

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»
г. Липецка



Утверждаю:
Директор МБОУДО «ДЮСШ № 1»
А.Д. Березняк
Приказ № 47/08 от 15.08 2018г.

«ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА В ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ ПО
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ
МБОУДО «ДЮСШ № 1»

Возраст занимающихся: 4-6 лет **Авторы:**

тренер - преподаватель высшей категории *Санксарян Татьяна
Викторовна*
тренер - преподаватель высшей категории *Коростелева Валентина
Ивановна*
тренер - преподаватель высшей категории *Васильева Галина
Ильинична*
тренер - преподаватель высшей категории *Компанией Наталья
Николаевна*
тренер - преподаватель первой категории *Рычкова Людмила
Вячеславовна*
инструктор-методист *Борщева Анна Сергеевна*

г. Липецк
2018 год

Учебная образовательная программа разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, педагогов, работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности, и в том числе, развивающих художественную гимнастику.

Программа содержит обоснование занятий с детьми в возрасте от 4 до 6 лет. Что на сегодняшний день актуально. Типовое положение о спортивных школах предусматривает различные возрастные границы и в большинстве видов спорта возраст от 9 и более лет. Занятия физической культурой и спортом с детьми от 4 лет позволят за три года сформировать группу по способностям и к определенным спортивным специализациям. Что позволит сократить время на спортивный отбор, сэкономить средства, время и усилия. Развить скелет и мускулатуру для специализации - художественная гимнастика.

Образовательная программа для МБОУДО «ДЮСШ № 1» для учащихся физкультурно оздоровительных групп 4-6 лет (художественная гимнастика)

Учебная образовательная программа разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, педагогов, работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности, и в том числе, развивающих художественную гимнастику.

Программа содержит обоснование занятий с детьми в возрасте от 4 до 6 лет. Что на сегодняшний день актуально. Типовое положение о спортивных школах предусматривает различные возрастные границы и в большинстве видов спорта возраст от 9 и более лет. Занятия физической культурой и спортом с детьми от 4 лет позволят за три года сформировать группу по способностям и к определенным спортивным специализациям. Что позволит сократить время на спортивный отбор, сэкономить средства, время и усилия. Развить скелет и мускулатуру для специализации - художественная гимнастика

В пояснительной записке изложены цели и задачи деятельности спортивных школ и образовательной программы. В нормативной части программы ее формализованная модель, часовая нагрузка и распределение содержания образовательного процесса. Методическая часть содержит организацию учебно-тренировочного процесса в спортивных школах, структуру и методы обучения, двигательско-координационные основы, методические указания к организации учебно-тренировочного процесса, теоретический и практический материал. Изложены рекомендации по улучшению качества учебно-тренировочного процесса.

Пояснительная записка

Образовательная программа «Художественная гимнастика» разработана для обучающихся 4-6 лет. Программа рассчитана на 3 года обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом, имеющих медицинский допуск.

Направленность образовательной программы

Основной целью образования в системе физической культуры и спорта является обучение и воспитание занимающихся различного уровня подготовленности и создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе. Достижение этих целей зависит от того, как будет сформировано содержание образования.

Цель программы - внести желательные изменения в опыт, понимание (образ мышления) и поведение (образ жизни) обучаемых. В образовании объединяются обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие готовность личности к выполнению социальных и профессиональных задач. В образовании индивид осваивает систему ценностей, знаний, умений и навыков, соответствующих его интересам и общественным ожиданиям.

В образовательном процессе участвуют ученики и преподаватели, образовательные программы, содержание образования, методы и средства обучения, группа, коллектив единомышленников, спортивная школа, окружающая среда.

Самым действенным фактором образования были и остаются отношения и действия тренера-преподавателя, который определяет собой ту или иную степень успешности образования. Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определённая деятельность учеников или обучающихся. Тренер-преподаватель специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность педагога по организации творческой активности обучаемых имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания учителем интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения учеников. Устойчивый интерес учеников побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности и реалистической самооценке достижений лучше и с большей пользой, чем мотивы экзаменационного успеха и внешних поощрений.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция учителя в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со стороны занимающегося. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают критерии и пути выбора эмоционально приемлемых для себя ситуаций и проблем. Во-вторых, в диапазон этого выбора включаются всё более отдалённые от конкретных и сугубо личных для учеников ситуации и проблемы. В-третьих, по мере развития учащихся их эмоции становятся всё менее связанными с физической активностью, менее непосредственными и экспрессивными. Предвидение целей и мотивов учеников лежит в фундаменте образовательного процесса. Он не может начаться до осознания учителем характера и уровня способностей и имеющихся достижений детей, их сильных и слабых сторон, среды их общения и семейной обстановки, интересов и вкусов.

Образовательная программа является **модифицированной**, по направленности - **физкультурно-оздоровительной**.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

Образование предполагает искусство тренера-преподавателя предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования отвечает целям (потребностям) учащихся.

Содержание образования в программе для групп физкультурно-оздоровительной направленности с обучающимися в возрасте от 4 до 6 лет направлено на оптимизацию учебного тренировочного процесса. Через два-три года занятий в группах раннего физического развития детей можно направить в группы начальной подготовки по спортивной специализации - художественная гимнастика. Рекомендации для родителей основаны на обучаемости занимающихся их анатомических, физиологических и психических способностях. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие способностей.

Эффективность работы тренеров-преподавателей во многом зависит от учебных планов и программ. Нами разработана учебная программа в области обучения жизненно необходимым двигательным навыкам, направленному физическому развитию в нашей стране на начальном уровне получения образования в спортивных образовательных учреждениях.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения

обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физической направленности.

Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями воспитанников. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого из обучаемых редко вполне соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности обучаемых. Следовательно, главной задачей процесса совершенствования личности обучаемых в теоретическом, техническом и тактическом развитии является усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием олимпийских видов спорта, и так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп МБОУДО «ДЮСШ № 1» имеет направленный воспитательный, физкультурно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми г.Липецка.

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов различного уровня. При этом профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой спортсменов такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня.

Отличительные особенности данной дополнительной программы от уже существующих

В настоящее время еще остаются открытыми вопросы изучения особенностей обучения и воспитания спортсменов высокого класса, которые отличаются некоторой особенностью в развитии своих личностных качеств, в силу специфики своей профессиональной спортивной деятельности. Знание закономерностей формирования личности спортсмена в процессе ее профессионального спортивного становления позволяет оптимизировать процесс воспитания подрастающего поколения.

Художественная гимнастика последнее время приобретает большую популярность в обществе, получают широкое распространение и признание как вид спорта, формирующие личность. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству проведения специализированных физкультурно-оздоровительных занятий в самом начале образовательного процесса, как целостная методика, доступная для применения в художественной гимнастике, до сих пор разработана недостаточно.

Практика работы с детьми в возрасте 4-6 лет присутствует повсеместно. Но в связи с отсутствием должного уровня профессионализма тренеров в ходе соревновательной и учебно-тренировочной практики нередки случаи выработки негативных рефлексов и восприятия спорта. Не профессионализм приводит к потере интереса к занятиям на фоне формирующегося отрицательного эмоционального отношения к различным видам спорта, как со стороны спортсменов, так и со стороны людей, которые непосредственно сталкиваются со спортивной практикой.

Не достаточно разработанным, на наш взгляд, остается вопрос профессиональной подготовки спортсменов в области олимпийских видов спорта, которая должна учитывать личностные особенности спортсменов, новейшие достижения в различных областях современной педагогики, психологии, физиологии и медицины, поэтому возникла

необходимость в их совершенствовании. Для этого была разработана типовая программа, отвечающая современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебных программ по видам спорта для учащихся МБОУДО «ДЮСШ № 1».

При работе с детьми, пришедшими заниматься в группы раннего развития в образовательное учреждение, выявлены условия, которые необходимо создать и возможные проблемы, которые необходимо устранить для выполнения задач воспитания, обучения и развития. Рассмотрим основные из них:

1. Установление контакта с каждым родителем для получения информации о ребёнке.
2. Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.
3. Небольшой объём знаний в области физической культуры.
4. В большинстве случаев слабое физическое развитие.
5. Отсутствие привычки трудиться.
6. Низкий уровень двигательной активности.
7. Ослабленное здоровье.
8. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
9. Отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельности.
10. Отсутствие, каких либо целей в жизни.
11. Отсутствие общественно полезных авторитетов.
12. Низкий уровень развития психологических качеств.
13. Отсутствие должного интереса к занятиям, непонимание и нежелание укреплять свое здоровье.
14. Отсутствие элементарных теоретических знаний по анатомии, гигиене, здоровому образу жизни.
15. Низкий уровень основных учебных умений. Отсюда боязнь быть непонятыми или осмеянными товарищами.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение правилам поведения на занятиях;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками;
- формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины;

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям физической культуры и спортом;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к товарищам по спортивной группе;
- воспитание коммуникативных навыков;

В основе обучения лежат дидактические **принципы педагогики**: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

В основу типовой программы были заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и

теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы:

1.Объяснительная записка. 2.Организационно-методические указания. 3. Учебный план. 4. План-схема годичного цикла. 5.Контрольно-нормативные требования. 6.Программный материал для практических и теоретических занятий. 7. Воспитательная работа. 8. Психологическая подготовка. 9 Восстановительные мероприятия. 10. Врачебный контроль.

I. Инструкторская и судейская практика.

Программа предназначена для подготовки к поступлению в спортивную школу по виду спорта ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Предлагаемая учебная программа по спортивным специализациям для обучаемых образовательных учреждений (спортивных школ, федераций, клубов и др.) включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса. В нем раскрываются структура.

Программный материал для практических занятий

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся физкультурно-оздоровительных групп являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Программный материал для учащихся физкультурно-оздоровительных групп рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной

преимущественной направленности.

В качестве примера приводим форму блоков тренировочных заданий (табл. 4). При составлении блоков тренировочных задания для учащихся физкультурно-оздоровительных групп следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

Сроки реализации дополнительной программы (продолжительность образовательного процесса)

Учебная программа для образовательных учреждений (ЦДТ, ДЮК, ДЮСШ, СДЮСШОР) разрабатывается на основе нормативных документов, регламентирующих работу образовательных учреждений и реализуется в течение 3х лет.

Содержание спортивной подготовки

В содержание спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую.

Физическая подготовка подразделяется на:

- Общую физическую подготовку, которая направлена на повышение общей работоспособности
- Специальную физическую подготовку, направленную на развитие специальных физических качеств
- Специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета)
- Функциональную, направленную на «выведение» гимнасток на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок

Техническую подготовку подразделяют на:

- Беспредметную - обучение технике упражнений без предметов
- Предметную - обучение технике упражнений с предметами
- Хореографическую - обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев
- Музыкально-двигательную - обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности
- Композиционную - составление соревновательных программ

В психологическую подготовку входят:

- Базовая - психологическое развитие, образование и обучение
- Тренировочная - формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам
- Соревновательная - формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации

Тактическая подготовка может быть:

1. Индивидуальной - составление индивидуальной соревновательной программы, распределение сил, тактика поведения.
 - Групповой - подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения
 - Командной - формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток

Теоретическая подготовка - это формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Принципы спортивной подготовки

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. общепедагогические принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирувания

2. спортивные: направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок

3. методические:

опережения - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ

многоборности - формирование высокой и в равной степени эффективной техники владения всеми предметами

соразмерности - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств сопряженности - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку

Избыточности - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 1,5—2 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется, трудных элементов, элементов риска и оригинальных элементов

моделирования - широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе

централизации - подготовка наиболее перспективных гимнасток с привлечением к работе с ними лучших специалистов

Содержание работы на этапе предварительной подготовки (спортивно-оздоровительные группы до 3-х лет обучения 4-6 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку
8. Привитие интереса к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Нормативная часть образовательной программы Наполняемость

учебных групп и режим учебно-тренировочной работы (32 недели)

Таблица № 1

Группа физкультурно-оздоровительная

Год обучения	Возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов в неделю	Максимальное количество учебных часов в год	Численность групп
1 год (32 недели)	4-6	2	70	15 человек

Таблица 2

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
физкультурно-оздоровительный	До 1 года	4 года	от 15 человек	2 часа	Выполнение нормативов ОФП
физкультурно-оздоровительный	Свыше года	5-6 лет	от 15 человек	2 часа	Выполнение нормативов ОФП

Указывается только минимальный возраст зачисления в образовательное учреждение.

