

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 18»

Согласованно:

Старший воспитатель

Иванова Т. Н. Иванова

Утверждаю:



Директор МБОУ «Школа № 18»

В. А. Коток

Принято на заседании педсовета

19.08.2018 протокол № 9

Программа
летнего отдыха и
оздоровления детей
дошкольного возраста

Составила:

инструктор по физической культуре

Е. В. Захарова

г. Прокопьевск, 2018 г.

Аннотация

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МБОУ «Школа № 18» города Прокопьевска Кемеровской области. Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса. Кроме того, учтены концептуальные положения, используемые в МБОУ «Школа № 18» и дошкольных группах.

В программе даны рекомендации для воспитателей по организации летнего отдыха и оздоровления детей от 3 до 7 лет. В неё включены: оздоровительные мероприятия, примерное планирование и др.

Содержание

1. Целевой раздел программы	
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Принципы программы.....	6
2. Содержательный раздел программы	
2.1.Формы оздоровительных мероприятий в летний период	
2.2. Система закаливающих мероприятий	7
2.3 Методика проведения закаливающих процедур.....	10
2.4. Приёмы закаливания детей дошкольного возраста в условиях ДОУ и семьи.....	11
2.5. Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы	15
	16
3. Организационный раздел программы	
3.1 Физкультурное оборудование и инвентарь	
3.2 Используемая литература	
Приложение № 1.....	19

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Лето – благоприятная пора для сохранения и укрепления здоровья детей, создания условий для их полноценного, всестороннего, психического и физического развития. Растущий и развивающийся организм ребенка очень чувствителен к воздействию различных факторов окружающей среды. Грамотная организация летней оздоровительной работы в дошкольном учреждении, охватывающей всех участников образовательного процесса, предоставляет широкие возможности для укрепления физического и психического здоровья воспитанников, развития у них познавательного интереса, а также повышения компетентности родителей в области организации летнего отдыха детей. Лето – это маленькая жизнь. Именно в этот период годы дети получают максимум впечатлений, удовольствия и радости от общения со сверстниками и новых открытий. Вместе с тем, чем больше времени проводят дошкольниками на улице, тем больше внимания взрослые должны уделять организации деятельности детей в летний период. Грамотное решение этих вопросов позволит избежать неприятностей и обеспечить эмоционально насыщенную жизнь всем участникам образовательного процесса. Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций. В летний период, большие возможности предоставлено для закаливания, совершенствования защитных реакций ребенка, широко используются солнечно-воздушные ванны и водные закаливающие процедуры. Летом продолжается систематическая и планомерная работа по разделам программ.

Все виды деятельности переносятся на воздух. Каждому виду отводится место и время в распорядке дня. Приоритетными направлениями дошкольного учреждения в летний оздоровительный период являются:

- физкультурно-оздоровительная работа;
- экологическое воспитание;
- игровая, музыкальная, театрализованная, изобразительная деятельность детей.

Рабочая программа летней оздоровительной работы составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МБОУ «Школа № 18» и дошкольных групп:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учётом их индивидуальных особенностей; формировать потребность в здоровом образе жизни, развивать интерес у детей к летним видам спорта (бадминтон, классики, прыжки на резиночке и др.), приложение № 1.

Цель Программы достигается через решение следующих задач:

- Сформировать у детей представление о летних видах спорта;
- Обогащать знания основных элементов техники спортивных игр с использованием новых видов спортивного инвентаря (бадминтон, классики, прыжки на резиночке и др);
- Формировать у детей позитивное отношение к здоровому образу жизни на основе использования средств физического развития;
- Всесторонне совершенствовать физические функции организма;

- Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания;
- Воспитывать любовь к спорту, желание развиваться физически с использованием новых видов спортивного инвентаря;
- Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;
- Развивать у детей потребность в новых знаниях о способах сохранения и укрепления здоровья;
- Способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма.

1.3. Принципы программы.

- Принцип гуманизации - физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей.
- Принцип индивидуальности - обеспечение здорового образа жизни каждому ребенку с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической нагрузки.
- Принцип оздоровительный - обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и познавательной активности детей в продуктивных видах деятельности.
- Принцип взаимосвязи с семьей - соблюдение единых требований ДОУ и семьи в воспитании здорового ребенка.

2. Содержательный раздел

2.1. Формы оздоровительных мероприятий в летний период.

- Организованная образовательная деятельность:

Это основная форма организованного систематического обучения детей физическим упражнениям. Организация НОД в летний оздоровительный период должна исключать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма, в частности костно-мышечной и сердечно - сосудистой как наиболее нагружаемых при физических упражнениях. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования.

