

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 484» (МАДОУ д/с № 484)
630112, г. Новосибирск, ул. Селезнева, 48а. тел/ факс: (383) 224-02-13; 224-55-44;
Email: ds_484@edu54.ru
ОГРН 1035402457694 ИНН/КПП 5406146377/540601001

ПРИНЯТО

Заседание Педагогического совета
Протокол № 3 «10» 02 2022 г



УТВЕРЖДЕНО
заведующий МАДОУ № 484
Л.В. Понкратовой
Приказом № 82 от 10.02 2022 г.

**Программа дополнительного образования
«Скалодром»
обучение детей старшего дошкольного возраста элементам
скалолазания с использованием (альпийской стенки)
(возрастная категория 5-7 лет)**

Автор составитель: Бекетова Оксана Анатольевна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Новосибирск, 2022 г.

Содержание:

1.	Целевой раздел
1.1.	Пояснительная записка
1.2.	Цели и задачи реализации «Рабочей программы»
1.3.	Принципы и подходы в организации образовательного процесса
1.4.	Взаимодействие участников образовательного процесса
1.5.	Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики
1.6.	Планируемые результаты освоения Рабочей программы
1.7.	Педагогическая диагностика
2.	Содержательный раздел
2.1	Содержание Рабочей программы
2.2	Формы, способы, методы и средства реализации Рабочей программы
2.3	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада
2.4	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников
3.	Организационный раздел
3.1	Проектирование воспитательно-образовательного процесса
3.2.	Требования к средствам физического развития.
3.3.	Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.
3.4.	Методическое обеспечение

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

«Рабочая программа инструктора по физической культуре «Обучение детей старшего дошкольного возраста элементам скалолазания с использованием скалодрома (альпийской стенки)» (далее Рабочая программа) (возрастная категория 5-7 лет) разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой МКДОУ детский сад № 484 г. Новосибирска, в соответствии с федеральными государственными стандартами к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования").

Рабочая программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

1. «Законом об образовании РФ» (Принят 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
2. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".
5. Уставом МКДОУ «Детский сад № 484» г. Новосибирска;

Рабочая программа входит в часть ООП МКДОУ д/с №484, формируемой участниками образовательных отношений.

Содержание Рабочей программы реализуется с учетом возрастных особенностей дошкольников и спецификой ДОУ.

В связи с существенными изменениями, происходящими в современном обществе, одной из центральных педагогических проблем является модернизация образовательных систем различного уровня, в том числе дошкольного образования. Это активизирует поиск новых эффективных форм, средств, методов и технологий обучения и воспитания. Разработка инновационных технологий физического воспитания детей дошкольного возраста является одной из наиболее важных и достаточно сложных задач направленных на повышение эффективности и качества дошкольного образования в целом.

За последнее время спорт стал важной отраслью экономики России. Признание государством значимости спорта для общества выражается в его расширенном инвестировании, постоянном увеличении количества спортивных сооружений, внедрении инновационных методов и подходов. Среди жителей Европы такой вид спорта как скалолазание пользуется большой популярностью, благодаря тому, что он доступен людям разных возрастов. Им могут заниматься как взрослые, так и дети. Занятие скалолазанием положительно влияет на позвоночник человека, равномерно распределяя нагрузку. Существует ряд стран, в которых этот вид спорта включен в обязательную программу физического развития школьников. Скалолазание все больше становится популярно и в России.

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу и является одной из его техник альпинизма. Цель скалолазания заключается в умении преодолевать препятствия разной степени сложности.

2010 году Международный Олимпийский Комитет официально признал спортивное скалолазание олимпийским видом спорта, претендующим на включение в программу летней Олимпиады 2020 года. И с этого момента этот вид спорта, как никогда ранее нуждается в инновационных внедрениях, начиная с дошкольного возраста.

Для детей лазание - один из способов познания. Их желание видеть окружающий их мир с высоты естественно! Лазание у ребенка в крови: у него всегда присутствует желание лезть по деревьям, заборам. По мере развития ребенка совершенствуются двигательные навыки, в том числе и лазание. В старшем дошкольном возрасте дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. У старших дошкольников интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам. По данным М.Ю. Кистяковской, З.С. Уваровой к 5-7-летнему возрасту у детей появляется цикличность в движениях лазания, уточняется направление и амплитуда движений рук и ног, что дает возможность при наличии необходимого оборудования ввести в образовательный процесс дошкольного учреждения непосредственно образовательную деятельность по обучению детей элементам скалолазания.

Одним из приоритетных направлений деятельности нашего детского сада является физкультурно-оздоровительная работа, ориентированная на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья воспитанников. Занятия, основанные на упражнениях, заимствованных из скалолазания, предусматривают расширение индивидуального двигательного опыта ребенка. Лазание на скалолазных стендах не только тренировка ловкости и силы, но и способ укрепления здоровья и общего физического развития дошкольников. Занятия на скалодромах при соблюдении правил безопасности и страховки не являются травмоопасным видом деятельности ребенка. Скалодромы различной конфигурации (вертикальные, нависающие и др.) привносят только дополнительный интерес в занятия физической культурой.

