

Окружной конкурс на звание лучшего педагога Ханты-Мансийского автономного округа – Югра в 2024 году в номинации «Лучший педагог (воспитатель) дошкольной образовательной организации»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА,
обеспечивающая реализацию федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и федеральной образовательной программы дошкольного образования (из опыта работы) по образовательной области «Физическое развитие»



Развитие двигательного потенциала дошкольников через реализацию дополнительной общеразвивающей программы «К вершинам!» физкультурно-спортивной направленности

Кашаприна Светлана Александровна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения города Нижневартовска
детского сада №44 «Золотой ключик»

ул.Интернациональная 25А, город Нижневартовск Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, Тюменская область, 628615, телефон: 26-86-30, 27-70-07, факс (3466)26-86-30,
<https://dou44.edu-nv.ru/>

Рецензия
на дополнительную программу «К вершинам!» физкультурно-спортивной
направленности для детей от 5 лет до прекращения образовательных отношений

Автор: Кашаприна Светлана Александровна, инструктор по физической культуре муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Нижневартовска детского сада № 44 «Золотой ключик».

Проблема физического развития и здоровья общества рассматривается как одна из актуальнейших, стратегических задач нашей страны. Ссылаясь на данные ежегодных государственных докладов о положении детей в Российской Федерации и ходе выполнения федеральной программы развития образования, автор обосновывает важность разработанной программы «К вершинам!» для развития двигательных навыков, физических качеств детей старшего дошкольного возраста, необходимость укрепления здоровья детей средствами физического воспитания. Задачи программы «К вершинам!» основаны на теоретических аспектах М.А.Руновой, В.Н.Волкова, Л.М.Куликова и др. На первое место в решении задач выдвигается метод тренировки в игровой форме, как процесс, направленный на адаптацию организма к воздействию физических нагрузок.

В программе «К вершинам!» раскрыто содержание работы по совершенствованию эффективности физического воспитания детей от 5 лет, как фактора укрепления здоровья и всестороннего развития личности ребёнка. Содержание программы чётко структурировано, выделены этапы работы с детьми. Представлены конспекты занятий как основы практической деятельности, где определены содержание, формы работы, предполагаемый результат. На каждом этапе автором выделены различные методы и приёмы, наиболее соответствующие содержанию (система упражнений, использование физкультурного оборудования). Большое внимание уделяется описанию создания условий предметно-пространственной среды в дошкольном учреждении, использованию разнообразного, красочного физкультурного оборудования, в том числе и нетрадиционного, повышающего интерес детей к выполнению различных движений, и, следовательно, ведущего к увеличению объёма и интенсивности двигательной деятельности, что благотворно сказывается на физическом состоянии детей.

Программой предполагается учёт индивидуального развития и состояния здоровья каждого ребёнка, педагогический контроль за нагрузками. Автором подробно описаны профессиональные методы организации педагогической диагностики физической подготовленности детей заявленного возраста.

Программа «К вершинам!» способна обеспечить максимально благоприятные условия для сохранения и укрепления здоровья и формирования гармоничного физического развития дошкольников, учесть инновационные педагогические воззрения.

Рецензент:
канд. пед. наук, доцент,
зав. кафедрой спортивных дисциплин
ФГБОУ ВО
Нижневартковский государственный
университет



А.Ю. Пашенко

Аннотация

Методическая разработка предназначена для инструкторов по физической культуре и воспитателей старших возрастных групп дошкольных образовательных учреждений с целью оптимизации двигательной активности детей, как основного и необходимого условия для поддержания, функционирования и развития организма подрастающего поколения, в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы «К вершинам!».

Недостаточная двигательная активность на свежем воздухе из-за продолжительных низких температур в зимнее время (климатические особенности ХМАО-Югры), компенсируется за счет организации дополнительной двигательной деятельности детей.

Представлена система работы, которая включает теоретическую и практическую части с применением стандартного спортивного и нетрадиционного оборудования.

Применение современных активных форм обучения с работой по графическим схемам в малых группах способствует личной эмоциональной заинтересованности детей в выполнении игровых заданий и улучшению показателей физической подготовленности.

Представленная система работы направлена:

- на положительную динамику развития физических качеств воспитанников, в том числе детей с ОВЗ, участие в муниципальных соревнованиях в рамках Спартакиады среди детей дошкольных образовательных организаций города Нижневартовска и соревнованиях «Губернаторские состязания»;
- на повышение эффективности использования возможностей физической культуры в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, обеспечение преемственности «детский сад – школа» в осуществлении физического воспитания детей через участие во ВФСК «Готов к труду и обороне» 1 ступени.

Материалы могут быть рекомендованы родителям для организации совместных подвижных игр на спортивной площадке вне дошкольного образовательного учреждения.

Содержание

№	Разделы	страница
1	Введение	5
	1.1. Актуальность методической разработки	6
	1.2. Цель и задачи, ожидаемый результат, практическая значимость	8
	1.3. Характеристика категории обучающихся	9
	1.4. Методическая новизна и сложность	11
2	Основная содержательная часть	12
	2.1. Организация образовательной деятельности	12
	2.2. Календарный план и учебный график	14
	2.3. Алгоритм организации занятия	26
	2.4. Разноуровневая модульная система с применением активных методов обучения	28
	2.5. Взаимодействие с родителями	32
	2.6. Материально-техническое обеспечение	33
3	Заключение ▪ Представление результатов деятельности ▪ Диссеминация опыта, перспективы применения методической разработки	36
4	Список литературы	43
	Приложение	45

Введение

Методическая разработка основана на дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «К вершинам!», которая разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Минпросвещения России от 25.11.2022г №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования; приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242); Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». СанПиН 1.2.3685–21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных учреждений, призванных заложить основы крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребенка. Развитие сферы физической культуры является одним из важнейших приоритетов социальной политики государства. Роль физической культуры имеет большое значение в самореализации и самоутверждении личности, удовлетворении потребностей в физическом совершенствовании, рациональном использовании свободного времени.

1.1. Актуальность методической разработки

Актуальность реализации методической разработки рассматривается как один из векторов дополнительного образования в системе работы физкультурно-оздоровительной направленности в дошкольном образовательном учреждении:

- охрана и укрепление физического здоровья детей, их эмоционального благополучия, совершенствование двигательных умений, поддержание стремления творчески использовать двигательный опыт;
- создание условий для свободного равного доступа к образованию для детей старшего дошкольного возраста, возможность включения в образовательный процесс в любой временной период.

Реализация методической разработки актуальна в решении задач федерального проекта «Образование» - «Успех каждого ребенка», который направлен на выявление, поддержку и развитие способностей и талантов детей, реализации своих способностей в программах физкультурно-спортивной направленности разных уровней; соответствует Целевой модели развития системы дополнительного образования в ХМАО-Югре (постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 30 декабря 2021 года N 634-п), которая разработана для организаций, осуществляющих образовательную деятельность и реализующих дополнительные общеобразовательные программы.

Внедрение целевой модели развития системы дополнительного образования в ХМАО-Югре позволяет создать условия для формирования эффективной системы развития и образования подрастающего поколения, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение обучающихся путем увеличения охвата дополнительным образованием в 2024 году до уровня не менее 87% от общего числа детей в возрасте от 5 лет, проживающих в автономном округе.

Для обновления содержания дополнительных общеразвивающих физкультурно-спортивных программ и методов обучения для реализации Целевой модели в МАДОУ г.Нижневартовска ДС №44 «Золотой ключик» применяется принцип использования современных активных методов и форм обучения, направленных, в том числе, на взаимодействие между обучающимися посредством равного обмена знаниями, умениями и навыками.

Методологической основой программы «К вершинам!» являются труды ученых в области педагогики, теории и методики физического воспитания. Л. С. Выготского, А. В. Запорожца, как основателей концепции формирования

двигательных умений и навыков; работы П. Ф. Лесгафта, Е. Н. Вавиловой и др. о способах гармоничного развития детей дошкольного возраста.

Программа «К вершинам!» разработана на основе учебно-методического пособия Шармановой С.Б., кандидата педагогических наук, доцента кафедры физической культуры Уральской государственной академии физической культуры по применению круговой тренировки в процессе физического воспитания детей.

Основными направлениями работы являются

Закрепление движений, совершенствование двигательных умений:

- Развитие физических качеств: быстроты движений, двигательной реакции, темпа движений, гибкости, выносливости, силы.
- Развитие координационных способностей: точности движений, равновесия, мелкой моторики, расслабления.
- Совершенствование основных видов движений.

Профилактика:

- Предупреждение заболеваний органов дыхания.
- Тренировка сердечно-сосудистой системы организма и мышечного корсета для подготовки организма к возможным нагрузкам и развития выносливости.
- Профилактика нарушений осанки.
- Предупреждение плоскостопия.

Реализация программы «К вершинам!» предполагает соблюдение следующих принципов:

- *Принцип оздоровительной направленности*, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических функций организма;
- *Принцип гарантированной результативности* независимо от исходного уровня физического развития детей;
- *Принцип дифференциации содержания*, ориентированный на индивидуальные особенности каждого ребёнка, темпы развития и физические возможности.

1.2. Цель и задачи методической разработки

Цель программы «К вершинам!» - целенаправленное развитие физических качеств детей от 5 лет до прекращения образовательных отношений путём реализации игровых оздоровительно-тренировочных занятий.

Задачи:

1. Адаптировать организм воспитанников к физическим нагрузкам в процессе игровой оздоровительной тренировки с учётом их индивидуальных возможностей.
2. Развивать физические качества детей через применение:
 - кругового метода и непрерывно-поточного способа выполнения основных видов движений;
 - активных форм обучения.
3. Содействовать формированию устойчивого интереса детей к занятиям с помощью специализированного спортивно-игрового и нетрадиционного оборудования.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление здоровья детей (показатели индекса здоровья);
2. Достижение существенной динамики, темпов прироста индивидуальных показателей физических качеств детей:
 - первый год обучения – свыше 9%;
 - второй год обучения – свыше 15%.
3. Результативное участие воспитанников в спортивных соревнованиях различного уровня, участие в сдаче нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» 1 ступени.

Практическая значимость методической разработки заключается в возможности организации дополнительного образования детей по направлению «Физическое развитие» с помощью модульной системы и активных методов обучения, решая задачи укрепления здоровья воспитанников, достижения высоких показателей физической подготовленности и результативного участия в детской спортивной жизни.

1.3. Характеристика категории обучающихся

Дети от 5 до 6 лет. Сформированное к пяти годам умение передавать направление движений на уровне эталона позволяет детям быстро овладевать новыми, более сложными общеразвивающими упражнениями. Они способны чётко выполнять разнонаправленные, разноимённые движения руками, руками и ногами, что позволяет развивать координацию, согласованные действия различными частями тела.

Умение выполнять основные движения разными способами позволяет научить детей 5-6 лет действовать целесообразно в различных ситуациях, выбирать нужное движение в зависимости от требований к скорости перемещения, высоты препятствия. Создаются благоприятные условия для выработки гибкости двигательного навыка, умения быстро переходить от выполнения одного движения к другому в разной последовательности и в разных сочетаниях, выполнять двигательное действие правильно и с ходу. В этом возрасте происходит изменение пропорций тела ребёнка за счёт увеличения длины ног. В связи с этим значительно увеличивается ширина шага при ходьбе и беге, длина прыжка.