Планируются организованные формы образовательной деятельности с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, праздники, развлечения 1 раз в неделю в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада).

- Утренняя гимнастика:

Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия. Традиционная гимнастика включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным включением дыхательных упражнений; упражнения с предметами и без предметов; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения с использованием крупных модулей.

- Подвижные игры:

Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей.

Виды игр:

- сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа);
- несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания;
- дворовые;
- народные.

Подвижные игры проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции.

- Двигательные разминки (физ.минутки, динамические паузы):

Их выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности.

Варианты:

- упражнения на развитие мелкой моторики;
- ритмические движения;
- упражнения на внимание и координацию движений;
- упражнения в равновесии;
- упражнения для активизации работы глазных яблок;
- упражнения для активизации работы глазных мышц;
- гимнастика расслабления;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения на формирование свода стопы.

Проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции.

- Элементы видов спорта, спортивные упражнения:

Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей.

Виды спортивных упражнений:

- езда на велосипеде;
- футбол;
- баскетбол;
- бадминтон.

Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю. Проводятся на воздухе, на игровой или спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции.

- Гимнастика пробуждения. Гимнастика после дневного сна. Гимнастика сюжетно-игрового характера:

Разминка после сна проводится с использованием различных упражнений:

- с предметами и без предметов;
- на формирование правильной осанки;
- на формирование свода стопы;
- имитационного характера;
- сюжетные или игровые;
- с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели);
- на развитие мелкой моторики;
- на координацию движений;
- в равновесии;
- на развитие мелкой моторики;
- на координацию движений.

Место проведения – спальня.

- Индивидуальная работа в режиме дня:

Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки. Проводится в спортивном зале или на площадке. Время устанавливается индивидуально.

- *Закаливающие мероприятия:*

Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей.

- Элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, обтирание, обливание до пояса).

- Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями).

2.2. Система закаливающих мероприятий.

С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средства закаливания естественные силы природы: *солнце, воздух и вода*.

Закаливание - один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце. Основным принцип закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.

Существуют несколько обязательных правил:

Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции. Закаливание нельзя проводить как бы впрок. Если закаливающиеся процедуры прекращаются (обычно в холодное время года), то образовавшиеся в организме условия связи на раздражения холодом быстро угасают и сопротивляемость снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закаливающие процедуры, а просто несколько изменить их.

Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям. Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего возраста, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы.

В - третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре.

Необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей.

2.3. Методика проведения закаливающих процедур.

Закаливание воздухом.

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в детских садах применяются: сон на воздухе, в холодное время и воздушные ванны.

Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°C. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое.

Наиболее мягкой закаливающей процедурой являются воздушные ванны. Сначала проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Позднее применяют общие воздушные ванны при обнажении всего тела ребенка. Продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин. Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2° С через 2-3 дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре

воздуха 21-22°C. Конечная температура воздуха 16-18°C. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее.

Закаливание водой.

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

1. *Обтирание* - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

2. *Обливание* - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд. Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала, возможно, большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

3. *Купание* проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов закаливания. Можно купать детей с раннего возраста, начиная с температуры +24 - 26 воздуха и не ниже +22 воды, более закаленных детей можно купать

при температуре +19 - 20 воды. Длительность пребывания в воде увеличивается от 1-2 минут до 5-8 мин. после купания всегда должны быть движения.

Закаливание солнцем.

Происходит обычно во время прогулок. Продолжительность солнечных ванн от 2-3 до 10 мин. Очень важно следить за индивидуальной реакцией ребенка на облучение, не допуская перегревания.

Первым требованием для проведения закаливания является создание гигиенических условий. Это обеспечение чистого воздуха и рационального сочетания t° воздуха и одежды детей, бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание очень кратковременно, в течение 5-7 мин.

Необходимо сквозное проветривание:

- а) перед приходом детей;
- б) перед занятиями;
- в) перед возвращением детей с прогулки;
- г) во время дневного сна (в группе), после сна (в спальне);
- д) после полдника;
- е) после ухода детей домой.

Температура воздуха в группе восстанавливается через 20 мин. В каждом групповом помещении находится график сквозного проветривания с указанием времени. Для поддержания t° воздуха в группе используют постоянное одностороннее проветривание, но не сажать под открытые фрамуги детей и следить, чтобы не было сквозняка. В туалетной и умывальной комнате никаких сквозных и односторонних проветриваний в присутствии детей не должно быть. Следить чтобы дети долго не находились в туалете, чтобы не мочили рукава, т.к. мокрая одежда вызывает резкое охлаждение, и вызывает простудные заболевания.