1.2. Цели и задачи реализации Рабочей программы

Цель программы – Содействие развитию двигательной активности детей дошкольного возраста через освоение основ спортивного скалолазания на начальном этапе. .

Задачи программы:

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ

- ✓ содействовать формированию у дошкольников умений и навыков в выполнении физических упражнений, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- ✓ содействовать расширению функциональных возможностей систем детского организма, повышению его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- ✓ содействовать формированию практических умений, необходимых в организации детьми самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию посредством подвижных игр и элементов соревнования.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

содействовать воспитанию у детей:

- ✓ ценностной ориентации на физическое и духовное совершенствование;
- ✓ нравственных качеств - честности, отзывчивости;
- ✓ волевых качеств - смелости, настойчивости, воли к победе, терпения, самообладания;
- ✓ социально-положительных качеств - активности, дисциплинированности, трудолюбия, ответственности;

ОБУЧАЮЩИЕ

содействовать:

- ✓ дальнейшему развитию технике двигательных действий;
 - ✓ овладению основами техники лазания и скалолазания.
- способствовать формированию знаний и умений:
- ✓ о развитии скалолазания в стране;
 - ✓ основных правил и приемов лазания;
 - ✓ о способах страховки и правильного выполнения страховки;
 - ✓ об отличиях скоростного и сложного лазания

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- ✓ способствовать обеспечению всесторонней физической подготовленности ребенка;
 - ✓ содействовать развитию основных физических качеств - силы, скоростной и силовой выносливости, ловкости, быстроты, гибкости;
 - ✓ содействовать развитию физических силовых и скоростных способностей;
 - ✓ способствовать развитию внимания, памяти, мышления;
 - ✓ расширять кругозор обучающихся.
- МОТИВАЦИОННЫЕ:**
- ✓ содействовать воспитанию интереса к занятиям спортом;
 - ✓ способствовать приобретению ребёнком социального опыта путём участия в соревнованиях.

1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

Принципы построения Рабочей программы по ФГОС ДО:

1. Поддержка разнообразия детства;
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
3. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников организации) и детей;
4. Уважение личности ребенка;
5. Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Принципы физического развития:

Учет ведущей (игровой) деятельности конкретного возраста – реализация Рабочей программы осуществляется через ведущую деятельность детей – игру, которая занимает значительную часть их жизни и имеет огромное значение для их психического развития. Игра вызывает у детей сильные эмоции, чувство удовольствия, радости, что позволяет быстрее освоить сложные двигательные умения и навыки. Она обеспечивает необходимую заинтересованность детей, эмоционально окрашивает занятие.

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип осознанности и активности – осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи; осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает свои варианты выполнения упражнения. Каждое движение в физическом воспитании имеет свой «словесный портрет», который ребенок проговаривает, осмысливает и только потом выполняет.

Принцип систематичности – обеспечивает регулярность, планомерность, непрерывность процесса обучения детей физической культуре.

Принцип непрерывности – обеспечивается последовательностью и преемственностью между занятиями; развивает морфофункциональные свойства организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Данный принцип выражает закономерности построения обучения и воспитания как целостного процесса.

Принцип последовательности – планирование и проведение занятий по физической культуре во всех возрастных группах осуществляется в четкой последовательности, преемственности и взаимосвязи. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению последующего, более сложного материала. Вновь разучиваемое упражнение базируется на временных связях, закрепленных разучиванием предшествующего упражнения. Т.е., обучение осуществляется в строгой последовательности.

Принцип повторения – в результате многократных повторений упражнений образуются двигательные навыки. В содержание занятий включается изучение нового движения и повторение в различных вариантах (изменение способа выполнения, условий выполнения, использование творческих заданий) изученных ранее движений, что позволяет добиться развивающего эффекта.

Принцип наглядности - систематизированный наглядный дидактический материал способствует дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия, чем существенно облегчает выполнение заданий, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, вызывает интерес и творческую активность детей.

Принцип доступности и индивидуализации – распределение программного материала по физическому воспитанию осуществляется с учетом возрастных функциональных и индивидуальных двигательных способностей детей, выявленных в результате диагностики физической подготовленности и основывается на связи каждого предыдущего занятия с последующим. Задачи по обучению детей двигательным умениям и навыкам решаются в комплексе на основе личностно-ориентированного подхода к каждому ребенку.

Принцип постепенного наращивания физической нагрузки (прогрессирования) – выражается в поступательном характере, что гарантирует развивающий эффект процесса физического воспитания. Каждое упражнение в процессе изучения выполняется в постепенно усложняющихся условиях.

Принцип разнообразия физических упражнений - во избежание образования стереотипа, не поддающегося перестройке при изменении ситуации, предусмотрена вариативность выполнения упражнений, которая не только вносит разнообразие в занятия, но и повышает интерес детей. Разнообразие упражнений достигается не только за счет творческого потенциала педагога, но и за счет развития творческих способностей детей. Детям предлагаются творческие задания на создание и выполнение новых упражнений на решение проблемных ситуаций.