Представление о движении складывается легко, если движение знакомо. Новая связь, компоновка составных элементов нового движения при обучении словом устанавливается без особого труда. Наибольший прирост отмечен в развитии выносливости, общей физической работоспособности.

Стремление к результативности при решении двигательных задач побуждает детей планировать свои практические и игровые действия, преднамеренно выбирать способы выполнения заданий. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом выполнения движения и полученным результатом.

У старших дошкольников появляется устойчивый интерес к совместной деятельности с другими детьми, повышается активность и самостоятельность. Ребёнок подчиняется правилам очередности выполнения упражнений, вынужден доброжелательно разрешать возникающие конфликты, уступая справедливым требованиям товарищей, приучается проявлять сочувствие к неудачам других.

Особый интерес вызывают подвижные игры с элементами соревнований, где требуется подчинить свои интересы достижению общей цели, быть внимательным, стараться меньше ошибаться, так как это может привести к общему проигрышу.

Дети от 6 лет до прекращения образовательных отношений. К шести годам у детей наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счёт упорядочения характера мышечной активности, в результате чего создаются благоприятные условия для развития ведущих двигательных способностей через направленный отбор содержания физических упражнений и их дозировку.

Расширяются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения. После выполнения движения ребёнок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок. В шесть лет происходит переход к текущему контролю за точностью двигательного действия на базе зрительного анализатора и на базе мышечных ощущений. Поэтому при соответствующих условиях дошкольник может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений. В этом возрасте у детей происходит наибольший прирост показателей развития скоростных и координационных способностей, выносливости. В педагогическом процессе предоставляется широкая возможность использовать игры соревновательного характера, предусматривающие соперничество, как на точность, так и на быстроту движений.

У детей данного возраста наиболее значителен темп годового прироста коэффициента продуктивности и качественного показателя умственной работоспособности. Развитие воспринимающей системы обеспечивает оптимальные условия для адекватного реагирования на внешние воздействия. При анализе условий выполнения физических упражнений ребёнок способен отвлекаться от второстепенного признака и среагировать на существенный признак при выборе способа действия. Дети 6 лет могут создавать условия для двигательной деятельности на физкультурных занятиях и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с младшими дошкольниками. На основе приобретённого опыта и знаний им становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры. В шестилетнем возрасте отчётливо проявляется умение выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности. Дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

1.4. Методическая новизна и сложность

Методическая новизна заключается во внесении обучающих модулей разных уровней сложности в практические рекомендации по организации двигательной деятельности детей от 5 лет в рамках дополнительной общеразвивающей программы физического развития.

Существенным аспектом модернизации педагогического образования на современном этапе, является её «направленность на корректировку традиционных методов, средств и технологий организации обучения, а также на создание инновационного методического обеспечения образовательного процесса». Теоретический анализ и передовой педагогический опыт убеждают, что наиболее конструктивным решением является создание таких психолого-педагогических условий в обучении, в которых обучаемый может занять активную личностную позицию, в наиболее полной мере выразить себя как субъект и индивидуальность. Все сказанное выше выводит на понятие «активное обучение», которое может использоваться в разных направлениях дошкольного образования, в том числе в физическом развитии, включая их в структуру занятия. Активные методы обучения строятся в основном на диалоге, предполагающем свободный обмен мнениями о путях решения задачи, опирается на принцип «от простого к сложному» в работе с графическими таблицами в рамках модулей, представленных в дополнительной общеразвивающей программе «К вершинам!».

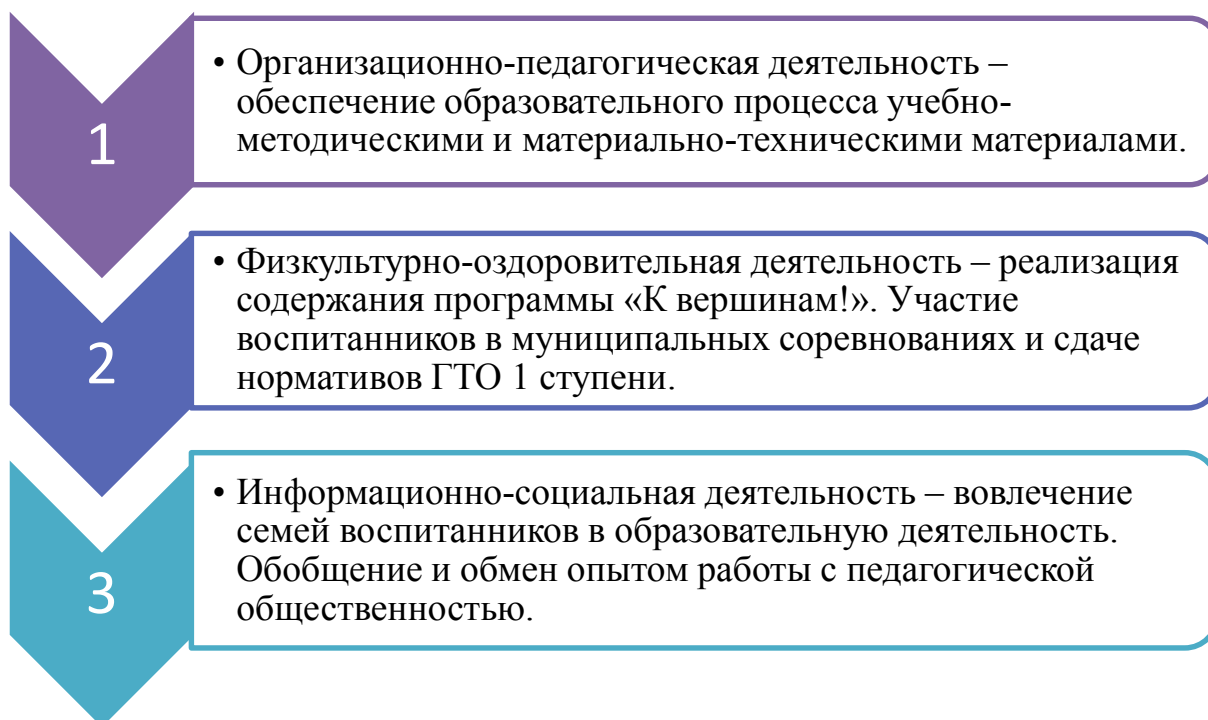
Современные активные методы обучения дошкольников обеспечивают формирование мотивации, положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, поддерживают инициативу и самостоятельность, а также возможность выбора материалов, видов активности. Достижение целевых ориентиров дошкольного образования выступает основанием преемственности дошкольного и начального общего образования.

Методическая сложность работы заключается в применении индивидуального подхода к воспитанникам с разным исходным уровнем физической подготовленности, в том числе к детям с ОВЗ:

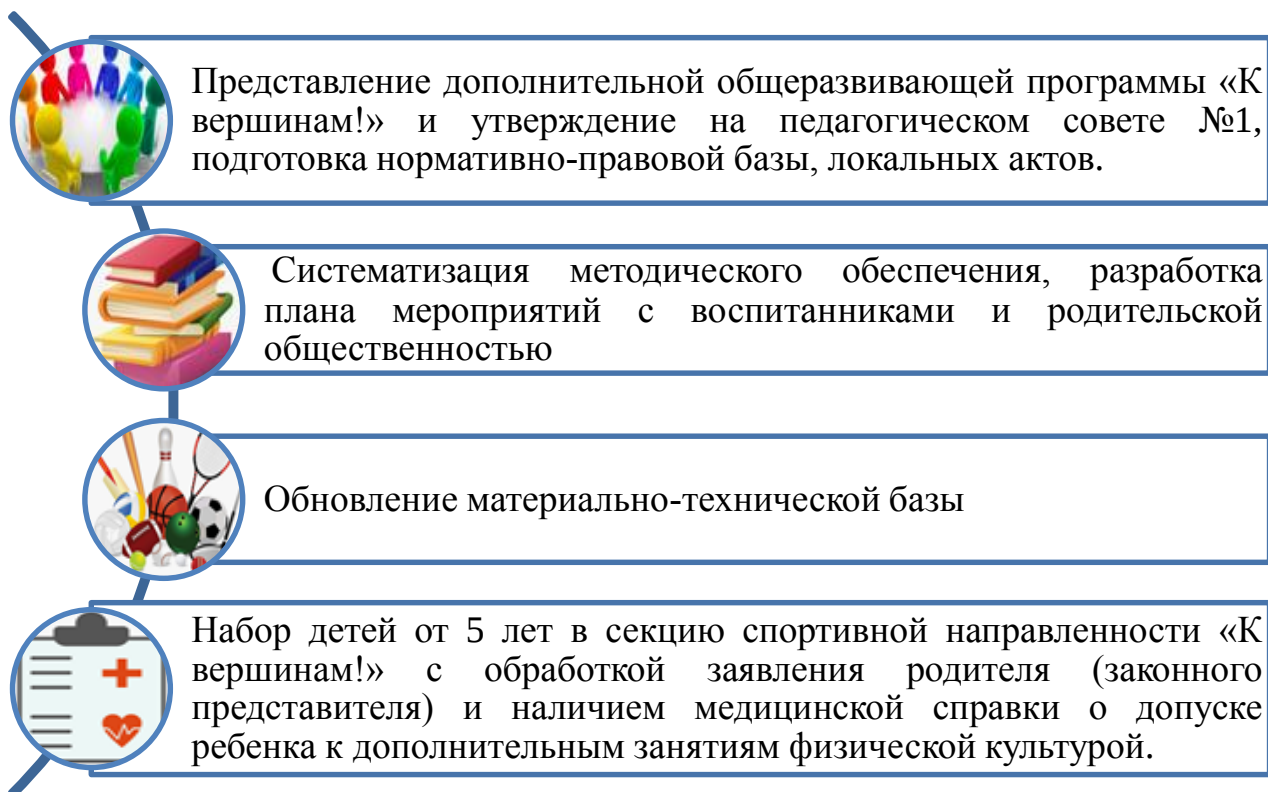
1. Включение детей в подгруппы с разной двигательной активностью для использования поточного способа выполнения упражнений.
2. Использование индивидуальных заданий для круговой тренировки.
3. Предварительная подготовка графических карт по системе четырёх модулей.

2. Основная содержательная часть.

2.1. Организация образовательной деятельности



I ЭТАП ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ



II ЭТАП

основной (сентябрь – май)



Педагогическая диагностика физической подготовленности детей от 5 лет и до ПОО (в сентябрь и май) на основе диагностических тестов (*приложение №1*).



Реализация содержания программы «К вершинам!»



Совместные мероприятия с родителями



Участие в муниципальных соревнованиях и открытом первенстве «Лига чемпионов» по спортивному многоборью среди образовательных учреждений РФ и стран ближнего Зарубежья (2-й год обучения)

III ЭТАП

заключительный (май второго года обучения)



Итоговое отслеживание динамики физической подготовленности и индекса здоровья воспитанников



Представление результатов муниципальных соревнований и сдачи нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" на педагогическом совете №5



Анализ деятельности, постановка перспектив

2.2. Учебный и календарный план.