Оздоровляющее действие воздуха необходимо использовать при организации дневного сна, путем правильной одежды и проветривания. Спать дети должны при открытой фрамуге, в любое время года (в зависимости от погодных условий).

Древнейший способ закаливания – хождение босиком. Существует много способов тренировки к босохождению. Утром и вечером нужно ходить босиком по комнате от 15 до 30 мин. Каждый день время удлиняется на 10 мин. и доводится до 1 часа. Особенно хорошо действует хождение босиком по твердому грунту земли или мелкому гравия. Огрубевшая кожа на ступнях притупляет болевые ощущения и возбудимость к холоду.

С помощью средств закаливания достигается высокая сопротивляемость организма различным неблагоприятным факторам. Достичь высокого эффекта можно лишь при соблюдении определенных принципов проведения закаливающих процедур.

Прежде всего, закаливающие процедуры следует проводить систематически, а не от случая к случаю. Только регулярно проводимые закаливающие процедуры позволят нервной системе приспособиться к меняющимся условиям внешней среды. Закаливание надо проводить ежедневно. Практика показала, что организм привыкает к холоду быстрее, если охлаждение проводить каждый день по 5 мин., а не через день по 10 мин. Длительные перерывы в закаливании ведут к угасанию, а то и полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно уже через 2-3 недели после прекращения процедур организм теряет устойчивость к простуде. Значит перерывы недопустимы. Если же перерыв был, то закаливание возобновляется с «мягких» процедур. Очень важно выработать привычку к закаливающим процедурам, чтобы они со временем переросли в насущную потребность на всю жизнь.

Другое обязательное условие закаливания – постепенность в усилении воздействия процедур. Только последовательный переход от малых доз к большим, нарастающее усиление того или иного раздражителя обеспечивает желаемый эффект. Закаливание детей требует немалых усилий и упорства, родители должны принимать активное участие при проведении закаливания. Только набравшись терпения, вы добьетесь гармонии организма с природой, их благоприятного взаимодействия. Действие закаливающих факторов должно ощущаться детьми как естественное и приятное. Тогда верными друзьями будет – солнце, воздух и вода.

2.4. Приёмы закаливания детей дошкольного возраста в условиях ДОУ и семьи.

1. Обширное умывание

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- намочить обе ладонки и умыть лицо.
- ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

2. Сон без маечек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном комнате не должна быть ниже + 19-20°C.

2.5. Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы:

младшая группа «Колобок»

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Июнь	Ходьба с разным положением рук и ног. Перестроение в 2 колонны. Ходьба по гимнастической скамейке. Переброска мяча в парах. Прыжки в длину с места. Бег (2 мин.).	Ходьба с переходом на бег по сигналу. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Метание мешочка вдаль. Бег на скорость.	Ходьба с остановкой по сигналу. Подъем на гимнастическую стенку. Метание мяча в цель. Челночный бег (3х10 м.)	Ходьба и бег с различным положением рук. Переброска мяча. Прыжки в длину с места. Бег на выносливость.
Подвижные игры: «Лошадки», «Совушка», «Ловишки», «Автомобили», «У медведя во бору», «Кролики», «Самолеты» и др.				
Июль	Ходьба и бег с различным положением рук. Переброска мяча. Прыжки в длину с места. Бег на выносливость.	Ходьба с остановкой по сигналу. Подъем на гимнастическую стенку. Метание мяча в цель. Челночный бег (3х10 м.).	Ходьба с разным положением рук и ног. Перестроение в 2 колонны. Ходьба по гимнастической скамейке. Переброска мяча в парах. Прыжки в длину с места.	Ходьба с переходом на бег по сигналу. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Метание мешочка вдаль. Бег на скорость 30 м.
Подвижные игры: «Огуречик, огуречик», «Совушка», «Ловишки», «Автомобили», «У медведя во бору», «Кролики», «Самолеты» и др.				

Август	Ходьба с остановкой по сигналу. Подъем на гимнастическую стенку. Метание мяча в цель. Челночный бег (3х10 м.)	Ходьба с разным положением рук и ног. Перестроение в 2 колонны. Ходьба по гимнастической скамейке. Переброска мяча в парах. Прыжки в длину с места. Бег (2 мин.)	Ходьба с переходом на бег по сигналу. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Метание мешочка вдаль. Бег на скорость 30 м.	Ходьба и бег с различным положением рук. Переброска мяча. Прыжки в длину с места Бег на выносливость
Подвижные игры: «Огуречик, огуречик», «Совушка», «Ловишки», «Автомобили», «У медведя во бору», «Кролики», «Самолеты» и др.				

