

Программа по физическому воспитанию с учетом гендерных особенностей детей старшего дошкольного возраста «Мальчики и девочки»

Пояснительная записка

Проблема воспитания и обучения ребенка в соответствии с его полом является актуальной задачей педагогической работы с детьми дошкольного возраста. Социальные изменения, происходящие в современном обществе, привели к разрушению традиционных стереотипов мужского и женского поведения. Демократизация отношений полов повлекла смешение половых ролей, феминизацию мужчин и оужествление женщин.

На фоне этих изменений меняются и внутренние психологические позиции детей, их сознание: девочки становятся агрессивными и грубыми, а мальчики принимают женский тип поведения.

Вопрос о дифференцированном подходе к мальчикам и девочкам в процессе занятий физическими упражнениями, поставленный еще в 70-е годы XX в., и сегодня не имеет однозначного решения. Большинство исследователей считают, что подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек не должен быть одинаковым.

Особенности развития движений у дошкольников в зависимости от пола одной из первых исследовала Е.Г. Леви-Гориневская. Ею были получены данные, свидетельствующие об отставании девочек от мальчиков по результатам выполнения большинства контрольных упражнений.

В ходе дальнейших исследований ученые приходят к выводу о превосходстве мальчиков в уровне развития основных движений и физических качеств над девочками (средние результаты мальчиков в беге, прыжках и метаниях превышают результаты девочек; девочки же выполняют лучше мальчиков упражнения на гибкость и равновесие), о различиях их двигательной активностью в повседневной жизни и интересом к физическим упражнениям, подвижным играм, и необходимости дифференцированного подхода к ним в процессе физического воспитания.

Многие исследователи в своих работах отмечают, что содержательная сторона самостоятельной двигательной деятельности мальчиков и девочек имеет свою специфику, объясняя это разными интересами детей разного пола. В частности, в процессе игр у мальчиков большее место занимают движения скоростно-силового характера (бег, метание предметов в цель и на дальность, лазанье, борьба, спортивные игры); девочки предпочитают игры более спокойного характера: с мячом, со скакалкой, упражнения в равновесии (ходьба по бревну, скамейке и пр.).

Л.В. Карманова отмечает, что уже в пятилетнем возрасте наблюдается значительное различие между мальчиками и девочками в прыжках через скакалку. По ее мнению, это также можно объяснить тем, что девочки

предпочитают данные упражнения, в то время как мальчики их практически не используют в самостоятельной деятельности.

Наиболее благоприятным для девочек 5-6 лет, считает Т.Ю. Логвина, является режим средней двигательной активности (до двух с половиной часов в неделю занятий физическими упражнениями), а для мальчиков этого возраста - режим большой двигательной активности (до трех с половиной часов в неделю).

В общественном дошкольном воспитании всегда доминировало совместное воспитание детей. Многие исследователи, изучая особенности совместной деятельности мальчиков и девочек, делают вывод, что девочки и мальчики требуют разного подхода в воспитании, обучении, но их нельзя лишать контактов друг с другом.

По мнению С.Филиппова учет половых особенностей дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями можно вести по таким направлениям, как: подбор упражнений, нормирование физической нагрузки, методика обучения сложным двигательным действиям, педагогическое руководство двигательной деятельностью, участие детей в играх и соревнованиях, их двигательные предпочтения, взаимодействие в процессе выполнения физических упражнений, система поощрений и наказаний, требования к качеству выполнения заданий, инвентарь и оборудование, расстановка и уборка снарядов, диагностика физического состояния.

Для организации и проведения физкультурных занятий мы предлагаем следующие варианты двигательной деятельности:

I блок - занятие всей группой, где часть заданий для девочек и мальчиков имеют отличия.

II блок - занятие по подгруппам (мальчики и девочки)

Таким образом, уже с дошкольного возраста, педагоги могут активно формировать соответствующее полу ролевое поведение мальчиков и девочек на занятиях физическими упражнениями, что значительно повысит качество и эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Кроме того, на физкультурных занятиях появляются большие возможности для формирования мужественности у мальчиков и женственности у девочек. А учет полоролевых особенностей дошкольников позволит педагогу, добиться высоких результатов, не нарушая ход становления личности, заложенный природой.

Цель программы: способствовать благоприятному протеканию процесса полоролевой социализации в физическом воспитании старших дошкольников.

Задачи:

- формирование соответствующего полу ролевого поведения мальчиков и девочек на занятиях физической культурой;

- развитие творчества, самостоятельности, инициативы в двигательных действиях и осознанное отношение к ним, способности к самоконтролю и самооценке;
- воспитание положительных нравственно-волевых черт личности ребенка.

Предметно - развивающая среда:

Детский сад располагает необходимыми условиями для реализации данной программы. Имеется физкультурный зал, который оснащен необходимым спортивным оборудованием: баскетбольные кольца, сетка для волейбола, шведская стенка, щиты для метания на дальность и меткость, мячи разных размеров, скакалки, обручи, гимнастические ленты, гантели разного размера и веса, скамейки, горки, шведская стенка, детские тренажеры, комплект нестандартного спортивного оборудования.

Медицинский контроль за организацией физического воспитания дошкольников включает: динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей, физической подготовленностью, функциональными возможностями детского организма (ответственный врач-педиатр); медицинские наблюдения за организацией двигательного режима, методикой проведения различных форм занятий и их воздействие на организм ребенка, контроль за осуществлением системы закаливания; контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий, физкультурного оборудования.

Учет половых особенностей на традиционных занятиях по физической культуре

- в подготовительной и заключительной части занятия дети выполняют упражнения все вместе, а в основной части занятия они делятся на подгруппы в зависимости от пола, и каждая группа выполняет свое задание;
- на протяжении всего занятия дети выполняют упражнения вместе, но ряд упражнений предполагает разные варианты исполнения для мальчиков и девочек (например, в общеразвивающих упражнениях – исходные положения, в полосе препятствий – условия их преодоления: мальчики перелезают, девочки – подлезают, в метании – расстояние до цели и т.д.);
- различия в подборе упражнений только для мальчиков или только для девочек (например, мальчики работают на рукоходе, а девочки – с лентами);
- различия в дозировке (например, девочки отжимаются 5 раз, а мальчики – 10);
- различия по времени (например, девочки прыгают через скакалку 2 минуты, мальчики – 1,5 минуты);
- различия в обучении сложным движениям (существует ряд упражнений, которыми мальчики овладевают легко, в то время как у девочек они

вызывают значительные трудности и требуют большего времени для овладения ими, например, метание на дальность легче дается мальчикам и, наоборот, прыжки на скакалке – девочкам). Это требует разных методических подходов: например, разное число повторений, выбор подводящих и подготовительных упражнений, использование вспомогательного оборудования;

- различие в подборе оборудования (например, девочкам легкие гантели, а мальчикам более тяжелые);
- пространственные ориентировки (например, мальчикам отдается большая часть зала по сравнению с девочками, так как для них характерно дальнейшее зрение, а для девочек – ближнее);
- распределение ролей в подвижных играх (например, мальчики – медведи, а девочки – пчелки);
- различия в требованиях к качеству выполнения заданий (девочкам и мальчикам предъявляются разные требования к выполнению одних и тех же движений: от мальчика мы требуем большей четкости, ритмичности, затраты дополнительных усилий, а от девочек – большей пластичности, выразительности, грациозности);
- расстановка и уборка снарядов (девочки всегда расставляют и убирают только мелкий, легкий инвентарь, а мальчики группкой в несколько человек – тяжелое оборудование);
- различия в оценке деятельности (для мальчиков важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек – кто их оценивает и как. Для мальчиков слово «молодец» - эмоционально значимо, а для девочек – следует подбирать слова с более сильным эмоциональным компонентом «ты лучшая в этом движении», «ты была похожа на балерину», «у тебя самое бесшумное приземление», «у тебя очень пластичные движения рукой, кистью»);
- чаще напоминаем мальчикам о способах выполнения, о требованиях к качеству, так как они больше нуждаются во внимании при «шлифовке» отдельных элементов, техники, чаще приходится использовать помощь в плане тактильно-мышечных ощущений;
- в работе с девочками чаще прибегаем к образцу, имитации, словесным указаниям;
- учет сензитивных этапов для формирования и совершенствования двигательных способностей, физических качеств, двигательных навыков и умений. Например, девочки лучше выполняют задания на пространственную точность на пятом и шестом годах, а мальчика – на седьмом году жизни;
- использование условных обозначений на карточках, пиктограммах для мальчиков и девочек;
- акцентирование внимания детей на мужские и женские виды спорта.

Раздельные физкультурные занятия для девочек и мальчиков.

На этих занятиях дети обучаются упражнениям, требующим разных методических подходов и занимаются теми видами деятельности, которые вызывают интерес у данной группы детей (с мальчиками – футболом, хоккеем и т.п., с девочками – упражнениями с обручами и лентами). Занятия для девочек строятся в основном на методике игрового стретчинга, фитболгимнастики, игроритмики и игропластики. У мальчиков же преобладают силовые упражнения, спортивные игры.