Принцип единства с семьей - особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДОУ по приобщению детей к физической культуре. В систему занятий включены домашние задания на развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

Все принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют потребность к ЗОЖ, интерес к занятиям ФК и спортом. Сформулированные выше принципы безусловно носят здоровьесберегающий характер, обеспечивая полноценное психическое развитие, сохранение эмоциональной сферы, формирование базисных характеристик личности.

1.4. Взаимодействие участников образовательного процесса

Взаимодействие с педагогами групп

Эффективность работы в области физического развития и воспитательно-образовательной работы в группе во многом зависит от преемственности в работе инструктора по физкультуре, воспитателя и других специалистов.

Взаимодействие с воспитателями инструктор по физкультуре осуществляет в разных формах. Это совместное составление перспективного планирования работы на текущий период, обсуждение и выбор форм, методов и приемов коррекционно-развивающей работы; оснащение развивающего предметного пространства в физкультурном зале и групповом помещении; взаимопосещение и участие в интегрированной образовательной деятельности; совместное осуществление образовательной деятельности в ходе режимных моментов.

Динамические игры, упражнения, пальчиковая гимнастика служат для развития общей и тонкой моторики, координации движений, координации речи с движением, развития подражательности и творческих способностей. Они могут быть использованы воспитателями в качестве физкультминуток в организованной образовательной деятельности, подвижных игр на прогулке или в свободное время во второй половине дня. Именно в играх и игровых заданиях наиболее успешно раскрывается эмоциональное отношение ребенка к значению слова.

Планируя индивидуальную работу воспитателей с детьми, инструктор по физкультуре рекомендует им занятия по тем разделам программы, при усвоении которых эти дети испытывают наибольшие затруднения.

Взаимодействие с семьями воспитанников.

Вопросам взаимосвязи детского сада с семьей уделяется большое внимание, так как личность ребенка формируется прежде всего в семье и семейных отношениях. Для родителей проводятся тематические родительские собрания, консультации, уголки наглядной агитации, тематические конкурсы, спортивные праздники, развлечения.

В группах компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи инструктор по физкультуре и другие специалисты пытаются привлечь родителей к коррекционно-развивающей работе через систему методических рекомендаций. Рекомендации родителям по организации домашней работы с детьми необходимы для того, чтобы как можно эффективнее компенсировать отставание детей как в речевом, так и в общем развитии. Выполняя с ребенком предложенные задания, наблюдая, рассматривая, играя, взрослые развивают речь, зрительное и слуховое внимание, память и мышление, что станет залогом успешного обучения ребенка в школе.

Задания подобраны в соответствии с изучаемыми лексическими темами и требованиями программы. Для каждой возрастной группы учтены особенности развития детей данного возраста.

1.5. Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в ДО

Рабочая программа составлена для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

№	Группа	Возраст	Количество детей
1	№1 «Мишутки»	5-6 лет	24
2	№ 9 «Сказка»	5-6 лет	28
3	№ 14 «Радуга»	5-6 лет	28
4	№ 11 «Теремок»	6-7 лет	27
5	№ 16 «Почемучки»	6-7 лет	30

Анализ контингента воспитанников по группам здоровья

Группа № 1 « Мишутки» 5-6 лет 24 ребенка

Группа № 9 « Сказка» 5-6 лет 28дет.

Группа № 11 « Теремок» 6-7 лет 27 дет.

Группа № 14 « Радуга» 5-6 лет 28 дет.

Группа № 16 « Почемучки» 6-7 лет 30 дет.

Дети с I-й основной группой здоровья – 26 детей

II-я основная группа здоровья – 92 ребенка

II-я основная + ЛФК – 13 детей

III-я основная – 2 ребенка

III-я основная + ЛФК – 1 ребенок

III-я подготовительная – 3 детей

Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста

Старший дошкольный возраст (5—6 лет) На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений. В старшем возрасте

дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

Подготовительный к школе возраст (6—7 лет) На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребенок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

1.6. Планируемые результаты освоения Рабочей программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре;

Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Планируемые результаты как ориентиры освоения детьми Рабочей программы

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Старшая группа (дети 5-6 лет):

- ✓ знают правила техники безопасности при проведении тренировок;
- ✓ знают очередность действий и команд при лазании с верхней страховкой;
- ✓ знают некоторые пункты правил соревнований (количество попыток, особенности старта и финиширования).
- ✓ умеют правильно ставить ноги;
- ✓ умеют менять ноги на зацепках;
- ✓ умеют проходить простые короткие трассы траверсом и вверх;
- ✓ умеют слушать инструктаж перед выполнением задания;
- ✓ умеют надевать страховочную систему.