старшая группа «Ромашка»

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Июнь	Ходьба с разным положением рук и ног. Построение в 2, 3 колонны. Прыжки в длину с места. - ведение мяча; - метание предметов в цель; - лазание по гимнастической лестнице; - бег на скорость (30 м.).	Ходьба и бег. Повороты «направо», «налево», «кругом». Прыжки в длину с разбега. - метание предметов вдаль, - бег на выносливость (2 мин.).	Ходьба и бег с изменением направления и темпа по сигналу. Прыжки через скакалку. - ведение и мяча, - перебрасывание мяча друг другу разными способами, - перешагивание через дуги, подлезание под них.	Ходьба и бег с выполнением заданий. Перестроение в 2 шеренги. Челночный бег(3х10 м.). Метание предметов в вертикальную цель.
Подвижные игры: «Удочка», «У медведя во бору», «Ловишки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка», «Медведь и пчелы», «Затейники», «Хитрая лиса», «Ловишки с мячом».				

Июль	Ходьба и бег с выполнением заданий. Перестроение в 2, 3 колонны в движении. Прыжки в длину с места. Метание предметов в горизонтальную цель. Бег 30 м.	Ходьба и бег с изменением направления и темпа по сигналу. -ведение мяча между предметами. Лазанье на гимнастическую стенку. Прыжки через скакалку.	Корригирующая ходьба с различным положением рук. Перестроение в 2 шеренги -отбивание мяча, -передача мяча в парах. Челночный бег (3x10 м.) .	Ходьба и бег. Прыжки на двух ногах через препятствия. -передача мяча сверху двумя руками. Прыжки в длину с места. Метание предметов на дальность.
Подвижные игры: «Удочка», «Бездомный заяц», «Гуси-лебеди», «Мышеловка», «Третий лишний», «Охотники и зайцы».				
Август	Ходьба и бег с выполнением заданий. Перестроение в 2, 3 колонны в движении. Метание предметов на дальность. Лазанье на гимнастическую стенку. Бег на выносливость 2 мин.	Ходьба и бег с изменением направления и темпа по сигналу. - ведение мяча, Прыжки через скакалку Бег с преодолением препятствий.	Ходьба и бег. Перестроение в 2 шеренги. Прыжки в длину с места. Бег 30 м.	Ходьба и бег с различным положением рук. Прыжки в длину с места Метание в вертикальную цель. Челночный бег (3x10 м.).
Подвижные игры: «Гуси - лебеди», «Мяч водящему», «Хитрая лиса», «Медведь и пчелы», «Удочка», «Третий лишний», «Бездомный заяц».				

3. Организационный раздел.

3.1 Физкультурное оборудование и инвентарь.

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Jumping ball	5
2.	Гантели (m - 0,5кг)	6
3.	Гантели (пластик)	10
4.	Гимнастический мат	1
5.	Гимнастические палки (большие)	3
6.	Гимнастические палки (малые)	17
7.	Гимнастические скамейки	2
8.	Дуги	4
9.	Кегли (маленькие)	10
10.	Кольца для кольцеброса	14
11.	Кольцеброс	1
12.	Конус напольный	6
13.	Мягкий модуль (малый)	16
14.	Мячи (малые)	9
15.	Мячи набивные	10
16.	Мячи резиновые	13
17.	Мячи резиновые "ежик"	2
18.	Обручи (большие)	6
19.	Обручи (малые)	6
20.	Ракетки для бамбинтона	4
21.	Скакалки	12
22.	Спортивный уголок	1
23.	Султанчики	33
24.	Флажки	9
25.	Эстафетные палочки	10

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется инструктором перед занятием.

3.2. Используемая литература.

1. Устав ОУ
2. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г .№58.
3. Агаджанова С.Н. Медико – педагогические аспекты оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях // Дошкольная педагогика. 2008. № 7.
4. Бабаева Т. И. «Детство. Комплексная образовательная программа дошкольного образования». Детство-Пресс, 2016.
5. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.
7. Рофаль Н. А. анализ работы ДООУ по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни // Справочник старшего воспитателя. 2011. № 2.
8. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.

Прыжки на резиночке.

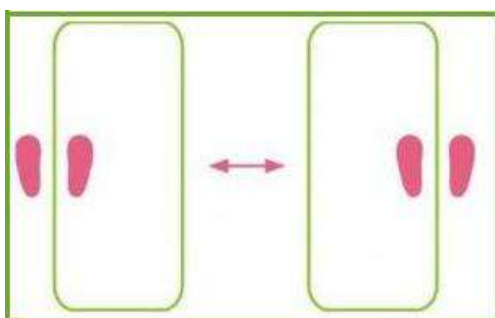
Атрибуты: отрезок резинки длиной от 2 до 4 м.