Таблица № 3

Учебный план подготовки на год на 32 недели (возможные занятия в течение 36 недель):

Группа	Теория	ОФП	СПУ	Подвижные игры	Контр.-норм.	Всего часов
физкультурно-озд. группа до 1 года	4	18	30	18		70
физкультурно-озд. группа свыше года	4	18	34	13	1	70

- количество часов в группе может незначительно изменяться, в зависимости от уровня подготовленности учащихся, целей, задач и условий учебно-тренировочного процесса

- общее количество часов содержания образования на каждом конкретном этапе

подготовки определяется местным положением соответствующего образовательного учреждения, в данной программе указано примерное количество часов исходя из нормативных документов, накопленной практики работы ведущих специалистов в области развития дошкольников;

- часы в таблице указаны с учётом совмещения работы над школой базовых движений, специальной физической подготовки, совершенствованием технико-тактического мастерства и специальных подготовительных упражнений.

ОФП - общая физическая подготовка ПИ

- подвижные игры

СПУ - специальные подготовительные упражнения

ТЕОРИЯ - необходимые теоретические знания

Таблица 4

Примерная схема тренировочного задания

Направленность блока тренировочных заданий		Основная педагогическая задача		Порядковый номер тренировочного задания
Этап обучения, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
физкульт,- оздоровит.	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнений; длина отрезков дистанции и время их преодоления; вес снарядов; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения; моменты на которые стоит обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке и др.	Место проведения занятий. Указать необходимый инвентарь и оборудование.

Таблица 5

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Физкультурно-оздоровит. группа		
	до 1 года	свыше года	года
Общая физическая	26%	26%	26%
Специальные подготовительные упражнения	43%	49%	49%
Подвижные игры	25%	14%	14%

* сочетание средств подготовки в группе спортивного оздоровления зависит от условий занятий, материально-технической базы и варьируется в зависимости от календарных планов федераций и текущих планов тренера-преподавателя

Таблица 6

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфологические и функциональные показатели физических качеств	Возраст, лет												
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. РОСТ							+	+	+	+	+		
2. Мышечная масса							+	+	+	+	+		
3. Быстрота					+	+	+	+	+	+			
4. Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+		
5. Сила								+	+	+	+	+	+
6. Статическая сила										+	+	+	+
7. Скоростная сила									+	+		+	+
8. Динамическая сила										+	+		+
9. Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+
10. Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+
11. Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
12. Кординационные возможности				+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13. Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+			
14. Точность	+	+	+	+	+					+	+	+	

Таблица № 7

Тематический план содержания образования в физкультурно-оздоровительных группах (возраст учащихся 4-6 лет).

Содержание	Физкультурно-оздор. группа	
	до 1 года кол-во часов	свыше 1 года кол-во часов
Теоретический материал	0,5	0,5
1. Значение физических упражнений	1	1
2. Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1
3. Гигиенические знания и навыки	1	1
4. Правила поведения в спортивном зале	1	1
ИТОГО	4	4
Практический материал	18	18
1. Общая физическая подготовка		
2. Подвижные игры	18	14
3. Специальные подготовительные упражнения	30	34
ИТОГО	66	66
ВСЕГО	70	70

*Возможны восстановительные мероприятия (прогулки в лес, посещение бассейна, активный отдых)

Таблица № 8

Учебный план график распределения часов физкультурно-оздоровительной группы до 1 года

Содержание занятий	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Теория												
Правила поведения в спортивном зале	0,5				0,5							1
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,5				0,5						1
Интересные истории и факты о физкультуре и спорте			0,5				0,5					1
Значение физических упражнений				0,5				0,5				1
ИТОГО часов	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				4
Практические занятия												
ОФП	2	3	3	3	3	2	1	1				18
Подвижные и развивающие игры	3	3	2	1	1	2	3	3				18
Специальные подготовительные упражнения	3	3	4	5	5	4	3	3				30
ИТОГО часов	8	9	9	9	9	8	7	7				66
ВСЕГО часов	8,5	8,5	9,5	9,5	9,5	8,5	7,5	8,5				70

Таблица № 9

Учебный план график распределения часов физкультурно-оздоровительной группы свыше 1 года

Содержание занятий	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Теория												
Правила поведения в спортивном зале	0,5				0,5							1
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,5				0,5						1
Интересные истории и факты о физкультуре и спорте			0,5				0,5					1
Значение физических упражнений				0,5				0,5				1
ИТОГО часов	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				4
Практические занятия												
ОФП	2	2	3	3	3	2	2	1				18
Подвижные и развивающие игры	3	2	1	1	1	1	1	3				13
Специальные подготовительные упражнения	3	4	5	5	5	5	4	3				34
ИТОГО часов	8	9	9	9	9	8	7	7				66
ВСЕГО часов	8,5	9,5	9,5	9,5	9,5	8,5	7,5	7,5				70

Методическая часть Учебный материал для физкультурно-оздоровительных групп

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем, развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место художественной гимнастики в общей системе физического воспитания.

2. История развития и современное состояние художественной гимнастики.

Истоки художественной гимнастики. История развития в России и на международной арене. Достижения российских гимнасток.

3. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

5. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, акробатическим элементам. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиральям.

6. Методика проведения учебно-тренировочных занятий

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

7. Психологическая подготовка гимнасток

Сущность психологической подготовки, ее назначение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

8. Основы музыкальной грамоты.

Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная и не программная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

8.9. Основы композиции и методика составления комбинаций.

Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.

8.9.10. Режим, питание и гигиена.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

8.9.11. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах.

Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Тестирование (мониторинг)

1. **Складка стоя.** Каждый ребенок выполняет складку на прямых ногах. Тестируется на сколько ребенок может сохранить выпрямленные колени и расстояние от бедер до грудной клетки.

2. **Складка сидя.** Сидя на полу с прямыми ногами, ребенок делает наклон, сохраняя выпрямленные колени и прямую спину. Внимание на прямые ноги и насколько низко ребенок сможет опуститься грудью на ноги, не притягивая себя силой.

3. **Уголок.** Сидя на полу, с прямой спиной ребенок поднимает прямые ноги. Руки перед собой. Удерживает угол 90 градусов по отношению к корпусу на счет.

4. **Лягушка.** Сидя на полу, ребенок подтягивает к паху стопы, разводя бедра в стороны как можно шире. Измеряется расстояние от коленей до пола.

5. **Поперечный шпагат.** Сидя на полу, ребенок разводит прямые ноги, как можно шире. Задача: сесть так, чтобы обе ноги и таз оставались на одной линии.

6. **Гимнастический мост (см).** *Измеряется подвижность позвоночника.* Процедура выполнения этого упражнения известна. Результат - расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.

7. **Шпагаты на правую, левую ногу и прямой** с суммой оценок на основании замера от пола до паха. **Измерение пассивной гибкости шпагат (см).** Ребенок стремится как можно шире развести ноги в стороны.

Результат - расстояние от вершины угла, образуемого ногами, до пола. Чем меньше расстояние, тем больше гибкость.

8. **Кольцо.** Лежа на животе, стараемся коснуться стопами головы, прогибаясь в спине. Чем выше ребенок касается (затылок, лоб, нос), тем лучше гибкость.

9. **Прыжки на двух ногах.** По команде «марш» ребенок начинает подпрыгивать на двух ногах в течение 30 секунд. Считается количество раз.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании физических упражнений и приобретения навыков поведения во время занятий обучающихся

- Организация занимающихся в движении (ходьба, приставные шаги, скрестные шаги, ходьба в полу-приседе, движение спиной вперед.
- Усвоение движений и физических упражнений по заданию тренера.
- Игровой метод проведения занятий.
- Полоса препятствий с элементами бега, ходьбы, перелазания, ползания, акробатики и равновесий.

Методические приемы обучения основам техники выбранных специализаций

- Развитие всех мышечных групп в заданных режимах;
- Развитие ловкости;
- Изучение базовых движений профилирующего вида спорта.
- Наглядный показ физических упражнений;
- Словесный рассказ с созданием яркого зрительного образа предполагаемого движения;
- Групповые упражнения;
- Индивидуальные исполнения физических упражнений перед обучаемыми.
- Эстафеты с упражнениями на координацию.

Методические приемы обучения технике жизненно важных навыков (ходьба, бег, прыжки, лазания, переползания, равновесия, висы, упоры)

- Обучение на месте;
- Обучение с шага;
- Обучение в движении;
- Обучение в сочетаниях различных физических упражнений;
- Совершенствование приобретенных навыков.

Общая физическая подготовка

Ходьба по залу. Ходьба в различном темпе. Ходьба приставными шагами, спиной вперед, со сменой темпа и длины шага.

Обучение технике бега. Бег трусцой. Бег с места, бег с хода. Бег спиной вперед.

Варианты пробежек. Изменение темпа бега. Для себя помните, пробежка перспективных спортсменов в возрасте 4-6 лет в разном темпе не более трех минут. Приучайте бегу трусцой, для примера можете бежать впереди группы и задать темп. Рекомендую пробежку трусцой 30—40 секунд. После бега трусцой увеличивайте темп бега и назовите его «свободным темпом». 20-30 секунд будет достаточно. После переходите на быстрый бег, но не в полную силу. 15-20 секунд быстро, потом понижение темпа. По свистку меняется темп бега: быстро - свободно, свободно - трусцой. Важна стартовая скорость начального движения.

Для **быстроты реагирования** нужны хорошие тренированные мышечные группы. Поэтому все упражнения для разминки на шею, плечевой пояс, корпус, пресс, спину, нижние конечности выполнять в **различных двигательных режимах**. Рассмотрим на примере развития мышц шеи. Разминочный режим упражнений на шею осуществляется плавно, амплитудно и под зрительным контролем тренера. Для разминки мышц шейного отдела применяются четыре основных упражнения (можно и больше): наклоны головы вправо и влево, повороты головы вправо и влево, наклоны головы вперед и назад, выдвигания головы вперед и назад. Для детей до 11 лет, упражнения выполняются со своим весом, без дополнительных усилий со стороны партнера или упоров. Вы можете в разминке применять разные упражнения на шейный отдел, но направленность упражнений такова. После 20-30 секунд плавного воздействия на мышечную группу приступаете к выполнению в максимально быстром темпе. Как вы знаете, максимальную скорость при выполнении упражнения в быстром темпе мышцы могут развить в течение 6-8 секунд. Далее мышцы способны поддерживать темп движения. Поэтому рекомендуем после первого подхода разминочных упражнений через 20-30 секунд отдыха включить мышцы на полную мощь по схеме 5-6 секунд в полную силу, 30 секунд пауза отдыха и таких 3-5 повторений. Так вы сможете проработать все мышечные группы в максимально быстром темпе. Таких занятий достаточно раз в неделю. В дальнейшем, когда пойдет спортивная специализация и направленность нагрузки будет узкая, вы сможете в полном объеме выполнять запланированную работу. Так как на начальном этапе создадите серьезный двигательный и координационный фундамент.

В разминке обратите особое внимание на развитие подвижности позвоночника.

Спину прорабатывайте и укрепляйте на каждом занятии. Проведенные исследования автором книги на начальных стадиях занятий выявили закономерность физического развития во взаимосвязи с подвижным гибким позвоночником и показателями физического развития. Спортсмены, имеющие гибкую спину, при тестировании показывают высокие результаты физической подготовленности.