Подготовительная к школе группа (дети 6-7 лет):

- ✓ понимают необходимость личного участия в формировании собственного здоровья;
- ✓ имеют знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

- ✓ уважительно относятся к другим людям;
- ✓ владеют навыками сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- ✓ развиты чувства доброжелательности, толерантности, отзывчивости, понимания и сопереживания;
- ✓ развиты навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат.
- ✓ умеют планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ✓ самостоятельно оценивают уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- ✓ умеют работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- ✓ владеют техникой лазания с использованием 3-х точек опоры (2-е ноги – рука, 2-е руки – нога) с верхней страховкой.
- ✓ владеют техникой лазания с верхней страховкой на подъеме, спуске.
- ✓ владеют техникой лазания «траверсом».
- ✓ выполняют старт при лазании на скорость.
- ✓ выполняют финиш при лазании на скорость.
- ✓ знают правила личной гигиены, профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- ✓ знают историю зарождения скалолазания

1.7. Педагогическая диагностика

Мониторинг физического развития детей проводится в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Поэтому педагог проводит мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников на начало и конец года, с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития. Одна из основных характеристик физического развития — развитие двигательной сферы ребенка. В ней выделяют владение двигательными навыками. Двигательная неловкость, недостаточная координация движений могут служить показателями серьезных нарушений. Владение определенными действиями, разнообразными движениями (мелкими и крупными), соответствие двигательных умений некоторым минимальным возрастным нормам — важная характеристика развития ребенка.

Критерии оценки			
	Начало года	Конец года	Критерии уровней
Старшая группа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. 3. Может по инструкции педагога принять исходное положение и выполнить не менее 17-18 приседаний за 30 сек. 4. Может принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 7-15 сек. 5. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 2-4 см ниже уровня скамейки. 6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 75-90 см, принимая правильное исходное положение по инструкции педагога 7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5,5 м., принимая исходное положение по инструкции педагога 8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4-8 единиц, следуя инструкции педагога 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. 3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 20 приседаний за 30 сек. 4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 20-25 сек. 5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 3-5 см ниже уровня скамейки. 6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 75-90 см, принимая правильное исходное положение. 7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3-6 м., принимая исходное положение. 8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-8,0 единиц, следуя инструкции педагога 	<p>Высокий – 3 Средний – 2 Низкий - 1</p>

Подготовительная к школе группа	<p>1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 метров, принимая исходное положение</p> <p>2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения.</p> <p>3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 21-22 приседаний за 30 сек.</p> <p>4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 30-35 сек.</p> <p>5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 4-5 см ниже уровня скамейки.</p> <p>6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 90-115 см, принимая правильное исходное положение.</p> <p>7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3,5-8 м., принимая исходное положение, сочетая замах с броском.</p> <p>8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-10,0 единиц, следуя инструкции педагога</p>	<p>1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 метров, принимая исходное положение, согласовывая движения рук и ног, сохраняя скорость движения.</p> <p>2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения.</p> <p>3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 23 приседаний за 30 сек.</p> <p>4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 40-50 сек.</p> <p>5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 5 см ниже уровня скамейки.</p> <p>6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 100-115 см, принимая правильное исходное положение, координируя движения рук и ног</p> <p>7. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5-10 м., принимая исходное положение, сочетая замах с броском.</p> <p>8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-10,0 единиц, четко следуя инструкции</p>	<p>Высокий – 3 Средний – 2 Низкий - 1</p>
	<p>В группе может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогом в рамках педагогической диагностики (или мониторинга). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения образовательных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); • Оптимизации образовательной работы с группой детей. 		

Усвоение программного материала Рабочей программы

Возраст детей	Старшая группа (%)	Подготовительная группа (%)	Итого
Показатели			
Высокий			
Средний			
Низкий			

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание Рабочей программы

На основе изучения и детального анализа методической литературы по обучению детей лазанию, скалолазанию можно выделить три этапа работы в целом:

1. *Предварительная работа:*

- Общая физическая подготовка – начинается с младшего дошкольного возраста и осуществляется в процессе физкультурной непосредственно-образовательной деятельности в детском саду, тем самым подготавливая опорно-двигательный аппарат детей к последующей непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме;

2. *Ознакомительный этап:*

- Знакомство со скалодромом;
- Проведение инструктажа по соблюдению техники безопасности при проведении непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме (альпийской стенке);

3. *Практическая непосредственно-образовательная деятельность (использование скалодрома как элемента подгрупповой непосредственно-образовательной деятельности):*

- Инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме (альпийской стенке);
- Общая разминка, направленная на разогрев мышц тела ребенка;
- Упражнения на скалодроме

Любое занятие состоит из трёх взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной.

В вводной части занятия делается разминка с целью подготовить организм ребёнка к более интенсивной работе в основной части. В эту часть занятия можно включать упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия. Продолжительность вводной части 5-10 минут.

Упражнения вводной части

Разминочные упражнения можно выполнять под декламацию соответствующих движениям стихотворений

Перечень физических упражнений, используемых при общей разминке представлен в Приложении №

1. Быстрая ходьба.
2. Ходьба на месте с высоким подниманием колена.
3. Повороты головы: а) вправо-влево, б) вперёд-назад.
4. Вращения кистями.
5. Вращения в локтевых суставах.
6. Вращения в плечевых суставах.
7. Наклоны вперёд.
8. Прогибания назад.
9. Боковые наклоны.
10. Махи ногами.
11. Вращения в тазобедренном суставе.
12. Вращения в коленных суставах.
13. Вращения стопой.
14. Хождение на внешней, внутренней стороне стоп и на пятках.

