

Министерство образования Республики Беларусь
УО «Полесский государственный университет»

Н.Н. КОЛЕСНИКОВА, О.В. ЛИМАРЕНКО

**ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ КРУЖКОВ
В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Учебно-методическое пособие



Пинск
ПолесГУ
2015

УДК 796.062:373.21(075.8)
ББК 75.4(2)+74.104я73
К60

Р е ц е н з е н т ы:

доктор педагогических наук, профессор Е.П. Врублевский;
кандидат педагогических наук, доцент И.Н. Григорович

У т в е р ж д е н о

научно-методическим советом ПолесГУ

Колесникова, Н.Н.

К60 Организация спортивных кружков в дошкольных учреждениях: учебно-методическое пособие / Н.Н. Колесникова, О.В. Лимаренко. – Пинск: ПолесГУ, 2015. – 85 с.

ISBN 978-985-516-378-8

В учебном пособии дана краткая характеристика одной из форм дополнительного образования школьников – кружка по физической культуре. Представлен алгоритм действий руководителя на этапах организации и функционирования кружка, перечень необходимых для этого документов перспективно-тематического планирования и учёта. Предложены программы кружков.

Работа представляет интерес для руководителей физического воспитания детских дошкольных учреждений, студентов и преподавателей физической культуры и спорта университетов и колледжей.

УДК 796.062:373.21(075.8)
ББК 75.4(2)+74.104я73

ISBN 978-985-516-378-8

© УО «Полесский государственный университет», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Общие положения	6
2. Алгоритм деятельности педагога по созданию кружка (секции)	8
3. Структура и содержание программы кружка (секции).	9
4. Программа кружка ритмической гимнастики с элементами ритмопластики	10
5. Программа кружка «Маленькие туристы»	49
Литература	82

ВВЕДЕНИЕ

Кружковая работа в детском саду – одно из направлений творческого, физического, социально-личного и интеллектуального развития воспитанников. Она является одной из форм дополнительного образования, так как строится на материале, объем которого выходит за рамки реализуемой в дошкольных учреждениях основной общеобразовательной программы дошкольного образования и превышает содержание государственного стандарта дошкольного образования.

Кружок – это неформальное, свободное объединение детей в группу для занятий, на основе их общего интереса, строящихся на дополнительном материале к задачам Программы воспитания и обучения в детском саду под руководством взрослого (педагога).

Кружки по физической культуре, организуемые в дошкольном учреждении, призваны выполнять следующие функции:

– социально-адаптивную – занятия в кружках (секциях) позволяют воспитанникам получить социально значимый опыт деятельности и взаимодействия, испытать «ситуацию успеха», научиться самоутверждаться социально одобряемыми способами;

– коррекционно-развивающую – воспитательно-образовательный процесс, реализуемый на занятиях кружка (секции, студии), позволяет развивать интеллектуальные, творческие, физические способности каждого ребенка, своевременно вносить в содержание работы соответствующие коррективы согласно данным систематически проводимого педагогического, медико-биологического контроля.

– образовательную – каждый ребенок имеет возможность удовлетворить (или развить) свои познавательные потребности, повысить уровень сформированности умений, навыков в интересующем его виде двигательной деятельности;

– воспитательную – содержание и методика воспитательно-образовательного процесса, осуществляемого в круж-

ках (секциях), оказывает значительное влияние на формирование социально значимых качеств личности, коммуникативных навыков, воспитание социальной ответственности, коллективизма, патриотизма.

Основанием организации деятельности кружков является в первую очередь социальный заказ, определяемый в результате опроса родительского сообщества.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Кружки (секции) как форма дополнительного образования по физической культуре, организованные в детских дошкольных учреждениях, могут иметь следующие целевые установки:

– углубление и расширение базовых знаний, опережающее развитие ребенка или компенсирующие занятия (для детей с отставанием в развитии);

– ознакомление с областями знаний, выходящими за рамки государственной Программы (работа с одаренными детьми);

– ознакомление с областями знаний и умений, включающих развитие самопознания, саморегуляцию, саморазвитие, формирование навыков межличностных коммуникаций.

Деятельность любого кружка (секции, студии) по физической культуре регламентируется следующими нормативно-правовыми документами: уставом ДООУ, образовательной программой ДООУ, положением о кружковой деятельности детского дошкольного учреждения, приказом об организации кружковой деятельности в детском саду, программой кружка (студии, секции), планом работы кружка (студии, секции) на год, списком детей (на каждую группу отдельно), расписанием занятий, материалами контроля качества (результативностью) работы кружка (студии, секции).

Кружковая работа организуется в соответствии с направлением деятельности кружка, на основании авторской (адаптированной) или выбранной программы дополнительного образования, которая не должна дублировать основную образовательную программу детского сада и осуществляется в течение всего учебного года.

Спортивные кружки и секции могут посещать дети в возрасте от трех до семи лет.

Деятельность кружков по физической культуре осуществляется в специально оборудованных помещениях с соблюдением санитарно-гигиенических требований (размер,

вес и т. д.) к спортивному инвентарю и оборудованию, а также к характеру и величине физической нагрузки.

Руководители кружков представляют отчеты о результатах деятельности кружка на заседании итогового педагогического совета.

Важно учесть, что организация кружков предполагает добровольное (без психологического принуждения) включение детей в деятельность. Исходя из этого, помимо соответствующего возрасту и физической подготовленности занимающихся подбора содержания предлагаемого материала, а также средств и методов обучения, необходимо выполнять ряд конкретных условий:

- при организации рабочего пространства оставлять детям возможность самостоятельного выбора места и свободы перемещения по залу, в рамках соблюдения необходимой для решения задач занятия дисциплины;

- исходя из психофизиологических особенностей дошкольников, использовать образный и игровой характер подачи материала;

При организации деятельности кружков учитывается:

- материально-технические возможности дошкольного учреждения;

- предпочтение детей и родителей в выборе вида физкультурно-спортивной деятельности;

- добровольность выбора кружка (секций);

- возрастные особенности детей;

- необходимость решения воспитательных и образовательных задач в единстве с основной программой детского сада;

- понимание игры как ведущего вида деятельности и выстраивание содержания дополнительного образования детей именно на ее основе;

- необходимость создания комфортной обстановки, в которой будет развиваться ребенок;

- выполнение требований нормирования физической нагрузки.

2. АЛГОРИТМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ПО СОЗДАНИЮ КРУЖКА (СЕКЦИИ)

Организуя и осуществляя работу кружка по физической культуре, руководитель должен последовательно выполнить следующие действия:

- изучить нормативно-правовую базу;
- выявить потребности родителей и детей в дополнительных образовательных услугах;
- провести анализ результативности работы по усвоению детьми государственной программы дошкольного образования;
- разработать (подобрать) программу кружка (секции);
- разработать план кружка (секции) на учебный год;
- утвердить программу, план работы кружка (секции) на педсовете (Совете педагогов);
- реализовать план работы кружка (секции) на практике;
- провести анализ результативности работы кружка (секции).
- доложить о результатах работы родителям и педагогам.

Руководитель спортивного кружка (секции) обязан иметь все необходимые документы перспективно-тематического планирования и учета: программу работы кружка, таблицу посещаемости, результаты диагностики физического состояния занимающихся.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КРУЖКА (СЕКЦИИ)

Программа кружка (секции) составляется по следующей схеме:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Пояснительная записка (актуальность, цели и задачи, возраст детей, количество занятий в год; принципы построения работы; ведущие теоретические идеи, на которых базируется данная программа; ключевые понятия, законы, которыми оперирует программа).
4. Учебно-тематическое планирование (перечень тем, последовательность тем, количество часов на каждую тему по годам обучения, соотношение теоретических и практических часов, краткое изложение тем с указанием форм, методов организации учебного занятия; указание межпредметных связей; перечень необходимых материалов по темам; перечень рекомендованной литературы по темам; контрольные срезы).
5. Ожидаемые результаты (предполагаемый результат, требования к знаниям, умениям и навыкам детей, которые они приобретают в процессе обучения; контрольные задания; диагностические карты).
6. Диагностический инструментарий (механизм оценки получаемых результатов, включающий описание методов проведения диагностики, контрольных срезов, особенности фиксации результатов, особенности обсчета результатов).
7. Список литературы.

4. ПРОГРАММА КРУЖКА РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ РИТМОПЛАСТИКИ

Пояснительная записка

Учебная программа предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста и является программно-нормативным документом, определяющим содержание обучения, а также устанавливающим требования к объему и уровню подготовки дошкольников в процессе занятий в кружке ритмической гимнастики (с элементами ритмопластики).

Ритмическая гимнастика – одна из наиболее популярных форм физической деятельности. Положительное влияние ритмической гимнастики на организм занимающихся подтверждено рядом исследователей (Т.С. Лисицкая, М.Ю. Ростовцева, Е.А. Ширковец, В.Н. Кряж и др.).

Содержание ритмической гимнастики составляют общеразвивающие упражнения и основные движения, поэтому допустимо ее использование в работе с детьми дошкольного возраста (В.Н. Баженова, С.В. Шарманова, Н.Н. Колесникова, и др.).

При условии учета возрастных особенностей и возможностей организма дошкольников, детская ритмическая гимнастика может способствовать решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Вариативность упражнений по темпу, ритму, амплитуде исключает однообразие занятий и это, несомненно, повышает интерес ребят к ним. Музыка, сопровождающая занятия, вызывает у любого человека моторную реакцию, способствует возникновению положительных эмоций. «Двигательность» ее воспроизведения особенно характерна для детей дошкольного возраста, что связано с их психологическими особенностями. Упражнения, выполняемые под музыку, являются основой для формирования культуры движений, развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся. Не вызывает сомнения, что целенаправленные эмоциональные

физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить даже восстановление ранее утраченного здоровья. Специфические средства ритмической гимнастики дают возможность точно дозировать нагрузку в соответствии с возрастом и степенью подготовленности детей.

Ритмопластика – предмет, обучающий детей свободно владению своим телом. В нем органично соединены два компонента: полная подчиненность внутренним законам музыкальной формы, диктующей ритмическую организацию движений и легкость их практического исполнения. Ритмопластика базируется на хореографии. В основе ее лежит обучение управлять своим телом через работу всех мышц. Достигается это систематическими упражнениями, повторяющимися регулярно в течение всего учебного процесса.

Новизна определяется реализацией интегрированного подхода на основе межпредметных связей различных видов ритмической гимнастики с элементами ритмопластики.

В качестве непосредственной методологии для разработки программы были использованы следующие подходы: гуманистический (К. Роджерс, А. Маслоу, Ш.А. Амонашвили), деятельностный (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.С. Рубинштейн, П.Я. Гальперин) системно-структурный (Л. Бертаданфи), личностно ориентированный (Е.В. Бондаревская, В.В. Сериков), интегративный (Л.П. Матвеев).

Теоретическими основаниями явились: теория игры (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин), развивающего обучения (В.В. Давыдов), поэтапного формирования действий (П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина); положения Л.С. Выготского об опоре на ведущую деятельность и эмоциональные особенности дошкольников; основные положения теории физической культуры и адаптивной физической культуры (Л.П. Матвеев, С.П. Евсеев); учение о высшей нервной деятельности (И.П. Павлов, И.М. Сеченов); научные представления о функциональной системе (П.К. Анохин).

Кружок ритмической гимнастики является формой дополнительной услуги, работающей на коммерческой основе.

Цель кружка: укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и физической работоспособности детей посредством увеличения их двигательной активности.

Цель конкретизируется в следующих **задачах:**

- формирование потребности в культуре движений, здоровом образе жизни;
- создание условий для развития творческих способностей, для психического и эмоционального благополучия детей;
- духовное, нравственное и эстетическое совершенствование детей;
- развитие основных физических качеств и двигательных способностей;
- формирование правильной осанки;
- содействие оптимальному физическому развитию;
- воспитание волевых качеств.

Программа предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка с одного уровня на другой, обеспечивая поступательную динамику его развития. В соответствии с общими задачами кружка, на различных этапах подготовки решаются частные специфические задачи.

Подготовительная группа (4–5 лет): развитие и поддержание устойчивого интереса к занятиям, укрепление здоровья, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, развитие пластики, чувства ритма.

Основная группа (5–7 лет): всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья, совершенствование двигательных навыков и умений, приобретение теоретических знаний, воспитание двигательных способностей, выступление на внутрисадовских мероприятиях.

Программа носит системный характер. Она включает в себя диагностику и анализ уровней физического развития и физической подготовленности ребенка, отвечает индивидуальным и возрастным потребностям и особенностям детей.

Задачи определяют общеразвивающую, образовательную и воспитательную направленность программы, а также основные **принципы** ее построения: системность, постепенность, доступность.

При этом используются следующие **методы** обучения:

- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация);
- методы использования слова (объяснение, указание, команда, подсчет и др.);
- практические методы (разучивание в целом, разучивание по частям, игровой и др.).

В кружке могут заниматься дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Основной структурной единицей является комплекс физических упражнений. Программа определяет использование как классически выстроенных комплексов, так и комплексов, имеющих сюжетно-ролевую направленность, в основу которых положен сюжет сказки. Сказка помогает создать благоприятный эмоциональный фон занятий, стимулирует мышление ребенка, интерес к музыкально-двигательной деятельности, творческую фантазию, воображение, активизирует познавательную деятельность.

Сказка в системе сюжетно-ролевой ритмической гимнастики выступает в виде средства достижения педагогической цели и решения важных педагогических задач познавательной, этической, оздоровительной направленности. Сказка для ребенка является средством познания окружающего мира. Содержания занятий планируются по сюжетам народных и современных сказок с учетом возраста дошкольников.

Сюжетный или литературный компонент отражает содержание сказки, по сценарию которой разработан комплекс. Он тесно связан с двигательным и музыкальным материалом программы, поскольку, с одной стороны, музыкальная часть фонограммы составляется непосредственно по сюжету литературного произведения, а, с другой стороны, каждое упражнение комплекса отражает сюжетные действия и образы персонажей. Фонограммы, наряду с музыкальным материалом, могут включать авторский текст, диалоги персонажей, песни,

отражающие содержание сказки. При формировании комплекса определяется состав действующих лиц, их характеры, взаимоотношения и в связи с этим подбирать соответствующий двигательный материал, наиболее полно ярко отражающий литературное содержание. В подготовительной части такого комплекса происходит завязка действия сказки, в основной части – развитие основного действия, в заключительной – финал сказки.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Период	К-во часов
Подготовительная группа (4–5 лет)			
1	Воробьиная дискотека	сентябрь, октябрь	8
2	Котята	ноябрь, декабрь	8
3	Комплекс 1	январь, февраль	8
4	Комплекс 2	март, апрель	8
5	Волк и семеро козлят на новый лад	май, июнь	8
Основная группа (5–7 лет)			
1	Кошки	сентябрь, октябрь	8
2	Звезды дискотек	ноябрь, декабрь	8
3	Комплекс 1	январь, февраль	8
4	Кенгуру	март, апрель	8
5	Бременские музыканты Автостоп	май, июнь	8
Всего			80

Контроль усвоения материала осуществляется посредством оценки уровня сформированности двигательных умений и навыков, а также уровня развития физических качеств занимающихся.

КОМПЛЕКСЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Комплекс ритмической гимнастики для подготовительной группы (четыре-пять лет)

Вводно-подготовительная часть

«Воробьиная дискотека» Ю. Антонов.

Упражнения в движении.

1 упражнение:

1 – шаг правой ногой вперед на пятку;

2 – сгибая правую, вынести вперед колено левой ноги,
хлопок в ладоши перед грудью;

3–4 – то же с другой ноги (8 раз).

2 упражнение:

1 – шаг правой ногой вперед на пятку, руки согнуты,
кисти на уровне плеч, пальцы выпрямлены;

2 – сгибая правую, вынести вперед колено левой ноги,
пальцы сжать в кулак;

3–4 – то же с другой ноги (8 раз).

3 упражнение:

1 – шаг правой ногой вперед на пятку, руки в стороны,
кисти к плечам;

2 – сгибая правую, вынести вперед колено левой ноги,
руки в стороны;

3–4 – то же с другой ноги (8 раз).

4 упражнение:

1 – шаг правой ногой вперед на пятку, руки вверх, паль-
цы выпрямлены, наклон вправо;

2 – сгибая правую, вынести вперед колено левой ноги,
кисти к плечам, пальцы сжать в кулак;

3–4 – то же с другой ноги (8 раз).

5 упражнение:

1 – шаг левой вперед;

2 – подскок на левой, правую согнуть в колене назад;

3–4 – то же со сменой ног;

5–8 – беговые шаги с захлестыванием голени (4 раза).

6 упражнение:

1 – шаг правой ногой вперед на пятку, руки вперед, ладонями вверх;

2 – сгибая правую ногу, вынести вперед колено левой ноги, руки согнуть, кисти к плечам;

3–4 – то же с левой ноги (8 раз).

7 упражнение:

1 – шаг правой ногой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх;

2 – сгибая правую ногу, вынести вперед колено левой ноги, руки согнуть, кисти к плечам (8 раз).

8 упражнение:

1–8 – повторить упражнение 5 (4 раза).

9 упражнение:

1–4 – повторить упражнение 1 (16 раз).

10 упражнение:

1 – шаг правой ногой вперед на пятку, предплечья перед грудью, левое сверху;

2 – сгибая правую ногу, вынести вперед колено левой ноги, поворот туловища влево;

3–4 – то же в другую сторону (8 раз).

11 упражнение:

1 – шаг правой ногой вперед на пятку, руки в стороны, кисти за голову в замок;

2 – сгибая правую ногу, вынести вперед колено левой ноги, наклон влево (8 раз).

12 упражнение:

Упражнение на восстановление дыхания.

Перестроение в две шеренги.

Основная часть

Утренняя песенка «Солнце всходит» Ю. Антонов.

1 упражнение:

И. п. – о. с.

1 – правая нога вперед на носок, левая рука вперед – вверх, ладонь вниз;

2 – и. п.;

3–4 – то же с другой ноги (4 раза).

2 упражнение:

И. п. – о. с.

1 – правая нога назад на носок, левая рука вперед – вверх, ладонь вверх;

2 – и. п.;

3–4 – то же с другой ноги (4 раза).

3 упражнение:

И. п. – о. с.

1 – правая нога в сторону на носок, левая рука в сторону – вверх;

2 – и. п.;

3–4 – то же с другой ноги (8 раз).

4 упражнение – «Цветы расцветают»:

И. п. – о. с.

1 – полуприсед, согнуть правую руку в локтевом суставе вперед – в сторону;

2 – и. п.

3–4 – то же с другой (8 раз).

5 упражнение – «Ветер качает деревья»:

И. п. – ноги врозь, руки вверх, в стороны, ладонь вперед, смотреть вверх;

1–3 – наклон туловища влево – вниз – вправо;

4 – и. п. (1 раз).

6 упражнение:

1–4 – то же влево (1 раз).

Опускать руки, встряхивая кисти.

7 упражнение – «Птички проснулись»:

И. п. – ноги врозь, руки в стороны, ладони вперед;

1 – полуприсед, колени в стороны, скрестное движение руками над головой, сгибая в локтях (8 раз).

7–12 повторить упражнения 1–6.

«Песенка моряка» В. Шаинский.

Упражнение на восстановление дыхания:

1 упражнение – «Сигнальщик»:

И. п. – о. с.

1 – правая рука вперед;

2 – правая рука в сторону;

3–4 – рука через сторону вниз;

5 – то же другой рукой (2 раза).

2 упражнение:

И. п. – о. с.

1 – правая рука вперед – вверх;

2 – правая рука в сторону;

3–4 – правая рука через сторону вниз;

1–4 – то же другой рукой (4 раза).

3 упражнение – «Корабельный колокол»:

И. п. – ноги врозь, руки на пояс;

1–5 – наклоны в левую сторону;

2–6 – наклоны в правую сторону (4 раза).

4 упражнение:

И. п. – то же;

1 – наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги;

2 – коснуться пальцами рук пола;

3 – коснуться пальцами рук носка правой ноги;

4 – и. п. (4 раза).

5 упражнение – «Лесенка»:

И. п. – о. с.

1 – согнуть правую ногу вперед, руки на колено;

2 – и. п.;

3–4 – то же с другой ноги (4 раза).

6 упражнение:

И. п. – о. с.

1 – согнуть правую ногу вперед, хлопок под коленом;

2 – и. п.;

3–4 – то же с другой ноги (4 раза).

Принять и. п. – ноги врозь в средней стойке, руки в стороны, кисти за головой.

7 упражнение – «Качка»:

1 – согнуть правую ногу в колене в сторону, наклон вправо, касаясь локтем колена;

2 – и. п.;

3–4 – то же влево (8 раз).

8 упражнение – «Впередсмотрящий»:

И. п. – ноги врозь в средней стойке, руки на пояс;

1 – правая рука вперед – вправо, поворот туловища вправо;

2 – и. п.;

3–4 – то же влево;

5 – поворот туловища вправо, рука согнута, кисть на уровне глаз;

6 – и. п.;

7–8 – то же влево (2 раза).

9 упражнение – «Присяга»:

И. п. – ноги врозь в средней стойке, руки на пояс;

1 – поворот налево в упор на правое колено;

2 – и. п.

3–4 – то же в другую сторону (4 раза).

10 упражнение:

И. п. – ноги врозь в средней стойке, руки на пояс.

1–2 – пружинистые покачивания вправо, отрывая пятку левой ноги;

3–4 – то же влево (4 раза).

Упражнения на восстановление дыхания, перестроение в пары.

«Песенка утят» В. Шаинский.

1 упражнение – «Встреча»:

И. п. – ноги вместе, руки назад в замок, стоя лицом друг к другу;

1 – поворот туловища вправо;

2 – поворот туловища влево (4 раза).

2 упражнение – «Здравствуй»:

И. п. – то же;

1 – полуприсед;

2 – выпрямляя ноги, наклон прогнувшись вперед – вправо, шею вытянуть;

3–4 – то же в другую сторону (8 раз).

3 упражнение – «Прогулка»:

И. п. – о. с. руки согнуты, кисти к плечам, пальцы выпрямлены;

1 – шаг правой на пятку, наклон, вперед прогнувшись, быстро сгибать и разгибать пальцы рук;

2 – сгибая правую, вынести вперед колено левой ноги, быстро сгибать и разгибать пальцы рук (8 раз).

3–4 – то же с другой ноги (8 раз).

4 упражнение – «Ладушки»:

И. п. – стоя лицом друг к другу;

1 – полуприсед, хлопок в ладоши перед грудью;

2 – выпрямляя ноги, коснуться кистью правой руки левой кисти партнера;

3–4 – то же с другой руки.

5 упражнение – «Пружинка»:

И. п. – стоя лицом к партнеру, прямые руки вперед, соединив кисти;

Поочередное сгибание рук (8 раз).

6 упражнение – «Качели»:

И. п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки;

Поочередные приседания (4 раза).

7 упражнение – «Мячик»:

И. п. – стоя лицом друг к другу;

Поочередно выполнить по 4 прыжка в полном приседании (2 раза).

8 упражнение – «Маятник»:

И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги вместе, руки вперед – в стороны, кисти соединить;

1 – наклон в сторону;

2 – то же в другую сторону (8 раз).

9 упражнение – «Прятки»:

И. п. – полный присед, руки на коленях, ходьба в полном приседе по кругу (16 шагов).

10 упражнение – «Кузнечики»:

И. п. – то же;
Прыжки в полном приседе (16 раз).
11 упражнение – «Возвращение»:
Повторить упражнение 3 (16 раз).
Принять и. п. – сед в упоре сзади, ноги согнуты.

Песенка «Муренки» Ю. Антонов.

1 упражнение – «Молоточки»:
И. п. – сед в упоре сзади, ноги согнуты;
1 – стопа на пятку;
2 – стопа на носок (16 раз).
2 упражнение – «Барабанщик»:
И. п. – сед в упоре сзади, ноги согнуты;
1–4 – быстрые переменные движения голени, ударяя носками о пол (6 раз).
3 упражнение – «Насос»:
И. п. – сед в упоре сзади;
1 – согнуть правую ногу в колене, стопа на носок;
2 – и. п.;
3–4 – то же с другой ноги (4 раза).
4 упражнение – «Петрушка»:
И. п. – сед в упоре сзади;
1 – поднять правую ногу вперед – вверх;
2 – и. п.;
3–4 – то же с другой ноги (4 раза).
5 упражнение – «Гусеница»:
И. п. – сед в упоре сзади;
1 – согнуть ноги;
2 – и. п.;
3–4 – то же (4 раза).
6 упражнение – «Мостик»:
И. п. – сед в упоре сзади;
1–2 – прогнуться;
3–4 – и. п. (2 раза).
7 упражнение – «Будильник»:
И. п. – сед в упоре сзади, ноги врозь, согнуты в коленях;
1 – коснуться коленом правой ноги пола;

- 2 – и. п.;
- 3–4 – то же с другой ноги;
- 5 – положить оба колена вправо;
- 6 – и. п.
- 7–14 – то же влево.

8 упражнение – «Неваляшка»:

И. п. – сед на полу, ноги согнуты, колени разведены, руки на носках ног;

- 1–4 – раскачивания в стороны (2 раза).

Жар-Африка Ю. Антонов.

- 1. Бег на месте (48 шагов) (4 раза).
- 2. Произвольные прыжки с различным положением рук (24 прыжка).
- 3. Бег на месте (48 шагов) (4 раза).
- 4. Ходьба.
- 5. Упражнение на восстановление дыхания.

«Мистер Жук» В. Шаинский.

1 упражнение «Любопытный жук»:

И. п. – стойка в упоре на коленях;

- 1 – наклонить голову к левому плечу;
- 2 – наклонить голову к правому плечу;
- 3 – поворот головы влево;
- 4 – поворот головы вправо (4 раза).

2 упражнение:

И. п. – стойка в упоре на коленях;

- 1 – отвести голени влево;
- 2 – отвести голени вправо;
- 3–4 – то же (4 раза).

3 упражнение:

И. п. – стойка в упоре на коленях;

- 1 – голова и голени вправо;
- 2 – голова и голени влево;
- 3–4 – то же (4 раза).

4 упражнение – «Испуганный жук»:

И. п. – стойка в упоре на коленях;

- 1 – прижать подбородок к груди, выгнуть спину;
 - 2 – и. п.;
 - 3 – поднять голову, прогнуться;
 - 4 – и. п. (4 раза).
- 5 упражнение – «Сердитый жук»:
И. п. – стойка в упоре на коленях;
1 – выпрямить руки, сесть на пятки;
2 – выпрямить ноги, лечь на живот;
3–4 – то же (4 раза).
- 6 упражнение – «Танцующий жук»:
И. п. – стойка в упоре на коленях;
1 – сед на левое бедро;
2 – и. п.;- 3 – сед на правое бедро;
- 4 – и. п. (4 раза).

7 упражнение – «Жук в лодке»:
И. п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вверх;
1 – прогнуться;
2 – и. п.;- 3–4 – то же (4 раза).

8 упражнение – «Галантный жук»:
И. п. – сед в упоре сзади;
1 – наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног;
2 – и. п.;- 3–4 – то же (8 раз).

9 упражнение – «Скучающий жук»:
И. п. – сед в упоре сзади;
1–4 – поочередное сгибание ступней ног (8 раз).

Заключительная часть

«Сон мышонка» В. Шаинский.

И. п. – лежа на спине;

Упражнения на расслабление.

Комплекс ритмической гимнастики «Котята»

Мохнатенька, усатенька, мягонькие лапки, а в лапках –

цап-царапки.

Воспитатель: «Ребята, а хотите сегодня мы все будем маленькими, пушистыми, гибкими и игривыми котятами?»

1. «Любопытная кошка».

И. п. – ноги слегка врозь, руки вдоль туловища.

Поворот головы вправо, влево, вверх, вниз, круговые движения головой.

2. «Кошечка подтягивается».

И. п. – о. с.

Руки к плечам, вверх, прогнуться, затем руки (лапки) у груди. Поочередно поднимать руку вверх, прогнуться, смена рук.

3. «Пошла кошечка гулять».

И. п. – руки (лапки) к груди.

Приставные шаги вправо, руки тянутся вверх, 4 шага, затем кружение «где мой хвостик?»

То же в левую сторону.

4. «Вот какие лапки у кошки».

И. п. – руки к груди. Выставление ноги на носок (поочередно), «лапки» тянутся вперед.

5. «Посмотрю, что вокруг. «Мяу!»».

Повороты головы вправо, влево.

Кружение вокруг себя (поиграю с хвостиком).

6. «Танцевать умеет кошка».

И. п. – о. с.

1 – присесть, ладони опираются об пол;

2 – выпрямить ноги, руки не отрывать от пола;

3 – присесть, согнуть ноги в коленях;

4 – выпрямиться, отставить ногу на пятку, поднять руки вверх, оп-ля!

7. «Кошка сердится, улыбается».

И. п. – стоя на четвереньках;

1 – прогнуть спину, посмотреть вверх, вперед, «кошка улыбается»;

2 – округлить спины – кошка сердится.