Мышцы спины и пресса в перемещениях удерживают корпус на ногах и участвуют во всех актах движения. Насколько быстро мышцы пресса или спины могут взрываться и осуществлять проведение нервного импульса, зависит и качество выполнения простого или сложного движения.

Так что когда тренируете мышцы пресса и спины для единоборств, делайте в скоростно-силовом режиме. Схема тренировки такова: упражнение выполняется в максимальном быстром темпе за 2-3 секунды через 8-10 секунд отдыха. Это одно повторение. 8-10 повторений в серии. 2-3 минуты отдыха между сериями. На начальном этапе достаточно одной серии. Периодичность раз в неделю. Через 5-6 недель можно добавить еще одну серию. Обратите внимание на **индивидуальные возможности спортсменов**. Направленность тренировочного воздействия для всех одинакова. Но одни сделают большое количество раз, а другие еле успеют сделать одно движение за фиксированное время. Причем упражнения для укрепления и развития брюшины и спины известны. Вариантов много. Используйте всё. При **развитии скоростных качеств** обращайтесь внимание **на время выполнения упражнения**, а не на количество. Специальные беговые упражнения: высокое поднимание бедра, семенящий бег, бег на прямых ногах, с захлестыванием голени.

Прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, через препятствие (линия на полу), с двух ног, с одной ноги.

Прыжки со скакалкой.

1. Подпрыгивайте достаточно высоко, чтобы пропустить скакалку под вами. Приземляйтесь на подушечки пальцев. Скакалка вращается вперед.

2. Все то же самое, но скакалка вращается в обратном направлении.

3. Прыгайте на одной ноге. С каждым оборотом скакалки меняйте в прыжке ногу.

4. Теперь то же, что и в пункте 3, но старайтесь при смене как можно ближе приближать колени к груди.

5. Поставьте ноги вместе и представьте себе линию, параллельную направлению вашего взгляда и проходящую через ваши ноги, начинайте прыгать так, чтобы каждый раз приземляться по разные стороны от воображаемой линии. Со временем старайтесь увеличивать амплитуду.

6. Поставьте одну ногу немного впереди другой, смысл упражнения заключается в выпрыгивании из такого положения и смене положения ног в прыжке, при этом вы еще пропускаете под собой скакалку, приземляетесь в такое же положение, но ноги уже поменялись местами, теперь впереди должна находиться нога находившаяся сзади. При желании можете менять ноги раз в 2 или 3 подскока.

7. Исходное положение - ноги вместе, из этого положения выпрыгиваем и пропускаем под собой скакалку, во время прыжка немного поворачиваем только нижнюю часть тела вправо и возвращаем в исходное положение, таким образом вы приземляетесь в то же положение из которого вы выпрыгивали, во время следующего прыжка поворачиваем нижнюю часть тела налево и снова возвращаетесь в исходное положение и т. д.

8. Упражнение выполняется, как и предыдущее, но теперь вы поворачиваете не нижнюю половину туловища, а все тело.

9. Прыгаете на двух ногах, потом скрещиваете руки на уровне талии, получается что вы перекрещиваете скакалку, на следующем подскоке возвращаете руки в исходное положение и т. д.

10. Выполняется, как и пункт 5, но на этот раз вы выполняете упражнение не на двух, а на одной ноге.

11. Меняем ноги, скрещивая скакалку. Стараемся как можно меньше времени

проводить в контакте с поверхностью.

12. Выполняется как и пункт 3, но в каждом прыжке вы выбрасываете ногу, на которой вы только что стояли, как можно дальше вперед, стараясь при этом не потерять равновесие.

13. Вы прыгаете на двух ногах но не строго вертикально, а чередуя поочередные прыжки вперед и назад. Вы должны прыгать как можно дальше, при этом не теряя равновесия и темпа.

14. Во время одного подскока старайтесь пропустить под собой скакалку два или даже три раза.

15. В исходном положении вы стоите, скрестив ноги (одна впереди другой), из этого положения вы выпрыгиваете и во время прыжка меняете ноги, приземляетесь вы в аналогичное положение, но та нога, которая до этого была впереди теперь находится сзади.

Равновесия. Основная стойка с закрытыми глазами. Стойка на одной ноге, выпады вперед, в сторону, назад. Равновесие с подъемом ноги вверх вперед, назад, в сторону.

Ползание на животе, на спине. Ногами вперед. Упражнения для детей 4 лет

1. Стать в упор стоя на коленях возле веревочки, натянутой между двумя стульями на высоте 40 см, подлезть под нее, подняться и подпрыгнуть несколько раз на обеих ногах, «как зайчик».

2. Подойти к обручу, который держит вертикально к полу взрослый, и пролезть в обруч грудью вперед или боком, не касаясь руками пола.

3. Проползти в упоре стоя на коленях по наклонной доске, один конец которой закреплен на гимнастической стенке на высоте 30 см, встать, держась за перекладины, повернуться кругом и сойти по доске вниз.

4. Проползти в упоре стоя на коленях по бревну, на конце его встать и сойти вниз.

5. Подойти к бревну, лечь на него грудью и перелезть на противоположную сторону, опуская по очереди ноги.

6. Стать лицом к гимнастической стенке, подняться на 1,5 м и опуститься вниз приставным шагом.

Упражнения для детей 4 лет

1. Проползти в упоре стоя на коленях к мячу, который лежит на полу на расстоянии 4 м от начала движения. Взять мяч, подняться и подбросить его над головой несколько раз.

2. Проползти в упоре стоя на коленях под веревочкой, привязанной к двум стульям на высоте 40 см, толкая перед собой головой большой мяч. Подняться и поднять мяч обеими руками над головой.

3. Проползти в упоре стоя по наклонной доске, один конец которой закреплен на гимнастической стенке на высоте 35 см, встать, держась за перекладины. Повернуться кругом, принять упор стоя на коленях и опуститься по доске вниз.

4. Проползти в упоре стоя на коленях до середины бревна (скамейки), пролезть в обруч, который держит взрослый вертикально к бревну, доползти до его конца и сойти вниз.

5. Подойти к бревну, лечь на него грудью и перелезть через него на противоположную сторону.

6. Стать лицом к гимнастической стенке, подняться на 1,5-2 м попеременным шагом и опуститься вниз.

Упражнения для детей 5 лет

1. Лечь лицом вниз на траву или коврик (в комнате) и проползти по-пластунски 3-4 м.

2. Подойти к обручу, привязанному на высоте 15-20 см от земли (пола), пролезть в обруч грудью вперед и боком, стараясь не задеть его.

3. Проползти в упоре стоя на коленях по наклонной доске, один конец которой закреплен на гимнастической стенке на высоте 35—40 см, подняться на несколько перекладин вверх и опуститься вниз.

4. Стать лицом к гимнастической стенке, подняться попеременным шагом на 1,5-2 м. приставным шагом перейти в сторону на следующий пролет и опуститься вниз.

5 метров. Броски осуществляются левой и правой рукой. Для усложнения при ловле попеременно закрывать левый или правый глаз. Что значительно усложнит выполнение упражнения. Учите детей захватывать взглядом движение мяча с одновременным поворотом корпуса при ловле на 360 градусов. Концентрация взгляда не на мяче, а, в общем, на картинке, где мяч присутствует. Количество повторений от 15-20 раз на каждую сторону.

3. Мдари то го то рив мяч уо жетель сверху вниз. движение руками косо от бедра. Концентрация на мяче, перед собой, в руке, не сбавлять. После отбрасывания мяча можно отскочить вверх и его надо поймать, воспринимая на фоне баскетбольной сетки. Можно сбавлять два три браса удара с опорой на мяча. Важно движение пропускать перекладина и хлестко, как при ударе ногой нери чаги.

4. Ловля двух мячей сразу при броске с одной руки и броске с двух рук. Концентрация взгляда в общем, два мяча в одной картинке. Один мяч ловить на периферическом зрении, один на основном. Количество повторений 30—40 раз. Упражнение для детей 6 лет.

1. Проползти по-пластунски 4-5 м.

2. Подойти к веревочке или палке, которая лежит на двух стульях на высоте 40-50 см. присесть на корточки и, не касаясь пола руками, пролезть грудью вперед и боком.

3. Пролететь между 3-4 перекладинами гимнастической стенки. Тот, кто выполняет упражнение, держит руку сверху, ладонью вниз и находится в состоянии готовности. В любой момент, тот, кто держит мяч, разводит пальцы в стороны, и мяч под действием силы тяжести летит вниз. Ловящий должен среагировать на полет мяча, сделать корректировку и схватить мяч сверху вниз.

4. Стать лицом к гимнастической стенке, подняться до ее вершины (до 2,5 м), перелезть на противоположную сторону и опуститься вниз.

5. Подойти к бревну и перелезть через него произвольным способом.

повторений 20-30 раз.

Висы на перекладине на двух руках по 2-5 секунд.

Упражнения с теннисными мячами: в разминке

1. На месте, концентрация взгляда на любой точке на уровне лба на расстоянии не меньше 3 метров. Удар и ловля мяча без сопровождения взглядом. Варианты: правой рукой, левой рукой, с руки на руку. Количество повторений 30^40 раз. Объясню почему. Это-то количество, которое контролируется сознанием. Потом наступает нервное утомление, и навык не вырабатывается. Далее тоже упражнение в ходьбе и движении. Следить за взглядом воспитанников и первое время постоянно напоминать о точке обзора. Навык периферического реагирования вырабатывается годами.

2. Ловля теннисного мяча в парах. На начальном этапе расстояние между спортсменами

Подвижные игры

Игра относится к одному из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она содействует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. А. С. Макаренко писал: «Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то же значение, какое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит прежде всего в игре»

Разнообразные движения и действия детей во время игры, при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие и укрепляется здоровье ребенка.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются навыки в основных видах движений (беге, прыжках, метаниях, лазаньи и др.). Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Значительное влияние оказывают подвижные игры и на нравственное воспитание дошкольников. Свои действия участники игры подчиняют ее правилам и четко их соблюдают. Правила регулируют поведение детей, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, приучают отвечать за свои поступки, развивают чувство товарищества. Таким образом, подвижная игра воспитывает у дошкольников положительные черты характера: решительность, смелость, честность, культуру поведения в коллективе и др.

Игры эффективно влияют на умственное развитие ребенка, помогают ему уточнить представления об окружающем мире, о различных явлениях природы, расширяют кругозор. Выполняя разнообразные роли, имитируя действия животных, птиц, насекомых, дети на практике применяют приобретенные знания об их жизни, поведении, способах передвижения и т. д. В процессе игры они обдумывают, как им лучше выполнить то или иное действие (игровое задание), разговаривают между собой, ведут подсчет попаданий в цель, пойманных игроков. Все это способствует развитию речи, быстроты мышления, творчества и сообразительности.

Четкое и быстрое выполнение движений, согласованность действий во время игры, красочные пособия формируют эстетические чувства, приучают видеть красоту движений. В игре зарождается интерес к труду, развивается уважение к нему, умение быстро входить в нужный темп и ритм работы, четко выполнять разнообразные игровые задания.

Подчеркивая важность игр для всестороннего развития дошкольников, Н. К. Крупская отмечала, что для ребенка игра - это учение, труд и одновременно серьезная форма воспитания. Не случайно дошкольный возраст называют «игровым возрастом».

Наибольшее распространение у дошкольников получили два вида подвижных игр - сюжетные игры и игровые задания (упражнения). Дети 4-6 лет часто проводят их в виде соревнований между двумя или несколькими участниками.

Жизненный опыт ребенка, его представление об окружающем мире (действия людей, животных, птиц и т. д.) положены в основу сюжетных игр. Из рассказов взрослых, телепередач, из наблюдений окружающей жизни дошкольники узнают о поведении животных и птиц (как ходит лошадка и лисичка, прячется от волка зайчик, бегают мышка, клюет зернышко воробышек и др.). Затем во время игры они воспроизводят движения, характерные для того или иного образа.