Прогнозируемый результат.

К концу года дети могут:

- выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, ползание и лазанье);
- метать предметы на расстояние и в цель, владеть школой мяча;
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- сохранять правильную осанку;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- активно участвовать в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей);
- проявлять творчество в двигательной деятельности, уметь варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения;
- проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность и пластичность движений.

Занятия для мальчиков

1 полугодие

Занятие 1-2

1. Вводная часть: бег 2 мин., ходьба «гусиным шагом», бег, высоко поднимая колени.
2. ОРУ с палками
3. Упражнения на развитие гибкости: ходьба в приседе; наклоны вперед, назад, вправо, влево; выпады и полушпагаты; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой.
4. Упражнения на развитие ловкости и координации: произвольное преодоление препятствий. «Падающая палка»
5. Знакомство с элементами акробатики.
6. Разучивание элемента «кольцо» (кольцо в упоре лежа на животе, ноги максимально приблизить к голове); «самолет» (одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки)
7. Подвижная игра: «Принеси предмет» (бег с препятствиями)

Занятие 3-4

1. Вводная часть: построение, ходьба с перестроением, бег 2 мин., ходьба и бег змейкой, кружение в рассыпную.
2. ОРУ с палками.
3. Упражнения на развитие гибкости: наклон вперед сидя на полу (ноги не сгибать, носки оттянуть, грудью коснуться бедер); широкие стойки на ногах.
4. Упражнения на развитие ловкости и координации: преодоление полос препятствий: прыжки, перелезание через бревно, упоры; равновесие типа «ласточка».
5. Упражнения на развитие силы: сед углом без опоры на руки (ноги поднимать возможно выше); прогибание на животе.
6. Разучивание элементов: «кольцо», «полушпагат»
7. Подвижная игра: «Эстафета по-пластунски»

Занятие 5-6

1. Вводная часть: спортивная ходьба, бег 2 мин., ходьба и бег в рассыпную с заданиями.
2. ОВД с кистевыми эспандерами.
3. Упражнения для растяжки мышц спины и ног.
4. Упражнения на развитие силы: упор лежа, опираясь на одну руку (свободная рука в сторону или вверх); сед углом.
5. Упражнения на развитие выносливости: лазанье по канату с помощью ног.
6. Обучение группировке:
 - а) упор сидя, руки сзади: 1-2 сгруппироваться; 3-4 выпрямиться

- б) лежа на спине, руки вверх, поднять колени к груди;
 - в) то же только потянуть правое колено к груди, захватывая руками.
7. Подвижная игра. «Бег уступами»

Занятие 7-8

1. Вводная часть: построения, ходьба с перестроением, спортивная ходьба, бег с преодолением препятствий.
2. ОВД с кистевыми эспандерами.
3. Упражнения на развитие силы и гибкости: сила рук- сгибание, разгибание пальцев рук с максимальным напряжением, с опорой на твердую опору; лежа на полу на спине, пальцами ног зацепиться за нижнюю перекладину гимнастической стенки, оттягивать пальцы ног; лежа на спине, руки за голову, поднять оттянутую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть; лежа на спине, взяться руками за нижнюю перекладину гимнастической стенки, быстро поднять выпрямленные ноги до вертикального положения, медленно опустить.
4. Перекат вперед-назад, влево-вправо.
5. Закрепление элементов: «кольцо», «мостик», «полушпагат».
6. Разучивание элемента «березка»
7. Подвижная игра: «Эстафета в упоре лежа»

Занятие 9-10

1. Вводная часть: ходьба приставным шагом в сторону, бег непрерывно, кружение в колонне по одному, сохраняя равновесие.
2. ОВД с гантелями.
3. Растяжка.
4. Сила рук: лазанье по наклонной доске, опираясь только на пальцы рук, сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением; вис на гимнастической стенке.
5. Упражнения на развитие гибкости: сед — прогнувшись, перейти в упор, лежа сзади; в шпагате, касаясь ладонями пола- пружинящие покачивания вверх-вниз; стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага — пружинящие наклоны с прямыми руками и ногами.
6. Быстрота реакции: подбрасывание палки (быстро поймать)
7. Закрепление элементов: «кольцо», «мостик», «полушпагат», «березка».
8. Подвижная игра: «Успей выбежать»

Занятие 11-12

1. Вводная часть: ходьба по уменьшенной площади опоры, бег с ускорением, ходьба по канату разными способами.
2. ОВД с гантелями.
3. Упражнения на развитие силы: вис на гимнастической стенке — поднимание и опускание прямых ног; противоборство с партнером,

перетягивание каната.

4. Упражнения для воспитания быстроты: бег со сменой направления (восьмеркой); бег вперед-поворот-бег спиной; старт из разных положений.
5. Растяжка: вис на перекладине (продержаться 30с)
6. Разучивание элементов: полушпагат с усложнением; «кольцо» стоя.
7. Закрепление элементов акробатики.
8. Акробатические упражнения на гимнастической стенке.
9. Подвижная игра: «Стенка на стенку»

Занятие 13-14

1. Вводная часть: ходьба и бег по диагонали, перестроения, бег с преодолением препятствий.
2. Силовая разминка.
3. Упражнения на развитие гибкости: стойка на коленях — наклон назад, стоя на гимнастической скамейке — глубокие наклоны вперед, махи прямыми ногами поочередно, стоя у гимнастической стенки.
4. Перекат вперед-назад.
5. Разучивание элементов: кувырок вперед, стойка на руках.
6. Закрепление элементов: «кольцо», «мостик», «березка», «полушпагат», «ласточка».
7. Разучивание: совместные композиции с участием всех детей.
8. Подвижная игра: «Собери мячи»

2 полугодие

Занятие 1-2

1. Вводная часть: ходьба с изменением темпа движения, бег с ускорением, ходьба «раки» вперед, назад.
2. Силовая разминка.
3. Упражнения на развитие силы: перетолкнуть соперника через линию без помощи рук; перетянуть соперника через черту - движение назад с палкой, состязание в армреслинге.
4. Упражнение на равновесие: передвижение на ходулях, прыжки в мешках.
5. Растяжка.
6. Закрепление элементов: «кольцо», «мостик», «березка» и т.д.
7. Разучивание элементов: кувырок в обруч; «колесо».
8. Совместные композиции с обручами.
9. Подвижная игра: «Меткий стрелок»

Занятие 3-4

1. Вводная часть: ходьба и бег с заданиями для рук, бег с ускорением, бег 2 мин.

2. Силовая разминка.
3. Упражнения на развитие гибкости: широкое разведение ног в стороны (ноги не сгибать, можно поддерживаться руками); свободные махи ногами.
4. Растяжка.
5. Изучение упражнений вдвоем.
6. Совместные композиции с обручами.
7. Разучивание элементов: кувырок с разбега, шпагат прямо и боком.
8. Лазанье по канату, по веревочной лестнице.
9. Подвижная игра: «Эстафета с мячом»

Занятие 5-6

1. Вводная часть: бег с изменением направления, ходьба и бег спиной вперед.
2. Силовая разминка.
3. Упражнения на развитие ловкости: жонглирование маленьких мячей.
4. Растяжка.
5. Знакомство детей с турником, вис с попыткой подтягивания, с поднятием выпрямленных ног вперед, как уголок.
6. Закрепление элементов: «мостик»; кувырок вперед, с разбега, в обруч; стойка на руках; «березка»; «колесо»
7. Совместные композиции с обручами.
8. Продолжать изучение упражнений в парах.
9. Подвижная игра: «Эстафета с 3 мячами»

Занятие 7-8

1. Вводная часть: ходьба и бег по наклонной доске.
2. Силовая разминка.
3. Упражнения с эспандером.
4. Растяжка у гимнастической стенки.
5. Упражнения на развитие гибкости: наклон вперед стоя, достать лбом колени; наклон вперед сидя ноги врозь, грудью коснуться пола; стойка на коленях — наклон назад.
6. Упражнения на развитие ловкости: челночный бег.
7. Закрепление элементов: «колесо», «мостик», «кольцо», «березка», «шпагат», «полушпагат», «кувырок»
8. Разучивание элементов: «кольцо» стоя у гимнастической стенки; «замок» стоя у стены.
9. Подвижная игра: «Соревнование номеров»

Занятие 9-10

1. Вводная часть: ходьба выпадами, ходьба и бег с преодолением препятствий, быстрый бег.
2. Силовая разминка.