8. «Кошка прячется».

И. п. – стоя на четвереньках, руки вверху, подлезает

кошечка под забор, прогнуть спину «Мяу!», затем назад – прыгнула кошечка под забор.

9. «Котенок вертит хвостиком».

И. п. – руки на полу, стоя на коленях, поднять ступни ног вверх – это хвостик, прогибать спину «Мяу!», затем назад – прыгнула кошечка под забор.

10. «Играют лапки».

И. п. – лежа на спине, руки вверху, правая нога тянется к носку левой ноги, ногу приподнять, затем то же левой ногой, повторить 4 раза, затем быстро сменить руки и ноги – «играют лапки».

11. «Котик загорает».

И. п. – лежа на животе, руки под подбородком, поочередно поднимать и разгибать ноги в коленях «я на солнышке лежу».

12. «Нет кот – вот он».

И. п. – сидя, упор сзади, спрятался котенок в клубочек, руками обхватить колени «вот хвостик» – и. п.

13. «Почешу пяточки».

И. п. – сидя, ноги врозь.

Наклоны к правой и левой ноге, «почесать пяточки».

14. «Котенок потянулся».

И. п. – о. с.

Потянуться вверх, вправо, влево, и. п.

15. «Резвая кошка».

Боковой галоп вправо – 4 шага, «выглянула в окошко», руки вверх, затем боковой галоп влево.

16. «Котик танцует».

Свободные движения и прыжки.

17. «Кошка смотрит в зеркальце».

И. п. – о. с.

Слегка присесть, правой рукой тыльной стороной ладони дотронуться до щеки, погладить себя от ушка до ушка, затем то же левой рукой.

18. «Кошка уснула, и снятся ей сны».

Расслабляющие упражнения.

Составление танца маленьких котят

1. Творчество детей.
 2. Игра – хоровод «Кот и мыши».
- Игра малой подвижности «Котик зовет маму».
Мы по кругу идем, Кошку-маму зовем,
Котик, не подглядывай,
Кто зовет, отгадывай. «Мяу!»

Комплекс ритмической гимнастики 1

1 часть:

Вводная ходьба на месте, не отрывая носки от пола, поочередно, как можно выше поднимать пятки.

Ходьба с носка, руки прижать к туловищу.

Упражнения для рук «волны»: высокие – волнообразные движения рук вверху, широкие – опустить руки, движения рук в сторону.

«Лисичка» – ходьба с перекатом с носка на пятку (лисичка крадется). «Лисичка путает следы» – скрестные движения ног. «Лисичка спряталась» – присесть, сгруппироваться.

Обычная ходьба.

«Косички» – скрестное движение ног в полуприседе.

Ускоренная ходьба, легкий бег, бег-полет – поднимая вперед прямые ноги, свободное движение рук; боковой галоп, поскоки, бег «змейкой», легкий бег, ускоренная ходьба, упражнения на дыхание.

2 часть:

1. «Посвети, фонарик мой».
(кисти рук – наши фонарики).

И. п. – о. с.

1–8 – поднять руки вперед, сжимать и разжимать кисти рук – «фонарики мигают».

1–8 – руки вверх.

1–8 – руки назад.

1–8 – руки в стороны. «Выключили фонарики» – стряхнули кисти рук вниз.

2. «Веселая зарядка».

И. п. – о. с.

1–4 – поочередно руки к плечам, вверх.

1–4 – хлопки над головой.

1–4 – поочередно руки вниз.

1–4 – ходьба на месте.

3. «Вверх-вниз».

И. п. – руки внизу, ноги слегка врозь.

1–2 – подняться на носки.

3–4 – опуститься на всю ступню.

1–8 – переступание вокруг, поочередно плечи вверх-вниз, руки скользят вдоль туловища.

4. «Крестики-нолики».

И. п. – ноги вместе, руки в стороны.

1–2 – локтем правой руки и коленом левой ноги выполнить встречное движение, в и. п.

3–4 – то же, движением локтем левой руки и коленом правой ноги.

5–8 – руки вверх, кисти рук соединить – «нолик вверху» и присесть, колени врозь – «нолик внизу».

5. «Шагай – кружись».

И. п. – о. с.

Три приставных шага вправо, кружение. То же влево.

6. «Школа танца».

И. п. – присесть, руки согнуты у груди.

1 – правая нога в сторону,

2 – и. п., хлопок,

3 – левая нога в сторону, хлопок,

4 – и. п.,

5–8 – приседание «твист»,

9 – хлопок вверху,

10 – руки перед грудью, «как в школе»,

11–12 – два хлопка по коленям,

13–16 – прыжки с движением рук вверху над головой.

7. «Нырок».

И. п. – ноги врозь, руки в стороны.

1–2 – два пружинистых наклона вперед,

3 – рывком наклон пониже,

4 – выпрямиться «кроль».

8. «Робот».

И. п. – о. с.

1 – руки согнуть в локтях,

2 – повернуть руки в сторону (вправо),

3 – повернуть вправо ступни ног,

4 – наклон вперед.

Затем под музыку свободная имитация движений робота.

9. «Веселый клоун».

И. п. – о. с.

1 – «присел клоун», руками опереться об пол,

2 – выпрямить ноги, колени прямые,

3 – присесть,

4 – выпрямиться, правую ногу на пятку, руки вверх. Затем то же левой ногой.

10. Свободные прыжки. Ходьба. Упражнение на дыхание.

Упражнения на ковре

1. «Цветок».

И. п. – стоя на коленях.

1–2 – «Цветок закрывается» – наклониться вперед, сесть на пятки,

3–4 – «Цветок раскрывается» – прогнуться назад, руками достать пятки ног.

2. «Непоседа».

И. п. – стоя на коленях.

1–8 – поочередно правую и левую ноги вперед.

1–2 – сесть справа, движения рук свободные

3–4 – и. п.

5–6 – сесть слева,

7–8 – и. п.

3. «Буратино».

И. п. – сидя, руки согнуты в локтях.

Продвижение вперед без помощи рук.

Сигнал «Ветер!»

1–8 – наклон вперед, грудью тянуться к коленям, руками обхватить ступни ног.

4. «Махи и наклоны».

И. п. – сидя, с опорой на руки сзади.

1–8 – махи правой ногой,

1–2 – наклон к правой ноге, руками и грудью потянуться вперед,

1–8 – махи левой ногой,

3–4 – наклон к левой ноге.

5. «Велосипед».

И. п. – лежа на спине.

1–8 – круговые движения ног со сменой ритма,

1–8 – согнуть ноги в коленях и, не разъединяя их, выпрямлять ноги вправо, влево.

6. «Лодочка с веслом».

И. п. – лежа на животе, руки под подбородком.

1–2 – развести руки в стороны, прогнуться,

3–4 – и. п.

Упражнения на растяжку

1. «Бабочка».

2. «Шпагатики».

3. «Рыбка».

4. «Матрешка-неваляшка».

5. «Березка».

6. «Полушпагатики».

7. «Корзиночка». Расслабление, лежа на спине, на ковре.

Танцевальная минутка

1. «Кукляндия» – танец кукол.

2. Раз-два! – «Куклы ожили» – танцевальные упражнения (творчество детей).

3. Подвижная игра по желанию детей.

Игра малой подвижности «Угадай, как зовут эту куклу».

Комплекс ритмической гимнастики 2

Вводная ходьба, ходьба на носках, упражнение для рук, ритмичные хлопки, сигнальные карточки, ходьба с высоким подниманием бедра, поскоки с изменением направления, легкий бег, боковой галоп, ускоренная ходьба, упражнение на дыхание, свободное построение.

И. о. – о. с.

1. «Любопытные ребята».

Посмотри, что справа, посмотри, что слева, вверху и внизу, что вокруг, посмотри. Повороты головы.

2. «Что за чудо наши руки, вот они какие».

Поочередно поднимать руки к плечу, вверх, 4 хлопка над головой, затем 4 хлопка внизу.

3. «Потянемся за рукой».

И. п. – ноги врозь, руки в стороны.

1–2 – наклониться вправо, потянуться за рукой,

3–4 – то же влево.

4. «У меня большая стирка».

И. п. – ноги слегка врозь.

1–8 – ритмичные движения руками, будто стираем,

1–8 – кисти рук сжать в кулачки, выкручиваем белье, стряхиваем.

1–8 – Приставные шаги вправо, влево, руками тянуться вверх, будто вешаем белье.

5. «Нарисую крестики и нолики».

Упражнение «крестики-нолики».

6. «Мои ножки как насос».

И. п. – о. с.

1 – присесть, руками обхватить пятки ног,

2 – встать, колени выпрямить, руки там же,

3–4 – то же.

7. «Меткий стрелок».

Поочередные рывки руками перед грудью, рукой обозначить круг, по которому летит стрела.

8. «Выглянуло солнышко».

И. п. – ноги широко врозь.

Присесть на правую ногу, спина прямая, руки согнуты

в локтях, затем перенести тяжесть на левую ногу, руки описывают круг, будто солнце восходит и заходит.

9. Прыжки.

10. «Кто там за забором?»

И. п. – стоя на коленях, руки вверху – я на заборе.

Пролететь под забор, прогнуть спину – кто там?

(Дети называют.)

11. И. п. – сидя, ноги врозь, лечь к правой ноге, затем к левой, поочередно поиграть ногами.

12. И. п. – лежа на правом боку.

1–6 – махи ногами поочередно,

7–8 – спрятаться в клубок.

13. «Ножницы».

1–16 – «Ножницы» лежа на животе.

14. «Вот играют наши ножки».

И. п. – лежа на спине,

1–16 – быстрая смена ног, по сигналу лечь на живот, быстрая смена ног.

17. Расслабляющие упражнения.

18. Танцевальная минутка.

1. «Кукляндия» – танец кукол.

2. Раз-два! – «Куклы ожили» – танцевальные упражнения (творчество детей).

3. Подвижная игра по желанию детей.

«Волк и семеро козлят на новый лад»

музыка А. Рыбникова

слова Ю. Энтина.

Используемый инвентарь: обручи, скакалки и мячи.

Композиция 1. Песенка козлят.

Вступление.

Построение в круг.

1. Наклон до касания рукой пола (русский поклон) (2 раза).

2. Ходьба по кругу вправо, взявшись за руки.

Музыкальная тема

1. И. п. – стойка ноги врозь:

– пружинные полуприседы с одновременными хлопками (16 раз).

2. – стойка ноги врозь, руки на голове («рожки»); пружинистые полуприседы (8 раз); движения бёдрами вправо – влево («хвостик») (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам ладонями наружу; пружинные полуприседы, руками малые круги наружу (8 раз); то же с кругами вовнутрь (8 раз).

4. Поочерёдное выставление ноги вперёд на пятку, руки выполняют «фонарики» (16 раз).

5. И. п. – руки сложены перед грудью:
– поочерёдные махи согнутыми ногами вперёд (8–16 раз).

6. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны; ритмичные покачивания бёдрами, поочерёдно сгибая-разгибая руки (16 раз).

Композиция 2. Предостережение мамы-козы.

Куплет 1.

1.

1–2 – полуприсед, руки вперёд ладонями вверх;

3–4 – выпрямляясь, руки на пояс, наклоны головы вправо–влево;

5–8 – наклоны в стороны (4 раза);

1–8 – повторить.

2.

1–4 – погрозить пальцем;

5–6 – палец к губам («тихо»);

7–8 – глубокий присед;

1–8 – повторить.

Припев.

Танцевальные движения типа «твист».

Куплет 2.

Куплет 1 (повтор).

Припев.

Повторить и добавить махи руками над головой.

Композиция 3. Козлята остались одни.

Упражнения с мячом:

1. Вращение мяча перед грудью;
2. Полуприседы с отведением мяча в стороны и вперёд;
3. И. п. – мяч на вытянутых руках вперёд;
– поочерёдные махи согнутыми ногами вперёд;
4. Ритмичные отбивания мяча;
5. Невысокие подбрасывания мяча;
6. Покачивания бёдрами с поочерёдным прижиманием мяча к плечам;
7. Прыжки ноги врозь – вместе, мяч над головой;
8. Прыжки со сменой ног вперёд – назад, мяч перед грудью.

Раздаётся «стук в дверь»: дети разбегаются по своим заранее определённым «домикам» (разложенные по залу обручи).

Композиция 4. Волк стучится к козлятам.

Ария Волка.

Дети выходят вокруг, оставляя мячи в обручах, и изображают страшного волка.

1. И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам; пружинные полуприседы, выпрямляя поочерёдно руки вперёд (8 раз).
2. Присед и подъём с движением «твист».

Ария козлят.

- 1.
- 1–2 – руки вверх;
- 3–4 – руки к голове («рожки»), наклон вперёд;
- 5–8 – повторить.

Ария Волка.

1. И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам; пружинные полуприседы, выпрямляя поочерёдно руки вперёд (8 раз);
2. Присед и подъём с движением «твист».

Ария козлят (повтор).

Ария Волка.

1. И. п. – основная стойка; шаги на месте с высоким подъёмом бедра, выпрямляя поочерёдно руки вперёд («волк лезет в окно»);
2. Присед и подъём с движением «твист».

Ария козлят (повтор).

«Волк расстроен»: дети машут руками и приседают.

Композиция 5. Волк бежит к Пете-кузнецу.

1. Бег по кругу в среднем темпе; 2 мин.

2. Закончить бег вокруг своих «домиков» (обручей).

Композиция 6. Петя учит Волка петь.

1.

Вдох – поднять обруч вверх.

Выдох – присед, опуская обруч (2–4 раза).

2.

И. п. – стоя, обруч внизу:

1–2 – поднять обруч вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться;

3–4 – присед, обруч вниз; повторить 2–4 раза, меняя положение ног.

«Волк возвращается к козлятам»: дети перестраиваются в круг и выполняют бег на месте в упоре на руках.

Композиция 7. Волк поёт голосом мамы.

1.

И. п. – стойка на четвереньках, лицом в круг:

1–4 – прогнуться;

5–8 сед на пятках, наклон вперёд, вытянуть руки вверх; повторить 3–4 раза.

2.

И. п. – стойка, ноги врозь,

3 прыжка на двух ногах с остановкой в полуприсед, руки к плечам ладонями наружу.

Композиция 8. Прощальная песенка козлят.

Упражнение со скакалкой:

1. Вращение скакалкой справа и слева одной рукой;

2. Перепрыгивание через середину скакалки вперёд – назад («качалка»);

3. Прыжки, вращая скакалку вперёд.

Композиция 9. Мама ищет козлят.

1.