Правила этих игр тесно связаны с их сюжетом. Например, «зайцы» бегут, а «волк» догоняет, «пчелки» садятся на «цветочки», «летают» и т. д. Большинство сюжетных игр коллективные, и ребенок приучается в них согласовывать свои действия с действиями партнеров, вести себя организованно, в соответствии с требованиями правил.

Для игровых упражнений характерна конкретность двигательных заданий в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью детей. Если в

сюжетных играх основное внимание играющих направлено на достижение определенной цели и точное выполнение правил, что часто приводит к игнорированию четкости в выполнении движений, то во время игровых упражнений дошкольники должны безукоризненно выполнять основные движения. Поэтому игровые упражнения применяются в основном для закрепления и совершенствования у детей определенных движений. Игры можно проводить с одним или несколькими дошкольниками. Дозирование движений в игровых упражнениях, в отличие от сюжетных игр, определяется более конкретно, что также является одной из их положительных сторон.

Большинство подвижных игр доступны и полезны детям различного возраста. Прежде чем подобрать игру, устанавливают конкретное педагогическое задание, учитывают возрастные особенности ребенка, его интересы и физическую подготовленность, место и время проведения, а также погодные условия. Если, например, ставится задача совершенствовать у ребенка навык метания в цель, то применяют такие игры, где это движение является главным («Целься лучше», «Снайперы», «Мяч в кольцо» и др.).

В зависимости от подготовленности школьников правила подвижной игры можно упростить или несколько усложнить. Например, в игре «Волк во рву» расстояние между линиями «рва» можно немного увеличить или, наоборот, уменьшить; в игре «Гуси-лебеди» вместо одного «волка» назначить двух, это усложняет действия играющих, требует от них большего внимания и быстрого бега.

Подбирая игру, учитывают ее место в режиме дня ребенка. На прогулках за час до дневного сна и после него проводятся игры любой подвижности (с учетом сезона и температуры воздуха). В прохладную погоду подбирают игры средней и большой подвижности, учитывая при этом одежду ребенка (некоторую ограниченность его движений).

В осенне-зимний период наиболее доступны для младших дошкольников игры с бегом, подпрыгиванием на обеих ногах, с метанием и прокатыванием мячей («Лошадки», «Прокати мяч» и др.).

Старшие дети довольно легко бегают по заснеженному двору, меньше утомляются от движений в зимней одежде, лучше сохраняют равновесие на скользкой поверхности. Поэтому зимой им рекомендуют игры с ловлей и убеганием, упражнениями в равновесии, метанием снежков в цель и на дальность («Охотники» «Льдинка», «Сбей колпак» и др.).

Летом, во время жаркой погоды, игры с бегом и прыжками лучше всего проводить во время утренней прогулки или после полудня, когда температура воздуха снижается. Перед дневным и ночным сном игры большой подвижности, во избежание перевозбуждения детей, не проводятся.

Содержание игр также зависит от места их проведения. Если играют в помещении (комнате или коридоре), то они должны содержать движения, которые не требуют большого простора («Кто летает?», «Допрыгни до мяча», «Бабочка» и др.).

На свежем воздухе (двор, площадка, парк) могут проводиться игры любой подвижности с бегом враспынную, с метанием мячей на дальность и в цель, с прыжками. В теплое время года широко используют природные условия. Например, на прогулке в лесу или парке при проведении игры «Дети и волк» играющие прячутся за деревья и кусты, подлезают под низкие ветки; в игре «Ловишка, ноги от земли» поднимаются на бревно или пеньки, а затем спрыгивают с них.

Прежде чем провести игру, желательно заинтересовать ребенка, что будет способствовать лучшему усвоению ее правил. Например, перед началом игры «Птицы и кукушка» можно во время прогулки обратить внимание ребенка на птичек, которые прыгают по земле и клюют зернышки, ищут себе разную пищу, быстро летают и т. д.

Объясняя правила игры, детей размещают так, чтобы им было хорошо видно и слышно взрослого. Лучше всего поставить их в такое положение, из которого они начинают игру.

Для игр, в которых дети строятся в круг («Пузырь», «Мой веселый, звонкий мяч» и др.), взрослый становится в середину круга. Если игру начинают с движения враспынную («Солнышко и дождик», «У медведя во бору»), удобнее построить детей полукругом, чтобы

сюжетных играх основное внимание играющих направлено на достижение определенной цели и точное выполнение правил, что часто приводит к игнорированию четкости в выполнении движений, то во время игровых упражнений дошкольники должны безукоризненно выполнять основные движения. Поэтому игровые упражнения применяются в основном для закрепления и совершенствования у детей определенных движений. Игры можно проводить с одним или несколькими дошкольниками. Дозирование движений в игровых упражнениях, в отличие от сюжетных игр, определяется более конкретно, что также является одной из их положительных сторон.

Большинство подвижных игр доступны и полезны детям различного возраста. Прежде чем подобрать игру, устанавливают конкретное педагогическое задание, учитывают возрастные особенности ребенка, его интересы и физическую подготовленность, место и время проведения, а также погодные условия. Если, например, ставится задача совершенствовать у ребенка навык метания в цель, то применяют такие игры, где это движение является главным («Целься лучше», «Снайперы», «Мяч в кольцо» и др.).

В зависимости от подготовленности школьников правила подвижной игры можно упростить или несколько усложнить. Например, в игре «Волк во рву» расстояние между линиями «рва» можно немного увеличить или, наоборот, уменьшить; в игре «Гуси-лебеди» вместо одного «волка» назначить двух, это усложняет действия играющих, требует от них большего внимания и быстрого бега.

Подбирая игру, учитывают ее место в режиме дня ребенка. На прогулках за час до дневного сна и после него проводятся игры любой подвижности (с учетом сезона и температуры воздуха). В прохладную погоду подбирают игры средней и большой подвижности, учитывая при этом одежду ребенка (некоторую ограниченность его движений).

В осенне-зимний период наиболее доступны для младших дошкольников игры с бегом, подпрыгиванием на обеих ногах, с метанием и прокатыванием мячей («Лошадки», «Прокати мяч» и др.).

Старшие дети довольно легко бегают по заснеженному двору, меньше утомляются от движений в зимней одежде, лучше сохраняют равновесие на скользкой поверхности. Поэтому зимой им рекомендуют игры с ловлей и убеганием, упражнениями в равновесии, метанием снежков в цель и на дальность («Охотники» «Льдинка», «Сбей колпак» и др.).

Летом, во время жаркой погоды, игры с бегом и прыжками лучше всего проводить во время утренней прогулки или после полудня, когда температура воздуха снижается. Перед дневным и ночным сном игры большой подвижности, во избежание перевозбуждения детей, не проводятся.

Содержание игр также зависит от места их проведения. Если играют в помещении (комнате или коридоре), то они должны содержать движения, которые не требуют большого простора («Кто летает?», «Допрыгни до мяча», «Бабочка» и др.).

На свежем воздухе (двор, площадка, парк) могут проводиться игры любой подвижности с бегом врассыпную, с метанием мячей на дальность и в цель, с прыжками. В теплое время года широко используют природные условия. Например, на прогулке в лесу или парке при проведении игры «Дети и волк» играющие прячутся за деревья и кусты, подлезают под низкие ветки; в игре «Ловишка, ноги от земли» поднимаются на бревно или пеньки, а затем спрыгивают с них.

Прежде чем провести игру, желательно заинтересовать ребенка, что будет способствовать лучшему усвоению ее правил. Например, перед началом игры «Птицы и кукушка» можно во время прогулки обратить внимание ребенка на птичек, которые прыгают по земле и клюют зернышки, ищут себе разную пищу, быстро летают и т. д.

Объясняя правила игры, детей размещают так, чтобы им было хорошо видно и слышно взрослому. Лучше всего поставить их в такое положение, из которого они начинают игру.

Для игр, в которых дети строятся в круг («Пузырь», «Мой веселый, звонкий мяч» и др.), взрослый становится в середину круга. Если игру начинают с движения врассыпную («Солнышко и дождик», «У медведя во бору»), удобнее построить детей полукругом, чтобы

всем было хорошо видно и слышно, что им показывают и о чем рассказывают. Не рекомендуется перед объяснением правил игры расставлять детей лицом к солнцу или к другим источникам света, так как им будет плохо видно и внимание их рассредоточивается.

Правила игры объясняют выразительно, доходчиво, конкретно, раскрывая самое главное. Длительное, нечеткое объяснение утомляет детей, снижает их интерес к игре. В дальнейшем в ходе ее можно более глубоко выяснить отдельные детали.

Для того чтобы лучше освоить игру (особенно с участием младших дошкольников), рекомендуется наиболее сложные моменты объяснить жестом или показом некоторых движений. Перед этим желательно напомнить детям, как нужно бегать, прыгать, лазить, бросать предмет и т. д.

Иногда основное движение можно выполнить несколько раз до начала игры. Правила объясняют подробно лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При повторении ее только запоминают основное содержание. В том случае, когда известную детям игру усложняют, разъясняют дополнительные правила и способы выполнения. Затем, задав несколько вопросов в отношении содержания и правил игры, выясняют, все ли дети 4-6 лет разобрались в ее содержании.

Важным моментом в организации игры является выбор водящего (одного или нескольких). Их роли могут быть разными: догнать того, кто убегает; попасть в игрока мячом; угадать по голосу, кто подходил и т. д. Если игру проводят с дошкольниками разного возраста, то она должна быть интересной для всех участников и соответствовать их двигательной подготовленности. В данном варианте главные роли (водящих) выполняют старшие по возрасту дети.

Существуют различные способы выбора водящего. Иногда перед началом игры его могут выбрать сами играющие. Этот способ имеет положительное значение с педагогической точки зрения, поскольку выражает коллективное желание детей доверить почетную роль самому достойному из них.

Можно назначить водящего с помощью короткой считалки. Вот некоторые из них:

«Раз, два, три, четыре, пять,
Вышел зайчик погулять.
Вдруг охотник выбегает,
Прямо в зайчика стреляет,
Но охотник не попал,
Серый зайчик убежал».

«Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть;
Ну, попробуй нас догнать!
Раз, два, три, ловить будешь ты!»

Тот, на кого выпадет последнее слово считалки, становится водящим или, наоборот, выходит из круга. При повторении игры водящий сам может выбрать себе замену. Все вышеуказанные способы выбора водящих применяют в зависимости от характера игры, места ее проведения и количества детей.

Объяснив правила игры, выбрав водящего и соответственно расставив детей (если игра коллективная), приступают к ее проведению. Если по условиям игры соревнуются между собой двое или несколько играющих, можно разыграть право ее начала в форме отгадывания. Например: в «какой руке камешек?». Тот, кто отгадает, получает возможность начать игру первым.

Каждую подвижную игру начинают по условному сигналу (хлопок в ладони, взмах флажком, рукой и т. д.) или по указанию взрослого. Сигнал подается после того, как все участники займут соответствующие места.

В соревновательных играх желательно давать команды, состоящие из двух частей: «Внимание! Марш!». Все это формирует у ребенка правильную и быструю реакцию на соответствующий сигнал.

Игры сюжетного характера («Лошадка», «Рыбаки» и др.), где отсутствует выраженный соревновательный момент, не требуют четких команд для их начала. Можно спокойно сказать: «Игру начнем!» или предупредить детей, что игра начинается после слов «раз, два, три», и внимательно следить за ходом игры и поведением детей. Тем из них, кто допускает ошибки или нарушает правила, делают соответствующие замечания. Их по возможности высказывают так, чтобы не мешать другим играющим. И только в том случае, когда дети допускают грубые ошибки, игру останавливают.

Особого внимания требуют малоактивные и ослабленные дети, которые недостаточно ориентируются в игровых заданиях, боятся перепрыгнуть через «ров», подойти близко к «медведю». Им необходимо своевременно помочь: поддержать за руку, подбодрить, вселить веру в собственные силы.