В основной части занятия намечаются задачи на предстоящую тренировку. Сначала идет ознакомление детей с новым материалом, затем – повторение и закрепление уже имеющихся двигательных навыков. Содержание основной части может быть достаточно разнообразным: упражнения, игры, эстафеты. Здесь сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм ребёнка. Продолжительность основной части занятия 20-30 минут.

В игровых занятиях дети обычно увлекаются и ведут себя очень эмоционально, поэтому важно следить за самочувствием детей, чтобы физическая нагрузка на организм ребёнка не превышала его возможностей.

Базовые упражнения

1. Разучивание стойки (постановки ног), стоя на полу.
2. «Пружинка» (взяться руками за зацепки, поставить ноги на зацепку/зацепки, сделать приседания как можно ниже).
3. Упражнения на «шведской стенке» (повисеть, оторвав ноги от пола).
4. Упражнения на зацепах (повисеть, оторвав ноги от пола).
5. Подъём вверх по «шведской стенке» с разворотом стопы внутренней стороной к стене.
6. Отработка правильной координации рук и ног при лазании вверх на шведской стенке.

Скалолаз отталкивается поочерёдно, то одной, то другой ногой и двигается плавно. Нога ставится на зацепку на высоте голени или колена, стопа развёрнута внутренней стороной наружу. Толчок «нижестоящей» ногой быстрый, энергичный, нога выпрямляется в колене, отрывается от зацепки. Вес тела переносится на поднятую ногу, одновременно опорная нога выпрямляется в колене, и свободная нога ставится на зацепку на высоте голени или колена.

Хват руками наиболее оптимален на высоте груди или лица, при движении вверх, хват руками осуществляется над головой. При зашагивании на зацепку опорные для рук зацепки опускаются вниз, поэтому для оптимизации равновесия следует перехватиться руками за вышерасположенные зацепки.

Детям трудно одновременно отталкиваться ногой, подтягивать себя на руке, сохранять равновесие. Обращая внимание на отталкивание ногой и равновесие, ребёнок упускает из вида движение рук, и наоборот. Как подводящее движение используется лазание по шведской стенке, имитация лазания стоя на полу.

При спуске лазанием вес тела переносится на одну ногу, которая начинает медленно сгибаться в колене. Свободная нога опускается вниз до соприкосновения с зацепкой и принимает на себя вес тела. При выполнении приседания на опорной ноге зацепки для рук уходят вверх, когда удержание этих зацепок препятствует опусканию вниз, следует перехватиться руками за зацепки на уровне солнечного сплетения и т.д.

Спуск лазанием предпочтительнее спрыгивания с тренажёра по нескольким причинам. Во-первых, малышам сложно бывает группироваться при приземлении, нет соответствующих навыков. Во-вторых, дети дошкольного возраста не в состоянии долго сохранять внимание по отношению ко всем остальным занимающимся и контролировать безопасность своего местоположения. При спрыгивании есть опасность ударить стоящего внизу ребёнка и удариться самому. В-третьих, спуск лазанием продлевает время мышечного напряжения, тренируя, таким образом, руки, ноги, координацию, равновесие.

Упражнения для обучения лазанию траверсом

1. Передвижение по шведской стенке боковыми приставными шагами.
2. То же упражнение, но усложнённое выделением площадок для постановки ног.
3. Разучивание смены ног прыжком на полу у «шведской стенки», держась руками за перекладину на уровне груди.
4. Поменять ноги на ограниченной цветным скотчем участке перекладины, разворачивая ступни внутренней стороной к стенке и держась при этом руками за перекладину на уровне груди.
5. Сделать несколько приставных шагов влево, вправо, следить за правильной постановкой ног.

Игровые задания

Игрушки, используемые в качестве инвентаря, должны быть мягкими, чтобы при падении на них у детей не было травм.

1. Лезть вверх до потолка (высота стены от уровня матов до потолка – 2 м), снять подвешенную игрушку (нажать на игрушку для вызывания светового или звукового сигнала) и спуститься вниз лазанием.