3. Упражнения на развитие силы: армрестлинг; перетягивание каната: отжимание от пола; ходьба на руках, второй держит ноги.
4. Упражнения на прыгучесть: прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг - друга за плечо; прыжки на одной ноге, удерживая рукой другую.
5. Обучение прыжкам на батуте.
6. Закрепление элементов акробатики.
7. Разучивание пирамиды без предметов.
8. Лазанье по канату, веревочной лестнице.
9. Подвижная игра: «По местам»

Занятие 11-12

1. Вводная часть: бег широким шагом через препятствия, ходьба спиной вперед, медленный бег 2 мин.
- 2.ОРУ с набивными мячами.
3. Упражнения на развитие гибкости: в стойке на лопатках с поддержкой руками опускание и поднятие прямых ног; высокий угол в упоре сидя (ноги вертикально, руки не сгибать); широкое разведение ног с наклоном вперед.
4. Упражнения с эспандером.
5. Отжимание в упоре лежа (не сгибаться и не прогибаться), подтягивание на турнике.
6. Закрепление элементов акробатики.
7. Совместные упражнения в тройках с мячами.
8. Упражнения для развития координации.
9. Подвижная игра: «Вышибалы»

Занятие 13-14

- 1.Вводная часть: ходьба и бег по канату разными способами.
2. ОРУ с набивными мячами.
3. Упражнения на развитие силы: упражнения на гимнастической стенке.
- 4.Разучивание упражнений вдвоем по акробатике.
- 5.Растяжка.
- 6.Закрепление элементов по акробатике.
- 7.Разучивание элементов: «кольцо» стоя без опоры; «стрела».
- 8.Отжимание в упоре лежа, «чехарда»
- 9.Подвижная игра: «Ловишка с ленточками» (дети ходят гусиным шагом)

Занятие 15-16

- 1.Вводная часть: Ходьба и бег с заданиями для рук, по ребристой доске.
- 2.ОРУ на гимнастической скамейке.
3. Упражнения для развития координации движений.
- 4.Упражнение на развитие силы: сед углом из положения лежа на

- полу; из упора присев прыжок вверх выпрямившись; из упора согнув ноги упор углом (между скамейками, ноги поднимать возможно выше).
5. Упражнения для развития быстроты реакции.
 6. Растяжка.
 7. Закрепление элементов акробатики.
 8. Выполнение кувырка из разных исходных положений.
 9. Подвижная игра: «Ловишка с ленточками» (дети прыгают на двух ногах)

Занятие 17-18

1. Вводная часть: ходьба с перестроением, различные виды бега.
2. ОРУ на гимнастической скамейке.
3. Упражнения на развитие силы, ловкости, быстроты.
4. Растяжка,
5. Повторение упражнений в парах, с обручами.
6. Повторение акробатических элементов.
7. Игровые упражнения:
 - а) «Кто дольше сохранит положение, сед углом»
 - б) «Кто лучше выполнит наклон, мост, шпагат, стойку»
 - в) «Кто больше раз сделает отжиманий от пола»
8. Повторение композиций.
9. Подвижная игра: «Ловишка с ленточками» (дети ходят по-медвежьи)

Занятие 19-20 (итоговое)

1. Вводная часть: разные виды ходьбы и бега.
2. Ритмическая гимнастика.
3. Повторение упражнений изученных в течение года.
4. Повторение коллективных композиций.
5. Игровые упражнения.
6. Подведение итогов.

Занятия для девочек

1 полугодие

Занятие 1-2

1. Вводная часть: обучение девочек мягкому шагу (мягкий шаг начинается с постановки пальцев, после чего следует мягкий перекаат на всю стопу. Тело прямое, руки свободно опущены) бег 2 мин., ходьба с различными движениями рук, бег змейкой, врассыпную.
2. Ритмическая гимнастика с ленточками.
3. Упражнения на развитие гибкости: одновременное и последовательное сгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых; махи и круговые движения во всех суставах. Сед со скрещенными ногами, руки сцеплены за спиной. Отводя руки назад, глубокий наклон вперед.
4. Упражнения на развитие ловкости и координации: произвольное преодоление препятствий. «Мяч в игре»
5. Знакомство с элементами акробатики.
6. Разучивание элементов: «кольцо»(кольцо в упоре лежа на животе, ноги максимально приблизить к голове); «самолет» (одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки)
7. Ходьба по веревке руки в стороны.
8. Подвижная игра: «Ветер и листья»

Занятие 3-4

1. Вводная часть: продолжать обучать мягкому шагу, бег боковым галопом (шаг правой ногой в сторону, подскок, в полете левую соединить с правой и обе ноги вытянуть, приземлиться на левую ногу, а правую отставить)
2. Ритмическая гимнастика с ленточками.
3. Упражнения на развитие гибкости (комплекс №1)
4. Обучение группировке:
 - а) упор сидя, руки сзади: 1-2сгруппироваться, 3-4 выпрямиться;
 - б) лежа на спине, руки вверх, поднять колени к груди;
 - в) тоже только подтянуть правое колено к груди, захватывая руками.
5. Повторение элемента: «кольцо»
6. Разучивание элемента: «корзинка» (и.п.: лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях, руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и всего туловища)
7. Подвижная игра: «Мы – осенние листочки»

Занятие 5-6

1. Вводная часть: ходьба мягким шагом, обучение высокому шагу(шаг вперед с энергичным сгибанием ноги вперед (бедро и голень образуют прямой угол,

тело выпрямлено, движения рук свободные), кружение врассыпную, бег на носочках, врассыпную с заданиями.

2. Ритмическая гимнастика без предметов.
3. Упражнения на развитие гибкости (комплекс №1)
4. Обучение перекату из группировки сидя на краю мата (перекатиться назад, коснуться лопатками мата и вернуться в исходное положение перекатиться вперед) так несколько раз, не меняя положения тела.
5. Повторение элементов: «кольцо», «корзинка».
6. Разучивание элемента: «ласточка с колена» (и.п.: упор на руках и коленях, одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие)
7. Подвижная игра: «Возьми платочек»

Занятие 7-8

1. Вводная часть: ходьба мягким шагом, высокий шаг, боковой галоп, кружение.
2. Ритмическая гимнастика без предметов.
3. Упражнения на развитие гибкости (комплекс №2)
4. Продолжать обучение перекату вперед- назад, влево-вправо.
5. Повторение элементов: «кольцо», «корзинка», «Ласточка с колена»
6. Разучивание элемента: «мостик»
7. Подвижная игра: «На одной ножке вдоль дорожки»

Занятие 9-10

1. Вводная часть: ходьба мягким шагом, высокий шаг, обучение скрестному шагу (из стойки на полупальцах шаг правой скрестно перед или сзади левой, шаг левой в сторону), кружение врассыпную, бег на носочках, врассыпную с заданиями.
2. Ритмическая гимнастика с обручами.
3. Упражнения на развитие гибкости (комплекс №2)
4. Обучение перекату из группировки лежа на спине (касание мата лопатками, затем копчиком), из группировки лежа на боку (перекачивание с боку на бок, не касаясь головой мата)
5. Повторение элементов: «кольцо», «корзинка», «ласточка с колена»
6. Разучивание элемента: «мостик»(и.п.: лежа на спине; ноги согнутые в коленях с упором на ступни; упор руками за плечами, при этом ладони развернуты пальцами к плеча.)
7. Подвижная игра: «Кто быстрее попадет в домик?»

Занятие 11-12

1. Вводная часть: ходьба мягким шагом, скрестный шаг, обучение скользящему шагу (не отрывая пальцы от пола, шаг с носка вперед - в сторону, скользящим движением приставить другую ногу в полу приседе),

- бег скрестным шагом прямо и боком.
- 2. Ритмическая гимнастика с обручами.
- 3. Упражнения на развитие гибкости (комплекс №3)
- 4. Первый этап обучения «кувырок-перекат» и.п. – ноги вместе, выпрямлены, наклон вперед, руки к носкам, голова к коленям.
- 5. Повторение элементов: «кольцо», «корзинка», «ласточка с колена».
- 6. Разучивание элемента: «мостик» (у гимнастической стенки)
- 7. Подвижная игра: «Кума лиса, выходи».

Занятие 13-14

- 1. Вводная часть: ходьба скрестным шагом, скользящим шагом, семенящий бег с разными движениями рук.
- 2. Ритмическая гимнастика мячами.
- 3. Упражнения на развитие гибкости (комплекс №3)
- 4. Второй этап обучения «кувырок вперед с отталкиванием» и.п. – присесть, руки в упоре близко к носкам, голову нагнуть к коленям.
- 5. Повторение элементов: «кольцо», «корзинка», «ласточка с колена», «мостик».
- 6. Разучивание элемента: «березка» (и.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги над головой)
- 7. Подвижная игра: «Снежинки и ветер»

2 полугодие

Занятие 1-2

- 1. Вводная часть: ходьба скользящим шагом, обучение перекатному шагу (мягкий шаг через полуприсед до стойки на пальцах), семенящий бег с разными движениями рук, ходьба и бег по диагонали.
- 2. Ритмическая гимнастика мячами.
- 3. Упражнения на развитие гибкости (комплекс №4)
- 4. Третий этап обучения «кувырок с разбега»
- 5. Повторение элементов: «кольцо», «корзинка», «ласточка с колена», «мостик», «березка»
- 6. Разучивание элемента: «полушпагат или улитка» (и.п.: стоя на двух коленях; одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги, ноги должны быть на одной линии)
- 7. Подвижная игра: «Мой веселый звонкий мяч».