После окончания игры обязательно отмечают тех, кто был наиболее активным и достиг определенных успехов. Например: «Молодец, Юра, хорошо бросал мяч и попадал точно в обруч» и т. д. Это вызывает у дошкольников чувство уверенности в своих действиях.

Бывает и так, что дети каждый день играют в одни и те же игры (например, девочки с мячом или в «классы»). Это не всегда полезно, поскольку однообразие движений приводит к одностороннему развитию. Таким образом, взрослые должны позаботиться о том, чтобы дети принимали участие в различных играх. Любая игра должна проводиться живо и интересно. Только тогда она будет эффективным средством физического воспитания.

Учитывая неустойчивость поведения и быструю возбудимость дошкольников, желательно проводить игру весело, но в спокойном и бодром тоне. Это положительно влияет на ребенка, повышает интерес к игре.

Длительность игры средней и большой подвижности у детей 4 лет не должна превышать 6-8 мин.

Дети 5 лет, по сравнению с предыдущими возрастными группами, проявляют большее желание к играм с динамичными движениями (бег, прыжки, упражнения в лазаньи, равновесии и т. д.). Им нравится догонять друг друга, убежать от водящего. Постепенно они начинают интересоваться результатами своих действий: попасть мячом в цель, легко перепрыгнуть через «ручеек». Увеличение их двигательных возможностей позволяет подбирать игры с разнообразными видами основных движений: с метанием - «Кто дальше бросит?», прыжками - «Лягушка», бегом - «Перелет птиц» и др.

Однако не рекомендуют проводить игры со сложными видами движений (прыжки, лазанье) до тех пор, пока дошкольники не овладели ими. Вначале их учат правильно выполнять движение, а лишь затем проводят игру, где это движение является ведущим.

Значительная подвижность детей данного возраста, неумение экономно распределять свои силы требует от взрослых внимательного отношения к регулированию нагрузки во время игры (чередование движений с кратковременным отдыхом). Даже небольшая пауза (в пределах одной минуты), во время которой происходит обмен впечатлениями об игре, дает возможность ребенку восстановить свои силы. Общая длительность подвижной игры для дошкольников этой возрастной группы в пределах 8-10 мин.

Хорошая двигательная подготовленность детей 6 лет дает возможность шире использовать в играх разнообразные и более сложные движения (броски и ловля мяча в игре «Подбрось и поймай», колец в игре «Серсо», прыжки с разбега через «ров» в игре «Волк во рву» и т. д.).

В этом возрасте большое значение имеют игры с мячом, скакалкой, обручем, флажками. Они нравятся конкретностью и наглядностью оценки игровых действий: поймал мяч или попал им в кольцо, прокатил обруч до определенного места и т. д.

Игры с предметами в основном индивидуальные. Ребенок принимает в них участие в соответствии со своим желанием, не ограничивая себя четкими правилами. Такие игры дают

ему большие возможности для выполнения разнообразных движений, меньше утомляют и всегда вызывают большой интерес.

Постепенно игровые задания усложняют: суметь убежать от ловца, попасть мячом в подвижную цель и т. д. В правилах также более четко обуславливается объем их действий, предусматривается несколько водящих (в коллективных играх).

Важным моментом руководства игрой является дозирование движений. Особенно это относится к таким видам, как бег с максимальной скоростью, прыжки, лазанье. Длительность непрерывного бега со скоростью выше средней для детей этой возрастной группы составляет 20-25 с за одно повторение игры. А ее общая продолжительность 10-12 мин.

В системе физического воспитания детей 6 лет подвижным играм отводится значительное место. Характерной особенностью игр у детей данного возраста является большая их самостоятельность. Они сами определяют элементарные правила, по своему желанию могут их изменять. Содержание игр часто бывает связано с использованием разнообразных пособий, что побуждает детей к определенным действиям: скакалка - к прыжкам, мяч - к метанию в цель, подбрасыванию или прокатыванию и т. д.

Дети любят, когда в играх неожиданно возникают различные ситуации (препятствия), и стараются преодолеть их. Учитывая этот интерес, следует обращать их внимание на результат игры, ставить перед ними конкретные задания: что должны делать играющие, в какой последовательности, что им запрещено. Например, после одного условного сигнала бежать или быстро занять свое место, после второго - присесть, после третьего сигнала остановиться или бросить мяч своему партнеру («Запрещенное движение», «Перебежки», «Мяч капитану» и др.).

В этом возрасте дошкольников интересует не только содержание игры и роль в ней, но и результаты (быстрее всех пробежать, точнее попасть в цель и т. д.). Нужно чаще проводить игры с элементами соревнований на точность, ловкость, быстроту движений. Проводя соревновательные игры, следует приучать детей к сдержанности, избегать ненужных криков, споров, проявлять положительные эмоции. Важно также научить детей самостоятельно рассказывать содержание известной им игры, объяснить ее правила, вместе со своими товарищами организовать и проводить ее.

Время непрерывного бега в подвижных играх у детей 6 лет увеличивается до 25-35 с за одно ее повторение. Общая продолжительность игры составляет 12-15 мин. Во время проведения подвижных игр довольно сложно определить физическую нагрузку. Часто своей эмоциональностью игра захватывает дошкольников и они не чувствуют утомления. Нужно внимательно следить за самочувствием детей и в случае необходимости своевременно прекращать игру или уменьшать ее интенсивность и характер нагрузки.

Физическую нагрузку регулируют размерами дистанции, которую пробегают дети, уменьшением или увеличением количества или сложности правил и преодолеваемых препятствий, введением кратковременных пауз для отдыха или анализа ошибок.

Определяя длительность игры, учитывают возраст дошкольников и уровень их физической подготовленности, а также условия, в которых проводят игру (в помещении, на площадке, зимой или в теплое время года). Заканчивают ее тогда, когда дети получают достаточную физиологическую и эмоциональную нагрузку. Заметив первые признаки утомления (бледность или сильное покраснение лица, ослабление внимания и снижение интереса к игре), им предлагают заняться другой - более спокойной деятельностью.

Окончание игры не должно быть неожиданным, поскольку это может вызвать негативную реакцию. Если игра не имеет четкого окончания, ее прекращают, например после смены водящего («Обезьянки», «Ловишка», «Не давай мяч» и др.).

Количество повторений зависит от физической нагрузки на организм ребенка. Игры большой подвижности проходят 3-4 раза, средней и малой - 5-6 раз.

Зимой, когда теплая одежда и обувь затрудняют движения детей, уменьшают нагрузку либо увеличивают перерывы между повторениями. То же самое делают летом, при высокой температуре воздуха.

Рекомендуем примерные подвижные игры для дошкольников, которые проводятся с

ними во время прогулок и занятий физической культурой (на свежем воздухе или в помещении). Игры подобраны и распределены в соответствии со смежными возрастными группами (3-4, 4-5, 5-6, 6-7 лет). Однако многие из них имеют широкий возрастной диапазон. Например, в таких играх, как «Целься лучше», «У медведя во бору» и другие, с большим удовольствием берут участие дети 5 и 7 лет. Следует чаще повторять интересные для детей игры, которые были разучены с ними ранее, с целью лучшего усвоения правил и совершенствования определенных основных движений.

Перед каждой описанной ниже игрой сформулирована основная педагогическая задача (цель), которая должна быть решена во время ее проведения. Это облегчает выбор игр для совершенствования различных видов основных движений, воспитания определенных морально-волевых и формирования физических качеств.

При дозировке данных игр (во времени или количестве повторений) исходили из того, что детям они незнакомы. Когда игра неоднократно повторялась и наступила определенная адаптация к физической нагрузке, дозировку можно несколько увеличивать.

Игры для детей 4 лет

«Беги ко мне!» Цель: совершенствовать умение выполнять движение по сигналу и бег по прямой.

Дети стоят в шеренге в 8-10 м от взрослого. На его слова: «Дети, бегите ко мне!» они бегут, а взрослый встречает их с разведенными в стороны руками и говорит: «Прибежали!»

«Принеси игрушку!» Цель: совершенствовать ходьбу и бег.

Взрослый предлагает ребенку принести игрушку, которая находится от него на расстоянии 4-5 м. Малыш бежит или идет за игрушкой и приносит ее. Ребенка благодарят, вместе с ним рассматривают игрушку и просят отнести ее на место. Эту игру можно усложнить, добавив дополнительное задание, - дойти до игрушки по «дорожке» шириной 25-30 см (из двух лент или шнуров) и длиной 3-4 м. Повторить 4-5 раз.

«Найди свой домик». Цель: совершенствовать умение выполнять движения по сигналу, быстро находить свое место.

На одной стороне площадки дети чертят на земле небольшие кружочки (диаметр 40-50 см) - «домики». На слова взрослого: «Дети по лесочку гуляют, ходят, бегают, цветочки собирают» они (в течение 30-40 с) расходятся по площадке, бегают, ходят, наклоняются или приседают, чтобы «сорвать цветочек». После слов: «А ну-ка, дети, не зевайте, как услышите гудок - убегайте!» Взрослый подает сигнал: «У-у-у». Дети быстро убегают в свои «домики». Повторить 4-5 раз.

«Мыши и кот». Цель: совершенствовать бег и умение быстро находить свое место.

Все дети изображают мышей, один из них - «кот». «Мыши» живут в норке (круг сбоку площадки). «Кот» располагается на противоположной ее стороне. Когда «кот» засыпает, «мышки» выбегают из норки и начинают искать себе еду. «Кот» просыпается и «ловит» мышей, а они быстро убегают в свою норку. Повторить 4-5 раз (после каждого повторения поменять водящего).

«Прокати мяч». Цель: совершенствовать умение в прокатывании и ловле мяча.

Один ребенок или несколько детей приседают на корточки (полукругом) в 3 м от взрослого. Он прокатывает мяч каждому из детей (по очереди), а они ловят его и возвращают в обратном направлении. Длительность игры 4-5 мин.

«Лови мяч». Цель: совершенствовать умение бросать и ловить мяч.

Дети становятся в круг. Воспитатель с большим мячом в руках (диаметром 20-25 см) стоит в середине круга и со словами «Петя: лови мяч» бросает его мальчику. Тот ловит мяч и бросает в обратном направлении. Длительность игры 5-6 мин.

«Перешагни через палку». Цель: совершенствовать равновесие и ловкость.

Посередине комнаты на два стульчика (кубика) положить палку (высота 15-20 см). На одной стороне комнаты находится ребенок, на другой на стуле лежит флажок. Ребенок подходит к палке переступает через нее, подходит к флажку, берет его и поднимает вверх.

Затем кладет флажок на стул и возвращается на свое место (переступая через палку). Повторить 3—4 раза.

«**Доползи до флажка**». Цель: совершенствовать умение в лазании на четвереньках.

Ребенок находится на одной стороне комнаты. На расстоянии 4-5 м от него положить на пол флажок. Ребенку предлагают на четвереньках доползти до флажка, взять его, встать и помахать им над головой. Затем положить флажок на пол и вернуться на свое место. Повторить 3-4 раза.

«**Допрыгни до мяча**». Цель: совершенствовать прыжки в высоту с места.

Взрослый держит в руке большой мяч в сетке. Ребенку предлагают подпрыгнуть вверх и дотронуться до мяча обеими руками. Мяч нужно держать на 10-15 см выше поднятой вверх руки ребенка. Выполнить 3 серии прыжков по 6-8 раз в каждой. После каждой серии - 15-25 с отдых.

«**Мой веселый, звонкий мяч**». Цель: совершенствовать умение согласовывать свои движения со словами и прыжки на месте.

Взрослый делает движение рукой, как бы подбивая мяч, и декламирует:

«Мой веселый, звонкий мяч.
Ты куда помчался вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой!»