2. Траверс участка стены, выполнение какого-либо действия (нажать на звуковую игрушку, включить фонарик и т.п.), вернуться на стартовую площадку лазанием.
3. Лезть, обходя какое-либо препятствие (траверс с набором высоты над игрушечным тигром - «чтобы не съел»).
4. Кто пролезет дальше от места старта? Место финиша каждого можно отмечать игрушкой, подвешенной на зацепку, чтобы очевиднее было, чья игрушка находится дальше.
5. Пролезание в «ворота». Траверс с участком, где зацепки для рук и ног находятся на небольшом расстоянии друг от друга. Для выполнения этого упражнения необходимо «сложиться»: лезть в приседе. Участок лазания в приседе можно обозначить мелом, цветной изолентой.
6. Пролезание с закрытыми глазами траверса в 2-3-4 движения. Если есть страх, возникает чувство неуверенности, глаза быстро открыть, чтобы сориентироваться в пространстве.
7. «Регулировщик». Дети лезут траверс, останавливаясь, замирая по команде «Красный!» и продолжая лазание по команде «Зелёный!».
8. «Перешагивание через речку». Движение траверсом с широким шагом – переносом веса тела с одной ноги на другую.
9. Траверс под карнизом, где меняются хваты руками.
10. Траверс со сбором, лежащих на полу игрушек. Дойдя до игрушки, ребёнку необходимо присесть, стоя ногами на зацепках, перехватившись руками пониже, чтобы дотянуться до игрушки, но не упасть.
11. У кого будет меньше зацепок? Дается трасса, пройти которую надо, используя наименьшее количество зацепок.
12. У кого будет меньше перехватов? Надо пройти трассу, не меняя руки на зацепках, то есть с наименьшим количеством хватов.
13. Лазание зигзагом, поочередно касаясь рукой то пола, то потолка или зацепки, расположенной на 0,5 м выше вытянутой руки.

Подвижные игры, эстафеты

При проведении эстафет необходимым становится наличие умения действовать по сигналу.

1. Пролезть небольшой траверс, закрепившись на зацепке, бросить игрушку следующему участнику, слезть и вернуться к команде.
2. Догони меня. Первый участник начинает лезть траверс, второй старается его догнать, стартуя через несколько секунд.
3. Таблицы. Участник встает на зацепки, закрепляется и на висящей рядом таблице одной рукой показывает пары соответствующих понятий: а) корова – теленок; б) курица – червяк; в) птица – гнездо и т.п.
4. Дети делятся на две команды. Каждый участник должен пролезть небольшую трассу до финишной отметки, затем вернуться лазанием к месту старта и передать эстафету следующему участнику. Исключительно наглядной и эмоциональной получается такая эстафета, когда финишная зацепка является общей для обеих команд, когда движение на трассах идет навстречу друг другу.

Деление на команды можно осуществлять, используя считалки и скороговорки, дети с удовольствием заучивают новые считалки, предлагают свои считалки и скороговорки.

Целью **заключительной части** занятия является снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом пульс снижается и приближается к норме. Эту часть занятия составляют спокойное, размеренное лазание, дыхательные упражнения, упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра, сбор инвентаря, подведение итогов. Не рекомендованы упражнения с длительными статическими положениями тела. Продолжительность заключительной части занятия - 5 минут.

Задания на расслабление, восстановление дыхания

1. Дети становятся в круг, в середину круга кладётся мяч. Один из ребят, кого называет педагог, закрывает глаза и делает поворот кругом. Затем он должен, не глядя пройти до мяча и ударить по нему ногой. Это упражнение способствует развитию ориентации детей в пространстве.

2. Руки поднять вверх – вдох, наклон вперёд – выдох.

3. Руки развести в стороны – вдох, сводя руки, обнять себя – выдох.

4. Руки поднять медленно вверх – вдох, медленно опускать руки вниз – выдох.

5. Дети ложатся на маты, закрывают глаза и 1-2 минуты лежат, слушая колыбельную или стихотворение.

Вводная и заключительная части занятия обычно проводятся фронтальным способом: дети все вместе выполняют упражнения и задания. В основной части лучше использовать посменный способ – по 1-3 человека.

Обучение детей старшего дошкольного возраста элементам скалолазания осуществляется в соответствии с темами:

1. Постановка ног, смена ног на зацепках.

2. Хваты руками

3. Лазание с гимнастической страховкой

4. Лазание с верхней страховкой

5. Надевание страховочной системы

6. Вязание узла «восьмёрка»

7. Правила соревнований

8. Техника безопасности

Тема №1. Постановка ног. Смена ног на зацепках.

Спецификой скалолазания является удержание равновесия при передвижении по тренажёру (по скале), при этом площадь опоры может быть очень небольшой, поэтому принципиальным становится умение использовать различные зацепки как опору для рук и ног. Неправильная постановка ног, неудачная смена ног на зацепках имеют принципиальное значение для прохождения трассы, если спортсмен не владеет техникой постановки ног, не умеет менять ноги на зацепках, то прохождение трассы становится невозможным. Основная стойка – нога ставится на зацепку внутренней стороной стопы, в частности большим пальцем или сочленением плюсны и большого пальца, если площадь зацепки достаточно большая. Начальный период обучения чрезвычайно важен для закрепления правильной постановки ног, иначе далее масса времени и сил будет потрачена на переучивание обучающихся.

Смена ног на зацепках также является основополагающим умением. Смена ног осуществляется

а) прыжком или

б) постепенной заменой одной ноги на другую, если мала зацепка для ног или малы зацепки для рук, и смена ног прыжком может нарушить хрупкое равновесие.

В начальном периоде обучения преобладающим способом является, конечно же, смена ног прыжком.

Тема №2. Хваты руками.

