**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования детей**

**«Детско-юношеская спортивная школа «Заря»**

**(МБОУДОД «ДЮСШ «Заря»)**

*Принята на Совете ДЮСШ «Заря» УТВЕРЖДАЮ*

*Директор МБОУДОД «ДЮСШ «Заря»*

*08.09.2014г. протокол № \_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Э. Фаляхова «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_г.*

*Приказ №\_\_\_\_\_от*

*«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.*

**Рабочая программа по спортивной гимнастике для групп спортивного оздоровления**

(Срок реализации программы 1-2 года)

Составила и реализует тренер-преподаватель

МБОУДОД «ДЮСШ «Заря» Фаляхова Т.С.

г. Бийск, 2014 г

**Информационная карта Рабочей учебной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное наименование программы | Рабочая учебная программа по спортивной гимнастике для групп спортивного оздоровления (СО) |
| Заказчик рабочей программы | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа «Заря» |
| Авторы рабочей программы | Тренер-преподаватель по спортивной гимнастике  Фаляхова Татьяна Сергеевна |
| ФИО руководителя учреждения | Фаляхова Винера Эзгальтовна |
| Контактная информация | Тел./факс 8(3854)314417,  сайт учреждения: vinera-2013@mail.ru |
| Цель рабочей программы | Обеспечение отбора, создание условий для развития гармоничной, уверенной в себе личности, содействие осознанному отношению детей к своему здоровью, желанию заниматься физкультурой и спортом. |
| Задачи рабочей программы | - укрепление здоровья, улучшение физического развития;  - овладение основами техники выполнения физических упражнений;  - выявление задатков и способностей детей;  - привитие стойкого интереса к занятиям спортом;  - воспитание черт спортивного характера. |
| Срок реализации рабочей программы | 1-2 года |
| Направление деятельности | Спортивная гимнастика |
| Возраст обучающихся | От 4 до 6 лет |
| Перечень основных разделов программы | 1. Пояснительная записка  2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика  3.Теоретическая и психологическая подготовка.  4.Содержание учебно-тренировочного процесса  5. Программный материал  6.Тестирование гимнастов (педагогический мониторинг)  7..Планируемые образовательные результаты  8.Законодательная база и методическое обеспечение программы  9.Список используемой литературы  10. Приложение |
| Исполнители программ | Администрация МБОУДОД «ДЮСШ «Заря», тренеры-преподаватели, обучающиеся |
| Источники финансирования | Бюджет МБОУДОД «ДЮСШ «Заря» |
| Ожидаемые результаты | Здоровые воспитанники, стабильный состав группы,  усвоение базовых учебных и соревновательных упражнений. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся. |

**Пояснительная записка**

 Программа ДЮСШ для групп спортивно-оздоровительного этапа составлена в соответствии с  Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на спортивно – оздоровительном этапе.

Учебная программа реализуется в течение 1-2 года, 68 часов в год.

Занятия проводится с одновозрастными группами детей 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия: 45 минут.

**Способами определения результативности** реализации данной программы является проведение открытых занятий в середине и конце учебного года с целью оценки уровня развития физических качеств.

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

– открытые занятия (ежегодно в январе и мае);

– участие в соревнованиях внутри СДЮСШОР №1.

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются дети 4-5 лет по заявлению от родителей, предоставивших справку от педиатра о возможности заниматься спортивной гимнастикой. Минимальная наполняемость группы составляет 15 человек.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

**Целью** данной программы является: создание условий для развития гармоничной, уверенной в себе личности, содействие осознанному отношению детей к своему здоровью, желанию заниматься спортивной гимнастикой.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

– обучение двигательным умениям и навыкам;

– обучение правилам поведения на занятиях.

*Развивающие:*

– формирование познавательной активности;

– развитие координационных способностей;

– овладение двигательными умениями и навыками;

– развитие интеллекта, памяти, воображения;

– стимулирование познавательной самостоятельности;

– приобретение соревновательного опыта;

– формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.

*Воспитательные:*

– воспитание интереса к занятиям спортивной гимнастике;

– воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

– воспитание уважительного отношения к товарищам по спортивной группе;

– воспитание коммуникативных навыков.

– формирования опыта правильного поведения и общения.

*Оздоровительные:*

– укрепление здоровья;

– гармоничное развитие функций организма;

– формирование правильной осанки.