Правила игры: в игре участвуют от трех человек. Резиночку связывают, образуя замкнутый контур, и растягивают на ногах двух играющих, после чего третий участник начинает игру. В процессе игры резиночка поднимается по ногам все выше и выше, достигая положение от самого простого – на уровне щиколоток, до самого сложного – на поясе. После безошибочного выполнения всех упражнений на первом уровне, играющий повторяет их на следующем. Если же играющий ошибается в выполнении упражнения, ход переходит к следующему игроку, а допустивший ошибку занимает место в резиночке.

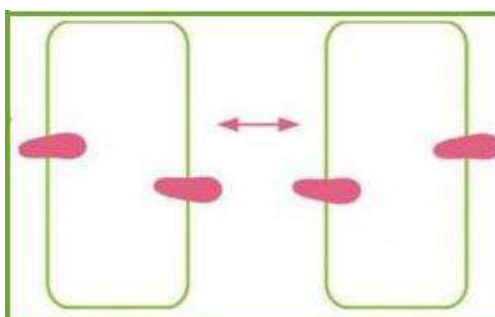
Возможен вариант, когда в резиночку играют не 3, а 4 человека – парами. В этом случае партнер может выполнить упражнение вместо допустившего ошибку.

Набор упражнений и последовательность их выполнения в разных вариантах игры могут быть различны: на рисунках приведена базовая схема правил игры в резиночку.

«Березка». И. п. – стоя к резиночке боком. Перепрыгиваем сначала через одну половинку резиночки, а затем через вторую – таким образом, чтобы резинка оставалась между ногами. Выпрыгиваем за резиночку.

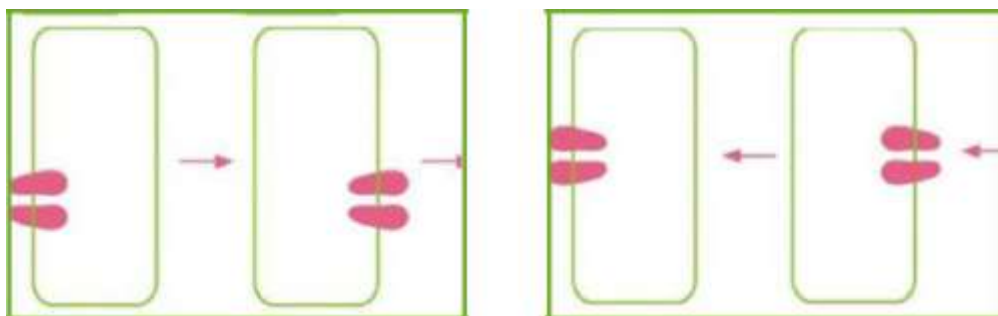


«Пешеходы». И. п. – лицом к резиночке. Прыгаем на резиночку таким образом, чтобы прижать каждую половинку к земле ногой, затем меняем ноги.

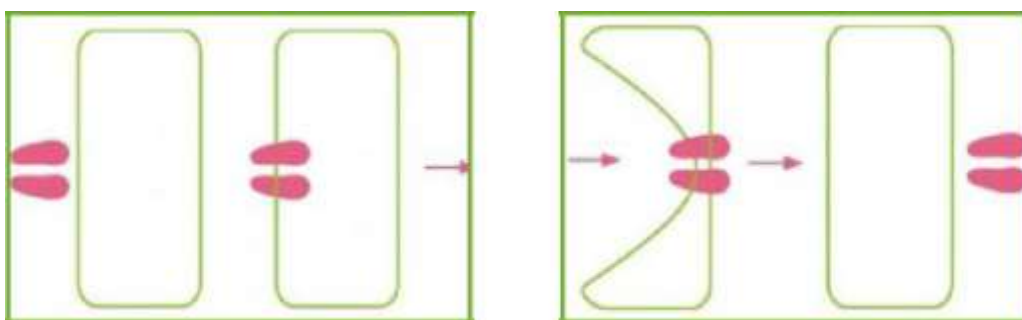


«Ступеньки». И. п. – лицом к резиночке. Прыгаем на ближнюю половинку резиночки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле.