Занятие 3-4

- 1. Вводная часть: ходьба перекатным шагом, обучение широкому шагу (большой шаг одной ногой в выпад, другая вытянута на носке. Тело слегка наклоняется вперед, одноименная рука назад, разноименная впереди), бег широким шагом с разными движениями рук, ходьба и бег по диагонали.
- 2. Ритмическая гимнастика со скакалками.

3. Упражнения на развитие гибкости (комплекс №4)
4. Обучение «кувырок в обруч»
5. Повторение элементов: «кольцо», «корзинка», «ласточка с колена», «мостик», «березка», «полушпагат или улитка»
6. Разучивание элементов: «улитка в домике» (и.п.: из положения полушпагат ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове, при этом положении руки опускаются на пол для опоры), «улитка на замке» (согнутую к голове ногу отвести назад и взяться одноименной рукой за носок, другая рука поднята вверх)
7. Обучение технике вращения скакалкой. Игровые упражнения со скакалкой: вращение скакалки вперед –назад, вперед и прыжок на двух ногах через скакалку.
8. Подвижная игра: «Скачущий круг».

Занятие 5-6

1. Вводная часть: разновидности ходьбы: мягкий, высокий, шаг .
2. Ритмическая гимнастика со скакалками.
3. Упражнения на развитие гибкости (комплекс №5)
4. Выполнение различных «кувырков».
5. Повторение элементов: «кольцо», «корзинка», «ласточка с колена», «мостик», «березка», «полушпагат», «улитка в домике», «улитка на замке».
6. Обучение прыжкам на батуте: «зайка – попрыгайка» (произвольные прыжки на батуте с поддержкой и без поддержки). «Попрыгунчики» (прыжки на батуте с активным взмахом рук вперед-вверх)
7. Прыжки на двух и одной ноге через скакалку, с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади. Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ноги.
8. Подвижная игра: «Мячи с поля!»

Занятие 7-8

1. Вводная часть: ходьба переменным шагом, подскок (на третий шаг делается подскок на одной ноге), бег с изменением ширины шага.
2. Ритмическая гимнастика под русскую народную мелодию.
3. Упражнения на развитие гибкости (комплекс №5)
4. Выполнение различных «кувырков».
5. Повторение элементов: «кольцо», «корзинка», «ласточка с колена», «мостик», «березка», «полушпагат», «улитка в домике», «улитка на замке».
6. Обучение прыжкам на батуте: «кенгуру» (прыжки с активным взмахом руками вперед-вверх и подтягивание коленей к груди), «зайки» (прыжки в приседе)
7. Прыжки с вращением скакалки назад (на двух ногах и с ноги на ногу), вращение сложной скакалки низко над полом с быстрым перешагиванием, а затем перепрыгиванием.

8. Подвижная игра: «Лови мяч».

Занятие 9-10

1. Вводная часть: ходьба переменным шагом, подскок, скользящий шаг, бег с препятствиями.
2. Ритмическая гимнастика под русскую народную мелодию.
3. Упражнения на развитие гибкости (комплекс №6)
4. Выполнение различных «кувырков».
5. Повторение: «кольцо», «корзинка», «ласточка с колена», «мостик», «березка», «полушпагат или улитка», «улитка в домике», «улитка на замке».
6. Разучивание элемента: «птичка» (и.п.: лежа на животе, упор на ладони в пол около груди. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки тянуть, усложнение: одну ногу поднять или согнуть к голове.)
7. Обучение прыжкам на батуте: «ракета» (прыжки из и.п. сидя на двух коленях, ягодицами на пятках. С помощью взмаха руками (вперед-вверх) прыгнуть вверх и приземлиться на ступни согнутых ног, т.е. перейти в присед. Затем из приседа подпрыгнуть и перейти на сед двух коленях.
8. Прыжки через скакалку с продвижением вперед, руки скрестно.
9. Подвижная игра: «Салют»

Занятие 11-12

1. Вводная часть: разновидности ходьбы: мягкий, высокий, скрестный шаг, скользящий шаг; кружение, легкий бег в рассыпную.
2. Ритмическая гимнастика с булавами
3. Упражнения на развитие гибкости (комплекс №6)
4. Повторение элементов: «кольцо», «корзинка», «ласточка с колена», «мостик», «березка», «полушпагат или улитка», «улитка в домике», «улитка на замке», «птичка».
5. Разучивание элемента: «стрела» (из положения «птичка» одну ногу согнуть в колене, а другую выпрямить и положить на ступню согнутой ноги; при этом опора переходит на локти рук.)
6. Обучение прыжкам на батуте: «вертушки» (прыжки соя и в приседе с кружением и поворотами в разные стороны и кругом.)
7. Прыжки через скакалку в паре, пробегание под вращающейся скакалкой.
8. Детское спортивное творчество (групповое упражнение с лентой)
9. Подвижная игра: «Ты разносишь, я собираю».

Занятие 13-14

1. Вводная часть: разновидности ходьбы: мягкий, высокий, скрестный шаг, скользящий шаг; бег с преодолением препятствий легкий бег в рассыпную.
2. Ритмическая гимнастика с булавами
3. Упражнения на развитие гибкости (комплекс №6)
4. Повторение: «кольцо», «корзинка», «ласточка с колена», «мостик»,

«березка», «полушпагат или улитка», «улитка в домике», «улитка на замке», «птичка», «стрела»

5. Разучивание элемента: «верблюд» (и.п.: стойка на двух коленях, прямыми руками дотянуться до пяток и опереться на них двумя руками, прогибая туловище вперед-вверх, а голову вниз, к пяткам.)

6. Выполнение на батуте акробатические упражнения: «самолет», «стрела», «улитка», «корзинка», «кольцо» и т.д.

7. Разнообразные прыжки через скакалку

8. Детское спортивное творчество (групповое упражнение с обручем)

9. Подвижная игра: «Эстафета с бросками мяча в стену».

Занятие 15-16

1. Вводная часть: разновидности ходьбы: мягкий, высокий, скрестный шаг, скользящий шаг; бег с преодолением препятствий легкий бег врассыпную.

2. Ритмическая гимнастика с булавами.

3. Упражнения на развитие гибкости (комплекс №6)

4. Повторение элементов: «кольцо», «корзинка», «ласточка с колена», «мостик», «березка», «полушпагат или улитка», «улитка в домике», «улитка на замке», «птичка», «стрела»

5. Разучивание элемента: «верблюд» (и.п.: стойка на двух коленях, прямыми руками дотянуться до пяток и опереться на них двумя руками, прогибая туловище вперед-вверх, а голову вниз, к пяткам.)

6. Выполнение на батуте акробатических упражнений: «самолет», «стрела», «улитка», «корзинка», «кольцо» и т.д.

7. Разнообразные прыжки через скакалку

8. Детское спортивное творчество (соло с обручем)

9. Подвижная игра: «Эстафета с бросками мяча в стену».

Занятие 17-18

1. Вводная часть: ходьба на носках семенящим шагом; прыжки в приседе с продвижением вперед; ходьба мягкая, плавная, с носка на всю ступню; бег широким прыжковым шагом.

2. Ритмическая гимнастика с малым мячом.

3. Круговая тренировка №1

4. Повторение элементов: «кольцо», «корзинка», «ласточка с колена», «мостик», «березка», «полушпагат или улитка», «улитка в домике», «улитка на замке», «птичка», «стрела», «верблюд»

5. Групповые упражнения парами.

6. Разнообразные прыжки через скакалку

7. Детское спортивное творчество (шуточный номер с мячом «Мишка с куклой»)

8. Подвижная игра: «Втроем в одном обруче»

Занятие 19-20

1. Вводная часть: разные виды ходьбы и бега.
2. Ритмическая гимнастика по желанию детей.
3. Повторение упражнений изученных в течение года.
4. Повторение коллективных композиций.
5. Игровые упражнения.

Примерные комплексы упражнений для развития гибкости.

1 комплекс

И. п. — сед со скрещенными ногами, руки сцеплены за спиной. Отводя руки назад, глубокий наклон вперед. Каждое движение на 2 такта. Повторить 6 — 8 раз.

И. п. — то же, руки соединены за шеей. 3 пружинящих отведения локтей назад. Отводя локти, сделать глубокий наклон вперед, задержать 3 — 4 с.

И. п. — сед ноги врозь, руки в стороны. Согнуть правую ногу, не поднимая бедра, до касания его ступней, руки положить на колени ладонями вверх. Глубокий наклон в сторону, задержаться в этом положении. Дыхание ровное. То же с другой ноги. Повторить 4 раза.