Хваты руками - это варианты удержания зацепки, требующие минимальных усилий и обеспечивающие оптимальный результат.

Удержание зацепки сверху является самым простым и естественным. Если конфигурация зацепки наиболее «ухватиста» с нижней стороны, то, разворачивая кисть ладонью вверх и подхватывая зацепку снизу, мы берём зацепку «подхватом». Если зацепку более удобно брать с боковой стороны, при этом, немного откидываясь корпусом в противоположную сторону, то говорят, что эту зацепку надо «брать в откидку». Использование небольшой по площади, но заглублённой зацепки требует удержания её кончиками пальцев (ногтевой фалангой), при этом кисть должна быть расположена как можно ближе к стене, или даже касаться стены вторым суставом пальцев. Небольшая, неявная зацепка требует удержания первой-второй фалангой пальцев, стараясь при этом, чтобы площадь соприкосновения была максимальной.

Тема №3. Лазание с гимнастической страховкой.

Лазание с гимнастической страховкой занимает львиную долю учебного времени, т.к. отработка хватов, постановки и смены ног, умение работать корпусом, удерживая равновесие, оттачиваются именно в лазании траверсом и при лазании с небольшим набором высоты (1-1.5 метра). Вариативность заданий этой темы очень велика и частично отражена в главе 4 «Упражнения» в разделе «Игровые задания» и «Подвижные игры и эстафеты». Выбор задания зависит от продолжительности занятий этим видом спорта, природной одарённости обучающихся, физического состояния и даже их настроения на момент данного занятия.

Тема №4. Лазание с верхней страховкой.

Эта тема включает в себя также краткую теоретическую часть и обучение командам, применяемым при лазании с верхней страховкой. Дети должны знать, что перед началом лазания необходимо спросить страхующих о готовности, а в начале лазания делается контрольный срыв. Контрольный срыв является также профилактикой страха высоты, повиснув на верёвке, ребёнок начинает испытывать чувство доверия к страховщикам, к верёвке, к страховочной системе, и ему легче подняться выше обычного. Детям, которым не составляет труда лазание с верхней страховкой, можно лазать на скорость, а также для поддержания интереса усложнять трассу исключением одной или двух зацепов.

Тема №5. Надевание страховочной системы.

Эта тема достаточно сложна, если в наличии имеется несколько модификаций страховочных систем. Если системы одинаковые, то в течение учебного года дети научаются идентифицировать части страховочной системы и, как следствие, правильно их надевать. Надевание страховочной системы логично связано с темами «Лазание с верхней страховкой» и «Вязание узла «восьмёрка» в один блок при проведении практических занятий с верёвкой.

Тема №6. Вязание узла «восьмёрка».

Тема «Вязание узла «восьмёрка» является сквозной, т.к. при лазании с верхней страховкой неизбежно привязывание к страховочной верёвке. Вязание узла способствует развитию силы пальцев, а также стимулирует мыслительные процессы.

Тема №7. Правила соревнований.

Для проведения тренировочных соревнований внутри группы, детям необходимо знать основные пункты правил соревнований. Во-первых, нужно знать, сколько попыток даётся спортсмену для прохождения трассы, во-вторых, условия старта, и, в-третьих, условия финиширования.

Тема №8. Техника безопасности.

Исключительно важная тема, позволяющая осуществлять реализацию остальных тем программы. Дети должны быть ознакомлены с правилами поведения во Дворце, с правилами поведения при пожаре, а также с правилами безопасного поведения на учебно-тренировочном занятии. Для детей этого возраста знать, значит, вспомнить, поэтому тема техники безопасности должна постоянно повторяться в течение всего учебного года, чтобы эти знания лежали на поверхности, находились в оперативной памяти.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ ЛАЗАНИЯ НА СКАЛОДРОМЕ (АЛЬПИЙСКОЙ ГОРКЕ).

Общие рекомендации

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30 – 40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепов большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребёнком педагог следит за правильностью техники выполнения.

При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а так же об использовании маркированных зацепов.

Правильная постановка ног.

Нога ставится на зацепку самой острой передней частью (носок) перпендикулярно стене. При перестановке ноги на следующую зацепку необходимо на нее перенести вес тела,



чтобы нога не соскользнула. Напоминаем детям, что необходимо надавить на ногу как можно сильнее.

На мелкие зацепки стопа ставится частью ниже большого пальца для удержания на слегка закругленных зацепках. Необходимо поставить ногу на трение (упирать ногу в стену так, что бы она не соскальзывала и при этом обеспечивать максимальную чувствительность), причем опереться наибольшей поверхностью подушечки подошвы ниже большого пальца. Эта постановка стопы требует усилия от ребенка. Следует выбрать еле заметные неровности, выпуклости или впадины, т. е. самое лучшее место для ноги. При постановке стопы на маленькие выпуклости и углубления пятка поднимается довольно высоко, поскольку это увеличивает лобовое давление на зацепку.

Постановка ноги на рант. Очень часто стопа ставится на четко выступающий край обуви, так называемый рант. Рант обуви ставят прямо на самой выступающей части зацепки так, чтобы центр тяжести проходил через край зацепки. Постановка ноги на рант — основной метод размещения скалолаза на зацепках.