Учебный план программы «К вершинам!» для детей от 5 до 6 лет представлен в 5 разделах:

1	• Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия
2	• Упражнение, закрепление основных видов движений по модульной системе
3	• Развитие координационных способностей, функции равновесия, гибкости
4	• Развитие скоростно-силовых способностей
5	• Укрепление дыхательной системы

№ занятия	1 раздел		2 раздел		3 раздел		4 раздел		5 раздел		Итого часов
	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1	0,1	0,1	0,1	0,1	-	0,2	-	0,2	0,1	0,1	1
2	-	0,1	-	0,2	0,1	0,1	0,1	0,3	-	0,1	1
3	-	0,1	0,1	0,2	-	0,2	-	0,3	-	0,1	1
4	-	0,1	-	-	-	0,3	-	0,5	-	0,1	1
5	0,1	0,1	-	-	0,1	0,4	-	0,1	0,1	0,1	1
6	-	0,1	0,1	0,2	-	-	0,1	0,4	-	0,1	1
7	-	0,1	-	0,2	0,1	0,4	-	0,1	-	0,1	1
8	-	0,1	-	0,2	-	-	0,1	0,5	-	0,1	1
9	0,1	0,1	-	-	0,1	0,1	-	0,4	0,1	0,1	1
10	-	0,1	0,1	0,2	-	-	-	0,5	-	0,1	1
11	-	0,1	-	0,2	-	0,2	-	0,4	-	0,1	1
12	-	0,1	-	0,1	-	0,1	-	0,6	-	0,1	1
13	0,1	0,1	-	0,1	-	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	1
14	-	0,1	-	0,1	-	0,2	-	0,5	-	0,1	1
15	-	0,1	-	0,4	-	0,2	-	0,2	-	0,1	1
16	-	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	-	0,4	-	0,1	1
17	0,1	0,1	-	-	-	0,1	0,1	0,4	0,1	0,1	1
18	-	0,1	-	0,3	-	0,4	-	0,1	-	0,1	1
19	-	0,1	-	0,4	-	0,2	-	0,2	-	0,1	1
20	-	0,1	0,1	0,2	-	0,1	0,1	0,3	-	0,1	1
21	0,1	0,1	-	-	0,1	0,3	-	0,2	0,1	0,1	1
22	-	0,1	-	0,4	-	0,2	-	0,2	-	0,1	1
23	-	0,1	-	0,1	0,1	0,1	-	0,5	-	0,1	1
24	-	0,1	0,1	0,3	-	0,2	-	0,2	-	0,1	1
25	0,1	0,1	-	0,1	-	-	0,1	0,4	0,1	0,1	1
26	-	0,1	-	-	-	0,3	-	0,5	-	0,1	1
27	-	0,1	-	0,4	-	-	-	0,4	-	0,1	1
28	-	0,1	-	0,1	-	0,1	0,1	0,5	-	0,1	1
29	0,1	0,1	0,1	0,1	-	0,2	-	0,2	0,1	0,1	1
30	-	0,1	-	0,2	-	0,1	-	0,5	-	0,1	1
31	-	0,1	-	0,2	0,1	0,1	-	0,4	-	0,1	1
32	-	0,1	-	0,1	-	0,1	0,1	0,5	-	0,1	1
33	0,1	0,1	0,1	0,2	-	-	-	0,3	0,1	0,1	1
34	-	0,1	-	-	-	0,1	0,1	0,6	-	0,1	1
35	-	0,1	0,1	0,1	-	0,1	-	0,5	-	0,1	1
36	0,1	0,1	-	0,1	-	0,1	-	0,5	-	0,1	1
	1	3,6	1	5,5	0,8	5,5	1	13,1	0,9	3,6	36

где 0,1 – 2,5 минуты; 1 – 25 минут.

Календарный план реализации программы «К вершинам!»

для детей 5-6 лет

СЕНТЯБРЬ	№ и тема	Теория	Практика
	№1 «Спортивные ребята» Контрольно-проверочное	Фиксация тела в правильном положении при ходьбе на носках и пятках с движениями рук. Восстановление дыхания «Надуваем шар». Разбор графических схем - 1 уровень сложности.	Закреплять метание одной рукой; умение перелезть через бревно с ходу; пользоваться прыжками с продвижением вперёд. Развивать умение сохранять правильную осанку, чувство равновесия.
	№2 «Ловкачи» Контрольно-проверочное	Согласованная работа всех мышечных групп, пути развития скоростных способностей.	Закреплять ходьбу разными способами, бег враспынную, прыжки на двух ногах, ориентироваться в пространстве.
	№3 «Затейники»	Способы сохранения равновесия, техника подпрыгивания в высоту с разбега. Разбор графических схем - 1 уровень сложности.	Развивать умение сохранять правильную осанку, чувство равновесия. Закреплять прыжки с разбега с целью достать подвешенный предмет; переходить от бега к лазанию и спрыгиванию.
	№4 «Зайчата на полянке»	-	Закреплять умение влезать на гимн. стенку; бегать враспынную, используя всё пространство.
Региональный компонент: Подвижная игра «Хейро»			

ОКТАБРЬ	№ и тема	Теория	Практика
	№5 «Лесные и сельские жители»	Поддержание правильного положения позвоночника при выполнении различных упражнений. Восстановление дыхания «Ветер». Техника спрыгивания с высоты.	Развивать умение сохранять правильную осанку при ходьбе; перекрёстную координацию в ползании. Формировать слитность перехода от одного прыжка к другому при продвижении вперёд. Закреплять умение мягко приземляться. Приучать принимать определённую позу в свободном передвижении.
	№6 «Ловкие ребята»	Техника подлезания без использования поддержки. Разбор графических схем - 1 уровень сложности.	Закреплять бег враспынную; ходьбу, маршируя; прыжки с продвижением вперёд, подлезании. Развивать умение сохранять правильную осанку при ходьбе, чувство равновесия.
	№7 «Весёлые лягушата»	Способы удержания равновесия при выполнении основных движений.	Закреплять умение принимать правильное и.п. при прыжке в длину с места, мягком приземлении. Развивать быстроту реакции на сигнал и умение ходить и бегать враспынную парами, чувство равновесия.
Региональный компонент: Подвижная игра «Каюр и собаки»			

	№8 «Мартышки»	Сравнение способов выполнения движений по показателям силы и скорости.	Закреплять ползание на средних и высоких четвереньках по прямой; бег взхлест, бросок мяча от груди вперед двумя руками в горизонтальную цель.
--	------------------	--	---

Н О Я Б Р Ъ	№ и тема	Теория	Практика
	№9 «Паучки»	Сохранение осанки и равновесия в ходьбе по массажным дорожкам. Дыхательная гимнастика.	Закреплять подлезание в обруч боком, в беге с ускорением и замедлением темпа ползания по скамейке, подтягиваясь руками.
	№10 «Будем ловкими»	Анализ качества выполнения основных видов движений. Разбор графических схем - 1 уровень сложности.	Закреплять ходьбу по наклонной доске, прыжки с разбега с целью достать подвешенный предмет; ползание на высоких четвереньках.
	Региональный компонент: Подвижная игра «Олени и пастухи»		
	№11 «Зайцы»	-	Закреплять прыжок в глубину, ползание различными способами; передвижение прыжками на двух ногах с продвижением вперед.
	№12 «Умелые ребята»	-	Закреплять умение сочетать перешагивание предметов и преодоления препятствий с подлезанием под планку, прыжок в длину.

Д Е К А Б Р Ъ	№ и тема	Теория	Практика
	№13 «Силачи»	Сохранение правильной осанки при выполнении общеразвивающих упражнений, упражнения для стопы и голени. Самоорганизация подвижной игры. Дыхательная гимнастика.	Закреплять ползание по-пластунски, различный бег и прыжки на двух и одной ноге.
	Региональный компонент: Подвижная игра «Ловля оленей»		
	№14 «Умелые ребята»	-	Закреплять прыгивание с высоты, бег с ускорением, подтягивание по скамейке руками, лёжа на животе.
	№15 «Белочки»	-	Закреплять лазание одноимённым способом, подтягивание на скамейке руками, лёжа на животе; бег со сменой направления.
	№16 «Ловкачи»	Обеспечение освоения основных видов	Закреплять умение детей переходить от бега к лазанию, преодолению

		движений, развития гибкости. Разбор графических схем - 1 уровень сложности.	препятствий, прыжкам с продвижением вперёд
--	--	---	--

ЯНВАРЬ	№ и тема	Теория	Практика
	№17 «Леопарды»	Создание вариантов ранее изученных движений для сохранения осанки и профилактики плоскостопия. Пути содействия выносливости. Дыхательная гимнастика.	Развивать силовую выносливость детей и их скоростные качества; быстроту реакции.
	№18 «Обезьянки»	-	Развивать быстроту и ловкость в беговых и прыжковых упражнениях.
	№19 «Умелые медвежата»	-	Закреплять лазание по гимн. лестнице разноимённым способом со спуском по наклонной доске.
		Региональный компонент: Подвижная игра «Куропатки и охотники»	
	№20 «Юные спортсмены»	Техника безопасности в беге парами и наперегонки. Разбор графических схем - 2 уровень сложности.	Развивать умение действовать в паре, выполняя скоростные задания.

ФЕВРАЛЬ	№ и тема	Теория	Практика
	№21 «Зайцы»	Способы сохранения равновесия. Удержание правильной осанки при приседаниях, упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательная гимнастика.	Закреплять прыжки на одной ноге с продвижением вперёд; ходьбу по ограниченной поверхности, бег с прыжком в высоту
	№22 «Смелые ребята»	-	Закреплять прыжки с разбега в высоту; ходьбу с пролезанием в обруч боком, лазание по гимн. лестнице разноимённым способом.
		Региональный компонент: Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз»	
	№23 «Лягушата»	Упражнения на развитие гибкости. Техника перепрыгивания препятствий разной высоты.	Закреплять спрыгивание с высоты на обозначенное место с поворотом на 90*; перепрыгивание нескольких поставленных в ряд препятствий на двух ногах; ходьбу на высоких четвереньках

	№24 «Затейники»	Самоконтроль за выполнением исходных положений, упражнений, основных движений и удержанием поз. Разбор графических схем - 2 уровень сложности.	Закреплять ползание, бег и прыжки разными способами
--	--------------------	--	---

МАРТ	№ и тема	Теория	Практика
	№25 «Самые быстрые»	Содействие пропорциональному развитию всех мышечных групп. Использование общих положений при выполнении упражнений. Дыхательная гимнастика.	Закреплять прыжки в длину с разбега, переходить от бега к лазанию, ползанию и прыжкам с продвижением вперёд
	№26 «Ловкачи»	-	Закреплять лазание по гимн. лестнице с переходом на соседний пролёт и спуск по наклонной доске, бег по ограниченной поверхности, перепрыгивание бревна
	Региональный компонент: Подвижная игра «Ручейки и озера»		
	№27 «Мы ловкие ребята»	-	Закреплять прыжки из обруча в обруч, выполнение разных упражнений на скамейке, ползание под дугами и планками.
	№28 «Быстрые зверята»	Организация самостоятельной двигательной деятельности, направленной на развитие быстроты и силы.	Закреплять прыжки в высоту с разбега; ходьбу и бег разных видов.