И. п. — лежа на животе. Кисти соединены за спиной. Медленно разогнуть соединенные руки, отведя голову назад (дыхание ровное), задержаться в этом положении, вернуться в и. п., расслабиться. Выполнить 4 раза.

И. п. — сед между ступнями согнутых ног, руки на коленях. Выполняя пружинящие движения, касаться бедрами пола, задержать. По 4 пружинящих движения 3 раза.

И. п. — сед ноги врозь. Согнуть правую ногу, не поднимая бедра, и, повернувшись направо, сделать полу-шпагат на правой. Пружинящие наклоны назад (3 — 4 раза) и задержка в крайнем положении до 4 с. То же с другой ноги. По 2 раза. Между отдельными попытками расслаблять мышцы.

2 комплекс

И. п. — судя, ноги согнуты, руки на коленях. Пружинящие наклоны вперед 3 — 4 раза и задержка в крайнем положении до 4 с. Дыхание ровное. Повторить 4 раза.

И. п. — сидя на коленях в упоре. Скользя коленями по полу, развести бедра в стороны. Держать 4 — 6 с. Повторить 4 раза.

И. п. — лежа на спине, руки вверх. Отвести левую ногу в сторону, взяться левой рукой за пальцы ноги, держать 4 — 6 с. То же правой. Повторить 4 раза.

И. п. — упор лежа. Согнуть ногу назад, взяться за пальцы ноги и притянуть их к затылку, держать 4—6 с. Дыхание ровное. Повторить 4 раза.

3 комплекс

И. п. — сидя, ноги согнуты, руки вперед, в руках сложенная вчетверо скакалка. Поднимая руки вверх, отводить их за спину и возвращать обратно. Повторить 8-10 раз.

И. п. — сидя со скрещенными ногами, руки соединены за спиной. Пружинящие наклоны вперед до касания лбом пола. Задержка в крайнем положении 3-4 с. Повторить 2 раза.

И. п. — сидя с выпрямленными ногами. Глубокий наклон вперед, коснуться грудью бедер, пальцами рук захватить пальцы ног. Задержаться в этом положении до 6 с, дыхание ровное. Повторить 4 раза.

И. п. — лежа на спине. Сделать «мост» и коснуться пальцами рук пяток. Задержаться в этом положении до 4с, сохраняя ровное дыхание. Повторить 2 раза. После каждой попытки расслаблять мышцы.

И. п. — лежа на спине, руки вверху. Отвести ногу в сторону, взяться рукой за пальцы ноги. Задержаться в этом положении 4 — 6 с. То же другой ногой.

И. п. — стойка ноги врозь, руки соединены за спиной. Наклоняясь вперед к ноге, коснуться лбом колена. Держать 4 — 6 с, дыхание ровное. То же к левой ноге. Повторить 4 раза.

4 комплекс

И. п. — сидя на пятках, руки на полу. Подняв одну руку вверх, соединить пальцы рук за спиной, держать 6 с, дыхание ровное. Разъединить пальцы, расслабить руки, повторить со сменой рук. Повторить 6 — 8 раз.

И. п. — сидя ноги врозь, руки в стороны. Глубокий наклон вперед, скользя руками по голеним до плотного касания грудью пола. Держать 4 с, дыхание ровное. Повторить 6 раз.

И. п. — сидя ноги врозь, руки в стороны. Согнуть правую ногу, не отрывая бедра от пола, и коснуться пальцами правой ноги левого бедра. Согнуть левую ногу и положить ее на правую. Наклонить туловище влево до касания пола руками. Держать 4с, дыхание ровное. Вернуться в и. п., расслабить мышцы. То же в другую сторону. Повторить по 2 раза.

И. п. — лежа в упоре. Сгибая ноги, достать ступнями до головы, держать 6с, вернуться в и. п., расслабиться. Повторить 4 раза.

И. п. — лежа на спине. Поднимая прямые ноги и поддерживая руками крестец, пронести ноги за голову, коснуться пола. Руки положить на пол. Держать 4 с, опустить в и. п. Повторить 4 раза.

И. п. — лежа в упоре. Взяться за ноги, раскачиваясь вперед-назад. Ноги поднимать до предела, голову сильно отводить назад. Расслабиться. Повторить 6 — 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вправо, ладонью коснуться пола, туловище и левая рука — горизонтально. Держать 6с. То же влево. Повторить 4 раза.

5 комплекс

Парами. Одна девочка сидит, согнув ноги, руки, согнутые в локтях, разведены в стороны. Другая становится на колени у нее за спиной и берет ее за локти. Выполняя пружинящие движения в плечевых суставах, старается сблизить лопатки своей партнерши. Повторить 8 — 10 раз, затем поменяться ролями.

Парами. И. п. — то же. Выполнить круговые движения в плечевых суставах по 10 — 13 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Горизонтальный наклон и поворот направо. Пальцами левой руки достать пол возле правой ноги. Выпрямляя правую руку вверх, посмотреть на нее. Держать 6 с, дыхание ровное. Выпрямиться, расслабиться. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза.

И. п. — лежа на спине, руки вверх. Согнуть колени, обхватить их руками и покачаться вперед-назад 6 раз.

И. п. — лежа в упоре. Энергичные махи вверх правой и левой ногой. Сгибая их, касаться пальцами ног головы, задерживаясь на 4 с. Дыхание ровное. Вернуться в и. п., расслабиться. Повторить по 2 раза.

И. п. — стоя у опоры. Поднять правую ногу вперед-в сторону на перекладину гимнастической стенки, Пружинящие, растягивающие движения до болевого ощущения, Опустить ногу, расслабиться. То же другой ногой.

Парами. Одна девочка поднимает ногу вперед. Другая, взяв эту ногу, легкими пружинящими движениями растягивает связки тазобедренного сустава. В верхнем положении она отпускает ногу. Первая же должна постараться удержать ногу в этом положении за счет максимального мышечного усилия. То же другой ногой. Поменяться ролями.

6 комплекс

И. п. — сед ноги врозь, руки в стороны. Глубокий наклон вперед до касания грудью пола. Руки скользят по голени. Держать 6 с. Повторить 6 раз.

И. п. — то же. Сделав 1/4 оборота, сесть в полушпагат. Согнуть колено «задней» ноги, взять ногу за пальцы и потянуть ее, стараясь достать до головы. Держать 4 с, дыхание ровное. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 4 раза.

И. п. — сидя со скрещенными ногами. Взявшись за пальцы правой ноги, предельно выпрямить ее в колене. Держать 4 с, дыхание ровное. Вернуться в и. п., расслабиться. То же другой ногой. Повторить по 4 раза.

И. п. — лежа в упоре. Стойка на груди.

И. п. — лежа на спине. Стойка на лопатках, руками поддерживать туловище. Поднять ноги к голове, коснуться пальцами пола за головой, согнуть колени и коснуться ими головы. Держать 6 с. Вернуться в и. п.,

расслабиться.

Парами. Одна партнерша стоит боком к гимнастической стенке. Другая, держа ногу, растягивает ей мышцы тазобедренного сустава. В крайнем верхнем положении нога отпускается. Первая старается, напрягая мышцы, удержать ногу в этом положении 3 — 4 с. Поменяться ролями.

Примерные варианты круговой тренировки.

Группа делится на 4 подгруппы по 3 — 5 человек. По сигналу все дети выполняют определенное упражнение, по другому сигналу меняются местами. Время выполнения всех упражнений при любой их последовательности одинаково, поэтому все 4 группы меняются одновременно. Для большей четкости проведения круговой тренировки необходимо написать таблички с названиями упражнений и поставить их в подходящих местах зала. После того как будет усвоено правильное выполнение каждого упражнения, круговую тренировку следует повторять в течение одного занятия 2 — 3 раза. Паузы между отдельными кругами варьировать от 1,5 до 2 мин.

Вариант первый.

Упражнение 1 — быстрые подскоки через резиновый жгут или скакалку.

Упражнение 2 — стойка ноги врозь, в руках набивной мяч, руки перед грудью. Поднимание и опускание мяча. 10 раз.

Упражнение 3 — лежа на спине, руки под спиной. Поднять прямые ноги до вертикального положения, вернуться в и. п. 10 раз.

Упражнение 4 — лежа на животе, руки у груди. Выпрямляя руки, поднять верхнюю часть туловища, предельно наклониться назад. Вернуться в и. п. 10 раз.

Вариант второй.

Упражнение 1 — руки на поясе. Быстрые подскоки — 5 раз выпрямившись, 5 раз в приседе.

Упражнение 2 — стойка ноги врозь, в руках набивной мяч, руки перед грудью. Броски и ловля мяча. 10 раз.

Упражнение 3 — лежа на спине, руки вдоль туловища. Не поднимая ног, сесть, вернуться в и. п. 10 раз.