И. п. – сед, руки на пояс:

1–3 – три пружинящих наклона вперёд, руками достать носочки;

4 – и. п.;

5–8 – четыре наклона в стороны (повторить всё 2–4 раза).

2.

И. п. – сед, руки в упоре сзади:

1–4 – прогнуться;

5–8 – сгруппироваться, обхватив руками колени (2–4 раза).

3.

И. п. – упор на предплечьях сзади:

1 – «велосипед».

4.

И. п. – сед «по-турецки», руками обхватить голову; покачивания в стороны (6–8 раз).

Композиция 10. Финал.

Повторить упражнения из композиции 1 или упражнения с мячом – композиция 3, или упражнения со скакалкой – композиция 8.

Начинаем изучение данной программы с упражнений без предметов, постепенно добавляя упражнения с мячом, а затем со скакалкой.

Примерные комплексы для основной группы (пять-семь лет)

Комплекс ритмической гимнастики «Котята»

Звучит песня группы «Браво». Кошки не похожи на людей, Кошки – это кошки. Люди носят шляпы и пальто, Кошки часто ходят без одежды...

Вводная ходьба. Ходьба с носка.

Упражнения для рук: «мягонькие лапки», движения рук по сигнальным словам «ушки», «хвостик», ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба с перекатом с носка на пятку; скрестное движение рук «кошка крадется», легкий бег, прыжки – свободное движение руками, бег с изменением

направления, боковой галоп, ускоренная ходьба, ходьба обычная, упражнения на дыхание.

Свободное построение.

1. «Котенок проснулся».

Вот проснулся наш котенок, потянулся. Потянулся, выгнул спинку, улыбнулся.

И. п. – о. с.

1–2 – потянуться, руки вверх.

3–4 – И. п.

5–6 – потянуться, развести руки в стороны. Затем прыжком ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вправо, потянуться за рукой.

То же в левую сторону. В чередовании 2 раза.

2. «Любопытный котенок».

И. п. – о. с.

Повороты головы (посмотрите, что справа; посмотрите, что слева). Дети придумывают и называют, что видят.

Медленные круговые движения головой (посмотрите, что внизу; посмотрите, что вверху?) Ой, как голова кружится!»

3. «Пошла кошечка гулять».

Пошла кошка в магазин и купила апельсин...

И. п. – пятки вместе, носки врозь, кисти рук прижаты к груди.

Приставные шаги с кружением:

1–8 – четыре приставных шага вправо, «лапки тянутся вперед (волнообразно).

1–4 – кружение вправо, руки вверху, пальцы рук соединить (показать, какой круглый апельсин). То же влево.

4. «Вот какие лапки».

Апельсин я положу, лучше лапки покажу:

Вот какие лапки, а в лапках-цап-царапки.

И. п. – о. с.

1–2 – выставить на носок правую ногу вперед, прогнуть спинку,

3–4 – и. п.

На слова «цап-царап» быстрые круговые движения ки-

стями – в и. п. рук (кошка царапается).

5. «Рисовать умеет кошка».

Рисовать умеет кошка крестики и нолики:

Крестик – лапки наверху, нолик – вот кружок внизу.

И. п – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

«Крестик» – скрестные движения рук вверху.

«Нолик» – присесть, пятки вместе, ноги врозь, колени развести в стороны, руки на пояс.

6. «Танцевать умеет кошка».

Танцевать умеет кошка. Потанцуйте с ней немножко.

Может, вы не верите? И тогда поверите!

Дети выполняют свободные танцевальные движения, чередуя их с прыжками.

Упражнения на ковре.

7. «Кошка сердится и улыбается».

Вот поссорились котята, спинки выгнули свои. Помирились, улыбнулись, хвостик виль-виль. Посмотри!

Котенок поссорился – спину выгнуть, голову опустить вниз. Котик улыбнулся – прогнуть спину, живот опустить, голову поднять вперед и улыбнуться.

«Виль-виль» – приподнять ноги от пола (это хвостик) и поворачивать их из стороны в сторону.

8. «Кошка устала».

Ох, устала наша кошка, надо ей поесть немножко.

И. п. – стоя на четвереньках.

Кошка подлезает под забор, прогнув спину, языком слизывает молоко (ноги с места не сдвигать). Затем подлезает назад под забор, становится на колени, руки к груди, смотрит, нет ли собачки Дружка.

Затем снова подлезает под забор.

9. «Кошка прячется от Дружка».

А Дружок уж тут как тут. Где котенок? Тук-тук-тук!

И. п. – сидя на ковре, ноги врозь, руки вверху (уши Дружка).

1–4 – наклониться вперед, грудью тянуться к полу, ноги не сгибать.

5–8 – постучать по полу, как можно дальше от себя (тук-

тук-тук), сесть прямо, упор на руки – «вот он – котенок!»

10. «Играют лапки».

И зачем нам ссориться? Будем мы играть. Будем лапками играть, будут лапки загорать.

И. п. – лежа на спине, руки вверху.

Правая нога тянется к носку левой ноги (голову приподнять от пола).

То же левой рукой и правой ногой. Повторить 4 раза.

«Играют лапки» – быстрая смена рук и ног.

11. «Загорает котик».

И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Поют «Я на солнышке лежу».

12. «Почешу я лапки».

Почешу я лапки. Где там цап-царапки?

Укололся... Спать пора! Ох, намял себе бока.

И. п. – лежа на правом боку, правая рука согнута в локте. Ладонь левой руки лежит на коврик. Поочередно выполнять махи правой (левой) ногой, рукой тянуться к ступне ноги. Затем спрятаться, свернуться в клубок (котенок спит).

13. «Качели».

Не видали никогда, кошка как катается? Покажу-ка вам, друзья, может и понравится.

И. п. – лежа на животе, руки под подбородком.

Раскачивание: приподнять от пола голову, руки вверх.

Затем быстрая смена: приподнять от пола ноги, руки и голову опустить на коврик (перекаты).

14. «Уснула кошечка, и снятся ей сны» (релаксация).

Ох, устала наша кошка. Отдохнуть пора немножко.

Игра малой подвижности «Котенок зовет маму». Мы по кругу идем, кошку-маму зовем. Кошка, не подглядывай, кто зовет, отгадывай. – Мяу, мама, это я!

*Комплекс ритмической гимнастики под музыку
«Звезды дискотек»*

Разминка

Ходьба по кругу на носках, поднять руки вверх, ладонями наружу.

Медленно выполнять круговые движения руками, по ходу ходьбы выполнять рывки руками перед грудью в чередовании с поворотами туловища, упражнение для рук, туловища «волны».

«Большие и маленькие» – ходьба в полуприседе, чередовать с ходьбой на носках, ходьба с хлопками – повторить ритмический рисунок, махи правой (левой) ногой вперед, легкий бег спиной вперед, поскоки, обычная ходьба, упражнения на дыхание.

Основная часть

1. «Любопытная ворона» (для мышц шеи).

И. п. – стоя, руки на поясе, ноги врозь (сидела ворона на заборе и рассматривала по сторонам, что вокруг творится).

1 – поворот головы вправо, наклонить голову назад, отвести назад локти, прогнуться.

2 – возвратиться в и. п., наклонить голову вперед, локти вывести вперед. То же в другую сторону.

2. «Плечо с ушком говорит, а пяточка прислушивается» (для плечевого пояса).

1 – согнуть правую ногу, поднимая ее на носок, поднять правое плечо (потянуться к уху).

2 – и. п., затем то же левой ногой.

3. «Русский танец» (для туловища).

И. п. – руки на поясе.

1 – отвести правую руку в сторону.

2 – ладони к груди.

3 – наклоны вперед, круговые движения вперед.

4 – и. п.,

1–4 – то же левой ногой.

4. «Робот» (для туловища).

И. п. – о. с.

1 – согнуть руки в локтях.

2 – поворот рук вправо.

3 – повернуть ступни ног вправо.

4 – свободные движения рук, ног, подражая роботу.

5. «Махи ногой» (для ног).

И. п. – о. с.

1–2 – шаг левой ногой вперед.

3–4 – мах правой ногой вперед с полуприседом на левой ноге.

5–7 – три шага назад с правой ноги.

8 – и. п., то же повторить с другой ноги.

6. «Олень» (для ног).

И. п. – ноги врозь в полуприседе, колени в стороны, руки на бедрах.

1 – правую ногу на носок, покачивание бедер вправо.

2 – и. п. то же левой ногой – 4 раза.

1–8 прыжки, руки скрестить над головой (оленьи рога).

Затем повторить чередование.

7. «Расшатались наши ноги» (для ног).

И. п. – ноги врозь в полуприседе, колени в стороны, руки на бедрах.

1 – не меняя положения ног, соединить колени.

2 – и. п.

3 – не выпрямляясь, подняться на носки, колени в стороны.

Чередовать с легким бегом на месте (ноги вперед, назад, с захлестыванием голени).

8. «Похлопаем, потопаем».

1–4 – боковой галоп вправо, руки в стороны.

5–8 – покружиться, на каждый поворот хлопок.

1–4 – боковой галоп влево, руки в стороны.

5–8 – шагая вокруг себя, энергично выполнять движения руками (по типу «Буратино»).

Упражнения на ковре

1. «Цветок».

И. п. – сидя на пятках, руки внизу.

1–4 – наклониться вперед, голова внизу на коленях, ру-

ки на полу впереди.

«Цветок закрылся» – прогнуться;

«цветок раскрылся» – вернуться в и. п.

2. «Жучок» (для мышц живота).

И. п. – лежа на спине.

1–2 – поднять правую ногу, приподнимая голову и плечи, левой рукой коснуться ноги.

3–4 – и. п.,

1–4 – то же левой ногой.

3. «Махи ногой».

И. п. – лежа на правом боку с опорой на локоть.

Махи левой ногой 8 раз.

Взять рукой пятку левой ноги, выпрямить ногу в колене (1–8).

4. «Лодочка».

И. п. – лежа на животе (для мышц спины, живота).

1 – пригибаясь, приподнять голову, плечи, руки.

2 – приподнять прямые ноги, руки впереди.

3–4 – повторить 1–2.

5–7 – опираясь на предплечья, поочередно сгибать ноги.

8 – и. п.

5. «Достань носочком пол».

И. п. – сидя, ноги вперед.

Перекат на спину, носочком ноги коснуться пола.

6. «Неваляшка».

И. п. – сидя, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы вместе, руки на стопах.

1–2 – наклоны туловища вправо.

3–4 – и. п.

1–4 – то же в другую сторону.

7. «Складочка».

И. п. – сидя, ноги вперед.

1–8 – наклониться, достать носки ног.

И. п. – сидя ноги врозь.

1–4 – глубокий наклон туловища вперед, руки вперед.

5–8 – поставить руки на пояс за спиной, прогнуться, ноги вместе.

8. «Упражнения на расслабление».

9. Игра малой подвижности «Раз, два, три! Фигура, оживи».

Комплекс ритмической гимнастики I
Подготовительная часть

Разминка

Ходьба по залу, поочередно поднимая то правую, то левую руки вверх – в сторону, отводить руки назад.

Упражнения для кистей рук (круговые вращения), руки в стороны. Ходьба на носках, кисти рук поднимать вверх – вниз. Переплести пальцы рук и сжать их: прилагая усилия, разъединить руки. Пальцы рук переплести – «волны» Повторение ритмических рисунков за воспитателем (хлопки).

«Веревочка» – круговые повороты вправо – влево.

Ходьба на полуприседе.

Ходьба с выставлением ноги в сторону в чередовании с хлопками:

1 – ногу в сторону на носок;

2 – приставить ногу, хлопок.

Легкий бег.

Боковой галоп вправо, влево.

Поскоки.

Обычная ходьба, упражнения на дыхание.

Основная часть

1. «Посмотри направо, посмотри налево» (для мышц шеи).

И. п. – стоя, ноги врозь.

1 – поворот головы вправо, согнуть левое колено.

2 – поворот головы влево, согнуть правое колено.

3 – наклон головы к правому плечу.

4 – наклон головы к левому плечу.

2. «Движения РЭПА».

И. п. – правая рука, согнутая в локте, вверху; левая рука, согнутая в локте у живота; кисти рук сжаты.

1 – смена рук: правая рука – вниз, левая – вверх; на каждое движение слегка присесть («пружинка»).

2 – смена рук: левая вниз, правая вверх.

3. «Волны» (для туловища).

И. п. – ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклон туловища вперед, голову поднять, прогнуться-ся.

2 – не меняя положения ног, поворот туловища вправо: левую руку вывести вперед, правую назад.

3 – наклон туловища вперед.

4 – и. п.

4. «Не запутайся».

И. п. – о. с.

1 – шаг в сторону, руки в сторону, кисти вниз.

2 – поднять правую ногу, согнуть в колене.

3 – кисть левой руки положить на колено правой ноги.

4 – кисть правой руки положить на колено левой ноги.

5 – шаг в сторону и т. д.

5. «Ванька-встанька» (для туловища и ног).

Наклонили Ваньку, посадили Ваньку – не сидит, не лежит, только целый день стоит.

И. п. – о. с.

1 – наклон вперед, достать носки ног.

2 – и. п.

3 – присесть, руки вперед.

4 – и. п.

Менять темп: сначала медленно, затем увеличивая темп.

7. «Скакалочка» (для ног).

Прыжки на правой и левой ноге, прыжки с поворотом. Прыжки чередовать с танцевальными движениями.

Упражнения на ковре

1. «Стульчик-столик» (для туловища, ног).

И. п. – сидя с опорой на руки, ноги согнуты коленями вверх (это стульчик).

1 – опираясь на руки, прогнуться, стопы на полу.

2 – и. п.

3–6 – столик расшатался (раскачиваться на руках и ногах).

2. «Буратино» (для туловища).

И. п. – сидя, ноги врозь.

1 – руки поднять через стороны вверх.

2 – наклон к правой ноге.

3–4 плавно перенести руки над полом к левой ноге, затем опять к правой (Буратино рисует носом на полу).

Продвижение вперед, без помощи рук чередовать наклоны с продвижением вперед.

3. «Кошка лакает молоко» (для туловища).

И. п. – стоя на коленях с опорой на руки.

1–2 – спину округлить, голову опустить.

3–4 – прогнуться (кошка подлезает под забор) – продвижение вперед, ноги с места не сдвигать, смотреть вперед.

5–6 – подлезает назад под забор,

7–8 – и. п.

9–12 – вертит хвостом (ноги приподнять от пола) – движение из стороны в сторону.

4. «Нарисуем солнышко».

И. п. – лежа на спине, руки в стороны.

1–2 – поднять ноги вертикально вверх.

3–4 – круговые движения ногами (будто чертим круг).

5–8 – развести ноги в стороны («лучики»).

5. «Посмотри, что справа; посмотри, что слева».