АПРЕЛЬ	№ и тема	Теория	Практика
	№29 «Бельчата»	Способы сохранения здоровья костно-мышечной системы организма. Создание вариантов движений и условий их применения. Дыхатель. гимнастика. Разбор графических схем - 2 уровень сложности.	Закреплять ходьбу по ограниченной поверхности, правильное выполнение прыжка с разбега в длину; умение переходить от преодоления препятствий к лазанию.
	Региональный компонент: Подвижная игра «Смелые ребята»		
	№30 «Лошадки»	-	Закреплять ходьбу различными способами по скамейке, бег с высоким подъёмом бедра, с преодолением

			препятствий
	№31 «Котят»	При выполнении задания выбирать наиболее пригодный способ действия.	Закреплять ползание на средних четвереньках с прокатыванием головой большого мяча под натянутым шнуром, прыжки в высоту с разбега
	№32 «Паучки»	Обогащение запаса двигательных навыков за счет работы на тренажерах и в парах.	Закреплять прыжки в высоту с места, с продвижением вперед, лазание по гимн. лестнице, спуске по наклонной доске, беге «змейкой» между предметами.

	№ и тема	Теория	Практика
МАЙ	№33 «Затейники»	Освоение составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела с контролем за осанкой. Дыхательная гимнастика. Разбор графических схем - 2 уровень сложности.	Закреплять прыжок в высоту с разбега, бег преодолевая препятствия,.
	№34 «Дружные ребята»	Самоорганизация в подвижных играх.	
		Региональный компонент: Подвижная игра «Каюр и собаки»	
	№35 «Веселые затеи» Контрольно-проверочное	Умение самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и исправлять их. Разбор графических схем - 2 уровень сложности.	Закреплять бег до ориентира и обратно с преодолением препятствий в сочетании с другими основными движениями.
	№36 «Спортсмены» Контрольно-проверочное	Сохранение правильной осанки при ходьбе по ограниченной поверхности.	Закреплять ходьбу по ограниченной поверхности. Развивать быстроту и ловкость в челночном беге и прыжках.

Региональный компонент следует рассматривать как дополнение и расширение федерального компонента образовательных стандартов по физической культуре. Главная его цель: дать возможность участникам образовательного процесса расширить познавательные и двигательные возможности обучающихся за счёт различных форм физических упражнений, наиболее приемлемых и эффективных, исходя из климатогеографических погодных условий, состояния материальной базы, квалификации педагогов, физического развития и уровня здоровья контингента, обучающихся в конкретном районе (городе) и образовательном учреждении. Используются физические упражнения, эстафеты, подвижные игры народов ханты и манси (приложение №2).

Учебный план программы «К вершинам!» для детей от 6 лет до прекращения образовательных отношений представлен в 5 разделах:

1	• Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия
2	• Упражнение, закрепление основных видов движений по модульной системе
3	• Развитие координационных способностей, функции равновесия, гибкости
4	• Развитие скоростно-силовых способностей
5	• Укрепление дыхательной системы

№ занятия	1 раздел		2 раздел		3 раздел		4 раздел		5 раздел		Итого часов
	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1	0,1	0,1	-	-	0,1	0,3	-	0,2	0,1	0,1	1
2	-	0,1	0,1	0,3	-	-	-	0,4	-	0,1	1
3	-	0,1	-	-	-	0,3	-	0,5	-	0,1	1
4	-	0,1	-	-	-	0,3	-	0,5	-	0,1	1
5	0,1	0,1	-	0,1	-	-	0,1	0,4	0,1	0,1	1
6	-	0,1	-	0,2	-	0,1	-	0,5	-	0,1	1
7	-	0,1	-	0,1	-	0,2	-	0,5	-	0,1	1
8	-	0,1	0,1	0,1	-	-	-	0,6	-	0,1	1
9	-	0,1	-	-	0,1	0,2	-	0,5	-	0,1	1
10	-	0,1	-	0,1	-	0,1	0,1	0,5	-	0,1	1
11	-	0,1	-	0,2	-	-	-	0,5	0,1	0,1	1
12	-	0,1	-	0,2	-	0,3	-	0,3	-	0,1	1
13	0,1	0,1	-	0,1	-	0,1	-	0,5	-	0,1	1
14	-	0,1	-	-	-	0,3	-	0,5	-	0,1	1
15	-	0,1	0,1	0,2	-	0,1	-	0,4	-	0,1	1
16	-	0,1	-	-	-	0,1	0,1	0,6	-	0,1	1
17	0,1	0,1	-	-	-	-	-	0,6	0,1	0,1	1
18	-	0,1	-	0,1	0,1	0,3	-	0,3	-	0,1	1
19	-	0,1	-	0,1	-	0,1	-	0,6	-	0,1	1
20	-	0,1	-	0,3	-	0,1	-	0,4	-	0,1	1
21	0,1	0,1	-	0,2	-	0,2	-	0,2	0,1	0,1	1
22	-	0,1	-	0,1	-	0,1	0,1	0,5	-	0,1	1
23	-	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	-	0,3	-	0,1	1
24	-	0,1	-	0,1	-	0,3	-	0,4	-	0,1	1
25	-	0,1	-	0,2	-	0,1	-	0,5	-	0,1	1
26	0,1	0,1	-	0,4	-	0,1	-	0,2	-	0,1	1
27	-	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	-	0,2	-	0,1	1
28	-	0,1	-	-	-	0,3	-	0,4	0,1	0,1	1
29	-	0,1	-	-	-	0,4	-	0,4	-	0,1	1
30	-	0,1	-	0,4	-	0,1	0,1	0,2	-	0,1	1
31	-	0,1	0,1	0,1	-	0,3	-	0,3	-	0,1	1
32	-	0,1	-	0,2	-	0,1	-	0,5	-	0,1	1
33	0,1	0,1	-	-	-	0,3	-	0,3	0,1	0,1	1
34	-	0,1	-	0,2	0,1	0,2	-	0,3	-	0,1	1
35	-	0,1	-	0,2	-	0,1	0,1	0,4	-	0,1	1
36	-	0,1	-	0,1	-	0,2	-	0,5	-	0,1	1
итог	0,7	3,6	0,6	4,7	0,6	6	0,6	14,9	0,7	3,6	36

где 0,1 – 3 минуты;

1 – 30 минут.

Календарный план реализации программы «К вершинам!»

для детей от 6 лет до поо

СЕНТЯБРЬ	№ и тема	Теория	Практика
	№1 «Спортивные ребята» Контрольно-проверочное	Фиксация тела в правильном положении. Дыхательные упражнения в сочетании с движением рук. Способы сохранения равновесия.	Закреплять прыжок в высоту с разбега, бег преодолевая препятствия, бег на скорость, ходьбу по ограниченной поверхности.
	№2 «Ловкачи» Контрольно-проверочное	Техника выполнения прыжка в длину с места и метание набивного мяча. Разбор графических схем - 3 уровня сложности.	Закреплять бег до ориентира и обратно с преодолением препятствий в сочетании с другими основными движениями, метание, прыжок в длину с места
	№3 «Обезьянки»	-	Закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед; различные способы лазания, ходьбу в быстром темпе по ограниченной поверхности.
	№4 «Медвежата»	-	Закреплять умение влезать на гимн. стенку, переходить на соседний пролёт, спускаться по наклонной доске в быстром темпе; ходьбу парами, выполняя задания
Региональный компонент: подвижная игра «Рыбаки и рыбки»			

ОКТАБРЬ	№ и тема	Теория	Практика
	№5 «Мы - спортсмены»	Поддержание правильного положения позвоночника при выполнении различных упражнений. Восстановление дыхания в ходьбе. Сравнение способов выполнения движений по показателям силы и скорости	Закреплять прыжки с продвижением вперед, в длину на двух ногах; лазание, не пропуская реек, бросок большого мяча в баскетбольное кольцо
	№6 «Ловкие ребята»	-	Закреплять ползание на низких и высоких четвереньках, прыжки через валик, поднимая одновременно обе ноги в сторону, бег с ускорением и замедлением темпа
Региональный компонент: подвижная игра «Здравствуй, догони!»			

	№7 «Весёлые лягушата»	-	Закреплять умение энергично отталкиваться ногами при прыжке в длину с места, сочетать толчок с взмахом рук, ходьбу приставным шагом вперёд и в сторону, бег с преодолением препятствий
	№8 «Ловкие мартышки»	Анализ качества выполнения основных движений, вычленение ведущего компонента двигательного действия. Разбор графических схем - 3 уровень сложности.	Закреплять лазание разнообразным способом; бег взхлест, прыжки с продвижением вперёд по ограниченному пространству.

Н О Я Б Р Ъ	№ и тема	Теория	Практика
	№9 «Паучки»	Согласованная работа рук и ног, положение туловища при ходьбе по ограниченной поверхности.	Закреплять подлезание в обруч боком, в беге с ускорением и замедлением темпа, ходьбу по скамейке.
	№10 «Будем ловкими»	Техника безопасности при беге с преодолением препятствий.	Закреплять умение в прыжках в высоту с разбега использовать разбег для увеличения силы толчка; выполнять подлезание с ходу, ползание на низких четвереньках.
		Региональный компонент: подвижная игра «Отбивка оленей»	
	№11 «Зайцы»	Дыхательная гимнастика	Закреплять ползание попластунски, используя перекрёстную координацию. Развивать силу отталкивания при перепрыгивании модулей стоящих в ряд, подтягивая ноги к животу, бег «змейкой», прыжки в длину с места
	№12 «Умелые ребята»	-	Закреплять лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт разнообразным способом, прыжки в длину с места; боковой галоп, ходьбу приставным шагом

Д Е К А Б Р Ъ	№ и тема	Теория	Практика
	№13 «Силачи»	Сохранение правильной осанки при выполнении общеразвивающих упражнений,	Закреплять ползание попластунски, различный бег и прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд, ходьбу между предметами парами,

		упражнения для стопы и голени.	тройками.
	№14 «Умелые ребята»	-	Закреплять спрыгивание с высоты. Развивать равновесие при ходьбе по скамейке с приседом и поворотом на 90°. В прыжках через набивные мячи развивать силу отталкивания.
	№15 «Белочки»	Освоение лазания и бега в усложнённом варианте. Разбор графических схем - 3 уровня сложности.	Закреплять лазание одноимённым способом, подтягивание на скамейке руками, лёжа на животе; бег со сменой направления.
	№16 «Ловкачи»	Содействие пропорциональному развитию всех мышечных групп	Закреплять умение детей переходить от бега к ползанию, преодолению препятствий, прыжкам с продвижением вперёд, ползанию на животе по скамейке, подтягиваясь руками.