Упражнение 4 — быстрый бег 40 м.

Упражнение 5 — из приседа спиной к гимнастической стенке взяться за перекладину на уровне головы. Выпрямляя колени, предельно прогнуться, вернуться в и. п. 10 раз.

Вариант третий.

Упражнение 1 — быстрый бег 4 раза по 10 м до определенного ориентира.

Упражнение 2 — стойка ноги врозь, держа перед собой набивной мяч. Пружинящие наклоны вперед и назад.

Упражнение 3 — стоя у опоры. Поочередные махи прямой ногой назад.

Упражнение 4 — вис спиной на гимнастической стенке. Поднимание

прямых ног на 90° и опускание их в и. п. 2 серии по 5 раз.

Упражнение 5 — стоя левым боком к гимнастической скамейке (или к другому предмету такой же высоты), левую ногу поставить на скамейку. Делая взмах руками, поднять вперед согнутую правую ногу, вернуться в и.п. 10 раз. То же правой ногой.

Вариант четвертый

Упражнение 1 — о. с., в руках скакалка. Быстрые прыжки через скакалку на двух ногах. 2 серии по 15 раз.

Упражнение 2 — вертикальное растягивание у гимнастической стенки, руки на перекладине. Выполнить 10 пружинящих движений. То же другой ногой.

Упражнение 3 — лежа, руки вверху. Одновременно поднять руки и прямые ноги, задержать 3 — 4 с, вернуться в и. п. 10 раз.

Упражнение 4 — быстрый бег 6 раз по 10 м.

Упражнение 5 — лежа на спине, руки в стороны, поднять одновременно ноги и туловище, сделать хлопок под ногами, вернуться в и. п. 10 раз.

Упражнения парами.

1. Стать лицом друг к другу, взяться за руки, руки в стороны. Сделать выпад назад, туловище наклонить вперед, сильно скруглив спину. То же, но одна, стоя на носках, наклоняется назад, а другая делает выпад назад и поддерживает первую.

2. Стать боком друг к другу, Руки соединить. Выполняя одновременно глубокий выпад в сторону, наклонять туловище внутрь. То же, но одна делает выпад назад, а другая наклон внутрь.

3. Стать друг за другом, взяться за руки внизу. Первая поднимается на носки и сильно прогибается назад. Вторая делает выпад назад. Другой вариант — стать спиной друг к другу, взяться за руки вверху. Сделать одновременно выпад вперед и прогнуться.

4. Стать боком к опоре, поднять внешнюю ногу. Делать растягивание расслабленной ноги с помощью партнерши.

Упражнения у гимнастической стенки.

1. Стать лицом к гимнастической стенке, руки на перекладине на уровне крестца. Глубокие наклоны назад и вперед.

2. У опоры. Поочередные махи назад прямой ногой, не опуская голову.

3. Сесть на правую пятку левым боком к опоре, левую ногу выпрямить вперед. Сделать глубокий наклон вперед, касаясь правой рукой левой ноги. Вставая на правое колено, прогнуться назад.

4. Стать спиной к опоре, руками взяться за перекладину. Сделать глубокий наклон вперед. Выполняя пружинящие движения, стараться коснуться лбом коленей. Вернуться в и. п. Повернуться лицом к опоре и сделать аналогичный глубокий наклон назад.

5. Стать боком к опоре, рука вверх- сторону. Мах ногой вперед до касания ладони.

Комплексы силовых разминок

Комплекс 1 (для мышц грудной клетки)

а) Отжимание от пола с опорой на ладони.

И.п. — лечь на живот, вытянув пальцы ног, руки положить под плечи. Оторвать от пола живот и бедра так, чтобы пола касалась только грудь. Подниматься, не опуская спину, пока руки не выпрямятся. Вернуться в и.п.

б) И.п. — «кошка» (встать на четвереньки, опора на прямые руки и колени). Держа спину ровно, коснитесь подбородком пола.

в) Выжимание от предмета. Найти стол, тумбочку, стул — любой предмет в половину вашего роста. Встаньте перед ним, отодвинув ноги на 70-90 см, слегка раздвиньте их, кисти рук положите на опору на ширине плеч. Медленно опускайтесь, держа спину прямой, коснитесь подбородком опоры. И.п.

г) Разводка через стороны.

И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях. В руках — по мешочку или кегле. Руки вытянуты вверх над головой. Руки разводим в стороны до пола медленно, затем возвращаемся в и.п.

д) Взмахи через голову.

И.п. — та же, что и в предыдущем упражнении. Руки опускаем прямыми за голову так далеко, как сможете, затем - и.п.

Комплекс 2 (для мышц спины)

а) Упражнение «Лодочка».

И.п. — лежа на животе, руки взяты в замок впереди, ноги вместе. Прогнуться в спине, руки и ноги вверх.

б) Упражнение «Змея»

И.п. — лежа на животе, руки под плечами. Поднять голову, туловище, руки поднять к голове ладонями от себя, сказать «ш-ш-ш».

в) Упражнение «Замок».

И.п. — лежа на животе. Выпрямить руки, запрокинув голову назад, ноги согнуть к голове.

г) И.п. — лежа на спине, руки прямые за головой. Руки через голову вперед — сесть на ягодицы, опираясь на руки.

Комплекс 3 (для мышц рук)

а) Подтягивание на перекладине или шведской стенке (подбородок должен коснуться перекладины).

- б) И.п. — лежа на полу, на животе перед шведской стенкой, руки держатся за нижнюю перекладину. Подтянуться к ней, коснуться головой.
- в) Вращение ладоней, взятых в «замок».
- г) Поставить ладонь к ладони и с усилием давить на них.
- д) И.п. — лечь на пол, поставить перед собой палку так, чтобы она почти касалась лица. Перебирая пальцами, подтянуться по палке вверх, поднимая туловище и голову, опуститься вниз.

Комплекс 4 (для мышц плеча)

- а) Упражнение «Бокс».
И.п. — ноги чуть расставлены, руки согнуты, легкий наклон вперед, поочередно выпрямлять руки с силой, резко.
- б) Упражнение «Плечевая качалка»,
И.п. — ноги так же, руки согнуты перед грудью. Поднимаем по очереди локти вверх-вниз.
- в) Упражнение «Стол».
И.п. — сидя на полу, руки в упоре сзади ноги согнуты в коленях. Поднять ягодицы вверх, выпрямить спину, живот наверх.
- г) И.п. — стоя, руки у плеч. Вращение согнутыми руками вперед-назад.
- д) И.п. — стоя, руки внизу. То же прямыми руками, пальцы сжаты в кулак.

Комплекс 5 (для ног)

- а) Выпады на колено вперед.
И.п. стоя, ноги вместе, руки в стороны. Правую ногу вперед, опереться на колено рукой, вернуться в и.п. Затем то же левой ногой.
- б) Приседания с прямой спиной.
И.п. — пятки вместе, носки врозь. Приседаем, спина прямая, руки вперед, колени в стороны, пережат на носки ног.
- в) Выпады с опорой на колени в сторону.
И.п. ноги шире плеч. Опираясь на правое колено руками, переносим вес тела на правое колено, левая нога прямая, правая согнута. Затем наоборот.
- г) Сидение у стены на корточках.
Встать к стене, прижавшись спиной и расставив ноги на ширину плеч. Сползти по стене спиной вниз, отодвигая ступни (руки обхватывают плечи), пока бедра и голень не образуют прямой угол. Удержаться 5 секунд.
- д) Подъем икр.
Встать на доску (книгу) так, чтобы пятки торчали так далеко, как возможно. Поднимайтесь на носочках вверх, балансируя, опускайте пятки вниз (5 секунд).

Комплекс 6 (для мышц живота)

- а) Скручивание стоя.
Стоять, слегка расставив ноги, руки в стороны. повороты влево-вправо,

захлестывая руки назад.

б) Подъем корпуса.

И.п. — лежа на спине, ноги вместе, руки за головой или скрещены на груди.

Поднимают туловище — садятся, не помогая руками.

в) Упражнение «Колобок».

И.п. — сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях. Руки в упоре сзади.

Обхватить колени, прижать к голове, вернуться в и.п.

г) Упражнение «Клубок».

И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. Поднять голову, корпус, локти, подтянуть к коленям, вернуться в и.п.

д) Подъем коленей.

И.п. — лежа на спине, руки под поясницей. Поднять согнутые колени, поддержать, опустить.

е) Скручивание сидя.

Комплекс 7 — парные упражнения

(дети стоят лицом к другу к другу, взявшись за руки)

а) Упражнение «Пилка дров»

Движения вперед-назад.

б) Те же движения, но с сопротивлением.

И.п. — ладони к ладоням, ноги расставлены устойчиво.

в) Упражнение «Пилка дров», но движения руками происходят вниз.

г) Взяться за плечи друг друга, наклоны вперед.

д) Упражнение «Мяч».

