

Я В МИРЕ ДВИЖЕНИЙ

Основная цель блока: обеспечить своевременное физическое развитие детей, их физическую подготовленность; повысить двигательную активность шестилеток; формировать основы здорового образа жизни.

Содержание блока состоит из разделов: "Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня"; "Обучение физическим упражнениям"; "Развитие физических качеств"; "Активный отдых".

Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности человека, поддерживающий и укрепляющий здоровье, базирующийся на осознанной и реализуемой потребности (Н.М.Амосов, А.П.Лаптев). Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. Содержание образования дошкольников по данному направлению тесно связано с содержанием раздела "Живое существо" блока "Я в мире природы"; содержанием блока "Я в мире людей"; раздела "Ориентировка в пространстве" блока "Я в мире математики".

Практической реализации основной цели блока способствует целесообразный двигательный режим, предусматривающий следующие организационные формы: физкультурно-оздоровительную работу (закаливание, утренняя гимнастика, физкультминутка, двигательный перерыв, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, домашние задания по физической культуре), обучение физическим упражнениям (физкультурное занятие), активный отдых (физкультурные досуги и праздники, день здоровья, каникулы), самостоятельную двигательную деятельность детей.

Примерный двигательный режим:

- утренняя гимнастика—10—12
- физкультурное занятие (3 раза 30—35 мин;
- физкультминутка—3 мин;
- игры и физические упражнения (ежедневно)—20—25 мин;
- воздушная ванна в движении, водные процедуры—10—12 мин;
- домашние задания по физической культуре —15—20 мин;
- день здоровья и спорта—1 раз в квартал;
- физкультурный праздник (3—4 раза в год);
- самостоятельная двигательная деятельность.

Продолжительность двигательной активности зависит от индивидуальных данных ребенка.

В целом время двигательной деятельности детей составляет примерно 3,5 часа в день.

Раздел программы	Основное содержание	Формы и методы реализации
------------------	---------------------	---------------------------

1. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня

Цель: укреплять здоровье детей, формировать функциональные системы организма, определяющие "школьную зрелость", обеспечивать необходимую для полноценного развития двигательную активность и физическую работоспособность.

Я расту, развиваюсь. Для этого я мною хожу, бегаю, прыгаю, умею висеть на перекладинах гимнастической стенки, строиться и перестраиваться, выполнять упражнения, играть в подвижные и хороводные игры, исполнять специальные дыхательные упражнения, принимать исходные положения сидя, стоя, лежа.

Физические упражнения и подвижные игры.

Выполняя общеразвивающие упражнения, охватывающие большие группы мышц, имитационные упражнения, фрагменты плясок, ритмической гимнастики, импровизируя различные движения под музыкальное сопровождение, решая двигательные загадки, мой организм становится крепче, я взрослею.

Дифференцированные двигательные задания.

Чтобы моя осанка была красивой, я был (а) стройным, ловким, выносливым, надо выполнять двигательные задания, в процессе которых активно работают мышцы разгибатели спины, живота, плечевого пояса, формируется функция равновесия, развиваются координационные способности.

Утренняя гимнастика.

Оздоровительный бег с постепенно увеличивающимся расстоянием. Подвижные и хороводные игры
Занятие-рассказ: "Человек и его здоровье".

Физкультминутка.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

Пешие переходы увеличивающейся продолжительности.

Ходьба на лыжах.

Плавание.

Спортивное ориентирование.

Домашние задания по физической культуре*.

Индивидуальная работа.

Упражнения лечебной гимнастики.

Подготовительные упражнения.

Подвижные игры.

Закаливание.

Чтобы быть крепким, выносливым, никогда не болеть, надо закалять свой организм:

Самостоятельная двигательная деятельность.

Утренняя гимнастика. Физкультурное занятие на спортивной площадке и в спортивном зале.

Туризм. Воздухом.

Для этого можно ходить и бегать с разными вариантами построений, выполнять физические упражнения, способствующие формированию осанки; упражнения дыхательной гимнастики; уметь импровизировать движения под музыкальное сопровождение, играть в подвижные игры, ходить босиком по разному грунту.

Я чувствую себя легко и свободно, когда температура воздуха в игровой комнате— +19, +20, одежда двухслойная; в спортивном зале и спальней, комнате— +18, одежда— трусы и майка.

- Водой.