Ребёнок, изображая мяч, прыгает на месте на обеих ногах. По окончании декламации он останавливается. Повторить 3—4 раза.

Игры для детей 4-5 лет

«**Найди предмет**». Цель: воспитывать выдержку и наблюдательность.

Два флажка (предмета) прячут на площадке (полянке в лесу). Ребенок ходит или бегает по площадке. Возле спрятанной вещи (предмета) взрослый выполняет хлопок в ладони или громче поет. Ребенок останавливается и начинает искать спрятанную вещь. Если не находит, продолжает ходить и бегать по площадке. На хлопок или громкое пение снова останавливается возле спрятанной вещи и ищет ее. Если находит, поднимает флажки вверх и идет с ними за взрослым. Повторить 2-3 раза.

«**Мы - веселые ребята**». Цель: совершенствовать бег и ловкость.

Дети становятся в круг, один из них идет в середину круга, это - ловишка. Дети ходят по кругу, взявшись за руки, и произносят:

«Мы, веселые ребята,
Любим бегать и играть,
А ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три - лови!»

На слово «Лови!» дети разбегаются по площадке, а ловишка их ловит. После того как будет поймано двое детей, выбирают нового ловишку. Повторить 3-4 раза.

«**У медведя во бору**». Цель: совершенствовать бег и умение выполнять движения по сигналу.

Выбирают водящего - «медведя». Для него на площадке чертят круг («берлогу») На противоположной стороне площадки - «домик» детей.

Дети выходят из «домика», идут по направлению к «берлоге медведя», собирают «грибы», «ягоды» и произносят также слова:

«У медведя во бору Грибы,
ягоды беру,

А медведь сидит И на нас
рычит».

После этих слов «медведь» выбегает из «берлоги» и начинает ловить детей, а они убегают в свой «домик». Повторить 3-4 раза с другим водящим.

«Мяч в кругу». Цель: совершенствовать ловлю мяча и воспитание внимания.

Дети стоят в кругу, водящий с большим мячом в руках стоит в середине его и произносит считалочку:

«Раз, два, три,
Мяч ловить будешь ты!»

На кого выпало последнее слово считалки, тот выходит из круга на 2-3 шага назад и ловит мяч. Если мяч будет пойман, он становится на место водящего и игра продолжается. Длительность игры 5-6 мин.

«Целься лучше». Цель: совершенствовать метание в цель.

Дети стоят на расстоянии 3 м от дерева или обруча, лежащего на земле, и по очереди бросают мяч, стараясь попасть в дерево (обруч). При обучении метанию в цель во время прогулок можно также использовать камешки, шишки, бросая их в канавку, ямку и т. д. Бросать мяч правой и левой рукой по 8-10 раз.

«Кто дальше бросит?» Цель: совершенствование метания мяча на дальность.

Дети стоят в шеренге, вдоль линии, начерченной на земле. Они по очереди бросают мяч (шишки) на дальность. Взрослый отмечает, кто метнул предмет дальше всех. Бросить мяч правой и левой рукой не менее 8-10 раз.

«Попади в ворота». Цель: совершенствовать прокатывание и ловлю мяча.

Ребенок прокатывает мяч своему партнеру или взрослому через ворота (между ножками стула или двумя кубиками на расстоянии 30 см друг от друга). После того, как мяч возвращается от партнера, ловит его обеими руками. Повторить 12-14 раз.

«Поймай мотылька». Цель: совершенствовать прыжки вверх с места. К палочке (прутику) длиной 1 м на веревочке прикрепляют «мотылька», вырезанного из бумаги или картона. Взрослый держит палочку так, чтобы «мотылек летал» над головой ребенка. Малыш подпрыгивает вверх, стараясь поймать его. Длительность игры 2-3 мин.

«Кто соберет больше ленточек?» Цель: совершенствовать прыжки вверх с места.

Между двумя деревьями или стойками натягивают веревочку. На нее набрасывают разноцветные короткие ленточки (8-10). Их концы должны быть на 10-15 см выше поднятой вверх руки ребенка. Двое-трое детей встают под веревочку и начинают прыгать вверх, стараясь снять как можно больше ленточек. Побеждает тот, кто собрал больше всех ленточек. Повторить упражнение 2-3 раза.

«Лучшая скульптура». Цель: воспитание чувства равновесия.

Дети размещаются на площадке. Они бегают, прыгают, танцуют. Если взрослый называет какой-либо предмет или животное, они принимают позу, которая соответствует этому названию. Например, при слове «зайчик», дети принимают позу зайчика, при слове - «часики» они наклоняются влево и вправо, изображая маятник часов, и т. д. По окончании игры отмечают детей, которые приняли наиболее правильную позу. Продолжительность игры 4-5 мин.

Игры для детей 5-6 лет

«Не боюсь». Цель: воспитание внимания и развитие ловкости.

Дети становятся в круг и произносят: «Не боюсь я холода, не боюсь мороза». Одновременно с этим они подпрыгивают, разводят руки в стороны и сводят их перед грудью скрестно. Водящий - «мороз» становится в середину круга. Он старается коснуться тех детей, у кого руки вытянуты в стороны. Тот, кого «мороз» поймает (коснется рукой), стоит

неподвижно и не принимает участия в игре. Заканчивают игру, когда поймано 2-3 играющих.

«Птицы и кукушка». Цель: совершенствование бега и ориентировки в пространстве.

На одной стороне площадки дети чертят небольшие кружки - «гнезда птичек». Водящий - «кукушка» стоит в стороне, у него нет «гнезда». На слова: «Птички полетели!» дети выбегают из «гнезд» и разбегаются в разные направления по площадке. «Кукушка» летает вместе с ними.

На слова: «Птички домой!» все бегут быстро к своим «гнездам», а «кукушка» старается быстро занять какое-либо из «гнезд». Ребенок, «гнездо» которого заняли, становится «кукушкой». Повторить 4-5 раз.

«Ловишка по кругу». Цель: совершенствовать бег, ловкость и ориентировку в пространстве.

На земле чертят круг (диаметром 3 м). Ловишка становится в середину круга, остальные играющие - за кругом.

После слов взрослого: «Раз, два, три - лови!» дети перебегают круг, а ловишка их ловит (касается рукой). После того как будет поймано 2-3 детей, выбирают нового ловишку. Длительность игры 5-6 мин.

«Кто быстрее докатит обруч?» Цель: совершенствовать бег и ловкость.

На одной стороне площадки стоит несколько детей (двое - четверо). На расстоянии 8-10 м чертят линию, до которой они должны как можно быстрее докатить обруч.

По сигналу взрослого дети катят свой обруч толчком ладони. Побеждает тот, кто быстрее достигнет финишной линии. Повторить 3-4 раза.

«Дети и волк». Цель: совершенствовать бег и прыжки на обеих ногах.

На одной стороне площадки, перед начерченной на земле линией, стоят дети. На противоположной стороне, за деревом (столбиком, скамейкой), сидит один из них - «волк».

На слова: «Дети по лесу гуляют, Ходят, бегают, играют, Комариков отгоняют» (повторить 2-3 раза) дети расходятся по площадке и бегают враспынную. После слов: «Комариков отгоняют» подпрыгивают, хлопают в ладони над головой, как бы отгоняя комариков. На слова: «Дети, поспешите, волк за деревом - бегите» они убегают за линию, а «волк» их ловит (касается рукой). После этого назначают другого водящего. Повторить 3-4

«Лягушка». Цель: совершенствовать прыжки в длину с места.

Взрослый произносит:

«Лягушка скачет по дорожке.

Вытянула свои ножки,

Увидала комара,

Закричала...»

Ребенок продолжает: «Ква-ква-ква». После этого выполняет подряд 3-4 прыжка. Если в игре принимают участие несколько человек, взрослый произносит: «А за лягушкой лягушонок кричит громко...» Второй ребенок заканчивает «Ква-ква-ква» и начинает прыгать вслед за первым. Повторить 3-4 раза.

«Воробышки-прыгунчики». Цель: совершенствовать прыжки в длину с места.

На площадке чертят круг (диаметром 2,5-3 м). В середину его становится «кот» (водящий). Остальные дети - «воробышки» - стоят вне круга. Они прыгают в круг и выпрыгивают из него. В это время «кот» старается коснуться кого-либо из «воробышков». Когда двое из них будут пойманы, выбирают другого «кота». Игра продолжается 5-6 мин.

«С кочки на кочку». Цель: развивать ориентировку в пространстве и ловкость.

На площадке чертят несколько кружков (диаметр 30-35 см). Расстояние между ними 40-50 см. Это «кочки на болоте», по которым дети должны перебраться на противоположную сторону. Если игра проводится в помещении, «кочками» могут быть вырезанные из картона кружочки. По ним можно ходить широкими шагами, бегать или прыгать толчком обеих ног.

с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Если ребенок наступил мимо «кочки», он начинает игру сначала. Повторить 3^ раза.

«Волк во рву». Цель: совершенствовать прыжки в длину с разбега.

Поперек площадки двумя параллельными линиями чертят или выкладывают из двух скакалок (лент) «ров» шириной 80-100 см. В нем находится водящий - «волк». Остальные играющие — «козы». По сигналу взрослого «Козы в поле, волк во рву!» они бегут на противоположную сторону площадки и перепрыгивают через «ров». «Волк» старается коснуться рукой прыгающих «коз». После этого назначают другого ведущего. Повторить 4-5 раз.

«Обезьянки». Цель: развивать ловкость и координацию движений.

Водящий показывает различные физические упражнения, а все остальные дети «обезьянки» копируют его. Кто сумеет правильно повторить упражнение, тот становится водящим (взрослый подсказывает, какое упражнение нужно выполнить). Игра длится 56 мин.

«Гуси-лебеди». Цель: совершенствовать бег и ловкость.

На одной стороне площадки чертой обозначается «дом гусей». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от «дома» «логово», где находится «волк». Остальное место - «луг», на котором «пасутся гуси».

Пастух - Гуси-Гуси!
 Гуси (хором) - Га-га-га!
 Пастух - Есть хотите?
 Гуси - Да-да-да!
 Пастух - Так летите!
 Гуси - Нам нельзя,
 Серый волк под горой Не пускает
 нас домой.
 Пастух - Так летите, как хотите,
 Только крылья берегите!

После этих слов «гуси» бегут в свой «дом», а «волк» их ловит (касается рукой). Повторить с другим водящим («волком») 3-4 раза.

«Пятнашки». Цель: совершенствовать бег, ловкость и ориентировку в пространстве.

В игре берут участие несколько детей. Один из них - водящий. Дети бегают по площадке, а водящий их старается поймать (коснуться рукой). Тот, кого коснулись рукой, становится водящим. Продолжительность игры 3-5 мин.

«Пятнашки, ноги от земли». Цель: совершенствовать бег и ловкость.

В этой игре нельзя ловить тех детей, которые успели встать на какой-нибудь предмет, бревно, скамейку, пенек и т. д. Нужно заранее договориться, до какой границы площадки (поляны) дети могут бегать. Игра продолжается 4-6 мин.

«Кто летает?» Цель: развивать внимание.

Дети становятся в круг, взрослый называет предметы, птиц, животных, которые летают и не летают. Называя их, воспитатель поднимает руки вверх. Например, он говорит: «Воробей летает, печка летает, самолет летает и т. д.» Дети поднимают руки вверх и произносят слово «летает» только в том случае, если назван действительно летающий предмет. Игра длится 4-5 мин.

«Подбрось и поймай». Цель: совершенствовать ловлю мяча и бег.

На двух столбиках (стойках) натянута веревочка на высоте поднятой вверх руки ребенка. Он подбрасывает мяч через веревочку и ловит его на противоположной стороне. Если играют несколько детей, то можно провести между ними соревнование. Побеждает тот, кто большее количество раз поймал мяч за обусловленное число бросков (8-10 раз).

«Мяч в ворота». Цель: развивать ловкость и точность удара ногой.