И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью, подбородок положить на ладони.

1–2 – опираясь на выпрямленную правую руку, прогнуться, поворот туловища влево, левую руку отвести назад.

3–4 – и. п.

1–4 – то же, с поворотом в другую сторону.

6. «Корзиночка».

И. п. – лежа на животе. Руками захватить ступни ног и приподнять их вверх.

7. «Спрятались».

И. п. – сидя, упор сзади на полу, левую ногу согнуть, колено в сторону, правую ногу вперед.

1–4 – глубокий наклон вперед, руками потянуться к правому носку.

5–8 – прогнуться с опорой на руки (за спиной), левое колено вверх.

1–8 – то же другой ногой.

8. «Неваляшки».

И. п. – сидя, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы вместе, руки на стопах.

1–2 – наклон туловища вправо.

1–4 – и. п.

5–8 – то же в другую сторону.

9. «Винт».

И. п. – пятки и носки вместе.

1–8 – корпус влево, вправо, руки одновременно следуют за корпусом в том же направлении.

Релаксация

Творческие задания

1. Придумай танец (под вальс Е. Доги из к/ф «Мой ласковый и нежный зверь»).

2. Игра «В магазине зеркал» (ведущий – обезьянка, дети – зеркало). Дети повторяют движения обезьянки.

3. Игра «Южный и северный ветер» (северный ветер замораживает детей, южный – оттаивает).

Игра малой подвижности «Запрещенное движение».

«Кенгуру»

Веселый ритмический танец. Музыкальный размер 4/4. Композиция имеет 8 тактов. Описание танца.

1 такт. Три шага вперед с правой ноги. Руки свободно опущены вниз. На четвертую четверть левая нога отводится на носок в сторону. Тяжесть корпуса на правой ноге. Хлопок руками в ладоши над головой. Корпус наклонен вправо.

2 такт. Три шага назад с левой ноги. На четвертую четверть правая нога отводится на носок в сторону. Тяжесть корпуса на левой ноге. Хлопок в ладоши. Руки над головой. Корпус наклонен влево.

3 такт. Разворот корпуса на 90 градусов левым плечом к зрителю. 3 шага вперед с правой ноги в этом ракурсе. На счет 4 – разворот корпусом на 180 градусов правым плечом

к зрителю. Левая нога ставится на носок вперед. Хлопок в ладоши. Голова повернута к зрителю.

4 такт. Три шага вперед с левой ноги правым плечом к зрителю. На счет 4 – разворот корпуса на 180 градусов левым плечом к зрителю. Правая нога ставится на носок вперед, хлопок в ладоши.

5 и 6 такты. Четыре раза исполняется движение «Кенгуру» в повороте на 360 градусов на каждое движение четверть оборота. Движение занимает 2/4 такта. Первая часть – согнуты колени обеих ног в шестой позиции. Руки согнуты в локтях, ладони к плечам. Вторая часть – встать на полупальцы обеих ног, руки вниз.

7 такт. На счет 1–2 – два хлопка в ладоши. Руки поднять высоко над головой. На счет 3–4 – два хлопка по бедрам, колени согнуть, ноги в шестой позиции.

8 такт. На счет 1–2 – повторить движения 1, 2, 7-го такта, на счет 3 – небольшой прыжок – ноги во вторую позицию. Руки оставить наверх, после хлопков раскрыть немного в стороны. – Ладони развернуть в пол. На счет 4 – пауза.

«Автостоп»

Исходное положение – 6 позиция.

Движение 1. – основное. Музыкальный размер 4/4. На счет 1 – перевести вес на левую ногу, одновременно вынести влево левое бедро. Колено левой ноги выпрямить, правой немного согнуть, правую руку согнуть в локте. На счет «и» – выпрямить колено правой ноги, правую руку немного разогнуть. На счет 2 – повторить движение. На счет 3–4 – аналогичные движения другой руки и ноги.

Движение 2. На счет 1 – не сходя с места, перенести вес на левую ногу, левое бедро вынести влево. Поднять перед собой вытянутую правую руку. На счет 2 – перенести вес на правую ногу, вывести вправо правое бедро, поднять перед собой вытянутую левую руку, правую руку опустить. На счет 3 – перенести вес на левую ногу.

Техника безопасности на занятии

Выполняя некоторые упражнения в ритмической гимнастике с ошибками, можно причинить себе больше вреда, чем получить пользы. Делая их, не допускайте следующих ошибок:

Достать руками пол. Если ноги выпрямлены и колени напряжены, это очень опасно для коленных суставов и позвоночника. Резкое выполнение упражнений увеличивает опасность болезненных растяжений.

Правильно: немного согнуть ноги в коленях.

Отжимания в упоре лежа. Не надо подниматься очень высоко, до полного выпрямления рук в локтевых суставах – это приводит к их заметной перегрузке.

Правильно: отжиматься до тех пор, пока локти еще немного согнуты.

Вращение головой. Опасно для дисков шейных позвонков, вызывает напряжение мышц шеи и затылка.

Правильно: наклонять голову вперед, назад и в стороны.

Вращение туловищем. Совершенно ненужная перегрузка дисков позвоночника, особенно при наклонении назад.

Правильно: отказаться от этого упражнения, заменив его круговыми движениями тазом. При этом верхняя часть туловища должна оставаться неподвижной.

Упражнение на брюшной пресс. Из положения лежа на спине опускать и поднимать прямые ноги – при этом сильно прогибается спина.

Правильно: сначала немного согнуть ноги в коленях, приподнять их и лишь затем выпрямить до вертикального положения.

Отведение ноги назад. При этом движении происходит неестественное и опасное искривление позвоночника. Ещё хуже, когда голова запрокидывается назад.

Правильно: держать спину абсолютно прямо, голову опустить вниз. Медленно оторвать ногу от пола поднять

в сторону и отвести назад. Затем медленно вернуться в исходное положение.

Подъем таза из положения лежа. Пример еще одного ненужного перенапряжения позвоночника, особенно если бедра поднимать так высоко, что живот выгибается.

Правильно: поднимать таз и бедра только до тех пор, пока лопатки все еще остаются плотно прижатыми к полу. При этом ягодицы, спина и ноги должны образовывать одну прямую линию. В верхней точке подъема должны быть видны обе передние кости таза и колена.

5. ПРОГРАММА КРУЖКА «МАЛЕНЬКИЕ ТУРИСТЫ»

Пояснительная записка

Программа «Маленькие туристы» предназначена для детей старших и подготовительных к школе групп и практически охватывает все основные виды деятельности: игровую, умственную, познавательную, трудовую.

Целью программы является содействие физическому, интеллектуальному, нравственному развитию личности ребенка. Достижение этой цели осуществляется в условиях воспитательно-образовательного процесса. Содержание этого процесса реализуется в решении следующих **задач**:

– совершенствование естественных (жизненно-важных) видов движений и обогащение двигательного опыта, благодаря овладению простейшими туристскими упражнениями прикладного многоборья, двигательными заданиями на ориентировку в пространстве;

– развитие познавательных психических процессов и расширения объема знаний в области экологии, физической культуры и туризма, благодаря активному включению ребенка в познание окружающего мира;

– расширение адаптационных и функциональных возможностей дошкольников за счет всестороннего воздействия физическими упражнениями и естественными силами природы на развитие основных органов и систем их организма;

– развитие основных физических качеств и общих координационных способностей с акцентом на общую выносливость, исходя из общей физической подготовленности туриста и значимости развития данного качества на организм дошкольника;

– формирование межличностных, дружеских отношений и индивидуальных свойств личности дошкольников за счет их взаимодействия в процессе игровой туристской деятельности и выполнения туристских должностей, адаптированных под дошкольника.

Организационные формы работы с использованием средств туризма в условиях детского сада

В соответствии с требованиями Министерства образования Республики Беларусь к нагрузке для детей дошкольного возраста в организационных формах обучения, настоящая программа рассчитана на проведение двух занятий в неделю, длительность которых составляет 30 минут, а также предусматривает проведение мероприятий в форме активного отдыха в режиме типовой Программы воспитания и обучения в детском саду.

Программа кружка «Маленькие туристы» предполагает возможность ее применения в качестве вариативного компонента базовой программы в системе дошкольного образования. Исходя из этого, программный материал может применяться в трех формах организации физического воспитания: учебной, физкультурно-оздоровительной работе и активном отдыхе детей (рис.1). При этом:

а) учебная работа предполагает проведение познавательных и эколого-физкультурных (практических) занятий. Рекомендуется проведение одного занятия (из трех обязательных физкультурных) в ближайшем природном и социальном окружении по типу: природоведческих прогулок, прогулок-разведок, прогулок-поисков, занятий-тренировок, сюжетно-ролевых занятий, круговых тренировок, занятий-соревнований.

Освоению познавательного и двигательного материала программы отводится 48 физкультурных и 48 познавательных занятий в год;

б) материал программы закрепляется и совершенствуется в процессе физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Выделение времени на утренних и вечерних прогулках для проведения подвижных игр поискового характера, физических упражнений с туристской направленностью, топографических прогулок строго не регламентируется. Однако воспитатель (инструктор-методист физического воспитания) должен учитывать предыдущую деятельность детей и знать

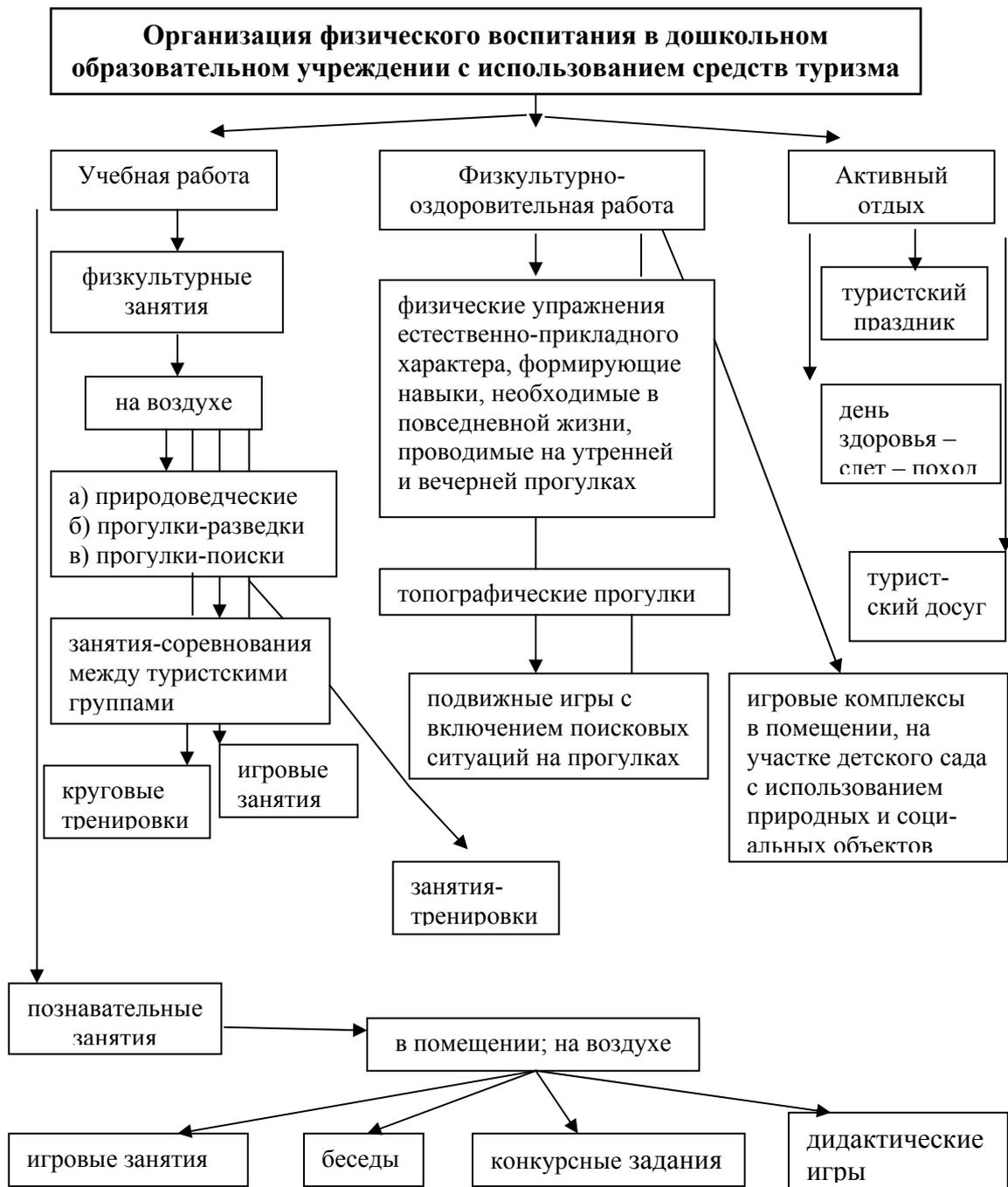


Рис. 1. – Классификация форм работы по физическому воспитанию с использованием средств туризма с дошкольниками шести-семи лет

допустимые физические нагрузки с учетом двигательного задания. В данной программе определены варианты проведения физкультурно-оздоровительной работы с элементами туризма:

– по типу продолжения физкультурного занятия, но не отождествляемое с ним (упражнения проводятся в непринужденной форме, где учитываются интересы детей);

– самостоятельного выполнения двигательных и познавательных заданий при опосредованном руководстве воспитателя (инструктора-методиста).

Продолжительность таких занятий составляет 20–25 минут, количество в неделю – не более двух раз. Их проведение целесообразно планировать в те дни, когда проводятся физкультурные и познавательные занятия с использованием средств туризма;

в) настоящая программа позволяет разнообразить активный отдых детей. Учебный материал предусматривает различные формы досуга с туристской направленностью, которые проводятся не реже 1 раза в месяц как в помещении, на участке детского сада, так и на прилегающей к нему территории. Их продолжительность равняется длительности физкультурного занятия.

Туристские праздники проводятся в соревновательной форме не менее 2-х раз в году, их продолжительность от 50 минут до 1,15 часа.

День здоровья организуется 1 раз в год в форме слета как итоговое мероприятие для оценки результатов овладения дошкольниками пройденного материала.

Предлагается 2 варианта его проведения: с выездом в загородную зону, а также на участке детского сада с выходом в ближайшее природное и социальное окружение. В программу слета включаются различные конкурсные задания, соревнования по туристской технике.

Для реализации программы от воспитателей не требуется опыта категорийных туристских походов, но вместе с тем они должны иметь опыт участия в походах выходного дня и владеть элементарными туристскими навыками: уметь уложить рюкзак, поставить палатку, разжечь костер и приготовить пищу на костре, предсказать погоду, ориентироваться на местности и т.д., а также изучить нормативные документы по организации туристско-краеведческой деятельности детей.