ЯНВАРЬ	№ и тема	Теория	Практика
	№17 «Леопарды»	Сохранение осанки и равновесия в ходьбе по массажным дорожкам. Дыхательная гимнастика.	Развивать силовую выносливость
	№18 «Обезьянки»	Техника безопасности в беге парами и наперегонки.	Развивать быстроту реакции и скоростные качества.
	№19 «Умелые медвежата»	-	Закреплять лазание по гимн. лестнице разноимённым способом со спуском по наклонной доске. Развивать быстроту и ловкость в беговых и прыжковых упражнениях.
	№20 «Юные спортсмены»	-	Развивать быстроту и ловкость в беговых и прыжковых упражнениях.
Региональный компонент: подвижная игра «Олени упряжки»			

ФЕВРАЛЬ	№ и тема	Теория	Практика
	№21 «Зайцы»	Удержание правильной осанки при приседаниях, упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательная	Закреплять прыжки на одной ноге с продвижением вперёд; ходьбу по ограниченной поверхности, бег с прыжком в высоту, «змейкой»

		гимнастика.	
	№22 «Смелые ребята»	Техника перепрыгивания препятствий разной высоты.	Закреплять прыжки в высоту с места, бег, преодолевая препятствия; бросок мяча в баскетбольное кольцо, ходьбу по ограниченной поверхности
	№23 «Лягушата»	Упражнения на развитие гибкости. Самоконтроль за выполнением исходных положений, упражнений, основных движений и удержанием поз. Разбор графических схем - 4 уровень сложности.	Закреплять спрыгивание с высоты на обозначенное место с поворотом на 90*; перепрыгивание нескольких поставленных в ряд препятствий на двух ногах; ходьбу на высоких и низких четвереньках, «гуськом»
	№24 «Затейники»	-	Закреплять ползание попластунски, подтягиваясь руками по скамейке, бег и прыжки разными способами
Региональный компонент: подвижная игра «Важенка и оленята»			

МАРТ	№ и тема	Теория	Практика
	№25 «Самые быстрые»	-	Развивать чувство равновесия в прыжках на одной ноге и выполнении упражнений. Закреплять бег, преодолевая препятствия разной высоты, ходьбу выпадами.
	№26 «Ловкачи»	Использование общих положений при выполнении упражнений с фиксацией осанки.	Закреплять лазание по гимн. лестнице с переходом на соседний пролёт и спуск по наклонной доске, бег по ограниченной поверхности, перепрыгивание бревна
	№27 «Мы ловкие ребята»	Организация самостоятельной двигательной деятельности – равновесие, подлезания и прыжки. Разбор графических схем - 4 уровень сложности.	Закреплять прыжки из обруча в обруч, выполнение разных упражнений на скамейке, подлезаний под дугами и планками.
	№28 «Быстрые зверята»	Дыхательная гимнастика.	Закреплять прыжки в высоту с разбега; ходьбу и бег разных видов.
Региональный компонент: подвижная игра «Волк и олени»			

АПРЕЛЬ	№ и тема	Теория	Практика
	№29 «Бельчата»	-	Закреплять ползание по-пластунски, прыжок в высоту с места; умение переходить от преодоления препятствий к лазанию.
		Региональный компонент: подвижная игра «Перетягивание каната»	
	№30 «Лошадки»	Обогащение запаса двигательных навыков за счет работы на тренажерах и в парах.	Закреплять ходьбу различными способами по скамейке, бег с высоким подъёмом бедра, с преодолением препятствий, работа на тренажерах
	№31 «Котята»	При выполнении задания выбирать наиболее пригодный способ действия. Разбор графических схем - 4 уровень сложности.	Закреплять ползание на средних четвереньках с прокатыванием головой большого мяча под натянутым шнуром, прыжки в высоту с разбега
	№32 «Паучки»	-	Закреплять прыжки в высоту с места, с продвижением вперёд, лазание по гимн. лестнице, спуске по наклонной доске, беге «змейкой» между предметами.

МАЙ	№ и тема	Теория	Практика
	№33 «Затейники»	Уделить внимание согласованной работе всех частей тела с контролем за осанкой. Дыхательная гимнастика.	Закреплять прыжок в высоту с разбега, бег, преодолевая препятствия, ходьбу по ограниченной поверхности.
	№34 «Дружные ребята»	Умение самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и исправлять их	Закреплять бег до ориентира и обратно с преодолением препятствий в сочетании с другими основными движениями.
		Региональный компонент: подвижная игра «Охота на куропаток»	
	№35 «Веселые затеи» Контрольно-проверочное	Способы выполнения движений по показателям силы и скорости	Развитие быстроты передвижения, прыжковых упражнений, гибкости.
	№36 «Спортсмены» Контрольно-проверочное	-	Развитие координации движений в лазании, метании, ходьбе.

2.3 Алгоритм организации занятия

1. Выбор содержания обусловлен

- возрастом и особенностями детей
- задачами физического воспитания
- содержанием программы «К вершинам!»
- наличием физкультурного оборудования

2. Подготовка к занятию предусматривает

- подготовку оборудования, определение рациональной последовательности его размещения; заготовки графических схем на три подгруппы, стойки, карандаши со стерками.
- продумывание методов организации детей согласно календарного и учебного плана, приёмов раздачи и сбора инвентаря, подбор музыкального сопровождения
- определение параметров физической нагрузки и способов её дифференцирования

3. Применение организационно-методических приёмов

- использование сюжетных комплексов, приёмов имитации и подражания, комплексов с предметами для вводной части занятия и общеразвивающих упражнений
- красочное оформление сюжетных полей и станций круговой тренировки
- применение различных пособий и атрибутов

4. Организация и объяснение включает



- размещение детей в том месте зала, где хорошо просматриваются все станции, дорожки и инвентарь
- создание у детей мотивации к выполнению заданий
- теоретическая часть занятия, объяснение двигательных заданий с одновременным показом ребёнком; разбор графических схем разных уровней сложности
- выполнение упражнений под наблюдением педагога
- игровая деятельность и малоподвижная игра

5. Руководство деятельностью детей заключается



- в наблюдении педагога за действиями занимающихся, исправлении ошибок, поощрении правильного выполнения упражнений, страховки, оказании помощи в заполнении графических таблиц
- в контроле и регулировании нагрузки.

6. Способы дифференцирования нагрузки



- изменение продолжительности выполнения и количества повторений упражнений, количество игровых полей, количество «кругов»
- изменение темпа выполнения упражнений
- изменение интервалов отдыха
- введение станции с облегчённой нагрузкой
- варьирование способов и условий выполнения упражнений

2.4 Разноуровневая модульная система с применением активных методов обучения

Актуальность использования:

- поддерживает интерес к занятию.
- облегчает и ускоряет процесс запоминания и усвоения материала, формирует приемы работы с памятью.
- учат видеть главное, систематизировать полученные знания.

Совместное применение графических карт и метода «Угадай-ка» гарантирует эффективное познавательное общение, в результате которого создаются условия для переживания обучающимися ситуации успеха и взаимообогащения двигательной сферы. Карточки имеют разный цвет, разделены на три ячейки, где окружающая действительность замещена условными знаками. 1 ячейка – спортивное оборудование, 2 ячейка – количество эстафет, 3 ячейка – участники. Педагог готовит карты исходя из возможностей материально-технической базы спортивного зала ДОУ (приложение №3).

Модуль «Непоседы» - 1 уровень сложности. Голубая карта – где минимум оборудования, участие в эстафете принимают все дети по очереди. Содержание карты изначально заложено педагогом. Дети путем обсуждения в группе должны догадаться, какая эстафета зашифрована в карте, далее проиграть её.

Примеры голубых карт



Одна эстафета проигрывается по очереди, ориентир - конус, палочка в руках у игрока. Необходимо обежать ориентир и передать палочку следующему игроку.



Две эстафеты, проигрываются по очереди, ориентир - конус.

1) Обежать конус с малым мячом в руках, передать следующему игроку.

2) Прокатить большой мяч вокруг конуса и обратно, передав мяч следующему игроку.

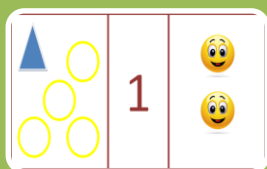


Одна эстафета проигрывается по очереди. Раставить конусы по прямой на некотором расстоянии друг от друга. Необходимо обежать конусы "змейкой" туда и обратно, вернуться в команду.

Возможный вариант выполнения задания: после обсуждения дети предлагают другое содержание эстафеты с данным оборудованием, которое не совпадает с задумкой педагога. Такой вариант считается верным, он принимается и проигрывается игроками.

Модуль «Парочки» - 2 уровень сложности. Зелёная карта – где оборудования больше, участие в эстафете принимают все дети парами. Содержание карты изначально заложено педагогом. Дети путем обсуждения в группе должны догадаться, какая эстафета зашифрована в карте, далее проиграть её.

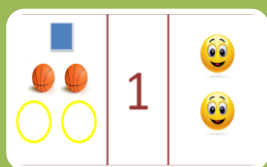
Примеры зелёных карт



Одна эстафета проигрывается парами, ориентир - конус. Необходимо пробежать по обручам не расцепляя рук, обежать ориентир, вернуться назад снова по обручам.



Одна эстафета, проигрывается парами, ориентир - кубик. Пара добегают до мяча, который расположен у дуги. Один игрок встает перед дугой, другой - после дуги. Первый прокатывает мяч под дугой второму игроку, а он обратно, далее обежать кубик, вернуться назад в команду.



Одна эстафета проигрывается парами, ориентир - кубик. У игроков в руках баскетбольные мячи. по команде необходимо одновременно добежать до обручей, отбить мяч в обруч 1 раз, обежать кубик, вернуться в команду, передать мячи следующей паре.

Модуль «Дружная команда» - 3 уровень сложности. Красная карта - где большую роль выполняет капитан команды, оборудование может быть немного. Содержание карты изначально заложено педагогом. Дети путем обсуждения в группе должны догадаться, какая эстафета зашифрована в карте, далее проиграть её.

	1	
---	---	---

Одна эстафета, проигрывается по очереди. Капитан стоит в конце дорожки, все остальные игроки у старта, у первого в руках мяч. Подбежать к линии, намеченной от капитана на 2м, отбить мяч о пол так, чтобы капитан его поймал, капитан отбивает мяч назад, игрок возвращается в команду.

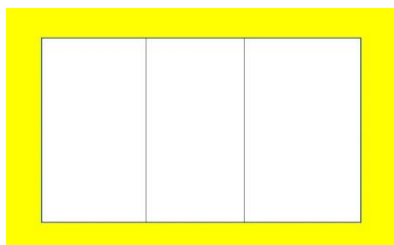
	1	
---	---	---

Одна эстафета, у старта стоит один игрок с кубиками, остальные на равном расстоянии до капитана в конце дорожки. необходимо передать кубики капитану и вернуться к старту, а капитан быстро строит башню.

	1	
---	---	---

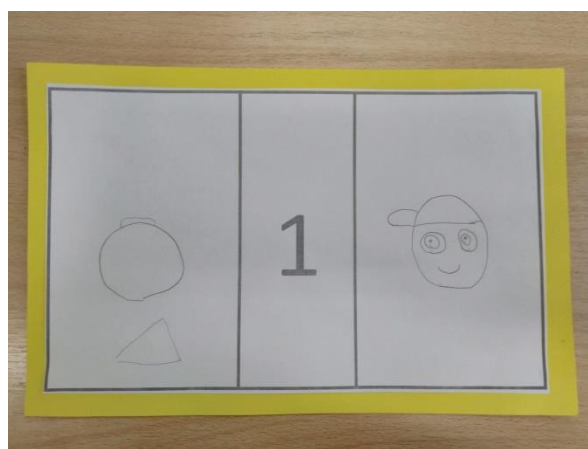
Одна эстафета, проигрывается по очереди. Капитан стоит в конце дорожки, все остальные игроки у старта, рядом с первым большой мяч. Подкатить мяч к линии, намеченной от капитана на 3м, прокатить ему, он обратно, вернуться назад прокатывая мяч к старту.

Модуль «Затейники» - 4 уровень сложности. Желтая карта, где процесс создания модели полностью самостоятелен для детей.