Из двух чурок (городков) делают ворота шириной 1-1,5 м. С расстояния 3-3,5 м ребенок бьет по мячу ногой, стараясь попасть им в ворота. Эту игру можно провести в виде соревнования между несколькими детьми. Побеждает тот, кто после 5-6 ударов большее количество раз попал в ворота.

«Не давай мяч». Цель: развивать быстроту и ловкость.

Дети становятся в круг и прокатывают мяч друг другу. Водящий бегает в круге, стараясь перехватить мяч. Если он сумел это сделать, в круг идет ребенок, который перед этим прокатывал мяч. Побеждают те, кто ни разу не был водящим. Игра длится 6-8 мин.

«**Охотники и зайцы**». Цель: совершенствовать метание мяча в подвижную цель, бег и прыжки на обеих ногах.

Выбирают «охотника». Он становится с одной стороны площадки, остальные дети («зайчики») - с другой стороны площадки становятся в свои «норки» (кружки, начерченные на земле).

На слова взрослого:

«Зайчики прыг, зайчики скок,
Во зеленый, во лесок».

«зайчики» выходят на площадку и прыгают на обеих ногах. На слово «Охотник!» они убегают в свои «норки». «Охотник» в это время бросает в них мячом. Тот, в кого он попадает, становится «охотником». Повторить 4-5 раз.

«**Попади мячом**». Цель: совершенствовать бег и метание в цель.

Дети становятся в круг, водящий в середине его с мячом в руках. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя кого-нибудь из играющих. Все остальные разбегаются по площадке, а ребенок, имя которого назвали, старается поймать мяч. Как только мяч окажется в его руках, он кричит «Стой!» Все должны остановиться. Водящий бросает мячом в кого-нибудь из играющих. Если ему удалось попасть, тот ребенок занимает место водящего, если нет, то он вновь бежит за мячом и снова кричит «Стой!» играющим, которые в этот момент от него убегают. Водящий имеет право на 3 таких попытки, после чего игру начинают сначала. В момент броска дети не должны убегать в сторону, но они могут нагибаться, приседать, отклонять туловище и т. д. Повторить 4-5 раз.

Упражнения на гибкость и подвижность в суставах

Под гибкостью понимают, способность выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающее степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

Таким образом гибкость характеризует степень растяжения и сокращения мышц, подвижности в суставах и состояния мышечной системы.

Термин «гибкость» более применяем, если иметь в виду суммарную подвижность в суставах всего тела, применительно к отдельным суставам правильно использовать термин «подвижность». (Ж.К. Холодов, 2001 г.)

Гибкость способствует правильной осанки, улучшает внешний вид и влияет на жизненный тонус.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Благодаря достаточной подвижности позвоночного столба и растянутости плечевых и тазобедренных суставов человек имеет возможность выполнять мягкие, плавные и изящные движения.

Недостаточно развитая гибкость ограничивает проявление таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота реакции и скорость движения. Увеличивая энергозатраты и, снижая экономичность работы, она затрудняет координацию движений человека, так как имитирует перемещение отдельных звеньев тела в пространстве и может привести к травмам мышц и связок при выполнении физических упражнений.

Гибкость - рациональная работа наших мышц, при отсутствии запаса подвижности трудно выполнять амплитудные двигательные действия, что снижает потенциальные возможности занимающихся.

Снижение гибкости вызывает проблемы со здоровьем: ухудшение осанки, механическое разбалансирование костей спины, таза и шеи, смещение отдельных частей тела относительно друг друга и как следствие повреждение связок, хрящей и деформацию тела. Короткие мышцы груди приводят к сутулости спины, которая в итоге проявляется во впалой грудной клетке и уменьшенной вентиляции легких. Малоэластичные сгибатели бедра и короткие спинные мышцы поворачивают таз вперед и вызывают лордоз, хронические боли в пояснице и воспаление седалищного нерва. Опущенная голова вызывает головные боли. Головокружение и хроническое переутомление мышц задней части тела.

Гибкость быстрее других физических качеств утрачивается с возрастом (если специально не тренируется), поэтому ученые считают уровень гибкости мерилom возраста. Мудрые йоги говорят: «Пока позвоночник гибок, тело молодо».

Проявление гибкости зависит от ряда факторов.

Факторы, определяющие развитие гибкости:

- анатомические особенности строения суставных поверхностей, форма костей во многом определяет направление и размах движения;
- способность произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать те, которые осуществляют движение, то есть степень совершенствования межмышечной координации;
- Эластические свойства мышц и связок, большое значение имеет длина мышцы, короткие мышцы ограничивают естественную амплитуду движений и делают их менее изящными;
- общее функциональное состояние организма, под влиянием утомления гибкость уменьшается, положительные эмоции ее увеличивают, а противоположные личноcтно - психические факторы ухудшают;
- внешние условия: время суток, температура воздуха, наличие разминки;
- пол, возраст человека, у детей выше, чем у взрослых, у женщин выше, чем у мужчин.

Доказано, что главным фактором, ограничивающим полную естественную амплитуду движения в суставе является сопротивление мягких тканей: 2 % сопротивления обеспечивает кожа; 10% - сухожилия и связки; 41 % мышечные ткани и их фасции - длина мышц - главный фактор, определяющий подвижность в суставах. «Короткая» мышца делает сустав малоподвижным, «Длинная» дает возможность проявлять полную свободную амплитуду.

С точки зрения морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата различают следующие формы гибкости:

- активную, пассивную, смешанную;
- общую и специальную;
- динамическую и статическую.

Активная гибкость - движение с большой амплитудой выполняется за счет собственных мышечных усилий, т. е. проявление гибкости происходит без посторонней помощи, самостоятельно.

Пассивная гибкость - выполнение движений под действием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, тренажеров). Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Разница между пассивной и активной гибкостью называется «запасом гибкости». Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается за счет снижения способности мышц к полному расслаблению, а пассивная увеличивается (Ашмарин Б.А, 1990).

Общая гибкость - высокая подвижность во всех суставах опорно-двигательного аппарата.

Специальная гибкость - амплитуда движений проявляется при выполнении конкретного двигательного действия.

Статическая гибкость - подвижность, проявляемая в позах - неподвижном положении

Динамическая гибкость - подвижность опорно-двигательного аппарата, проявляемая в движении.

Каждое из физических качеств имеет свой благоприятный период становления и совершенствования, обусловленный морфофункциональными особенностями возрастного развития организма.

У младших школьников имеются все предпосылки к приобретению гибкости:

- преобладание в костной ткани органических элементов и воды, которые делают скелет гибким и эластичным;
- сочленение костей подвижно;
- постепенное замещение костной ткани хрящевой;
- усиление темпов роста позвоночника и формирование естественных физиологических изгибов (шейной и грудной кривизны);
- слабое развитие мышц и связок позвоночника, значительная толщина хрящевых прослоек позвоночника;
- кости скелета отличаются большой податливостью к внешним воздействиям;
- недостаточно развитые мышцы, крупные мышцы развиты лучше, чем мелкие, объем мышечной ткани 27 %.

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются у детей в возрасте от 6 до 8 лет и от 9 до 10-11 лет. В целом подвижность крупных звеньев тела увеличивается до 13-14 лет и стабилизируется к 16-17 годам, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению. Если до 13-14 лет гибкость направленно не развивается, она может снижаться уже в юношеском возрасте. Значительное ухудшение отмечается у людей старше 50 лет.

Сенситивным периодом пассивной гибкости является возраст 9-10 лет, а активной 10-14 лет. Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет, причем у детей 9

- 14 лет это качество развивается в два раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. У девочек показатели гибкости выше на 20-30 %, чем у мальчиков.

В процессе системно построенного физического воспитания детей младшего школьного возраста главной задачей является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяет:

- успешно овладеть основными жизненно важными двигательными действиями, без ущерба для нормального состояния и функционирования ОДА;
- с высокой результативностью проявлять прочие двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, выносливость.

Реализуя данные задачи, считается недопустимым чрезмерное развитие гибкости, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда необратимым деформациям суставных структур. Данные отклонения способствуют нарушению в формировании некоторых двигательных навыков, развитию плоскостопия, неправильной осанке и некрасивой походке. Повышенная гибкость без достаточной мышечной силы может вызвать неустойчивость суставных соединений, приводящих к повреждениям суставов. Чрезмерно гибкие несущие сустав: коленный, голеностопный и тазобедренный, становятся нестабильными и восприимчивыми к вывихам и травмам.

Спина.

Упражнение 1. Встать прямо, расставив ноги на ширину ступни и расслабив мышцы. Затем соединить руки за головой, опустить голову вниз и постараться поднять ее, одновременно оказывая руками сопротивление. Задержаться в этом положении 5-6 секунд, после чего повторить движение, держа голову прямо, а затем откинув ее назад. Упражнение предназначено для укрепления мышц верхней части спины и растяжения шейного отдела позвоночника. От 10 до 20 повторений.

Упражнение 2. Встать прямо, ноги расставить на ширину ступни, затем приподняться на носках, вытянув руки вверх и расслабив все тело. После этого нагнуться, положить ладони на ноги позади колен и попытаться напрячь спину, оказывая сопротивление руками. Живот при этом должен быть втянут. Задержаться в этом положении в течение 5-6 секунд,

затем расслабиться и вновь повторить движение. Упражнение эффективно воздействует на мышцы спины, растягивая и укрепляя их. От 10 до 20 повторений.

Упражнение 3. Руки, слегка согнув в локтях, упереть в край опоры на уровне туловища, туловище при этом должно располагаться параллельно поверхности опоры. Спину и ноги следует держать прямо. Одну ногу поднять как можно выше и держать на весу от 20 секунд и более, затем опустить ее и поднять вторую. Движения нужно выполнять медленно, до тех пор, пока не появится усталость. Упражнение позволяет растянуть мышцы ног, что положительно сказывается на состоянии позвоночника.

Упражнение 4. Встать прямо, мышцы расслабить, опустить подбородок на грудь и медленно поворачивать голову, сначала коснувшись плеча одним ухом, затем, запрокинув голову, а потом, коснувшись второго плеча другим ухом и снова вернуться в исходное положение. Движение следует выполнять медленно, стараясь, как следует растягивать мышцы шеи и верхнюю часть позвоночника. Данное упражнение хорошо снимает усталость, и напряжение в верхней части спины.

Упражнение 5. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить и полностью расслабить. Поворачиваться всем телом поочередно вправо и влево, стараясь заглянуть через плечо. Руки при этом должны висеть совершенно свободно. Упражнение очень хорошо для укрепления всего позвоночного столба.

Упражнение 6. Встать прямо, ноги вместе, руки выпрямлены и подняты над головой. Нагнуться вперед и попытаться коснуться пальцами рук носков, не сгибая при этом ноги в коленях, затем вернуться в исходное положение и с поднятыми руками отклониться назад как можно дальше, откидывая голову и руки. Повторить 10 раз. Это упражнение замечательно развивает гибкость позвоночника.

Упражнение 7. Исходное положение - лежа на полу, руки разведены в стороны, ноги вместе. Прямые ноги слегка приподнять над полом и удерживать их в этом положении 60 секунд, затем опустить и снова поднять, увеличив время нахождения в поднятом положении. Упражнение предназначено для укрепления нижней части позвоночника.

Упражнение 8. Исходное положение - такое же, как в предыдущем упражнении. Поднять правую ногу вверх, вытянув носок, и перенести ее влево, стараясь коснуться пальцами пола за левой ногой. Затем снова поднять ногу и вернуть в исходное положение. То же движение повторить левой ногой. Упражнение следует выполнять в медленном темпе по 20 раз для каждой ноги.

Упражнение 9. Лечь на пол, на правый бок, ноги выпрямлены, руки расслаблены. Медленно поднять левую ногу вверх, опустить, затем согнуть и потянуться коленом к подбородку. Сделать движение 10 раз, затем перевернуться на левый бок и повторить то же самое правой ногой.