Можно обливаться водой (общее обливание проводится при температуре воды +38. Постепенно понижая, доводится до +24), обтираться до пояса, принимать переменный душ, плавать. Температура воды для местных процедур +28. Постепенно понижая, доводится до +16.

Воздушная ванна в движении.

Подвижные игры и упражнения на прогулке.

Физкультурное занятие на воздухе при температуре не ниже -12, -15.

Обтирание до пояса.

Обливание ног.

Общее обливание.

Переменный душ.

Плавание в бассейне, открытом водоеме.

2. Обучение физическим упражнениям

Цель: формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; развивать умение самостоятельно упражняться в движениях.

Во время выполнения разных видов физических упражнений я слежу за своей осанкой, учусь

быть организованным, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий.

Построение и перестроение.

Во время построения и перестроения в колонну по одному и т.п. я учусь самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, по два, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу, равняться в колонне, в шеренге, в кругу, соблюдать определенные интервалы во время передвижения, перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Выполнять повороты (направо, налево), рассчитываться на "первый", "второй", перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в 3 колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты во время движения на углах площадки, останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Основные движения.

• *Ходьба.* Во время ходьбы я учусь ходить в разных построениях, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; с выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами., широким шагом, держась прямо.

Физкультурное занятие (учебно-тренировочное, игровое, тематическое). Утренняя гимнастика.

Учебно-тренировочное физкультурное занятие.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

• *Бег.* Я умею бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать, перешагивая через препятствия—барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая их, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну; из разных стартовых положений (сидя по-турецки, лежа на спине, на животе; сидя спиной по направлению движения и т.п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, ползанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать непрерывно до 2—3 мин. Пробегать со средней скоростью 80—120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; то же 200—300 м; пробегать медленно до 400 м по пересеченной местности. Пробегать быстро 20 м (2—3 раза) с перерывами; челночный бег 3—5х10 м. Бегать наперегонки. Пробегать как можно быстрее 30 м (примерно за 7,5—6,5 сек к концу года).

• *Прыжки.* Можно научиться подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков (3—4 раза). Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивая линию, веревку боком с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом (вес 1 кг), перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в 3 шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них, прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180—190 см), в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с междускоками и без них, с ноги на ногу, бегать со скакалкой, прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и вбегать; пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

• *Бросание, ловля и метание.* Я могу научиться бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, отбой рукой—не менее 10 раз подряд; то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной

Домашние задания.

Игры: "Мышеловка", "Караси и щука", "Карусель", "Два Мороза", "Гаспадыня і кот", "Міхасік" и др.

Спортивное ориентирование.

Утренняя гимнастика.

Дифференцированные двигательные задания на прогулке.

Спортивные игры: "Баскетбол", "Настольный теннис", "Бадминтон".

Подвижные игры: "Удочка", "Волк во рву", "Лягушки и цапля", "Попрыгунчики-воробышки", "Классы", "Спрятны верабей".

Физкультурное занятие (учебное, игровое).

Воздушные ванны в движении.

руки в другую с отскоками от пола. Перебрасывать мяч друг другу: снизу; из-за головы; из положения сидя по-турецки; через сетку (расстояние 3—4 м). Бросать мяч в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.), метать в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4—5 м, в движущуюся цель, метать вдаль не менее 5—15 м.

• *Ползание и лазание.* Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и

спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползть под гимнастической скамейкой. Перелезть на другую сторону вышки, вертикальной стенки через верх, переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезть на лестницу и спускаться с нее, используя одноименный и разноименный способы лазания, лезть по веревочной лестнице, по канату: захватывать канат ступнями ног, перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезть по канату на доступную высоту.

Общеразвивающие упражнения.

• *Для рук и плечевого пояса.* Я выполняю разные упражнения. Учусь поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя пятки вместе, носки врозь; отставляя ногу назад на носок: прижавшись к стене. Поднимать руки вверх—в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки); отводить локти назад (2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью, делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу); на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку. Вращать кисти; разводять и сводить пальцы; поочередно смыкать кончики пальцев с большим пальцем.

• *Для ног.* Можно выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто), приседать в положении ноги Домашние задания.

Спортивные игры: "Баскетбол", "Регби", "Ручной мяч".

Подвижные игры: "Ловишка с мячом", "Поймай мяч", "Мяч—водящему", "Казіны рог" и др.

Дифференцированные физические упражнения на прогулке.