Детям предоставляется свобода выбора команды, коллективный выбор капитана, название команды. Команды совещаются и решают карточку, какого цвета на данный момент они выберут. Далее обсуждают предметно-схематическое содержание карточки, каково возможное содержание эстафеты с данным оборудованием, какое конкретно задание будет у участников. Если дети выбрали желтую карточку без единой подсказки, у них есть широкие возможности для создания воображаемой ситуации с использованием любого оборудования. В пустых ячейках дети рисуют условные знаки. Создав модель на желтой карточке, команды меняются ими и пытаются отгадать содержание эстафеты. На первом этапе внедрения карточек 4го уровня, дети не меняются карточками, а учатся создавать предметно-схематические модели и проигрывать их без обмена. На обсуждение выделяется 1-2 минуты, при затруднениях педагог может направить детей к решению задачи путем

наводящих вопросов или предложений выбора оборудования. Капитаны с помощниками готовят одинаковое необходимое оборудование для всех команд. Могут быть использованы графические линии на полу. Перед началом эстафеты капитан раскрывает суть задания, возможен показ задания одним из игроков. Таким образом, проигрываются все карточки всеми командами. Педагог создаёт условия для инициативы детей, выполняет функцию помощника в работе и одного из источников информации, выступает в качестве судьи соревнований, ведёт подсчет набранных баллов, следит за правильным выполнением задания.



2.5 План взаимодействия с родителями

Цель – вовлечение родительской общественности в физкультурно-оздоровительную работу дошкольного учреждения через совместные мероприятия игрового характера для решения задач физического развития детей.

1-й год



Сентябрь: "День открытых дверей"



Октябрь: досуг "Осень физкультурная"



Ноябрь: досуг "Самокатные дорожки"



Январь: "День здоровья"



Февраль: досуг "Папа, мама, я - спортивная семья"



Март: досуг "Фитнесс - это здоровье!"



Апрель: "День здоровья"

2-й год



Сентябрь: участие в семейных забегах "Кросс нации"



Октябрь: досуг "Осень физкультурная"



Ноябрь: совместное занятие "Скакалка - супертренажёр"



Январь: "День здоровья"



Февраль: совместная тренировка по нормам ГТО



Март: лыжные прогулки выходного дня



Апрель: "День здоровья"



Май: игровая программа "Физкультурная площадка"

2.6 Материально-техническое оснащение

Оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствует возрастным особенностям детей, их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе двигательной активности. Габариты и вес переносного оборудования соразмерны возможностям детей. Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивое и прочное. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма у детей, во время занятий по физической культуре необходимо иметь хорошие крепления и гимнастические маты. Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными.



Сюжетные игровые дорожки



Гребля



Беговая дорожка



Батут



Модуль для
перелезания



Модуль для
подлезания



Гантели



Камешки малые



Камешки большие



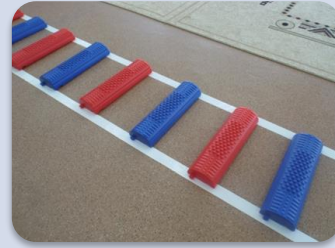
Камешки средние



Мячи разные, маты



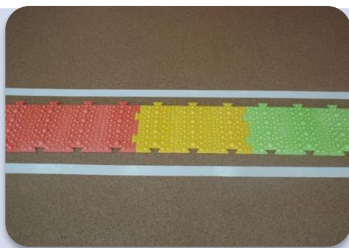
Набивные мячи



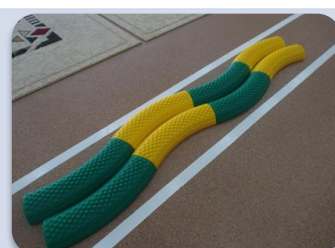
Координационные модули



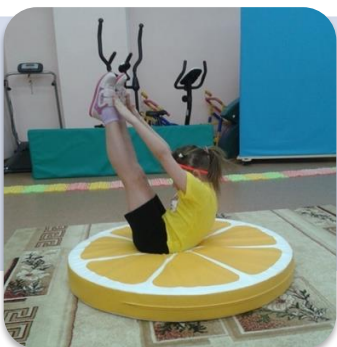
Координационная дорожка



Дорожка для профилактики плоскостопия



Координационная дорожка



Индивидуальная работа (пресс)



Работа в паре (пресс)



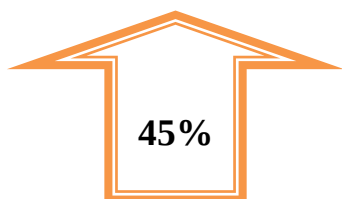
Подтягивания на турниках

3. Заключение

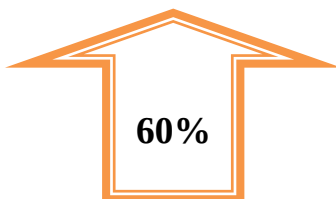
Целенаправленная деятельность по реализации содержания программы «К вершинам!» позволила решить поставленные задачи и добиться ожидаемых результатов. При реализации программы установлена положительная динамика **индекса здоровья:**

Группа общеразвивающей направленности «Югорка»

Сентябрь 2020г.



Май 2021г.

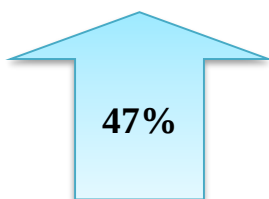


Май 2022г.

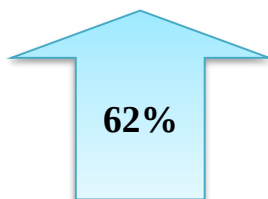


Группа общеразвивающей направленности «Северяночка»

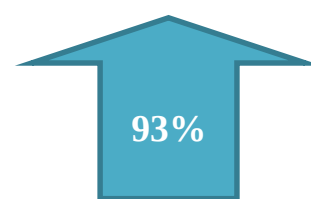
Сентябрь 2022г.



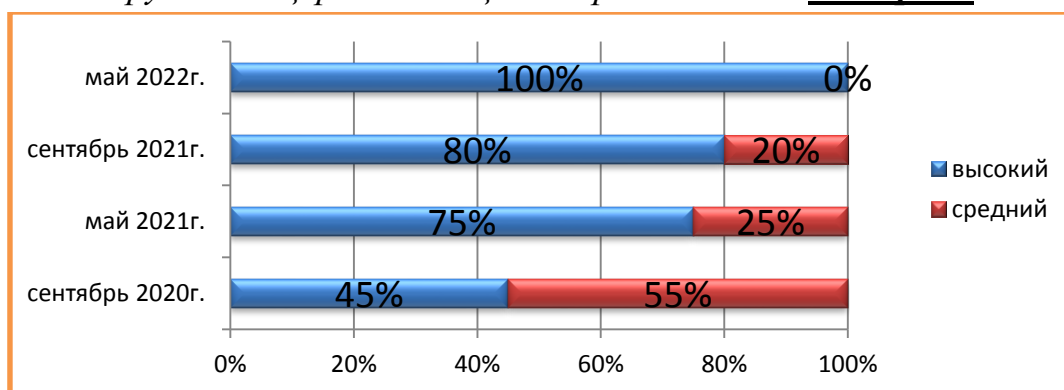
Май 2023г.



Май 2024г.

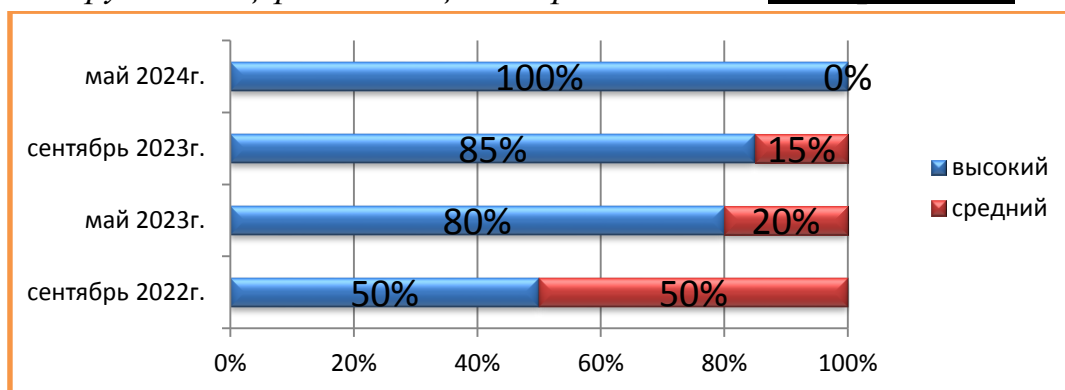


Итоги педагогической диагностики физической подготовленности детей группы общеразвивающей направленности «Югорка»



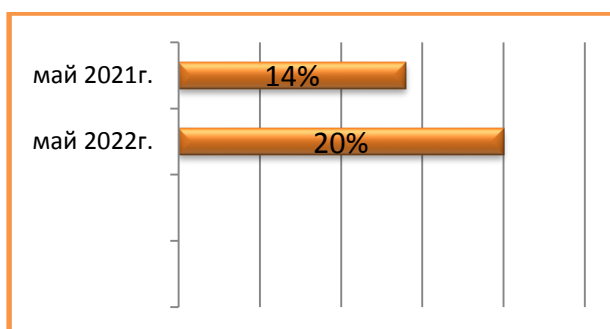
В течение двух лет обучения наблюдается положительная динамика высокого уровня освоения программного материала. В мае 2022г. все дети достигли высокого уровня физической подготовленности.

Итоги педагогической диагностики физической подготовленности детей группы общеразвивающей направленности «Северяночка»



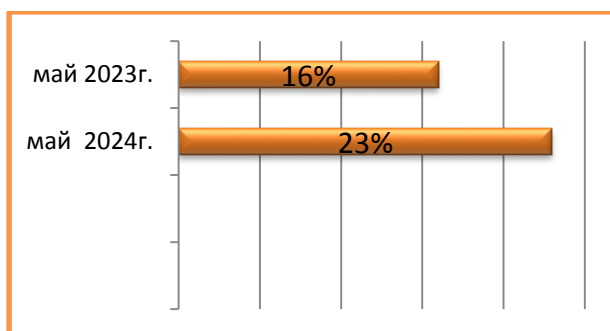
В течение двух лет обучения наблюдается рост показателей высокого уровня освоения программы. В апреле 2024г. все дети достигли высокого уровня физической подготовленности.

Результаты темпов прироста физических качеств воспитанников группы «Югорка»



Темпы прироста физических качеств соответствуют поставленной задаче: первый год обучения прирост выше запланированных данных на 5%, второй год обучения превышает запланированный на 5%.

Результаты темпов прироста физических качеств воспитанников группы «Северяночка»



Темпы прироста физических качеств соответствуют поставленной задаче: первый год обучения прирост выше запланированных данных на 7%, второй год обучения превышает запланированный на 8%.

Итоги участия воспитанников группы «Югорка» и «Северяночка» в очных спортивных соревнованиях и открытом первенстве по спортивному многоборью среди образовательных учреждений РФ и стран ближнего Зарубежья «Лига чемпионов».