Упражнение 10. Встать прямо, ноги сведены вместе или немного расставлены. Поднять плечи как можно выше, затем медленно отвести их назад, а потом - вперед. Повторить движение 15 раз, после чего сделать то же самое в обратном направлении. Количество движений рекомендуется ежедневно увеличивать, доводя до 30 раз. Упражнение предназначено для укрепления верхней части позвоночника.

Упражнение 11. Встать прямо, ноги расставить на ширину плеч. Руки поднять в стороны и медленно поворачивать туловище вправо и влево, стараясь заглянуть за спину. Повторять упражнение следует до 30 раз.

Упражнение 12. Лежа на животе, прогнуться и взять руками ноги на уровне нижней части голени. С силой медленно приподнимать ноги и туловище вверх с фиксацией конечного положения от 6-8 секунд до 30 секунд.

Упражнение 13. В положении мост ходьба. Руками вперед, ногами вперед, правым и левым боком. Выполнение прыжков с отрывом рук и отрывом стоп. Сложное координационное упражнение. На стадии готовности спины спортсмена может заменить все выше описанные упражнения. Достаточно выполнить два-три подхода в ходьбе на мосту по 40-60 секунд с 2-3 минутами отдыха.

Методические рекомендации

На первом этапе выполнять весь комплекс упражнений следует на каждом занятии, а позже, когда состояние позвоночника улучшится, можно постепенно сокращать частоту, доводя до 1 раза в неделю, чтобы поддерживать позвоночник в нормальном состоянии. Необходимо помнить, что нельзя сокращать нагрузки сразу же после появления небольшого улучшения. Постепенно увеличить интенсивность и объем. И не забываем, что после каждого упражнения выполнять перерыв от нескольких секунд до нескольких минут.

Упражнение № 13 включайте в тренировки после двух-трех месяцев занятий.

Минимальные требования к оснащённости и рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Ковер для художественной гимнастики 12 x 12 метров
- Скакалки,
- Скамейки гимнастические;
- Палки гимнастические;
- Мячи ;
- Обручи;
- Скакалки.

Рекомендации. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в избранном виде спорта. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов олимпийских игр, которые в подавляющем большинстве видов спорта - величина довольно стабильная. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения спортивных наивысших результатов в определенном виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При планировании спортивных результатов по годам обучения в УДО следует соблюдать известную меру: во-первых, установить "верхнюю" границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую "нижнюю" границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной тренировки.

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

б) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Требования к умениям и навыкам

Спортсмен должен знать:

- Набор физических упражнений для зарядки;
- Правила поведения на спортивных занятиях;
- Санитарно-гигиенические нормы;
- Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;

Спортсмен должен уметь:

- Усвоить основные жизненно необходимые навыки: бег, ходьба, лазание, равновесия
- Самостоятельно показывать физические упражнения;
- Выполнять дома зарядку;
- Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке (табл. № 10);
- Выполнять правила техники безопасности на спортивно-оздоровительных занятиях;

Таблица № 10

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся

п/п	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
	2	3	4
	Наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, держать 3 с.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без излишнего напряжения	Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл, недодержка одного счета - 1 б.
	Мост с захватом за голеностопные суставы из н.п. стойка ноги на ширине плеч, держать 3с.	Одновременный и плотный захват двумя руками; ноги и руки прямые, держать без излишнего напряжения	Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл, недодержка одного счета - 1б.
-	Перевод (выкрут) палки назад и вперед в основной стойке	Кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный	Незначит. наруш. каждого требования - 0,5 балла, значит. - 1 балл, кисти не касаются - 1 балл за каждые 5 см.
	Шпагат, правая (левая) на гимнастической скамейке, держать 5 с.	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, плечи и таз прямо, держать без излишнего напряжения	Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл, отсутствие касания - 1 балл за каждые 5 см., недодержка

			одного счета - 1 балл.
	Прямой шпагат, правая (левая) на гимнастической скамейке, держать 5 с.	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, таз назад не уводить	Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла, значительное - 1 балл, отсутствие касания - 1 балл за каждые 5 см., недодержка одного счета - 1 балл.

Рекомендуемая литература:

1. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
2. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.Н., Кирьянов Ю.А., Лисицкая Т.С., Сучилин Н.Г. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. М.: Госкомспорт СССР, 1989;
3. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с. 2-8
4. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
5. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
6. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: ФиС, 1967;
7. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, - М.: ФиС, 1980. *
8. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
9. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
10. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
11. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов,- М.: ФиС, 1972, с.231.
12. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
13. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
14. Зацюрский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с. 201-208.
15. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.
16. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания, - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
17. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с. 90-92.
18. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1989;
19. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. М.: Музыка, 1972, 1973;
20. Крючек Е.С., Кудашов Л.Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. СПбГАФК им. Лесгафта, 1987;
21. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.

22. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки,- М.: ГЦОЛИФК, 1972.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991;
24. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991, с.543.
25. Международные правила соревнований по эстетической гимнастике. ВФЭГ 2006;
26. Миронова З.С. Меркулова Р.П., Богущая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.
27. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике.: Учебно-методическое пособие. М., 2006;
28. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с. 144.
29. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любимцевские чтения. - Ульяновск: 1999, с. 120-122.
30. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта. Киев.: Олимпийская литература. 1999;
31. Плеханова М.Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта (художественной, спортивной, эстетической, аэробической гимнастике) (теоретические и методические аспекты), М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2006;
32. Плеханова М.Э., Ночевнова П.В. Оценка исполнительского мастерства спортсменок по соматическим, факторным и биохимическим показателям в эстетической гимнастике. Материалы международной практической конференции. Шуя, 2005;
33. Плешкань А.В., Бастиан В.М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде. Краснодар Кр. ГИФК, 1988;
34. Плешкань А.В., Говорова М.А. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях. Учебное пособие. М.: 1999;
35. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. - Горький: 1966.
36. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. - М.: ФиС, 1986, с.240.
37. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. М.: 1984, ФиС;
38. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
39. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физическая культура и спорт, 1987, с. 127.
40. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.
41. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987, с. 157.
42. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчяна.-М.: 1988, с. 130

Приложение

Структура учебно-тренировочного занятия Подготовительная часть

1. фрагмент - упражнения "по кругу":

1-я серия - спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени)

2-я серия - специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);

3-я серия - танцевальные шаги, соединения и комбинации.

2. фрагмент - упражнения на середине:

4-я серия - общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног - голеностопных, коленных и тазобедренных ("снизу вверх") и туловища - шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника ("сверху вниз")

3. фрагмент - упражнения на середине:

5-я серия - упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные;

6-я серия - специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

7-я серия - упражнения в равновесии;

8-я серия - повороты на двух и одной;

9-я серия - соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов.

4. фрагмент - прыжки:

10-я серия - упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

11-я серия - амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.);

12-я серия - прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные);

13-я серия - прыжковые соединения;

14-я серия - соединения прыжков с другими движениями.

Основная часть

5. **фрагмент - первый вид многоборья:** специально-двигательная подготовка, "предметный урок" (школа предмета), изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

6. **фрагмент - второй вид многоборья:** изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и комбинаций.

Заключительная часть

7. **фрагмент - общая физическая подготовка:** упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.)

8. **фрагмент** - подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

Приложение № 1

Материал для практических занятий в физкультурно-оздоровительной группе первого года обучения

Основные средства	4-6 лет
Базовая техническая подготовка	
Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+
Упражнения для правильной постановки и ног, и рук	+
Маховые упражнения	+
Круговые упражнения	+
Пружинящие упражнения	+
Упражнения в равновесии	+
Акробатические упражнения	+
Специальная техническая подготовка	
Виды шагов:	
- на полупальцах	+
- мягкий	+
- высокий	
- острый	
- пружинящий	+
- двойной (приставной)	+
- скрестный	
- скользящий	
- перекатный	
- широкий	
- галопа	
- польки	
- вальса	
Виды бега:	
- на полупальцах	+
- высокий	
- пружинящий	
Наклоны:	
стоя - вперед	
- в стороны (на двух ногах)	+
- в стороны (на одной ноге)	+
- назад (на двух ногах)	+
- назад (на одной ноге)	
на коленях	
- вперед, в стороны, назад	
Подскоки и прыжки:	
с двух ног с места - выпрямившись	+
- выпрямившись с поворотом от 45° до 360°	
- из приседа	+
- разножка (продольная, поперечная)	
- прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	+
с двух ног после наскока - прыжок со сменой ног в III позиции	
- после приседа	
- олень	
- кольцом	
толчки одной с места - прыжок махом (в сторону, назад)	+

<p>толчком одной с ходу - подбивной (в сторону, вперед)</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрытый и открытый - со сменой ног (вперед, сзади) - со сменой согнутых ног - махом в кольцо - широкий - широкий, сгибая и разгибая ногу <p>подбивной в кольцо</p> <p>Упражнения в равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на носках - равновесие в полуприседе - равновесие в стойке на левой, на правой - равновесие в полуприседе на левой, на правой - переднее равновесие - заднее равновесие - боковое равновесие <p>Волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - волны руками вертикальные и горизонтальные <p>одновременные и последовательные волны - боковая волна</p> <ul style="list-style-type: none"> - боковой целостный взмах <p>Вращения: - переступанием</p> <ul style="list-style-type: none"> - скрестные - одноименные от 180° до 540° - разноименные от 180° до 360° - кувырок назад - кувырок боком - длинный кувырок <p>Стойки: -на лопатках</p> <ul style="list-style-type: none"> - на груди - махом на две и на одну руку 	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>
<p>Упражнения с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - махи (во всех направлениях), круги (большие, средние) <p>передача: - около шеи и туловища</p> <ul style="list-style-type: none"> - над головой и под ногами <p>отбивы: - однократные и многократные</p> <ul style="list-style-type: none"> - со сменой ритма - разными частями тела <p>броски и ловли: - низкие (до 1 м) двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - средние (до 2 м) двумя руками и одной - высокие (выше 3 м) двумя и одной рукой, с ловлей <p>впереди и сзади туловища, одной и двумя руками</p> <p>перекаты: - на полу</p> <ul style="list-style-type: none"> - по телу 	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>
<p>Упражнения со скакалкой:</p> <p>качания, махи - двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - одной рукой <p>круги скакалкой - два конца скакалки в двух руках</p> <ul style="list-style-type: none"> - скакалка сложена вдвое - один конец скакалки в одной руке, середина в другой <p>вращение скакалки - вперед и назад</p> <ul style="list-style-type: none"> - скрестно вперед и назад - двойное вперед и назад <p>броски и ловля скакалки - одной рукой сложенной вдвое, вчетверо</p> <ul style="list-style-type: none"> - одной рукой прямую скакалку - двумя руками из основного хвата, обвивание и развивание вокруг тела 	<p>+</p>

<p>передача около отдельных частей тела «мельницы» - в лицевой плоскости - поперечная - горизонтальная</p>	
<p>Упражнения с обручем: махи - одной и двумя руками во всех направлениях круги - одной и двумя руками вверх и вниз вращения - одной рукой вокруг туловища (талии) перекаты на полу в различных направлениях - с вращением броски и ловли: - одной рукой вверх после маха или круга - одной рукой вперед вертушки однократные и многократные, пролезание в обруч - обруч в руках - обруч катится передача - из одной руки в другую (в различных положениях)</p>	
<p>Упражнения с лентой: - махи, круги, восьмерки - змейки - спирали - передачи</p>	
<p>Упражнения с булавами: - махи - круги - постукивания -«мельницы»</p>	
<p style="text-align: center;">Специальные средства</p> <p>Музыкально-двигательное обучение: - воспроизведение и характер музыки через движение - распознавание основных музыкально-двигательных средств - музыкальные игры - музыкально-двигательные задания - танцы - классический экзерсис</p>	<p style="text-align: right;">+ + + +</p>