**Содержание программы**

1. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций орга­низма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное разви­тие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов
6. Привитие интереса к регулярным занятиям спортом, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
7. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

**Содержание спортивной подготовки**

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

**Физическая подготовка подразделяется на:**

Общую физическую подготовку, которая направлена на повышение общей работоспособности.

Специальную физическую подготовку, направленную на развитие специальных физических качеств.

Подвижные игры, эстафеты составляют основное содержание в подготовительной и заключительной частях занятия.

В подвижных играх развиваются и совершенствуются разнообразные движения в соответствии со всеми их характеристиками, направляются особенности поведения детей и проявления необходимых физических и нравственных качеств.

При проведении подвижных игр решаются оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

*Оздоровительные задачи*. Подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

*Воспитательные задачи*. Игре принадлежит большая роль в формировании личности. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. Дети усваивают смысл игры, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Большое значение имеют подвижные игры для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям.

*Образовательные задачи*. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей.

Однако, следует помнить, что при проведении подвижных игр в силу их специфики, прежде всего, решаются задачи собственно физического воспитания, поэтому основная задача подвижных игр – укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; развитие реакции, развитие ловкости, познание движения и новых возможностей тела.

Особо следует отметить значение подвижных игр в воспитании психофизических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координация движений, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

**В психологическую подготовку входят:**

Базовая – психологическое развитие, образование и обучение;

Тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;

Соревновательная – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

**Теоретическая подготовка** проходит в ходе непосредственного учебно-тренировочного процесса.

Примерные темы теоретической подготовки:

**1. Техника безопасности на занятиях.**

Правила нахождения в зале, правила перехода от снаряда к снаряду, правила поведения

при работе на снаряде, при проведении подвижных игр.

**2. Строение и функции организма человека.**

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

**3.** **Общая и специальная физическая подготовка.**

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

**4. Режим, питание и гигиена.**

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание и основные гигиенические требования к пище, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических на­ грузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Ги­гиена одежды и обуви, уход за кожей лица, рук, волосами и телом. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

**5.** **Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы. Причины травм и их профилактика.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, ме­ры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилакти­ки заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

**Воспитательная работа**

Во время учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дис­циплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспита­ние ( чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия;. Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержден­ным директором школы; в процессе учебно-тренировочных занятий, со­ревнований, а также в свободное от занятий время.

***Воспитательные средства*:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества

- система морального стимулирования

***Основные воспитательные мероприятия:***

- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;

- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;

- проведение тематических праздников, подвижных игр;

- встречи со знаменитыми спортсменами;

- тематические диспуты и беседы.

.

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, терпеть усталость, боль, неудачи.

**Медико-биологический контроль**

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной при­годности ребенка к занятиям спортивной гимнастикой, оценка его перспек­тивности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок; оценка адекватности, санитарно-гигиенический контроль за местом занятий; профилактика травм и за­болеваний; оказание первой доврачебной помощи; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим меро­приятиям, питанию и режиму детей, занимающихся спортивной гимнастикой. Рекомендовать процедуры закаливания. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси.

**Практическая подготовка**

Строевые упражнения. Понятия "строй", "шеренга", "колонна", "ряд", "направляющий", "замыкающий", "интервал", "дистанция". Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полоборота.

Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления.

Границы площадки, углы, середина, центр. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

**Общеразвивающие упражнения**

*Для рук:* поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

*Для шеи и туловища:* наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (ска­мейке), ноги закреплены на гимнастиче­ской стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до пря­мого угла в седе и др.

*Для ног:* полу­приседы и приседы в быстром и медленном темпе; выпады вперед, назад, в сторону; пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворо­том кругом; прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры рук.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные соче­тания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

*Упражнения на снарядах.*

*Гимнастическая скамейка*: в упоре на скамейке - сгибание рук; сидя на скамейке - поднима­ние ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

*Гимнастическая стенка*: стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах.

*Легкая атлетика:* ходьба с изменением темпа; чередование ходьбы и бега; семенящий бег; бег с изменением скорости; бег на короткие дистанции (30-60-100м.) с низкого и высокого старта; прыжки в длину с места и с разбега; прыжки в высоту с места и с разбега.

**Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития амплитуды и гибкости.*

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напря­жением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

*Упражнения для развития координационных способностей*

Совершенствование равнове­сия и ориентации в пространстве. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с оста­новками на носках; упражнения на гимнастической скамейки, бревне; вы­полнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*.

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту, препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи).

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке.

**Тестирование физической и технической подготовленности**

**(нормативные показатели)**

\*Приказ Минспорта России от 30.08.2013 г. № 691 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика»

( Зарегистрировано в Минюсте России 03.10.2013 № 30102)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Скоростно-силовые качества | Бег на 20 м (не более 5 с) |
| Челночный бег 2х10 (не более 10.1 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Сила | Подтягивание из виса на жерди (не менее 5 раз) |
| Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз) |
| Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 5 раз) |
| Гибкость | И.п. – сед ноги вместе, наклон вперед, фиксация положения 5 с |
| Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см фиксация 5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Планируемые результаты обучающихся**

Обучающиеся регулярно посещают занятия в секции гимнастики, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне.

Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации. Занимающиеся владеют техникой гимнастических упражнений в пределах возрастных требований, техникой самостраховки.

Повысились показатели физического развития, ребёнок на занятиях ведёт себя активно, свободно и эмоционально.

**Законодательная база и методическое обеспечение программы**

1. Конституция Российской Федерации;  
2. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»;  
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;  
4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденное Постановлением Правительства РФ от 07.12.2006 № 752;  
5. Конвенция о правах ребенка (принята Ассамблеей ООН 20.11.1989);  
6. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа «Заря»;  
7. Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактике травматизма при занятиях физической культурой и спортом (Приказ Комитета по физической культуре РФ от 01.04.1993 г. № 44);

8. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика», Приказ Минспорта России от 30.08.2013 г. № 691;  
и другие федеральные законы, указы и распоряжения Президента Российской Федерации, постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации, решения соответствующих органов управления образованием, физической культурой и спортом, нормативные акты субъекта Российской Федерации, органов местного самоуправления.

**Список используемой литературы**

1. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розик Е.Ю., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ, -М. Советский спорт.2005-234 с.
2. Бронштейн Н. О ловкости и ее развитии монография / Н.А. Бронштейн. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 92 с.
3. Гогунов Е.Н., Маркъянов В.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000 - 288 с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры-М.: Издательский центр «Академия», 2001-160с.
5. Карташев Н.М. Общая и возрастная физиология высшей нервной деятельности.-М., 1999-448 с.
6. 3имницкая Р.Э.Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры [Текст]: автореф. дис. канд. пед. Наук /Р.Э. Р.Э Зимницкая. – Минск, 2003 – 134 с.
7. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма /опорно-двигательный аппарат/ .М 1986-279 с.
8. Нормативно-правовое и програмное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ
9. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология-М, 1998-335 с.
10. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов-М.:ФИС, 2004 г
11. Гимнастическое многоборье. Женские виды /Под ред. Ю.К. Гавердовского.-М.:ФИС, 1987 г.
12. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике.-М.:ФИС, 1970 г.
13. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.-М.:ФИС, 1989 г.

Приложение №1

**Подвижные игры**

Зеваки.

Игра развивает произвольное внимание, быстроту реакции, обучает умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу тренера (это может быть хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры.

Подвижные игры, способствующие развитию ловкости.

Передай мяч.

Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается ведущий звена. Варианты передачи: над головой, с боку, внизу между ног, в положении сидя на полу или скамейке.

Канатоходец.

Две команды стоят в колоннах у линии старта, финиш на расстоянии 8 – 10 м. У игроков по одному бумажному или картонному колпаку. Первые в колонне ставят на голову колпак, разводят руки в стороны и по сигналу продвигаются вперёд. Повернув в условном месте, берут колпак в руки и бегут к своей колонне. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.

Коршун и наседка.

Дети (цыплята), стоят в колонне, держась друг за друга, впереди стоящий – наседка. На другой стороне площадки – коршун. По сигналу он вылетает и старается схватить цыплёнка, стоящего последним. Наседка защищает цыплят, поднимая руки в стороны и не давая коршуну достать цыплёнка. Все цыплята дружно двигаются за наседкой, не разрывая сцепления, мешая коршуну. Коршун, для того чтобы поймать цыплёнка, часто меняет направление движения.

Кто скорей.