«Губернаторские состязания» муниципального уровня в 2021г. – 1 место



Фестиваль игр «Через подвижную игру к вершине спорта», 2021г. – 1 место



Соревнования по лёгкой атлетике 2022г. 2 место



Соревнования по общей физической подготовке 2022г. – 3 место



Бег 30м. сдача норм ГТО 2022г. - лауреат



Наклон на гимнастической скамье, сдача норм ГТО 2022г. - лауреат



Подтягивание, сдача норм ГТО 2022г. - лауреат



Пресс, сдача норм ГТО 2022г. - лауреат



Соревнования по лёгкой атлетике 2022г. – 3 место в личном зачёте



«Губернаторские состязания» муниципального уровня в 2022г. – 1 место



Итоги Спартакиады за 2022г.
– 2 место



Соревнования по лёгкой атлетике 2023г. – 3 место в личном зачёте



Соревнования по общей физической подготовке 2023г. – 3 место



Соревнования по общей физической подготовке 2023г. 2 место в личном зачёте



«Губернаторские состязания» муниципального уровня в 2023г. – 2 место

100% детей участвовали в сдаче нормативов
ВФСК «Готов к труду и обороне» 1 степени (2-й год обучения)



Диссеминация опыта педагогической деятельности



Участник всероссийского конкурса «Элита Российского образования» в номинации «Лучшее занятие в дошкольном образовании – 2020», диплом II степени.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «К вершинам!» была представлена педагогической аудитории МАДОУ г.Нижневартовска ДС №44 «Золотой ключик» в форме мастер класса.



Победитель VIII международного конкурса профессионального мастерства специалистов дошкольных образовательных организаций стран СНГ «Мастерство без границ», где был представлен опыт работы с применением активных форм обучения детей от 5 лет до прекращения образовательных отношений, по направлению «Физическое развитие».



Победитель региональной
методической выставки – конкурса
«Современная образовательная среда
детского сада и семьи» г.Тюмень
в номинации «Авторское мини
оборудование»

Методическая разработка описывает четырёхлетний опыт работы, направленный на организацию дополнительной двигательной деятельности детей от 5 лет до прекращения образовательных отношений в соответствии с общеразвивающей программой «К вершинам!» с целью целенаправленного развития физических качеств путём реализации игровых оздоровительно-тренировочных занятий. К категории обучающихся относятся дети разного уровня двигательной активности, в том числе и дети с ОВЗ. Применение активных методов обучения в работе с такими детьми способствует развитию моторики и зрительно-двигательной координации, которые служат основой для становления всех видов детской деятельности.

Данный опыт носит вариативный характер и реализуется в части, формируемой участниками образовательных отношений с включением в образовательную деятельность регионального компонента.

Использование модульной системы обеспечивает не только физическое развитие, но и формирование мотивации, положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, поддерживает инициативу и самостоятельность, а также возможность выбора материалов, видов активности.

Итоги реализации программы «К вершинам!» за 2020-2024 гг. показывают стабильно высокие результаты воспитанников в освоении её содержания:

- у детей наблюдается повышение индекса здоровья, что говорит об укреплении организма;
- развиты основные физические качества и сформированы начальные теоретические знания о здоровье, безопасности, физической культуре, технике выполнения упражнений, которые дети способны применить в самостоятельной деятельности;

- сформирован стойкий эмоциональный интерес к двигательной деятельности благодаря применению современного спортивного и нетрадиционного оборудования, игровых методов обучения и участию в спортивной жизни города.

Сохранность численности обучающихся является одним из основных показателей качества реализации программы. Отмечается высокая регулярность посещения занятий и совместных спортивных мероприятий, что свидетельствует о существенной заинтересованности детей и родителей в обучении.

Методическая разработка способна обеспечить максимально благоприятные условия для сохранения и укрепления здоровья и формирования гармоничного физического развития дошкольников, учесть инновационные педагогические воззрения и может быть рекомендована для профессиональной деятельности педагогических работников дошкольного образовательного учреждения.

Перспектива



Организация в ДОУ межгрупповых соревнований «Наши вершины!» с целью поддержания устойчивого интереса к двигательной активности и рефлексивно-волевой мотивации с использованием модульной системы.



Охват всей параллели детей от 5 до 6 лет дополнительной спортивной секцией «К вершинам!» путем подготовки информационных проспектов, видеороликов с участием воспитанников.



4.Список литературы

1. Атемаскина Ю.В. Современные педагогические технологии в ДОУ. Изд.: Детство-пресс, 2011г.
2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодёжи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. - №1. – С.23-25.
3. Доронова Т.Н. Игра в дошкольном возрасте. М.2002.
4. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 12-с.
5. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004. – 256с.
6. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 384с.
7. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста: Метод. рекомендации /Сост. Г.П.Юрко. – М. 1983г.
8. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Практическое пособие. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 109с.
9. Наблюдения за переносимостью нагрузки по внешним признакам утомления: Метод. Рекомендации / РГПУ им.Герцена, 2000г.
10. Нестерюк Т.В. Дыхательная и звуковая гимнастика. – М.: Издательство «Книголюб», 2007. – 56с.
11. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». – С.П., 2003
12. Пимонова Е.А., Воропаев А.М. Методика занятий тренирующей направленности с детьми дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 1989. - №5. – С.30-33.
13. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. М., 2005г.
14. Постоева Л.Д. Лукина Г.А. Интегрированные развивающие занятия для дошкольников. М., 2011г. С. 104.
15. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей: практическое пособие для педагогов/сост. Н.А.Кирченко. – Мозырь: Белый ветер, 2011г.

16. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет – М.:ТЦ Сфера, 2015. – 224с.
17. Хацкалёва Г.А. Организация двигательной активности дошкольников. Изд.: Детство-пресс, 2013г.
18. Шарманова С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. Челябинск, 2001г., С. 148.
19. Шлык Н.И., Гуштурова И.В., Зеленин В.С. Зависимость физического развития, функциональной и двигательной готовности детей дошкольного возраста от качества физического воспитания //Теория и практика физической культуры.- 1990. - №11. – С.33-35.

Инструментарий мониторинга физической подготовленности детей от 5 лет

Определение темпов прироста показателей физических качеств производится по формуле

С.Броди $W=100 (V_2 - V_1) : \frac{1}{2} (V_1 + V_2)$, где

W – прирост показателей темпов, %

V₁ – исходный уровень, V₂ – конечный уровень

до 8%	неудовлетворительно	естественный рост
от 8% до 10%	удовлетворительно	естественный рост и двигательная активность
от 10% до 15%	хорошо	естественный рост и система физического воспитания
свыше 15%	отлично	целенаправленное эффективное использование естественных сил природы и физических упражнений

Прыжок в длину с места. 1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх - вперед) . б) выпрямление ног; В) резкий мах рука ми вперед-вверх. 3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед-вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед - в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	М	92,0 и >	77,1-91,6	76.0 и <
	Д	87,0 и >	76,2-86,5	75.0 и <
6	М	101,0 и >	86,3-100,0	85.0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	87.0 и <
7	М	113,0 и >	100,0-112,7	99.0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97.0 и <

Бег на скорость 10 метров. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги. 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	М	<	3,1	>
	Д	<	3,2	>
6	М	<	2,9	>
	Д	<	3,1	>
7	М	<	2,8	>
	Д	<	2,9	>

Бросок набивного мяча вперёд из-за головы. 1. Стойка ноги врозь, мяч внизу в руках. 2. Подъём мяча вверх рывком за голову, ноги слегка согнуть. 3. Бросок мяча вперёд, сильно отталкивая его, ноги выпрямить, корпус слегка наклонить вперёд.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	М	>	168,0	<
	Д	>	150,0	<
6	М	>	210,0	<
	Д	>	170,0	<
7	М	>	240,0	<
	Д	>	209,0	<

Гибкость. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать взрослый). Инструктор по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	М	>	3,8	<
	Д	>	6,8	<
6	М	>	3,9	<
	Д	>	7,6	<
7	М	>	5,1	<
	Д	>	7,9	<

Бег на выносливость (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата).

Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня ДА детей. Участвуют воспитатель, инструктор по физической культуре и медсестра, которая следит за самочувствием детей. Инструктору заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить её – отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может быть расположена вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Инструктор группы дает команду «марш» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

возраст	пол	высокий	средний	низкий
5	М	750	650	500
	Д	750	600	500
6	М	1500	1000	750
	Д	1400	900	700
7	М	2000	1800	1500

	Д	1800	1650	1500
--	---	------	------	------

Равновесие. Ребенок встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

возраст	пол	высокий	средний	низкий
5	М	20	16	12
	Д	28	22	15
6	М	31	25	20
	Д	40	45	24
7	М	42	38-39	35
	Д	60	52-53	45

Подъём туловища, из положения лёжа на спине. Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, заложив руки в замок за голову и согнув ноги в коленях. По команде «марш» ребенок поднимается, дотрагивается локтями до колен, и вновь ложится. Инструктор считает количество подъемов.

возраст	пол	высокий	средний	низкий
5	М	17	14	11
	Д	15	12	10
6	М	25	18	12
	Д	20	17	11
7	М	30	23	15
	Д	28	21	14

Челночный бег. Ребенок встает у линии старта, по сигналу «марш» трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, с перемещением кубиков (2 шт.) на обозначенные линии. Фиксируется общее время бега.

Возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	М	<	12	>
	Д	<	12,1	>
6	М	<	11,2	>
	Д	<	11,3	>
7	М	<	9,7	>
	Д	<	10,1	>

Игра «Хейро» (Солнце)	
Играющие становятся в круг, берутся за руки, идут по кругу приставным шагом, руками делают равномерные движения вперед-назад и на каждый шаг говорят «Хейро» («Солнце»). Ведущий-солнце сидит на корточках в середине круга. Игроки разбегаются, когда солнце встает и выпрямляется (вытягивает руки в стороны). Правила игры: Все игроки должны увертываться от солнца при его поворотах. На сигнал «Раз, два, три — в круг скорей беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.	
Игра «Каюр и собаки»	
На противоположных концах площадки кладут параллельно два шнура. Игроки встают около них по три человека и берутся за руки. Двое из них — собаки, третий — каюр. Каюр берет за руки стоящих впереди собак. Дети тройками по сигналу «Поехали!» бегут навстречу друг другу от одного шнура к другому. Правила игры: Бежать можно только по сигналу. Выигрывает та тройка, которая быстрее добежит до шнура. Можно предложить играющим преодолеть разные препятствия.	
Игра «Олени и пастухи»	
Все игроки — олени, на головах у них атрибуты, имитирующие олени рога. Двое ведущих — пастухи — стоят на противоположных сторонах площадки, в руках у них маут (картонное кольцо или длинная веревка с петлей). Игроки-олени бегают по кругу гурьбой, а пастухи стараются накинуть им на рога маут. Рога могут имитировать и веточки, которые дети держат в руках. Правила игры: Бегать надо легко, увертываясь от маута. Набрасывать маут можно только на рога. Каждый пастух сам выбирает момент для набрасывания маута.	
Игра «Ловля оленей»	
Играющие делятся на две группы. Одни — олени, другие — пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «Лови!» пастухи стараются поймать оленей и замкнуть круг. Правила игры: Ловить оленей можно только по сигналу. Круг замыкают тогда, когда поймано большее число игроков. Олени стараются не попадать в круг, они не вырываются из круга, если он замкнут.	

