямо, а если «нет», то на двух ногах левым (правым) боком.

Ведущий: Третий конкурс называется «Земля – воздух – вода».

3 конкурс «Земля – воздух – вода»

Ведущий называет предметы, явления природы, которые соответствуют или земле, или воздуху, или воде. Участники прыгают по очереди в соответствии с условиями: если воздух – прыгают двумя ногами правым боком, если воздух –

на одной ноге левым боком, вода – прыгнуть двумя ногами между резинками и перепрыгнуть на ее внешние стороны.

Например:

Дерево (земля – прыжки через резинку правым боком на двух ногах);

Снежинка (воздух – прыжки на одной ноге левым боком).

Прыжки выполняются в определённой последовательности: папа-мама-ребенок в каждой команде одновременно.

Ведущий: Молодцы! Все справились с этими непростыми заданиями. Нас ждет еще одно интересное задание, конкурс «Отгадай!».

4 конкурс «Отгадай!»

Ведущий: Один из родителей команды «Дружба» выбирает любую карточку, не показывая ее другим участникам, запоминает последовательность прыжков, указанную на карточке и выполняет прыжки через резинку. Карточка убирается в стопку с другими карточками. Участники команды «Лучшие друзья» должны отгадать, какую карточку использовала команда «Дружба».

Далее взрослый из команды «Дружба» выбирает карточку, запоминает последовательность прыжков, изображённых на карточке и выполняет прыжки через резинку в соответствии с заданием на карточке.

Участники команды «Успех» отгадывают, какая карточка использовалась для выполнения прыжков.

Затем прыжки выполняет команда «Успех», а команда «Дружба» отгадывает карточку.

Например, взрослый выполняет прыжки по карточке «Березка» (стоя к резинке боком, перепрыгивает сначала через одну половину резинки, а затем через вторую так, чтобы резинка оставалась между ногами, затем выпрыгивает за резинку).

Взрослый выполняет прыжки по карточке «Пешеходы» (стоя лицом к резинке, выполняет прыжок правой ногой на первую резинку, а левой ногой на вторую резинку; затем прыжок левой ногой на первую резинку, а правой ногой на вторую резинку и прыжок из резинки).

На карточке будет схематическое изображение.

5 конкурс «Изобрази фигуру»

Ведущий: А в этом конкурсе каждая команда может проявить смекалку и сообразительность. Я буду рисовать в воздухе геометрические фигуры. Вам нужно с помощью резинки (замкнутой окружности) изобразить эти геометрические фигуры.

Ведущий: Наши соревнования подходят к завершению. Скажите, вам понравилось играть «в резинку»? *(Ответы участников)*.

Ведущий: Как видите, игра с резинкой не только увлекательна, но и требует минимум затрат. А пока жюри подводят итоги, мы с вами поиграем в игру «Весёлые прыжки».

Игра «Весёлые прыжки»

Родители встают в круг, натягивая резинку на уровне щиколоток. Под веселую музыку участники выполняют импровизированные движения. Как

только музыка прекращается, дети выпрыгивают из резинки. Кто не успел выпрыгнуть, выходит из игры (может танцевать за кругом).

Подведение итогов

Ведущий: А сейчас слово предоставляется жюри.

Зачитываются результаты.

Участники награждаются медалями, почетными грамотами.

Ведущий: Мы благодарим всех за активное участие в спортивном празднике!