Образовательные и материальные средства для реализации программы

а) Образовательные средства

Средства туризма принесут определенную пользу лишь в совокупности с другими средствами физического воспитания, к которым относятся игры, гимнастика, спортивные упражнения. Программный материал включает разнообразные подвижные игры, игры с элементами спортивных, гимнастических упражнений, ходьбу на лыжах.

Говоря об образовательных средствах, имеет смысл уточнить понятие «средство» на социально-педагогическом уровне. Средства физкультурного образования – это предметы, отношения и виды деятельности, которые используются в процессе взаимодействия субъекта и объекта образования с целью достижения последним физического совершенства (И.И. Сулейманов).

Туризм как средство физического воспитания включает не только разнообразные по форме и содержанию двигательные действия, но и различные виды подготовки. Подбирая средства для каждого вида туристской подготовки, учитывались возрастные запросы дошкольников, а также возможности их содействия в решении программных задач детского сада.

С учетом сказанного, в программе представлены разнообразные средства туризма:

- физические упражнения с максимальным использованием природного и социального окружения, направленные на развитие физических качеств, координационных способностей, рациональное преодоление естественных препятствий и овладение техникой движения в пешеходных и лыжных прогулках-походах;

- специальные двигательные задания для развития пространственных ориентировок;

- предметы личного и группового снаряжения для развития таких психических процессов как мышление, восприя-

тие, воображение, а также для развития моторики мелких мышц рук;

- подвижные игры с поисковыми ситуациями, проводимые как в помещении, так и на местности;

- доступные для дошкольников туристские упражнения прикладного многоборья (вязка узлов на рюкзаке, укладка рюкзака, установка палатки и др.); средством туризма является и сама игровая туристская деятельность дошкольников, через которую формируются нравственные качества ребенка и познается окружающий мир, а сменяемые туристские поручения в этой деятельности являются средством познания самих себя.

К образовательным средствам относятся и ряд авторских разработок по проведению занятий различного типа, а также и сама программа с кратким изложением содержания двигательной и познавательной деятельности с использованием средств туризма для дошкольников в возрасте шести-семи лет.

б) Материальные средства

Внедрение данной программы в практику дошкольного учреждения не требует больших материальных затрат, но обязательным условием должно быть наличие личного и группового снаряжения:

- рюкзаки по количеству детей, аптечка, одна – две палатки (желательно), ремнабор, костровые принадлежности;

- личное снаряжение, состоящее из спортивной одежды и обуви, подобранной по погоде, коврик, фляжка;

- лыжи с любым креплением;

- физкультурный инвентарь и оборудование, имеющееся в детском саду и на его участке;

- природные и социальные объекты;

- мультимедийный проектор;

- экран;

- компьютер;

- презентации, слайды и другие наглядные материалы.

Содержание физкультурно-оздоровительной и познавательной деятельности с использованием средств туризма в работе с детьми шести-семи лет

При разработке программы исходили из содержания общей подготовки туриста, которая включает теоретическую, физическую, техническую и тактическую подготовку, а также формирование личностных качеств. В результате определилось содержание программы (рис. 2).



Рис. 2. – Содержание физкультурно-оздоровительной работы с использованием средств туризма с дошкольниками шести-семи лет

Краткое содержание программы по всем видам подготовки разделяется на теоретическую и физическую подготовку.

I. Теоретическая подготовка

Разделы	Содержание
Формирование знаний в области физической культуры	<p><i>Формирование представлений о здоровье как ценности, которую нужно беречь с детства.</i></p> <p>Здоровый образ жизни в режиме дня: значение физических упражнений; виды спорта; движение – основа здоровья; значение закаливания; личная гигиена; питание и здоровье; режим дня – основа здорового образа жизни; основные части тела; забота об осанке; дыхание и здоровье; забота о глазах; уход за зубами; самоконтроль Человек – природа – здоровье.</p>
Формирование знаний в области туризма (туристская подготовка)	<p><i>а) Формирование знаний о туризме как о средстве оздоровления и познания мира.</i></p> <p>Кто такие туристы? На чем и как они путешествуют? Какая польза от экскурсий, прогулок, походов: укрепление здоровья, узнавание нового, интересного, приобретение ценных жизненных умений. Народные приметы о предсказании погоды.</p> <p><i>б) Формирование начальных туристских знаний, умений, навыков.</i></p> <p>Правильно, быстро одеться, обуться по погоде, сезону на физкультурное занятие в зале, на экскурсию, прогулку, туристскую прогулку. Правила безопасности на прогулках, правила поведения в транспорте. Сведения о групповом и личном снаряжении в пешем и лыжном походе.</p>

Требования к снаряжению, уход за ним. Правила укладки рюкзака. Ремнабор для пешей прогулки-похода. Походные должности. Походный строй. Движение группы на маршруте – соблюдение дистанции, темпа, режима движения. Костровые принадлежности. Как безопасно расположиться на привале. Распределение обязанностей на привале. Установка палатки. Выбор и заготовка топлива. Типы костров, их назначение. Укладка макетов различных типов костров. Безопасность в обращении с костром, которым занимаются только взрослые.

в) *Формирование знаний о личной гигиене туриста и предотвращении возможных опасностей в лесу.*

Требования к внешнему виду, одежде, обуви, посуде туриста. Оказание доврачебной помощи при порезе, ушибе, засорении глаза. Состав медаптечки. Опасности в лесу: если простудился, заблудился, укус клеща, гроза, ядовитые растения.

Краеведческая
подготовка

Формирование стремления к познанию окружающего мира, которое начинается с изучения родного края.

Город, в котором я живу. Мой детский сад – его местоположение. Изучение ближайших природных и социальных объектов, расположенных вблизи детского сада. Закрепление и расширение знаний о птицах края и растительном мире. Посещение парков, лесопарков, расположенных в черте города и его окрестностях.

Экологическая
подготовка

Формирование знаний о бережном отношении к природе.

Природа – источник первых конкретных знаний. Объекты живой и неживой природы. Формирование представления о природе как величайшей ценности.

Отдых и туризм должны быть безопасны природе. Экологические нарушения в ближайшем природном окружении и окрестностях города. Формирование практических умений бережного природопользования: ликвидация отходов, движение на маршруте, костровые принадлежности, правила побочного природопользования.

Топографическая подготовка *Формирование навыков работы с простейшими схемами, планами, отражающие реальное пространство.*

Назначение карты. Виды карт: общегеографическая, топографическая, спортивная. Простейшие топонимы. Нахождение их на карте. Условные запрещающие и разрешающие знаки. Составление плана детского сада, улицы, плана маршрутов, позволяющих дошкольникам справляться с обязанностями штурмана на прогулках и экскурсиях, имеющих поисковый характер.

Ориентирование на местности *Формирование умений ориентироваться в предметно-пространственном окружении.*

Обогащение моторного опыта ориентации с учетом основных и промежуточных пространственных направлений. Определение местоположения предметов относительно себя, а также собственного местоположения в пространстве в процессе игровых двигательных заданий, подвижных игр, топографических прогулок.

Формирование умений запоминать пройденный путь, находить обратную дорогу, находить различные объекты с использованием способа хождения по легенде (упрощенный вариант), знакомство с компасом, сторонами света.

II. Физическая подготовка

Виды подготовки	Содержание
Общая физическая подготовка	<p><i>Совершенствование естественных видов движений. Развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости) и общих координационных способностей (ОКС).</i></p> <p>Значение физической подготовки для туриста. Ведущее физическое качество путешественника – общая выносливость. <i>Развитие выносливости:</i> циклические упражнения – ходьба, бег, ходьба на лыжах; ходьба в чередовании с бегом; прыжки; подвижные игры. <i>Развитие силы:</i> упражнения динамического характера скоростно-силовой направленности с ограничением статических компонентов – лазание; простые висы; метания; прыжки через препятствия; упражнения с партнером; <i>обще-развивающие упражнения (ОРУ)</i> с предметами небольшой массы. <i>Развитие быстроты</i> хорошо освоенные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью: бег на короткие дистанции, челночный бег, игровые упражнения с элементами соревнования, подвижные игры. <i>Развитие гибкости:</i> упражнения с увеличенной амплитудой движения на растягивание, пружинистые,</p>

Специальная
физическая
подготовка

маховые движения, прыжки, метание, лазание.

Развитие ОКС: упражнения на построение, перестроения, подвижные игры, эстафета с преодолением препятствий, ОРУ из различных ИП, с элементами новизны, спортивные упражнения.

Формирование необходимых умений и навыков в избранном виде туризма – в пешеходных и лыжных прогулках-походах.

Развитие специальной выносливости: продолжительная ходьба, ходьба на лыжах в зоне умеренной интенсивности с учетом возрастных особенностей ребенка шести-семи лет на экскурсиях, прогулках, прогулках-походах; ориентирование на местности – выполнение игровых заданий по поиску различных объектов.

Развитие специальной силы: упражнения с рюкзаком; преодоление травяных, земляных, снежных склонов небольшой крутизны; ходьба по глубокому снегу, песку; метание снежков, шишек и т. п.; лазание через препятствия.

Развитие специальных скоростных способностей: туристские упражнения прикладного многоборья (вязка узлов, установка палатки, работа с личным снаряжением); подвижные игры эстафетного характера, ходьба, бег с изменением скорости, направления движения; бег на скорость с целью нахождения природных и социальных объектов.

Развитие ОКС: ходьба, бег по легенде (упрощенный вариант); преодоление различных комплексов препятствий, как естественных, так и специально устроенных;

ходьба, бег с выполнением заданий на определение направлений; ходьба «след в след», подвижные игры поискового характера, эстафеты с туристской направленностью.

III. Техническая и тактическая подготовка

Виды подготовки	Содержание
Техническая подготовка	<p><i>Формирование знаний и умений, обеспечивающих безопасность в пеших и лыжных прогулках-походах.</i></p> <p>Специальные упражнения для освоения технических приемов и преодоление естественных препятствий (ручей, бревно, склоны небольшой крутизны). Движение по тропинкам с отработкой рациональной техники ходьбы, ходьба на лыжах, движение по травяным, земляным, заснеженным склонам с отработкой подъемов и спусков. То же, в лыжных прогулках. Движение безопасности на дорогах города. Правила безопасности в транспортных средствах.</p>
Тактическая подготовка	<p><i>Формирование способностей совершать целенаправленные действия, позволяющие успешно решать задачи пешеходных и лыжных прогулок-походов.</i></p> <p>Распределение силы в пути. Рациональный отдых на маршруте, привале. Рациональное движение на маршруте. Выбор места для привала, создание его удобства и безопасности с помощью взрослых.</p>

IV. Формирование личностных качеств, дружеских отношений

Виды подготовки	Содержание
Формирование личностных качеств: дружелюбия, гуманности, целеустремленности, активности, организационных умений, волевых черт характера	Беседы: общение – залог здоровья. Понятие дружбы. Значение дружбы, взаимопомощи в условиях экскурсий, прогулок-походов. Дружная группа – залог успешной экскурсии, прогулки-похода. Демонстрация слайд фильмов, иллюстраций о походной жизни туристов, о возможных ее трудностях. В процессе подвижных игр формировать мотив действовать сообща на основе взаимопонимания и поддержки друг друга. Учить договариваться, уважать замыслы других детей. Постоянно менять туристские должности в процессе прогулок-походов с целью поддержания интереса к совместной игровой туристской деятельности и на этой основе формировать отношение к труду с пользой для всех, а также воспитывать целеустремленность, активность и организационные умения.
Формирование дружеских отношений	Моделировать разнообразные педагогические ситуации, способствующие воспитанию взаимовыручки, заботы друг о друге, пониманию одного ребенка другим. Проводить эстафетные игры между туристскими группами, в которых каждый ребенок согласовывает свои действия с действиями партнеров по группе. Для детей, не пользующихся популярностью в груп-

пе, создавать ситуации успеха, что позволит нормализовать отношения со сверстниками и в целом строить благополучные взаимоотношения.

Планирование программного материала

Освоение детьми шести-семи лет материала программы зависит от правильного его распределения в течение учебного года и занятий в летний период.

Планирование программы основано на принципе цикличности. Построение средних циклов (мезоциклов) базируется на особенностях туристской деятельности, которая включает три непрерывных взаимосвязанных этапа: подготовку, проведение и подведение ее итогов. Основу каждого мезоцикла составляют «выходы» детей, как в природную, так и в социальную среду.

Повторное обращение в разных мезоциклах к одним и тем же природным и социальным объектам с постепенным усложнением двигательного и познавательного материала позволяет углублять знания об окружающем мире, совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка.

Весь год (с сентября по май – учебный период и три месяца лета) делится на четыре сезонных мезоцикла: осенний, зимний, весенний, летний (таблица 1).