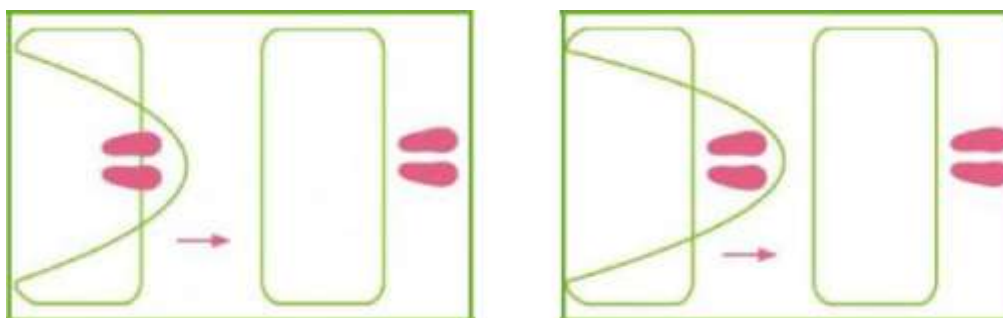
Перепрыгиваем на вторую половину резинки, меняя положение ног. Выпрыгиваем из резиночки и повторяем упражнение в обратную сторону.



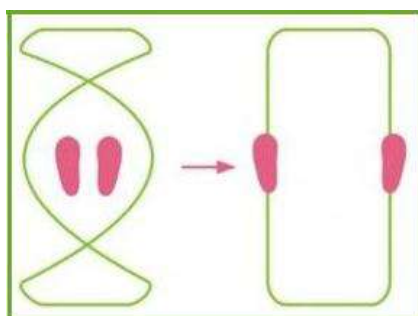
«Бантик». И. п. – лицом к резиночке. Прыгаем на ближнюю половину резиночки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле. Не отпуская резиночку, прыгаем на вторую половину, располагая ноги симметрично. Выпрыгиваем за пределы резинки.



«Платочек». И. п. – лицом к резиночке. Прыгаем на дальнюю половину резинки, прижимая ее двумя ногами к земле. Ближняя половина резинки при этом должна зацепиться за ноги. Выпрыгиваем за пределы резиночки. В другом варианте необходимо не напрыгнуть, а перепрыгнуть через дальнюю половину резиночки.



«Конфетка». И. п. – внутри перекрученной наподобие конфеты резиночки. Подпрыгиваем, давая резиночке раскрутиться, и приземляемся ногами на половинки резинки.



Вариантов упражнений может быть огромное количество, могут также вводиться дополнительные, самые сложные уровни, когда резиночка натягивается на высоте подмышек и шеи. Научившись играть в резиночку на простейших уровнях, ребенок сможет проявить свою фантазию, выдумывая все новые и новые упражнения. Кроме очевидной пользы здоровью, игра в резиночку станет хорошим способом найти новых друзей и стать лидером.

Бадминтон

Атрибуты: площадка, 2 ракетки, волан.

Цель игры – перебрасывать волан друг другу, не допуская падения волана на своей площадке и приземляя его на стороне противника.

Правила игры: участники игры перекидывают друг другу воланчик, стараясь не уронить его. В случае падения волана, очко засчитывается тому игроку, от которого дальше упал волан.

Игра имеет 3 партии по 10 очков. Между партиями игроки меняются местами. Если выиграно две партии подряд, то игроку засчитывают победу.

Методические рекомендации игры в бадминтон.

Обучение спортивной игре «Бадминтон» должно строиться по возрастным особенностям и физическим возможностям дошкольника.

Первая игра в бадминтон, через сетку, длится от 3 до 5 минут. После того как дети усвоят суть игры, можно проводить игру по правилам: подача по очереди; если волан не отбит через сетку, команда проигрывает и подача переходит к другой команде. Периодически рекомендуют давать ребёнку выполнять упражнения левой рукой (если ребёнок «левша» - правой рукой), чтобы обе руки развивались равномерно.

Упражнения и игры с ракеткой и воланом способствуют развитию таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, точность и координацию движений, глазомер, укрепляет мышцы рук.

Подготовительные упражнения с воланом.

Играем с воланом.

Ребенок не сможет сразу же «заиграть» в бадминтон. Или будет часто в игре «терять» волан, который всё время будет приземляться вместо того, чтобы находиться в воздухе. Поэтому для детей дошкольного возраста разработаны специальные предварительные упражнения. В самых первых играх и упражнениях дети знакомятся с воланом, жонглируют им, учатся ловить волан руками без помощи ракетки, следить за воланом глазами, развивают координацию движений, их быстроту и точность.

Задача всех упражнений – не уронить волан во время упражнения.

Упражнения с воланом – подготовка детей к игре в бадминтон:

- Вытянуть руки вперед и перебросить волан из правой руки в левую и обратно.

- Поднять руки вверх и переложить быстро волан из одной руки в другую. Выполнить несколько раз, не уронив волан и не смотря на него.

- Спрятать руки за спину и переложить волан из правой руки в левую и обратно несколько раз, не уронив его.

- Подбросить волан вверх и поймать обеими руками.

- Подбросить волан вверх. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать волан.

- Подбросить волан вверх, повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать волан.