Один ребенок подпрыгивает на носочках, сгруппировавшись в комочек, другой слегка толкает его пальцами сверху, как бы отбивая мяч.

е) Упражнение «Тележка»

Один ребенок берет за ноги другого и «ведет» его, а тот идет на руках. Затем меняются.

ж) Упражнение «Ванька-встанька»

Сесть лицом друг к другу, упершись ступнями, взявшись за руки. По очереди отнимать друг друга от пола.

Комплекс 8 упражнения в шеренгах лицом друг к другу

Повторить упражнения а) — д) — так же, как в парных упражнениях, плюс

- приседания: спина прямая, ладонь к ладони;

- перепрыгивание на свою сторону.

Комплекс 9 (танцевальная разминка «Три медведя»)

Жили-были три медведя, три медведя во бору,

Выходили на разминку три медведя поутру.

1. Шел маленький мишка, мишка-топтыжка (семенящий шаг на носочках).

2. Шла в розовой панамочке купать топтыжку мамочка

(мягкий шаг с перекатом с пятки на носок).

3. И важно, молодец, шел сзади всех отец (шаг на наружной стороне стопы).
4. Дружно прыгнула семья, плавать учиться семья (движения брасса, кроля).
5. Вышли мишки из воды, отряхаются они (взмахи кистями рук, головой).
6. Веселится вся семья — стала бодрюю она (прыжки, танцевальные движения).

Детское спортивное творчество

Упражнения с лентой в паре или соло

Музыка — вальс.

1. Выход: лента змейкой горизонтально.
2. «Спираль» — круговые движения кистью. Легкий бег назад.
3. «Колесо» над головой. Легкий бег по кругу.
4. Змейка горизонтальная. Легкий бег назад.
5. Змейка горизонтальная. Лента сзади. Легкий бег вперед с прыжком вверх, лентой выполнить взмах вперед и назад. Легкий бег вперед.
6. «Колесо» над головой: из и. п. стоя на коленях прогнуться назад.
7. «Восьмерка» из и. п. полушпагат или шпагат.
8. Змейка из и. п. выпад (сильно прогнуться назад).
9. Уход: змейка, прыжки с махом лентой.

Групповое упражнение с лентой

Выход колонной, легкий бег на носках, левую руку на пояс (вниз), правую с лентой — вверх; горизонтальная «змейка».

Пробегают круг и останавливаются шеренгой, в две колонны или в круг.

1. Змейка вертикальная. И. п.: руку с лентой вперед-книзу, другую вниз, колебательные движения кистью в стороны.
2. «Восьмерка» — плавно выполнять движения рукой вверх и вниз, рисуя изображение восьмерки перед собой немного приподнятой рукой.
3. «Колесо» над головой. И. п.: руку с лентой вверх, рисуя круги диаметром 70 — 50 см.
4. Змейка вертикальная. Из и. п. руку с лентой вперед-книзу, другую — в сторону. Легкий бег назад, выполняя колебательные движения кистью вверх и вниз, рисуя изображение змейки высотой в 50 — 70 см на полу.
5. Змейка горизонтальная. Правая рука с лентой вверху, немного отведена назад. Легкий бег вперед.
6. «Колесо» над головой из и. п. стоя на колене.
7. «Восьмерка» из и. п. полушпагат.
8. Уход: змейка горизонтальная.

Шуточный номер с мячом «Мишка с куклой»

Кукла — девочка. Форма: гимнастический костюм, пышная короткая

юбочка, пышный бант на всю голову.

Мишка — мальчик. Форма: костюм мишки.

Мяч большой надувной.

Музыка — полька.

1. Под музыку подскоками с мячом, поднятым вверх, выбегает кукла, останавливается в центре зала и любуется мячом, рассматривая его.

Под медленную музыку вразвалку входит мишка, рассматривая мяч.

Кукла его дразнит, а мишка, приставив руку ко лбу, думает, как отнять мяч.

2. Мишка встает на одно колено и протягивает руки вперед к мячу. Кукла подает ему мяч, выполняя «ласточку». Встают - мяч у мишки.

3. Мишка ложится на спину, поднимает ноги вверх, мяч в вытянутых руках за головой.

Кукла из и. п. стоя спиной к ногам мишки, упираясь на его ноги, прогибается назад, забирает мяч у мишки.

Мишка, вытягивая руки вверх, подает мяч кукле.

Кукла возвращается в и. п. стоя, а мишка переворачивается на живот.

4. Кукла встает на два колена, делает «мостик», касаясь мячом пола.

Мишка, делая «самолетик», вытягивает руки вперед и забирает мяч у куклы. Возвращаются в и. п. стоя.

5. Кукла отворачивается, протирает глаза.

Мишка подает ей мяч, кукла подскоками кружится на месте, мяч в вытянутых руках вверх.

Мишка выполняет кувырок вперед по кругу.

6. Мяч между куклой и мишкой на полу. Кукла выполняет «кольцо» на полу.

Мишка выполняет полушпагат, руки в стороны.

7. Кукла выполняет «стрелу», а мишка — «березку». Возвращаются в и. п. стоя.

8. Кукла шепчет мишке на ухо и предлагает игру «Найди то, что на полу». Завязывает мишке глаза платком, считает до 5, убирает мяч немного в сторону, а мишке приносит бочонок с медом. Мишка стоит, ждет команды «Бери!». В это время мишка протягивает руки, а кукла развязывает платок.

Мишка берет бочонок и кружится с ним, а кукла кружится с мячом.

9. Подскоками (мишка — по-медвежьи) проходят круг и уходят. Мишка поет на ходу есть мед деревянной ложкой.

Соло с обручем

1. Девочка выбегает с обручем (можно катить его или прыгать, как через скакалку).

2. Кружить обруч вокруг талии.

3. «Ласточка» — обруч на полу.

4. «Кольцо» стоя.

5. Обруч крутить вокруг себя руками.

6. Обруч кладет на пол, в центре обруча делает «мостик», поднимает вверх

одну ногу, согнутую в колене.

7. Переход на «березку» .

8. Переворачивается через плечо на «полушпагат».

9. Поднимает обруч вверх, смотрит на него.

10. Ложится на живот, поднимает обруч двумя руками, а ноги сгибает в коленях. Обручем обхватывает ноги.

11. Обруч кладет на пол, сама остается в обруче.

12. «Кольцо».

13. «Шпагат» или «полушпагат».

14. «Выпад».

15. Вращает обруч на талии.

16. Убегает с обручем.

Групповое упражнение с обручами

Выполняется под музыку вальса.

1. Выход: обручи поднять вверх над головой; перестроение в круг, обручи опустить вниз.

2. Медленно поднимать обручи вверх и опускать вниз (3 раза).

3. «Ласточка» — обруч поставить на пол, держа его правой рукой. Сделать «ласточку». Левую руку отвести назад.

4. «Выпад». Переход на «выпад», обручи вверх. Встать в и. п. основная стойка.

5. «Цветок» — и, п. стоя на двух коленях, обруч наклонить вперед, руки вытянуты вперед, медленно подниматься вместе с обручем, прогнуться назад, касаясь обручем пола (повторить 3 раза).

6. «Самолет» — и. п. лежа на животе, обруч на полу. Поднять обруч двумя руками, оторвать от пола ноги и грудь.

7. «Кольцо» — обруч на полу, прогнуться в «кольцо».

8. «Стрела».

9. «Полушпагат» — обручи поднять двумя руками вверх.

10. И. п. стоя, обруч в вытянутых руках над головой. Покружиться на месте.

11. Уход: такой же, как и выход.

Примечание. Во время выполнения упражнений смотреть за движением обруча. Носки ног должны быть вытянуты.

Подвижные игры

«Успей выбежать»

Дети образуют круг. В середине круга одна половина играющих. Стоящие в кругу, взявшись, за руки идут (или бегут). Стоящие в центре круга хлопают в ладоши в такт ходьбы (или бега). По сигналу педагога «Стой!», идущие по кругу останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Педагог считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. Не успевшие выбежать считаются проигравшими.

«Падающая палка»

Водящий, поставив палку вертикально и накрыв ее ладонью сверху. Называет номер какого-либо игрока, а сам отбегает в стону. Если игрок не успел подхватить палку – вылетает из игры.

«Мяч в игре»

Игроки стоят в кругу, перебрасывая мяч от одного к другому в любом направлении. Тот, кто не поймал мяч, вылетает из игры. Игру можно проводить с двумя-тремя мячами.

«Ветер и листья»

Одна из девочек дует, как ветер, а другие бегают по залу, как разгоняемые ветром листья. При прекращении «ветра» дети приседают.

«Круговорот»

Дети идут парами ровным, умеренным шагом. По сигналу последняя пара (один идет слева, другой – справа от колонны) старается обогнать ребят быстрым шагом (бежать нельзя!) и стать впереди колонны.