Таблица 1. – Годовой план-график учебной работы и активного отдыха с использованием средств туризма в физическом воспитании дошкольников шести-семи лет

Осенний мезоцикл															
	сентябрь					октябрь					ноябрь				
I	1	2	3	4	▼1	5	6	7	8	▼2	9	10	11	12	▼3
	♣	♣	☺	T		T	П	П	☺		T	■	■	☺	
II	1п	2п	3п	4п	▼1	5п	6п	7п	8п	▼2	9п	10п	11п	12п	▼3
	б	б	б	б		б/к	д/и	и	б		б	б	б	д/и	

Продолжение таблицы 1

Зимний мезоцикл															
декабрь					январь					февраль					
I	13	14	15	16	•1	17	18	19	20	▼4	21	22	23	24	•2
	☺	Т	Т	Т		Т	КТ	Т	☹		♣	П	Т	■	
II	13п	14п	15п	16п	▼5	17п	18п	19п	20п	•3	21п	22п	23п	24п	1
	б	д/и	д/и	б		д/и	д/и	б	б		б	д/и	б	д/и	
Весенний мезоцикл															
март					апрель					май					
I	25	26	27	28	▼5	29	30	31	32	•3	33	34	35	36	☼
	☹	♣	■	КТ		Т	П	■	■		☹	☹	☹	Т	
II	25п	26п	27п	28п	▼6	29п	30п	31п	32п	▼7	33п	34п	35п	36п	8
	б	б	б	д/и		б	б	б	б		б	к	б	д/и	
Летний мезоцикл															
июнь					июль					август					
I	37	38	39	40	▼6	41	42	43	44	▼7	45	46	47	48	▼
	♣	■	☺	Т		Т	П	КТ	☹		■	■	♣	☹	
II	37п	38п	39п	40п	▼7	41п	42п	43п	44п	▼8	45п	46п	47п	48п	8
	б	б	к	б		б	б	б	б		б	б	и	д/и	

Условные обозначения:

Учебная работа	Активный отдых
I – физкультурные занятия	▼ – туристский досуг в форме игровых комплексов, прогулок-походов, круговых эстафет (1 раз в месяц)
♣ – природоведческие прогулки	
☺ – прогулка-разведка	• – туристские праздники (3 раза в год)
Т – занятие тренировка	☼ – день Здоровья в форме слета-похода маленьких туристов (1 раз в год)
П – прогулка-поиск	
☹ – занятие-соревнование	▼1 – «В гости к ранней осени»
■ – сюжетно-ролевое занятие	▼2 – «Тропинками поздней осени»
■ – игровое занятие	▼3 – «Веселый рюкзачок»
КТ – круговая тренировка	•1 – «Новогодний сюрприз от дядюшки АУ»
II – познавательные занятия	▼4 – «Зимними путями-дорожками»
б – беседа	•2 – «Клад от дядюшки АУ мы найдем зимой в лесу»
д/и – дидактические игры	▼5 – «Здоровячок»
и – игровые занятия	•3 – «Туристская семейка»
к – конкурсы	▼6 – «В гости к лету»
1 – 48 – физкультурные занятия	▼7 – «Солнце, воздух, и вода – наши лучшие друзья»
	▼8 – «Тропинками лета»
	1п – 48п – познавательные занятия

В одном мезоцикле планируется 12 познавательных (теоретических) и 12 физкультурных (практических) занятий. Ежемесячно через 8 занятий проводятся контрольные занятия с целью проверки успешности освоения программного материала в форме физкультурных развлечений с туристской направленностью. Сезонный мезоцикл может завершаться туристским праздником. Итоговое мероприятие проводится по окончании учебного года в форме слета дошкольников.

В данной программе используется концентрический метод планирования учебного материала, характерной чертой которого является повторяемость через определенные промежутки времени, упражнения выполняются с более высокими требованиями к его количественным и качественным характеристикам. Физические упражнения, входящие в содержание прогулок-походов, имеющих спортивные цели, должны находиться на стадии совершенствования навыка, пройдя необходимый путь: познавательное занятие – физкультурное занятие в зале – физкультурное занятие на воздухе – прогулка-поход.

При планировании программного материала в мезоциклах учитывается климат и погодные условия, от которых зависит место занятий в режиме дня. Предпочтительна первая половина дня. При температуре воздуха ниже -20° и выпадении осадков, занятия проводятся в помещении. При планировании зимних прогулок-походов учитываются данные образования устойчивого снежного покрова и его высоты. Это свидетельствует о возможности организации пешеходных прогулок-походов в зимний сезон с середины ноября. Во второй половине декабря создаются условия для проведения лыжных прогулок до конца марта. С этого срока и до конца августа возобновляются пешеходные прогулки-походы, занятия-тренировки и другие виды занятий.

Следовательно, в основу цикличности построения занятий с использованием средств туризма положен принцип максимального использования благоприятных в погодном отношении дней в течение года. Периоды межсезонья ис-

пользуются для подведения итогов предыдущей серии занятий и подготовки последующей серии занятий в мезоцикле.

При планировании практических занятий следует учитывать усвоение детьми познавательного материала, вид физкультурного занятия и его направленность, а также рациональное чередование видов физкультурных занятий и их взаимосвязь с познавательными занятиями и с другими формами организации физического воспитания, в которых используются средства туризма. Планируя учебный материал физкультурных занятий с использованием средств туризма в физическом воспитании детей шести-семи лет, мы опирались на исследования Э.С. Вильчковского, Е.А. Тимофеевой, Т.П. Завьяловой и др., которые экспериментально установили, что при однотипном повторении физических упражнений двигательная активность дошкольников понижается в пределах 18–32%, детям надоедает схематизм стандартных физкультурных занятий и выполнение полезных, но скучных упражнений не вызывает у них особого удовольствия. Большое разнообразие типов физкультурных занятий с дошкольниками шести-семи лет объясняется необходимостью создания широкого фонда разнообразных движений, на основе которого могут быстрее формироваться более сложные двигательные действия.

Физкультурные занятия с различной тематикой можно проводить в таком соотношении: из 48 физкультурных занятий на воздухе, которые складываются из 36 рекомендованных «Программой воспитания и обучения в детском саду» в течение учебного года и 12 занятий в летний период, природоведческие прогулки-походы составили 12,5%; прогулки-разведки – 6,3%; прогулки-поиски – 10,4%; занятия-тренировки – 27%; сюжетно-ролевые занятия – 8,3%; занятия-круговая тренировка – 6,3%; игровые занятия – 10,4%; занятия-соревнования – 18,8%.

При планировании активного отдыха детей с использованием средств туризма учитывалось то, что правильная организация двигательной деятельности дошкольников в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного

режима, необходимого для укрепления здоровья ребенка и его психики в течение дня. Регулярность и периодичность проведения активного отдыха детей в данной программе разрабатывалась в соответствии с рекомендациями традиционной программы. Природное и социальное окружение в разные сезоны года создает многообразие условий, что позволяет разнообразить формы проведения физкультурных занятий, развлечений, праздников, выбор и планирование которых обусловлены уровнем физической подготовленности детей, временем года, погодными условиями, местом расположения детского сада и взаимосвязан с содержанием природоведческих наблюдений, природоохранных и начальных туристских знаний.

Методические особенности использования средств туризма в работе с детьми шести-семи лет

Рациональное сочетание физкультурно-оздоровительной, игровой, познавательной деятельности детей является методическим основанием программы. Применительно к двигательной деятельности, мы придерживались рекомендаций Т.И. Осокиной, Л.В. Кармановой, Е.Н. Вавиловой, В.Г. Фролова, раскрывающих методику и организацию физкультурных занятий на воздухе с детьми дошкольного возраста. Физкультурные занятия с использованием средств туризма имеют ряд особенностей, выделенных Т.П. Завьяловой:

1. Физкультурным занятиям с использованием средств туризма должны предшествовать познавательные занятия в форме бесед, дидактических игр.

2. К особенностям разработанных занятий можно отнести то, что совершенствование двигательных действий происходит в разных условиях. Это дает простор для мобилизации и развития интеллектуальных качеств воспитанников, проявления ими личностных качеств. Коллективные действия детей с направлением усилий к общей цели, позволяют при-

учать дошкольников к вежливости, тактичности, внимательному отношению друг к другу.

3. Особенностью занятий на воздухе является и то, что в их содержание включается сочетание выполнения физических упражнений с формированием знаний о природе, туризме, пространственных ориентировках.

Сочетание двигательной активности с формированием знаний об окружающем мире может быть различным:

а) наблюдения за сезонными изменениями могут проводиться в начале занятия в сочетании с ходьбой в спокойном темпе, затем выполняются физические упражнения с использованием естественных природных условий в общепринятой последовательности в соответствии с рекомендуемыми принципами распределения физической нагрузки;

б) физические упражнения могут предшествовать наблюдениям, проводимым в конце занятия при возвращении в детский сад;

в) для закрепления пространственных ориентировок детей в начале занятия проводится работа с планами, схемами предстоящего маршрута. Затем начинается движение по маршруту ходьбой в спокойном темпе. Ходьба сочетается с медленным бегом, быстрой ходьбой, небольшими пробежками. В соответствии с тематикой занятий могут моделироваться различные поисковые ситуации. Далее двигательная деятельность детей организуется в виде упражнений в основных движениях, которые запланированы на занятии. Занятие завершается либо дозированным бегом в сочетании с ходьбой, либо наблюдениями в сочетании с ходьбой в спокойном темпе;

г) в начале занятия могут применяться физические упражнения, например, ходьба в различном темпе в сочетании с бегом по специально разработанному маршруту (кольцевому, линейному), включая преодоление естественных препятствий (если занятие проводится на прилегающей территории детского сада) и специально устроенных препятствий (если занятие организовано на участке детского сада). Достигнув места «привала», двигательная деятельность орга-

низовывается в виде преодоления полосы препятствий или упражнений в основных движениях в соответствии с тематикой занятия. Возвращение по маршруту завершается ходьбой в спокойном темпе.

4. Формирование знаний о природе, туризме, пространственных ориентировках проводится с помощью игр соревновательного и спортивного характера, связанных с тематикой похода и использованием разнообразного туристского инвентаря и снаряжения, что значительно повышает интерес к двигательной деятельности детей.

5. Учитывая возрастные психологические особенности детей, разработанная серия занятий во всех мезоциклах (осеннем, зимнем, весеннем, летнем) имеет единую сюжетную линию, проводимую с начала и до конца учебного года, так как детям дошкольного возраста для освоения социального опыта необходим понятный им образец поведения.

6. Существенной особенностью физкультурных занятий является то, что после определения уровня физической подготовленности детей, они делятся на две туристские группы (команды), равные по уровню физической подготовленности. Между ними распределяются сменяемые в течение учебного года туристские должности (штурман, командир, медик, костровой и т. п.). Это вызывает у детей эмоциональные реакции, побуждает к размышлению, поиску новых знаний, желанию овладеть туристскими умениями, формирует у детей взаимоотношения сотрудничества. Кроме того, меняющиеся групповые туристские роли позволяют учитывать интересы, как мальчиков, так и девочек, что способствует воспитанию дружбы, формированию коллектива, а в целом помогает четкой и слаженной организации физкультурных занятий.

В построении физкультурно-оздоровительных занятий следует ориентироваться не только на традиционную трехчастную структуру, предусматривающую особенности физической и умственной работоспособности дошкольников. В зависимости от задач педагогического процесса соотношение частей занятий, их последовательность и содержательная

основа могут изменяться. С учетом сказанного, программа предусматривает четырех и пятичастную структуризацию занятий с соблюдением возрастных особенностей детей шести-семи лет. Структура прогулок-походов определяется принципами построения туристских походов в соответствии с динамикой изменения работоспособности в данном виде физкультурной деятельности. Средства туризма, применяемые в физическом воспитании дошкольников, обладают достаточной степенью физической нагрузки.

Любая методика реализуется в совокупности методов, средств и организационных форм обучения. Предлагаемая методика предусматривает применение общепедагогических методов воздействия: слова, показа, наглядности, а также применения традиционных методов физического воспитания: игрового, соревновательного, строго регламентированного упражнения. Ведущим является игровой метод.

Методические особенности контроля за усвоением учебного материала программы «Маленькие туристы»

Контроль за успешностью усвоения программного материала является важнейшим разделом в деятельности инструктора-методиста физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении. Программа предусматривает контроль за усвоением знаний, умений и навыков по всем видам подготовки туриста-дошкольника. Содержание контроля составляют две стороны:

1 – получение информации:

- а) об уровне развития физических качеств и общих координационных способностей дошкольников;
- б) об уровне благополучия взаимоотношений;
- в) об уровне знаний о природе, в области физической культуры, правил поведения в природе;

2 – сравнение данной информации с данными о должном запланированном состоянии детей пяти-шести лет.

В программе выделяются три формы контроля: предварительный (октябрь) – выявляются исходные показатели;

итоговый контроль (май) – выявляется эффективность освоения программного материала. Текущий контроль проводится в форме активного отдыха.

Контроль осуществляется с использованием методов: опрос, психологическое тестирование, педагогическое тестирование (контрольные упражнения, тестирование физической подготовленности).

С целью получения знаний об окружающем мире и последующей теоретической подготовкой туриста-дошкольника в рамках данной программы, предлагается разработать «Методику изучения уровня знаний о природе, в области физической культуры, правилах поведения в природе у дошкольников шести-семи лет», которая должна включать три группы вопросов «Природа рядом с тобой», «Будь природе другом», «Если хочешь быть здоров» и сопровождается комплектом иллюстраций. Кроме того, для получения первоначальных знаний о туризме, детям можно предложить ответить на 5 вопросов специально разработанной анкеты. Для выявления уровня развития физических качеств, общих координационных способностей и последующей физической подготовкой туриста-дошкольника шести-семи лет лучше применять традиционные контрольные упражнения:

1. Для измерения скоростных качеств – бег 30 м (с).
2. Для измерения быстроты – бег на 10 м (с).
3. Для оценки скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места (см); метание теннисного мяча правой и левой руками (см); бросание двумя руками набивного мяча массой 1 кг (см).
4. Для оценки подвижности позвоночного столба (гибкости) – наклон вперед из положения стоя на скамье (см).
5. Для измерения общей выносливости – бег на расстояние (м) или бег 300 м (мин).
6. Для оценки общих координационных способностей (ловкости) – челночный бег 3×10 м (с).

Учитывая, что ориентационная способность, являясь одним из видов координационных проявлений, зависит от сформированности пространственного восприятия и в опре-

деленной степени связана с умением ориентироваться на местности, ее измеряют в трех направлениях:

– изучение двигательной ориентационной способности (по Л.Т. Майоровой);

– изучение топографических представлений детей (по Т.А. Мусейбовой, Э.А. Степаненковой);

– изучение способности ориентироваться на плоскости (по Р.И. Бардиной).

С целью получения информации о взаимоотношениях дошкольников в группе детского сада и последующей работы по формированию дружеских отношений, можно использовать социометрическую методику «Два дома» (Я.Л. Коломинский), модифицированную экспериментальную игру с правилами «Не замочи ног» (Э.К. Сулова), а также педагогические наблюдения за взаимоотношениями детей (Т.А. Маркова).

Особое место в контроле за успешностью выполняемой программы отводится активному отдыху детей: физкультурным развлечениям с туристской направленностью, туристским праздникам и итоговому слету дошкольников. В ходе проведения этих мероприятий определяется результативность туристско-краеведческой подготовки детей в целом.

Требования к уровню освоения содержания программы «Маленькие туристы»

С учетом степени освоения детьми познавательной информации, особенностей их естественных потребностей, мотиваций, закономерностей развития организма и состояния здоровья предложены требования к знаниям, умениям и навыкам по всем видам подготовки туриста-дошкольника.

I. Теоретическая подготовка

1. Знания, умения, навыки в области физической культуры

К концу учебного года дошкольник шести-семи лет должен **знать**:

- слагаемые здорового образа жизни;
- роль физических упражнений и закаливания;
- основные правила личной гигиены;
- правила приема пищи;
- основные части тела;
- значение правильной осанки, правила ухода за зубами;
- как беречь зрение;
- о значении пребывания человека на свежем воздухе, в лесу.

Уметь:

- самостоятельно выполнять физические упражнения гигиенической гимнастики;
- самостоятельно выполнять простейшие закаливающие процедуры;
- выполнять режим дня;
- правильно чистить зубы;
- называть и показывать части тела, их назначение;
- соблюдать правильную осанку;
- беречь зрение.