- Подбросить волан вверх и поймать одной рукой. Попробовать так сделать 5 раз правой рукой, потом 5 раз левой рукой, не уронив волана.

- Подбросить волан левой рукой, а поймать правой. И наоборот.

Варианты упражнений с ракеткой:

Имитация движений ракетки (выполнение движений как в игре в бадминтон, но без волана). Дети представляют себя спортсменами и показывают пантомиму.

Натяните между двумя деревьями или столбами веревку и подвесьте на ней воланы на ниточке на разной высоте. В этом упражнении малыш научится ударять ракеткой по висящему волану.

Учимся подавать волан. Натяните веревку на высоте пояса ребенка и подвесьте на нее воланы. Малыш встает так, чтобы его носок левой ноги находился под веревкой и ударяет по волану снизу. Движение ракетки заканчивается на высоте веревки. Так ребенок привыкает к правильному положению руки при подаче волана. После такой тренировки можно попробовать подать волан уже настоящему, без веревки.

Один игрок в паре (родитель, педагог, старший ребенок) бросает волан, а малыш его отбивает ракеткой. Пара стоит на расстоянии 2-3 метров друг от друга. Бросивший волан ловит его руками. Так играют несколько раз, затем меняются местами.

Играем в бадминтон с группой – варианты разных игр.

Вариант 1. «Нападающие и защитники». Все игроки делятся на две команды. Команды встают по разные стороны от сетки. Одна команда – «команда нападающих». Другая команда по другую сторону сетки – «команда защитников». Нападающие подают воланы, а защитники должны их отбить и не дать им возможности упасть на своей половине площадки. Через 3-5 минут команды меняются местами.

Вариант 2. «По очереди». Этот вариант игры в бадминтон проводится тогда, когда игроки уже легко играют во вариант 1. Начинает игру команда нападающих. Игроки из команды нападающих по очереди подают волан через сетку. Если игроки команды защитников отбили волан, то их команда получает очко и получает право подачи волана. Если они не смогли отбить волан – то они теряют очко. И право подачи волана остается у команды нападающих. Волан в каждой

команде всегда подается по очереди – сначала первым игроком, потом вторым, потом третьим и так далее!

Вариант 3. «Попади в мишень». Сделайте на игровой площадке три круга мишени (один круг в другом, диаметры – 1 метр, 1,5 метра, 2 метра). Нарисуйте на расстоянии 4 метра от мишени линии. Игроки по очереди становятся на линию и подают волан. Задача – попасть воланом в мишень. За попадание в маленький круг – 3 очка, в средний – 2 очка, в большой – 1 очко. Чемпионом станет тот, кто наберет больше очков в этой игре. Можно соревноваться индивидуально или командой.

Вариант 4. «Флажки». На площадке нарисуйте линию. Кроме воланов и ракеток Вам понадобятся флажки или палочки. Флажки – более интересный для детей вариант. Яркие привлекательные флажки очень легко сделать, приклеив к любой палочке прямоугольник или треугольник из бумаги или ткани.

Все играющие в бадминтон делятся на пары. Один в паре – игрок с воланом и ракеткой. А другой – его помощник с тремя флажками. Игроки встают дружно около начерченной линии. По сигналу они ракеткой ударяют по волану. Задача – послать волан как можно дальше. Их помощники следят за «своим» воланом и бегут к нему. Нужно найти и запомнить место, куда приземлился волан. На место, где «свой» волан опустился на землю, помощник ставит флажок. Поставив флажок, помощник быстро относит волан игроку из своей пары. Игрок делает три попытки. А дальше игрок и помощник меняются ролями. В этой игре победит тот, чей волан дальше улетит. Это легко определить по флажкам.

Классики

Атрибуты: поле для игры (фигура из квадратов, примерно по 50 см площадью каждый, пронумерованные от 1 до 10), плоский камень.

Цель игры – пройти 10 «классов».

Вариант 1

Первый игрок кидает биту на 1 (первый «класс») и начинает его «пропрыгивать». Прыгает на одной ноге на 1, потом на 2, потом сразу двумя ногами на 3-4, потом одной на 5, двумя на 6-7, одной на 8, двумя на 9-10. Затем разворачивается в прыжке на 180 градусов, при этом опять оказывается двумя ногами на 9-10. Обратно прыгает по тому же принципу.

Если первый «класс» удалось пройти без ошибок, игрок переходит во второй «класс», передвигая биту ногой на цифру 2, и так далее до 10-го «класса».

Прыгать всегда нужно начинать с цифры 1, независимо от того, в каком «классе» ты находишься.