Физкультурное занятие на спортивных снарядах.

Подвижные игры: "Перелет птиц", "Ловля обезьян", "Пожарные на учении" и др. Полоса препятствий.

Утренняя гимнастика. Физкультурное занятие. Двигательные перерывы между занятиями.

Физкультминутка. Спортивные развлечения. Спортивный танец.

Самостоятельная двигательная деятельность. Индивидуальная работа на прогулке. Беседа: "Человек и его здоровье".

врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую. Делать выпад вперед, в сторону.

Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку лестницы.

• *Для туловища.* Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх—в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам, наклоняться вперед, подняв руки вверх (подряд 2—3 раза), держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. Сидя в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки—удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе, лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол), пробовать приседать и вставать на одной ноге, лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Подтягиваться на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стену (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола, стоя спиной к гимнастической стенке и взявшись за ее рейку над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поднимать прямые ноги.

Упражнения на расслабление на месте и в движении.

После сложных упражнений я учусь расслаблять свои мышцы. Для этого надо потряхивать расслабленными кистями рук, всей рукой, обеими руками. Поочередно потряхивать правой (левой) расслабленной ногой. Поворачивать вправо (влево) весь корпус и расслабленные руки ("Руки как плети", "Как ветви обвивают ствол дерева при ветре").

Выполнять семенящий бег на месте, носки не отрывать от пола, руки вдоль туловища.

Движения конечностей, туловища расслаблены. Семенящий бег с продвижением вперед. Вначале медленно продвигаться в центр круга, затем поворачиваться и двигаться в обратном направлении, расширяя круг. Можно использовать семенящий бег и в других построениях.

Делать дыхательное упражнение стоя на месте и в движении с подниманием расслабленных рук в стороны—вверх (вдох) и опусканием их (бросить) вниз (выдох).

Заключительная час

Ключительная ежа на полу тоже можно выполнять расслабляющие упражнения.

Лежа на животе, руки свободно лежат на полу в стороны—вверх, голова повернута в удобную

для ребенка сторону, руки скользят по полу вниз до бедер, ноги врозь.

Лежа на животе, руки под подбородком, локти в стороны. Согнуть правую (левую) ногу, отведя колено в сторону.

Лежа на животе, кисти рук под подбородком, локти в стороны. Согнуть обе ноги в коленях и отвести их назад.

Лежа на спине, руки свободно лежат на полу в стороны—вверх, ноги полусогнуты и разведены в коленях, ступни на полу. Поднять руки вперед—вверх, кисти расслаблены, опустить вниз, на пол.

Лежа на спине, руки вниз—в стороны. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к себе без напряжения.

Лежа на спине, руки в стороны—вниз. Напрячься, вытянув ноги, оттянув носки, руки сжать в кулаки, подбородок прижать к груди и смотреть на носки ног. После 3—4 секунд напряжения принять позу расслабления.

Акробатические упражнения.

Мне нравится выполнять упражнения, что-то или кого-то изображать. Например, "самолет"—лежа на животе, приподнимать от пола голову, грудь, прямые ноги и руки; "колечко"—лежа на животе, согнуть ноги в коленях и стараться дотянуться до головы носками ног, образуя кольцо; "мостик"—лежа на спине, приподнимать таз от пола, затем, выпрямляя руки, приподнимать голову; "березка"—лежа на спине, поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки; "лебедь"—одну ногу выставить вперед и начинать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела; "птичка"—лежа на животе, выпрямить руки, высоко поднять грудь, голову тянуть к спине, ноги вместе; "верблюд"—стоя на коленях, прямыми руками дотянуться до пяток; "ласточка"—одну ногу отвести назад, обе руки в стороны—назад, прогнуть грудь и голову, зафиксировать положение; "аист"—поднять одну ногу назад, согнув ее в колене, захватить сзади за спиной стопу двумя руками, поднять ее до уровня головы и выше; "шпагат"—медленно расставлять прямые ноги в стороны насколько возможно, пружинистыми движениями сесть на пол; перекаат в сторону, вперед, назад; кувырок вперед и назад.

Упражнения в равновесии.

Я могу пройти по гимнастической скамейке боком приставными шагами;

Учебно-тренировочное физкультурное занятие.

Спортивный танец.

Ритмическая гимнастика *.

Дифференцированные домашние задания.

Индивидуальная работа в самостоятельной двигательной деятельности (упражнения в паре "взрослый—ребенок").