2. Знания, умения и навыки в области туризма

К концу учебного года дошкольник шести-семи лет должен **знать**:

- кто такие туристы;
- на чем и как они путешествуют;
- какая польза человеку от экскурсий, прогулок, прогулок-походов;
- правила безопасного поведения на прогулках и в транспортных средствах;

- состав личного и группового снаряжения в пешеходных и лыжных прогулках;
- состав ремнабора и медаптечки для пешей прогулки;
- передвижение туристской группы на маршруте;
- походные должности (завхоз, штурман, медик, повар и др.);
- как удобно и безопасно расположиться на привале;
- как организовать бивак;
- как питаются туристы;
- виды костров, их назначение, помнить, что костром занимаются только взрослые;
- как выбрать место и топливо для костра;
- устройство двухскатной палатки;
- правила обращения с огнем в лесу;
- знать смысловое значение основных терминов в туризме.

Уметь:

- называть и различать виды и формы туризма;
- правильно и быстро одеться по погоде и сезону для занятий в физкультурном зале, экскурсий и прогулок;
- выполнять правила дорожного движения и поведения в транспорте;
- называть и различать предметы личного и группового снаряжения в пешеходных и лыжных прогулках;
- уметь уложить необходимые вещи в рюкзачок;
- ухаживать и беречь личное и групповое снаряжение;
- пришить заплатку, пуговицу, хранить ремнабор;
- двигаться в колонне с соблюдением дистанции на тропинке, лесной дороге;
- быть замыкающим, направляющим;
- выполнять туристские должности, адаптированные под дошкольника; помогать руководителю в устройстве бивака;
- самостоятельно приготовить и красиво оформить бутерброд;

- укладывать макеты различных видов костров;
- помогать руководителю в выборе и сборе топлива для костра;
- помогать руководителю восстанавливать место кострища; устанавливать и собирать двухскатную палатку;
- понимать и самостоятельно использовать в речи основные понятия в туризме.

3. Краеведческая подготовка

К концу учебного года дошкольник шести-семи лет должен **знать:**

- местоположение своего детского сада;
- местоположение и назначение прилегающих к территории детского сада социальных объектов;
- местоположение ближайших к детскому саду природных объектов;
- значение зеленых насаждений в городе;
- что такое сквер, парк, лесопарк, сад, тропинка, дорога и др.;
- природные явления;
- времена года, межсезонья;
- растительность на участке детского сада;
- зимующие птицы края;
- основные природные объекты в окрестностях города;
- народные приметы о перемене погоды;
- памятники природы Иркутской области;
- город, страну, в которой живешь.

Уметь:

- во время экскурсий и прогулок наблюдать и видеть сезонные изменения в живой и неживой природе;
- различать времена года;
- понимать взаимосвязи в природе;
- определять деревья и кустарники на иллюстрациях, на участке детского сада, прилегающей к нему территории, в окрестностях города;

- определять зимующих птиц края на иллюстрациях, в процессе прогулок, экскурсий;
- собрать лекарственные травы края в условиях похода;
- определять некоторые ядовитые грибы и ягоды края.

4. Экологическая подготовка

К концу учебного года дошкольник шести-семи лет должен **знать:**

- что туризм и отдых должны быть безопасны природе;
- правила поведения в окружающей природной среде;
- правила побочного природопользования;
- как помочь зимующим птицам.

Уметь:

- передвигаться в природном окружении (бесшумно, не вытаптывать травяной покров);
- выбирать место для устройства бивака, безопасного природе;
- выбирать топливо для костра;
- восстанавливать место после кострища;
- ликвидировать отходы на месте привала;
- собирать лекарственные растения, ягоды, грибы без ущерба их дальнейшему росту;
- помогать зимующим птицам.

5. Топографическая подготовка

К концу учебного года дошкольник шести-семи лет должен **знать:**

- карты для туристов, их назначение;
- простейшие топографические знаки, обозначающие природные и некоторые социальные объекты;
- знаки запрещающие, разрешающие;
- план помещений детского сада, участка;
- дорожные знаки;
- обязанности штурмана в походе.

Уметь:

- различать топографическую карту, географическую, спортивную карты;
- ориентироваться в схеме родного города, отыскивать некоторые его достопримечательности;
- находить знаки по карте;
- читать простейшие схемы и планы; различать изученные знаки и уметь их зарисовывать;
- составлять планы маршрутов прогулок;
- составлять план помещений детского сада;
- видеть и выполнять дорожные знаки в процессе прогулок;
- участвовать в играх-конкурсах «лучший топограф».

6. Ориентирование на местности

К концу учебного года дошкольник шести-семи лет должен **знать:**

- основные и промежуточные направления пространства;
- местоположение предметов в пространстве;
- некоторые способы пространственной ориентировки (от себя, от предмета и т. д.);
- правила поведения пешеходов;
- смысловое значение пространственных терминов;
- устройство компаса, его назначение.

Уметь:

- ориентироваться в предметно-пространственном окружении детского сада, участка и прилегающей территории;
- определять местоположение предметов относительно себя;
- выполнять дорожные правила;
- определять свое местоположение в пространстве относительно другого человека и предметов;
- ориентироваться на местности с помощью простейших планов и схем;

- запоминать и находить обратную дорогу в детский сад в процессе прогулок и экскурсий;
- знать стороны горизонта;
- понимать и самостоятельно использовать в речи пространственные термины;
- участвовать в играх на построение, перестроение и ориентировку в пространстве с поиском различных объектов.

II. Общая физическая подготовка

Раздел общая физическая подготовка туриста-дошкольника тесно связан с учебным материалом типовой «Программы воспитания и обучения в детском саду» по физической культуре детей старшей группы. Осуществление контроля за уровнем физической подготовленности дошкольников определяется с помощью общепринятых в практике дошкольного физического воспитания контрольных упражнений (Таблица 2). Полученные реальные показатели развития физических качеств и общих координационных способностей сравниваются с примерными нормативными показателями дошкольников шести-семи лет. При анализе исходных и конечных результатов особое внимание обращается на показатели общей выносливости. Успешность развития данного качества проявляется в том, что к концу учебного года дети, занимающиеся по разработанной программе, должны совершать длительные пешеходные прогулки-походы протяженностью маршрута не менее 5 км (в оба конца) и лыжные прогулки не менее 3 км (в оба конца). Продолжительность таких прогулок составляет 3 часа и 2,5 часа соответственно, вес рюкзака составляет не более 1,5 кг. Время непрерывного движения достигает 40 минут в пешеходной туристской прогулке и 20 минут в лыжной прогулке.

Таблица 2 – Примерные показатели физической подготовленности дошкольников шести-семи лет, занимающихся по программе кружка «Маленькие туристы»

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Пол	Результат
1	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	М	128
			Д	123
		Бросание двумя руками набивного мяча массой 1кг (см)	М	570
			Д	520
2	Скоростные	Бег 30м (с)	М	7,5
			Д	8,0
		Бег 10м (с)	М	2,16
			Д	2,71
3	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье (см)	М	9,0
			Д	12,0
4	Общая выносливость	Бег 300м (мин)	М	1,20
			Д	1,24
		Бег на расстояние (м)	М	1200
			Д	1000
5	Общие координационные способности	Челночный бег 3 × 10м (с)	М	11,5
			Д	12,1
6	Ориентационные способности	Бег змейкой между комбинациями символов (с)	М	23,7
			Д	24,0

III. Техническая и тактическая подготовка

К концу учебного года дошкольник шести-семи лет должен **знать**:

- что такое естественное препятствие;
- какие естественные препятствия можно встретить в походе;
- как преодолеть «болото», «ручей», овраг, яму;
- как распределить силы в пути; как выбрать безопасное место для привала;

– как рационально двигаться на маршруте.

Уметь:

– в условиях физкультурного зала преодолевать «искусственную» туристскую полосу препятствий;

– рационально преодолевать несложные естественные препятствия (яму, ручей и др.) туристским способом;

– уметь рационально двигаться на маршруте (не обгонять, не отставать, ориентир на слабого ребенка);

– технически правильно преодолевать травяные, земляные, заснеженные склоны небольшой крутизны в пешеходных и лыжных прогулках;

– играть в подвижные игры с преодолением различных препятствий.

IV. Формирование личностных качеств, дружеских отношений

К концу учебного года дошкольник шести-семи лет должен **знать**:

– что такое дружба;

– что такое взаимопомощь, взаимовыручка;

– дружная группа – залог успешной прогулки-похода;

– соблюдение дисциплины в походе обеспечивает его безопасность;

– смелость, решительность, находчивость – необходимые качества для туриста.

Уметь:

– бесконфликтно общаться;

– в процессе подвижных и эстафетных игр, стремиться к победе, но не допускать перерастания спортивного азарта в злость;

– строить дружеские взаимоотношения, для чего необходимо: считаться с интересами других, проявлять заботу о другом, выражать готовность помочь другому, проявлять сочувствие, поступаться личным желанием в пользу других, получая при этом удовольствие;

- не бояться трудностей, быть уверенным в выполнении любого задания;
- быть терпеливым к увеличению допустимой физической нагрузки на занятиях по физическому воспитанию с использованием средств туризма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баженова, В. Ритмическая гимнастика в детском саду / В. Баженова // Дошкольное воспитание. – 1993. – №9. – С. 29–31.
2. Бардина, Р.И. Психолог в детском дошкольном учреждении: методические рекомендации / Р.И. Бардина. – М.: Новая школа, 1996. – 144 с.
3. Богданова, Л.И. Методика занятий ритмической гимнастикой с населением: методические указания / Л.И. Богданова, В.М. Смолевский, В.С. Юрасов. – М., 1984. – 54 с.
4. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу и выносливость / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 94 с.
5. Вильчковский, Э.С. Развитие двигательной функции у детей / Э.С. Вильчковский. – Киев: Здоровье, 1983. – 208 с.
6. Завьялова, Т.П. Дошкольный туризм: проблемы, поиски, решения / Т.П. Завьялова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – №2. – С. 45–50.
7. Завьялова, Т.П. Организация и методика использования средств туризма в физическом воспитании дошкольников 6–7 лет / Т.П. Завьялова // Физкультурное образование Сибири. – 2001. – № 1(15). – С. 15–22.
8. Карманова, Л.В. Содержание и методика физкультурных занятий на воздухе и их роль в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: дис. ... канд. пед. наук / Л.В. Карманова. – М., 1975. – 280 с.
9. Катушенко, М.А. Организация занятий по ритмической гимнастике: метод. рекомендации / М.А. Катушенко. – Минск: [б. и.], 1984. – 22 с.
10. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985. – 269 с.
11. Кистяковская, М.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: развитие некоторых основных движе-

ний и двигательных качеств / М.Ю. Кистяковская. – М.: Педагогика, 1978. – 160 с.

12. Колесникова, Н.Н. Совершенствование физического воспитания дошкольников, проживающих в районах Крайнего Севера, средствами ритмической гимнастики: дис... канд. пед. наук / Н.Н. Колесникова. – Улан-Удэ, 1999 – 141 с.

13. Коломинский, Я.Л. Психология личных взаимоотношений в детском коллективе / Я.Л. Коломинский. – Минск: Нар. Асвета, 1969. – 238 с.

14. Кряж, В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика / В.Н. Кряж, Э.В. Ветошкина, Н.А. Боровская. – Минск: Польша, 1987. – 175 с.

15. Лисицкая, Т.С. Ритмическая гимнастика / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 96 с.

16. Лисицкая, Т.С. Ритмическая гимнастика. Методика и физиологическое воздействие / Т.С. Лисицкая, М.Ю. Ростовцева, Е.А. Ширковец // Гимнастика. – М., 1985. – Вып.1.

17. Майорова, Л.Т. Воспитание ориентационной способности / Л.Т. Майорова. – Омск: ОГИФК, 1987. – 12 с.

18. Маркова, Т.А. Формирование коллективных взаимоотношений детей старшего дошкольного возраста / Т.А. Маркова. – М.: Просвещение, 1967. – 384 с.

19. Мусейибова, Т.А. Ориентировка в пространстве / Т.А. Мусейибова // Дошкольное воспитание. – 1988. – № 8. – С. 17–20.

20. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – Изд-е 3-е, перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.

21. Семенова, Л.М. Ритмическая гимнастика в детском саду / Л.М. Семенова, Я.Ю. Ильина, Н.В. Рожкова // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – №11. – С. 28–31.

22. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.

23. Сулейманов, И.И. Система основных понятий теории физической культуры: учеб. пособие / И.И. Сулейманов. – Тюмень: Вектор Бук, 1999. – 16 с.

24. Сулова, Э.К. Диагностика психосоциального развития ребенка / Э.К. Сулова // Диагностика готовности детей к обучению в школе: метод. рекомендации для воспитателей детских садов. – М.: РАО, 1994. – 38 с.

25. Тимофеева, Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: кн. для воспитателя детского сада / Е.А. Тимофеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.

26. Фролов, В.Г. Возрастные особенности проявления общей выносливости у детей дошкольного возраста и методика ее воспитания в условиях детского сада: дис. ... канд. пед. наук / В.Г. Фролов. – М., 1977. – 225 с.

27. Шарманова, С.Б. Методика воспитания двигательных качеств дошкольников 5–6 лет средствами ритмической гимнастики / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров // Проблемы оптимизации спортивной тренировки и физкультурно-оздоровительной работы: Сб. науч. тр. / под ред. В.В. Рыбакова. – Ч. 2 – Челябинск: ЧГИФК, 1994. – С. 65–71.

28. Шарманова, С.Б. Развитие познавательных способностей детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 1. – С. 50–54.

29. Шарманова, С.Б. Формирование основ экологической культуры в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. – № 1–2. – С.46–50.

30. Юрко, Г.П. Физиологическое обоснование допустимых физических нагрузок у детей дошкольного возраста: сб. статей. Физическая культура и здоровье детей и подростков / Г.П. Юрко. – М.: Медицина, 1966. – С. 32–34.

Учебное издание

Колесникова Наталья Николаевна
Лимаренко Ольга Владимировна

**Организация спортивных кружков
в дошкольных учреждениях**

Учебно-методическое пособие

Ответственный за выпуск *П.Б. Пигаль*

Корректор *Ю.В. Цвикевич*

Подписано в печать 13.01.2015. Формат 60×84/16
Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс». Ризография.
Усл. печ. 4,94 л. Уч.-изд. 2,68 л.
Тираж 50 экз. Заказ № 741.

Отпечатано в редакционно-издательском отделе
Полесского государственного университета.
225710, г. Пинск, ул. Днепровской флотилии, 23.