Игра « Куропатки и охотники»



Все играющие — куропатки, трое из них — охотники. Куропатки бегают по полю. Охотники сидят за кустами. На сигнал «Охотники!» все куропатки прячутся за кустами, а охотники в них стреляют (бросают мяч в ноги). На сигнал «Охотники ушли!» игра продолжается: куропатки опять летают. Правила игры. Убегать и стрелять можно только по сигналу. Стрелять следует только в ноги убегающих.

Игра «Льдинки, ветер и мороз»



Игроки встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая: Холодные льдинки, прозрачные льдинки, сверкают, звенят: «Дзинь, дзинь...» Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши товарища. Хлопают в ладоши и говорят: «Дзинь, дзинь» до тех пор, пока не услышат сигнал «Ветер!». Дети-льдинки разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг — большую льдинку. На сигнал «Мороз!» все выстраиваются в круг и берутся за руки. Правила игры: Выигрывают те дети, у которых в кругу оказалось большее число игроков. Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить льдинку. Договорившиеся берутся за руки. Менять движения можно только по сигналу «Ветер!» или «Мороз!». В игру желательно включать разные движения: поскоки, легкий или быстрый бег, боковой галоп и т. Д.

Игра « Ручейки и озера»



Игроки стоят в пяти-семи колоннах с одинаковым количеством играющих в разных концах зала—это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей! Колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги — озера. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг. Правила игры. Бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться в круг можно только по сигналу.

Игра « Рыбаки и рыбки»



На полу лежит шнур в форме круга — это сеть. В центре круга стоят трое детей—рыбаков, остальные игроки—рыбки. Дети-рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети-рыбаки ловят их. Правила игры. Ловить детей-рыбок можно только в кругу. Рыбки должны забежать в круг (сеть) и выбежать из него, чтобы рыбаки их не поймали. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.

Игра «Здравствуй, догони!»



Игроки стоят лицом друг к другу в середине площадки, по краям ее обозначают дома. Затем пары образуют две шеренги, которые расходятся по своим домам. Каждый представитель первой шеренги идет в гости и подает правую руку тому, с кем он стоял в паре, говоря: — Здравствуй! Ребенок-хозяин отвечает: — Здравствуй! Гость говорит: — Догони! И бежит в свой дом, хозяин его догоняет. Дети по очереди ходят друг к другу в гости. Правила игры: Здраваться можно только правой рукой. Говорить «Догони» надо у порога дома игрока-партнера. Выигрывает тот, кто догонит. В гости можно идти по-разному: важно, не торопясь; радостно, вприпрыжку; идти, как солдаты в строю, как клоуны в цирке и т. Д.

Игра «Смелые ребята»



Дети встают в две-три шеренги. На противоположном конце помещения кладут шнур. Выбирают двух-трех ведущих. Каждый ведущий по очереди спрашивает у детей: например, первый у первой шеренги и т. Д. (Дети отвечают) Вы смелые ребята? Смелые! Я посмотрю, какие вы смелые (лукаво, с юмором). Раз, два, три (пауза). Кто смелый? –Я! Я! — Бегите. Первая шеренга бежит до шнура, а ведущий ловит убегающих, так повторяется игра и со следующей группой детей. Правила игры: Бежать следует только после слова «Бегите!», увертываясь от ведущего. Ловить за шнуром нельзя.

Игра «Отбивка оленей»



Группа игроков находится внутри очерченного круга—это олени. Выбираются три пастуха — они за кругом. По сигналу «Раз, два, три — отбивку начни!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным, отбитым от стада. Каждый пастух отбивает пять-шесть раз. После чего он подсчитывает отбитых оленей. Правила игры. Бросать мяч можно только в ноги и только по сигналу с места в подвижную цель.

Игра «Полярная сова и евражки»



Полярная сова находится в углу площадки или комнаты. Остальные играющие — евражки. Под тихие ритмичные удары небольшого бубна евражки бегают на площадке, на громкий удар бубна евражки становятся столбиком, не шевелятся. Полярная сова облетает евражек и того, кто пошевелится или стоит не столбиком, уводит с собой. В заключение игры (после трех – четырех повторений) отмечают тех игроков, кто отличился большей выдержкой. Правила игры: громкие удары не должны звучать длительное время. Дети должны быстро реагировать на смену ударов.

Игра «Бег в снегоступах»	
--	--

Играющие делятся на две команды и стоят за чертой. У каждой команды по одной паре снегоступов. По сигналу воспитателя (взмах флажком) ведущие каждой команды в снегоступах бегут к флажкам, поставленным заранее на противоположной стороне площадки, каждый огибает свой флажок и бежит обратно, отдает снегоступы следующему игроку команды. Победителем считается та команда, которая раньше закончит бег. Правила игры. Игра проводится по принципу эстафеты. Передавать снегоступы можно только за чертой. Огибая флажок, нельзя задевать его.

Игра «Оленьи упряжки»	
--	--

Играющие стоят вдоль стены комнаты или вдоль одной из сторон площадки по двое (один изображает запряженного оленя, другой — каюра). По сигналу упряжки бегут друг за другом, преодолевая препятствия: объезжают сугробы, перепрыгивают через бревно, переходят через ручей по мостику. Доехав до стойбища (до противоположной стороны комнаты или площадки), каюры отпускают своих оленей погулять. По сигналу «Олени далеко, ловите своих оленей!» каждый игрок-каюр ловит свою пару. Правила игры. Преодолевая препятствия, каюр не должен терять свою упряжку. Олень считается пойманным, если каюр его осалил. 2-й Вариант: Две-три упряжки оленей стоят вдоль линии. На противоположном конце площадки флажки. По сигналу (хлопок, удар в бубен) упряжки оленей бегут к флажку. Чья упряжка первой добежит до флажка, та и побеждает.

Игра «Важенки и оленята»	
---	--

На площадке нарисовано несколько кругов. В каждом из них находится важенька и двое оленят. Волк сидит за сопкой (на другом конце площадки). На слова ведущего: Бродит в тундре важенька, с нею — оленята, объясняет каждому все, что непонятно... топают по лужам оленята малые. Терпеливо слушая наставленья мамыны — играющие оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова «Волк идет!» оленята и важеньки убегают в свои домики (круги). Пойманного олененка волк уводит с собой. Правила игры. Движения выполнять в соответствии с текстом. Волк начинает ловить только по сигналу и только вне домика.

Игра «Перетягивание каната»	
--	--

На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу водящего «Раз, два, три — начни!» каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей, ей вручают сувениры, как на празднике оленеводов. Правила игры. Начинать перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается побежденной.

Игра «На новое стойбище»



Игроки становятся парами. В паре один — олень, другой — каюр. Упряжки стоят одна за другой. Ведущий говорит: — Оленеводы переезжают на новые стойбища. После этих слов все бегут к краю площадки, при этом каюры, подгоняя оленей, издают характерный для оленеводов – тундровиков звук «кхх-кхх». Останавливаются по сигналу ведущего. Во время движения упряжки делают привал. Каюры отпускают оленей, которые бегут врассыпную. По сигналу «Упряжки!» все должны построиться в прежней последовательности. Правила игры. Начинать движение надо по сигналу. Санный поезд должен двигаться упорядоченно (упряжкам нельзя обгонять друг друга). Очередность сохраняется и после привала.

Игра «Волк и олени»



Из числа игроков выбирается волк, остальные—олени. На одном конце площадки очерчивается место для волка. Олени пасутся на противоположном конце площадки. По сигналу «Волк!» волк просыпается, выходит из логова, сначала широким шагом обходит стадо, затем постепенно круг обхода сужает. По сигналу (рычание волка) олени разбегаются в разные стороны, а волк старается их поймать (коснуться). Пойманного оленя, волк отводит к себе. Правила игры. Выбегать из круга можно только по сигналу. Тот, кого поймают, должен идти за волком.

Игра «Тройной прыжок»



На полу отмечается черта, игроки становятся за нею. По очереди они прыгают от черты вперед: в первых двух прыжках прыгают с одной ноги на другую, в третьем прыжке приземляются на обе ноги. Выигрывает тот, кто прыгнул дальше. Правила игры. Начинать прыгать надо от черты. Прыгать можно только указанным способом. 2-й вариант. Игра проводится с распределением детей по звеньям. В каждое звено входит от двух до четырех человек. Все дети одного звена выходят к черте одновременно. По сигналу они все вместе начинают прыгать. Выигрывает звено, участники которого прыгают дальше. Игру можно организовать и таким образом, чтобы в прыжках состязались одновременно дети из разных звеньев. В этом случае подсчитывают, какое количество первых, вторых, третьих и т. Д. мест заняли участники каждого звена.

Игра «Охота на волка»

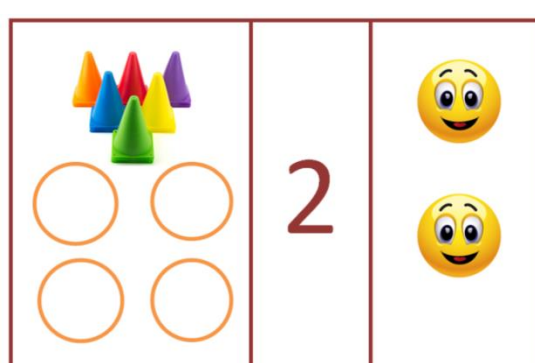
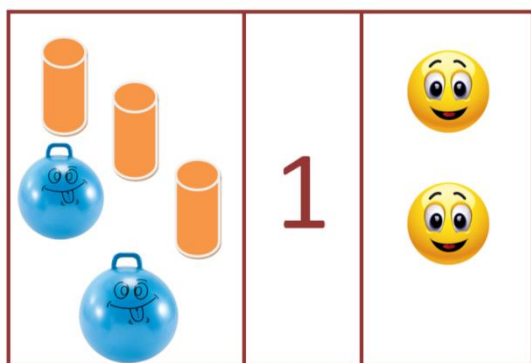
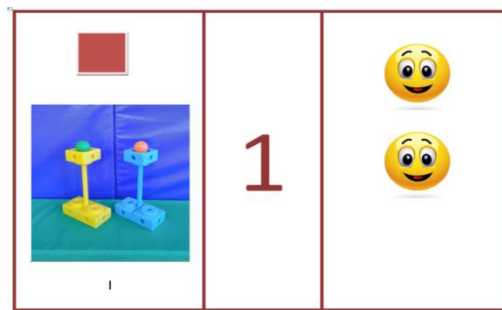
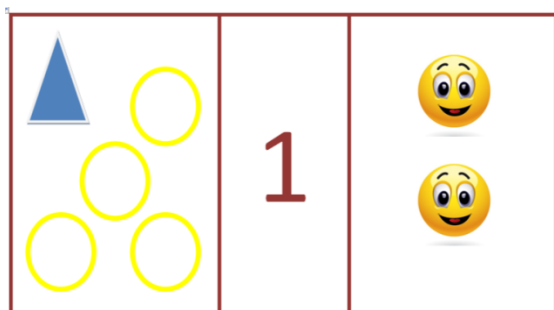


Охотник встает в 4-5 м от волка (фигуры, вырезанной из фанеры или картона). Он должен попасть мячом в бегущего волка. Двое игроков держат фигуру за веревочки и передвигают ее то влево, то вправо. Правила игры. Бросать мяч в волка следует с заданного расстояния.

модуль «Непоседы» - 1 уровень сложности



Модуль «Парочки» - 2 уровень сложности



Модуль «Дружная команда» - 3 уровень сложности