«Возьми платочек»

Дети стоят в колонне парами, взявшись за руки. Перед ними на расстоянии 5-6 м стоит водящий с платочком в руке. Он говорит слова: «Кто успеет добежать и платочек забрать. Раз, два, три – беги!» После слова: «Беги!» дети, стоящие последними в колонне. Опускают руки и бегут, чтобы взять платочек. Тот, кто первый взял платок, становится водящим. Новая пара становится впереди колонны.

«Бег уступами»

Игроки делятся на две команды. По команде первые игроки бегут до первой линии, обегая флажок, возвращаются обратно. Вторые игроки бегут до второй линии и возвращаются и обратно и т.д.

«Кто быстрее попадет в домик?»

Дети распределяются в «домиках» — разноцветных обручах, лежащих на полу. По сигналу они разбегаются по всему залу, а при следующем сигнале должны быстро занять «домик».

«Кума лиса, выходи»

Девочка, играющая роль хозяйки, выходит и зовет цыплят: «Цып-цып-цып». Дети - «цыплята» идут мягким шагом, высоким шагом с плавными движениями руками и повторяют: «Кума лиса, выходи, выходи!» «Лиса» выбегает и догоняет «цыплят», а они бегут к хозяйке и выстраиваются в колонну сзади нее. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает одного «цыпленка».

«Мой веселый звонкий мяч»

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь,
Желтый, красный, голубой,
Прыгать весело с тобой.

Дети стоят по кругу, в середине которого одна из девочек с разноцветным мячом. Она выполняет отбивы об пол. Девочки в такт ударам мяча с песенкой прыжками продвигаются внутрь круга.

«Снежинки и ветер»

Снежинки, снежинки по ветру летят.
Снежинки, снежинки на землю хотят
А ветер дует все сильнее и сильнее,
Снежинки кружатся быстрее и быстрее.
Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,
Снежинки слетелись в большой
Снежный ком.

*Легкий бег в разных
направлениях.
Бег с поворотом
вокруг себя.
Бег к воспитателю
и присесть около
него на пол.*

«Скачущий круг»

Дети становятся в круг. В центре круга девочка держит двумя руками веревку, к концу которой привязан мешочек с песком. Девочка вращает веревку над полом, а другие девочки перепрыгивают через веревку, стараясь, чтобы она их не задела. Та, кого веревка все же заденет, становится в круг.

«Мячи с поля!»

Площадка делится на два поля, дети — на две команды. В каждом поле находятся мячи, число которых равно $1/3$ от числа детей. По сигналу каждая команда старается освободить свое поле от мячей, бросая их на поле другой команды. Вариант: вместо полей — круг, дети располагаются в кругу и вне его.

«Лови мяч»

Одна команда по жребью получает мяч. Дети перекидывают его друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч.

«Салют»

Для игры нужно 100-150 пластмассовых мячей четырех цветов. Дети делятся на 4 команды. В каждой корзине лежит по одному мячу разного цвета. Остальные мячи высыпаются на пол. По сигналу дети собирают мячи того же цвета, который лежит в их корзине. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг своей корзины.

«Ты разносишь, я собираю»

Участницы строятся в две колонны. Перед каждой колонной — круг, в котором лежат 3 мяча. На расстоянии 4 — 5 м очерчиваются по 3 маленьких кружка. По сигналу первые бегут с мячами и кладут их в маленькие кружки (по одному). Возвращаясь, касаются руки следующего игрока, который должен собрать мячи в большой круг и передать эстафету следующему.

«Эстафета с бросками мяча в стену»

Дети становятся в две колонны на расстоянии 1 — 2 м от стены. Первая девочка бросает мяч в стену и убегает в конец колонны. Вторая ловит мяч и снова бросает в стену.

«Втроем в одном обруче»

(проводится с музыкальным сопровождением)

Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче – двое детей. Воспитатель дает задание: легкий бег (или подскоки, или боковой галоп и т.д.) и включает музыку. Дети выполняют движения около обручей по большому кругу до тех пор, пока играет музыка. Как только музыка перестает играть, дети должны бегом занять любой обруч втроем. Кто не успел, становится проигравшим.

«Эстафета по-пластунски»

Две команды стоят в колонне, ноги врозь. По сигналу последний проползает под ногами и встает вперед.

«Эстафета в упоре лежа»

Первый игрок прокатывает мяч, последний, подхватывает мяч, встает на место первого.

«Стенка на стенку»

Две группы играющих стоят в шеренгу, сцепившись за руки за спиной. Побеждает команда, которая может столкнуть за линию игроков другой команды.

«Собери мячи»

В центре зала воспитатель выбрасывает маленькие мячи из корзины четырех цветов. Дети делятся на команды. Чья команда быстрее закатит ногами мячи двух цветов в свои обручи.

«Меткий стрелок»

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий становится в центре круга. У ног его лежат 3 — 4 мяча. Водящий выполняет упражнения с мячом (отбивает рукой о пол, подбрасывает вверх, вращает пальцами рук, катает ногой и др.), играющие выполняют эти движения без мяча. После слов водящего «Раз, два, три — беги!», дети начинают бежать по кругу. Водящий, не сходя с места, бросает в играющих мячи один за другим. Затем, по сигналу воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!», дети снова образуют круг. Воспитатель объявляет количество детей, в которых попал водящий. Выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

«Эстафета с мячом»

Играют две команды. Первый игрок передает мяч одним из указанных способов, другой, оббегая команду соперника, встает на место первого.

«Эстафета с 3 мячами»

Играют две команды. Бег, держа два мяча руками, а третий мяч ведут ногами. Кто быстрее выполнит задание.

«Соревнование номеров»

Играющие располагаются равномерно по кругу сидя. Получается несколько команд. Водящий громко объявляет номер. Данные номера встают и оббегают круг. Побеждает тот, кто вернулся на свое место.

«По местам!»

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Задание: заполнить свои места. По сигналу «Разойдись!», дети бегают, прыгают по всему залу. По команде «По местам!», дети должны занять свои места в шеренге. Побеждает команда, все члены которой быстрее займут свои места.

«Вышибалы»

Выбирается водящий — **«вышибала»**. Он стоит в центре зала на определенной метке (например, на плоском кольце), на которой он должен обязательно находиться во время броска мяча. Дети стоят свободно по залу. По сигналу водящего:

«Раз, два, три — беги!», дети разбегаются по залу, водящий старается

попасть в них мячом (по ногам). Те, в кого попали мячом, садятся на скамейку. При разучивании правил этой игры лучше, если водящим будет воспитатель. Дети хорошо усваивают правила, у них появляется устойчивый интерес к игре.

Литература.

- Анохина И.А.* Система оздоровительной работы в ДОУ, Ульяновск, 2005.
- Бочарова Н.* Некоторые вопросы дифференцированного подхода в физическом воспитании мальчиков и девочек. Д/в, №12, 1997.
- Буханова Е.А.* Меняющиеся гендерные стереотипы в меняющемся современном мире. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Тольятти, 2005.
- Гришанина С.Э., Занозина А.Е.* Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. М., Линка –Пресс, 2008.
- Добронравов А.В.* Методические рекомендации по исследованию и оценке физического развития детей. Ленинград, 1988.
- Доронова Т.Н.* Девочки и мальчики 3-4 лет в семье и детском саду. М.: Линка-Прес, 2009.
- Еремеева В.Д.* Мальчики и девочки – два разных мира. М., 1998.
- Еремеева В.Д.* Мальчики и девочки. «Учить по-разному, любить по-разному». М.: Учебная литература.2007.
- Иванова И.* Гендер в сети. Обруч, №3, 2009.
- Литвинова О.М.* Система физического воспитания в ДОУ. Волгоград: Издательство «Учитель». 2007.
- Овчинникова О.О.* О некоторых аспектах здоровьесбережения детей в дошкольных учреждениях. Детский сад от «А» до «Я», №3,2004.
- Прищепа С.С.* Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2009.
- Репина Т.А.* Мальчики и девочки: две половинки? Обруч, №6, 1998.
- Рунова М.А.* Движение день за днем. М.: Линка-Пресс, 2007.
- Степанова О.* Гендерное воспитание дошкольников. Ребенок в д/с, №5, 2009.
- Рунова М.А.* Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. М.: Просвещение. 2007
- Стерлова М.* Раздельное воспитание: за и против. Д/в №7, 2000.
- Татаринцева Н.Е.* Педагогические условия воспитания основ полоролевого поведения детей. Ростов-на-Дону, 1999.
- Утробина К.К.* Занимательная физкультура в детском саду. М.: Издательство ГНОМ и Д, 2006
- Филиппова С.О.* Мир движений мальчиков и девочек. С-П, 2001.
- Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.* «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учеб.-метод. Пособие для педагогических детских и школьных учреждений. С-Пб., 2000.
- Шебеко В.Н.* Вариативные физкультурные занятия в детском саду. М.: изд-во Института психотерапии, 2003.