Эта игра с элементом соревнования может включать преодоление различных препятствий, знакомых детям. Не следует давать только ползанье на четвереньках, так как дети, торопясь выполнить задание, могут травмировать коленный сустав.

- пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли.

- подлезать под верёвку, перепрыгнуть канавку.

- провести мяч, ударами о пол по прямому направлению или огибая положенные предметы.

- пролезать в один обруч, затем прыгать из обруча в обруч на двух ногах.

Бездомная цапля

Задачи: развитие внимания, координации движений, быстроты, сообразительности; закрепление умений контролировать положение тела и ориентировки в пространстве.

Атрибуты и инвентарь: предметы-обозначения «кочек».

Количество участников: 12-20 человек.

Место проведения: спортивный или музыкальный зал

Описание игры и правила: на полу разложены «кочки», на одну меньше, чем игроков. Во время музыкального сопровождения игроки выполняют различные виды движений (ходьба, прыжки, ползание, бег…).

При остановке музыки игроки должны занять свободную «кочку» и встать на одной ноге, как цапля.

Игрок, который не успел занять «кочку», выполняет определенное задание.

Бездомные пары

Игра развивает ловкость, координацию движения и быстроту реакции; внимание и ориентацию в пространстве; воспитывает находчивость и инициативу.

Атрибуты и инвентарь: обручи

Место проведения: зал или спортивная площадка.

Описание игры: перед началом игры дети распределятся в пары и встают вдвоём в любой обруч, свою пару надо запомнить. По сигналу взрослого или с началом музыки все разбегаются (расходятся, прыгают на двух ногах, ходят в приседе и т.д.) врассыпную по залу, взрослый убирает один обруч. Как только прозвучит сигнал или закончится музыка, все пары должны соединиться и встать в любой обруч. Пара, которая не успела занять обруч, выбывает из игры. Игра продолжается пока не останется одна пара, она и является победителем.

Выше ноги от земли.

Выше ноги от земли - один из вариантов игры «Салки».

Веселая, активная игра, развивающая выносливость и физическую силу играющих.

Описание игры. Выбирают водящего. Остальные разбегаются.

Спасаясь от «салки», играющие должны оторвать ноги от земли. С этой целью они залезают на какой-либо предмет или дерево, садятся, ложатся на спину, подняв ноги вверх. В таком положении «салка» не имеет права их салить. Если же ноги игрока оказываются на земле, его можно осалить. Осаленный начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми.

Удочка.

Веселая детская игра со скакалкой на выносливость и координацию движений. В нее можно играть очень большой группой (10-20 человек).

Описание игры. Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

Правила игры.

Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа.

Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.

Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

Из дополнительных предметов понадобится скакалка (можно также использовать веревочку, на конце которой привязан мешочек с песком).  
Можно использовать другой вариант этой игры, которая будет носить соревновательный характер - задевший веревку игрок выбывает из игры. Победителями становятся 2-3 последних игрока, которые не задели веревочки.

Игры и упражнения, способствующие развитию гибкости.

Для плечевого и локтевого сустава — упражнения «Лучник», «Замок», «Лебедь», «Гора».

Для развития гибкости позвоночника — упражнения «Чемодан», «Змея», «Кошка», «Лодка», «Винт».

Для развития тазобедренного и коленного сустава — упражнения «Дерево», «Глубокий выпад вперед», «Глубокий выпад в сторону», «Бабочка», «Шлагбаум», «Большая стрелка».

Основным методическим условием, которого нужно придерживаться в работе над воспитанием подвижности в суставах, являемся обязательная разминка перед выполнением упражнений на растягивание: спокойный бег или быстрая ходьба (можно на месте). Затем упражнение на растягивание. Нужно хорошенько растянуть все мышцы, но особенно те, которые в основном будут работать после разминки при выполнении упражнений и игр (6-8 специально подобранных упражнений для мышц туловища, верхних конечностей, рук и ног).

С целью развития гибкости необходимо использовать наклоны, стоя и сидя вперед, в стороны с элементами вращении, прогибы, висы и др., эти же упражнения с помощью тренера или партнера.

В заключительной части занятия функциональная активность организма ребенка плавно снижается. Спокойная ходьба, упражнения на расслабление, легкий бег трусцой - наиболее подходящие средства для достижения целей заключительной части занятия.