Утренняя гимнастика и физкультурное занятие на спортивной площадке палку (обруч, веревку), присесть и повернуться кругом, встать, идти дальше, перепрыгнуть ленточку, прыгать, продвигаясь на двух ногах по Спортивное ориентирование.

Подвижные игры "Сделай фигуру", "Фарбы" и др.

наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком вперед, стоя на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаз; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачивать крутом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, принять заданную позу.

Подвижные игры.

Вместе с детьми я люблю играть в разные игры:

- *С бегом:* "Быстро возьми, быстро положи", "Чье звено скорее соберется", "Догони свою пару", "Коршун и насадка", "Салки в два круга", "Капканы", "Охотник и сторож", "Челнок", "Белые медведи", "Бег за флажками", "Бег сороконожек", "Скорый поезд", "Два Мороза".
- *С лазанием:* "Ловля обезьян", "Бананы и обезьяны", "Перелет птиц", "Медведи и пчелы".
- *С бросанием и ловлей:* "Поймай и попади", "Мяч в воздухе", "Передача мяча по кругу", "Передал—садись", "Мяч сквозь обруч", "Точный удар", "Попади в шар", "Ящерица", "Охотники и утки".
- *С прыжками:* "Волк во рву", "Зайцы в огороде", "Попрыгунчики-воробышки", "Лягушки и цапля", "Удочка", "Птицы и клетка", "Охотник и зайцы".
- Белорусские народные игры: "Заморожаныя", "Блін гарыць", "Лька", "Пераскоч гару", "Каза", "Браднік", "Іванка", "У зайца", "Садзі лянок", "Мянькі", "Рэдзька", "Вядзьмар", "Кулюшкі", "Шавец", "У млын".

Спортивные упражнения.

• *Ходьба на лыжах.* Передвигаться скользящим шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Ходить переменным двухшажным ходом с палками. Проходить на лыжах не менее 600 м с средним темпе, 2—3 км—в спокойном темпе. Выполнять поворот переступанием в движении, подниматься в горку "лесенкой", "елочкой". Спускаться с горки в низкой и высокой стойке; уметь тормозить.

• *Катание на коньках.* Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты направо и налево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге.

Учебно-тренировочное и игровое физкультурное занятие.

Утренняя гимнастика.

Физкультминутка.

Перерывы между занятиями.

Физические упражнения и подвижные игры на прогулке.

Спортивные развлечения. Игры-соревнования.

Физические упражнения после сна.

Самостоятельная двигательная деятельность детей.

Тематическое физкультурное занятие.

Спортивное ориентирование.

Лыжный туризм.

Игры на лыжах: "Шире шаг", "Кто самый быстрый", "Встречная эстафета", "Не задень" и др.

Физические упражнения и подвижные игры на прогулке.

Физкультурное занятие малой группой.

Индивидуальная работа в самостоятельной двигательной деятельности.

Игры на коньках: "Пружинки", "Фонарики", «Бег по кругу».

Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения.

• *Катание на велосипеде.* Ездить по прямой, по кругу, "змейкой", уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой и левой).

• *Плавание.* Делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд), погружаться в воду с головой, открыть глаза в воде. Выполнять скольжение на груди и на спине, выполнять движения ногами (вверх и вниз), передвигаться по дну водоема на руках. Разучивать движения руками, пытаться плавать без поддержки.

Спортивные игры.

• *Городки.* Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 5 фигур, уметь их выстраивать. Выбивать городки с полукона и кона.

• *Баскетбол.* Передавать мяч друг другу двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении, ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т.п.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

• *Футбол*. Передавать мяч друг другу; отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками, вести мяч змейкой между расставленными предметами, забивать мяч в ворота.

Физкультурное занятие в лесопарке, сквере. Спортивное ориентирование. Велосипедный туризм.

Самостоятельная двигательная деятельность.

Физкультурное занятие в бассейне, открытом водоеме.

Игры: "На буксире", "Медуза", "Поплавок", "Тюлени", "Лягушки", "Смелые ребята" и др.

Физкультурное занятие малой группой на спортивной площадке. Спортивное соревнование.

Школа мяча—физические упражнения на прогулке и физкультурном занятии.

Дифференцированные домашние задания.

Подвижные игры: "Ловишка с мячом", "Охотники и утки", "Свинка".

Индивидуальные задания на прогулке.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