На обратном пути от 10 к 1 игрок останавливается и поднимает свою биту, даже если он стоит на одной ноге. Если бита улетела за пределы нужного квадрата, очередь переходит к следующему игроку. Если игрок или бита попали в «огонь»,



«сгорает один класс» – бита передвигается на один уровень назад. Если игрок случайно заступил за линию нужного квадрата или не удержал равновесие на одной ноге, ход переходит к другому игроку.



Вариант 2

Первый игрок кидает битку на 1 (первый «класс») и начинает его «пропрыгивать». Прыгает на одной ноге на 1 и выбивает носком ноги битку в следующий «класс», потом на 2. Если первый «класс» удалось пройти без ошибок, игрок переходит во второй «класс», передвигая битку ногой на цифру 2, и так далее до 10-го «класса». Прыгать всегда нужно начинать с цифры 1, независимо от того, в каком классе ты находишься. Если битка улетела за пределы нужного квадрата, очередь переходит к следующему игроку. Если игрок или битка попали в «огонь», «сгорает один класс» – бита передвигается на один уровень назад. Если игрок случайно заступил за линию нужного квадрата или не удержал равновесие на одной ноге, ход переходит к другому игроку.

Летающая тарелка (Фрисби).

Мало кто знает, что игра с «летающей тарелкой» является видом спорта, который доступен как для взрослых, так и для детей. Игру в летающую тарелку часто называют словом фрисби, которое пошло от английского слова frisbee.

Фрисби - это название спортивного снаряда и одновременно игры с этим снарядом. Это игра технически несложная и общедоступная, она может успешно применяться на занятиях по физической культуре, в процессе организации подвижных и спортивных игр на прогулке в дошкольном учреждении, а также во время активного отдыха с детьми.

Организация работы по обучению детей игре фрисби, способствует развитию физических качеств детей, таких как ловкость, выносливость, координация, также способствует развитию глазомера ребёнка. Дети совместно с воспитателем обучаются технике броска и ловле диска. Данная игра полезна и интересна для ребенка дошкольного возраста, поэтому необходимо приобщать родителей к активному участию в игре, привлекать их к использованию данной игры в активном семейном отдыхе

Преимущества игры:

- бесконтактное взаимодействие игроков команд;
- в состав команды могут входить игроки любого возраста и пола;
- используется нестандартный спортивный инвентарь – летающий диск;
- доступность в обучении броскам и правилам игры;
- сильные эмоции, элементы экстрима, азарт игры вызывают интерес;
- минимальные финансовые затраты на приобретение спортивного инвентаря.

Атрибуты: летающая тарелка.

Цель игры – перебрасывание летающей тарелки друг другу.

Вариант 1 – «Кто дальше?»

Играющие могут соревноваться между собой или командами. В правилах можно оговорить количество попыток. Для объективности и точности результатов лучше отмечать то место, куда упала тарелка.

Вариант 2. – «Перехват тарелки»

Игроки могут разбиться по парам и кидать друг другу тарелку. Усложнить игру можно следующим образом: игроки встают в круг, в центр встает водящий, игроки перекидывают друг другу тарелку в любом направлении, а водящий старается ее перехватить. Если ему удастся это сделать или тарелка упадет на землю, то водящим становится тот, кто ее кидал.

Вариант 3 – «Кто точнее?»

Задача – попасть летающей тарелкой в определенную цель. Можно провести соревнование следующим образом. Начертите три квадрата друг за другом на выбранном расстоянии (или положите обручи). Эти квадраты будут служить целями, поэтому их должно быть хорошо видно. На некотором расстоянии от первого квадрата начертите линию (или поставьте ориентир), у которой будет стоять игрок. Игрок делает бросок, стараясь попасть тарелкой в один из квадратов. За каждое попадание начисляют очки: чем дальше был квадрат, тем больше очков.

Соревнование может проводиться индивидуально или в команде.

Игра «Слабое звено»

В эту игру могут играть от 4 до 10 человек. Для игры необходимо наличие 2-х «летающих тарелок», желательно разного цвета.

Правила: Игроки встают по кругу в 6-8 шагах друг от друга. Тарелочки берут любые 2 игрока, стоящие напротив друг друга. Фрисби начинают кидать одновременно по кругу по часовой стрелке. Каждый старается поймать тарелку и точно бросить ее игроку, стоящему слева. В ходе игры одна тарелочка должна «догнать» другую. Игрок, уронивший тарелку или не успевший избавиться от тарелки, в тот момент, когда к нему прилетела вторая, выходит из круга. Победителями объявляются двое последних оставшихся игроков. Они могут продолжать игру, передавая фрисби друг другу одновременно - один снизу, другой сверху до тех пор, пока один не выронит тарелочку из рук.