На внутренний рант обычно ставят ногу у наружной части большого пальца. Нога, создана так, что можно уверенно использовать это место. При постановке ноги на рант на маленьких зацепках необходимо чувствовать, хорошо или плохо держит нога. Поверхность вокруг большого пальца более чувствительна и удобна и является лучшим местом для такой постановки ноги. Лазание на пальцах особенно удобно на рельефе с маленькими «карманами».

На рельефе полезно также менять положение ноги с внутреннего ранта на внешний рант и наоборот, это может улучшить положение ноги, позволит расслабить ее стопу.

Положение центра тяжести.

При передвижении по стенке туловище должно находиться на максимально близком расстоянии от нее. Чем ближе центр тяжести к стене, тем меньше нагрузка на руки и активнее включаются ноги.

Положение рук и ног

Основные приемы техники лазания в зависимости от рельефа

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от ребенка. Корпус ребенка развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять их положение на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолазания и позволяет использовать силу бедра.



2) «Лягушка». Ноги ребенка расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Ребенок должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног.

Правильный захват зацепок руками

Руки должны удобно и прочно держать зацепку. Для этого сначала мы определяем ту часть, за которую наиболее удобно держаться. На первых этапах используются зацепки с хорошей, удобной рабочей частью, т.е. те, за которые ребенок может крепко зацепиться пальцами руки. В последствии вводятся те зацепки, при захвате которых используются так же ладони.

В дальнейшем детям объясняется, что, если зацепки мелкие, больше нагружаются пальцы, если зацепки большие и покатые, есть возможность максимально использовать силу трения между пальцами зацепкой. На больших зацепках нужно больше нагружать ладонь и меньше — пальцы.

Существует общее положение для всех видов хватов:

- Не сжимать зацепки сильнее, чем это необходимо для удержания равновесия.
- Оптимально прикладывать только необходимое усилие к каждой зацепке.
- Одна рука всегда должна быть свободна, чтобы мышцы обеих рук не устали одновременно.
- Ребенок должен иметь одновременно не менее 2 точки опоры.
- За одни и те же щепки можно браться различными хватами (это позволяет загрузить руки, так как при различных хватах работают разные мышцы)

Основные виды хватов:

- сверху зацепки (закрытый хват или замок, а также открытый хват и их производные),
- снизу (подхват),
- сбоку (откидка).

Т.к. откидка используется на трещинах и углах, а подхват в случае, когда высокое положение ног, мы их в обучении не используем. О них мы рассказываем детям, когда говорим о различных возможностях использования зацепов.

Остановимся более подробно на хвате сверху зацепки.



Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом зацепку, ребенок испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения ребенка.

Основные принципы развития.

Принцип повторных нагрузок заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техничным их выполнением.

Принцип возрастающих нагрузок является очень важны. Т.к. очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени нужно внимательно дозировать нагрузку для каждого ребенка индивидуально.

Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30 – 40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепов большого размера, которые предварительно маркируются. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения.

При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить, а так же об использовании маркированных зацепов.

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Рабочей программы

Методы физического развития

Наглядный:

- ✓ наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- ✓ наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- ✓ тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесный:

- ✓ объяснения, пояснения, указания;
- ✓ подача команд, распоряжений, сигналов;
- ✓ вопросы к детям;
- ✓ образный сюжетный рассказ, беседа;
- ✓ словесная инструкция.

Практический:

- ✓ повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- ✓ проведение упражнений в игровой форме;
- ✓ проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства физического развития

- ✓ двигательная активность, занятия физкультурой (овладение основными движениями);
- ✓ эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- ✓ психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Модель режима двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в ДОУ

Виды занятий и форма двигательной активности	Ст. возраст	Подг. возраст	Особенности организации	
1. Физкультурно-оздоровительные занятия				
1.1	Утренняя гимнастика	8-10'	8-10'	Ежедневно в сп/зале, группе, на воздухе
1.2	Двигательная разминка во время перерыва м/занятие	10'	10'	Ежедневно
1.3	Физкульт. минутка	2'	2'	Ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	20-25'	20-25'	Ежедневно во время прогулок
1.5	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	12-15'	12-15'	Ежедневно во время вечерних прогулок
1.6	Физ. упражнения после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	5-10'	10-12'	Ежедневно

1.7	Оздоровительный бег	3-7'	8-10'	2 раза в неделю подгруппами (5-7 чел.) в утр. прогулку
2. Учебные занятия				
2.1	По физической культуре	25'	30'	3 раза в неделю, одно - на участке для детей 5-7 лет (до 15 ⁰ С) В непогоду - в спорт/зале
3. Самостоятельные занятия				
3.1	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе		
4. Спортивно-оздоровительная деятельность				
4.1	Неделя здоровья (каникулы)	2 раза в год		
4.2	Физкультурный досуг	35-40'	40-50'	1 раз в 2 месяца во II ^{ой} половине дня 2-3 раза в год
4.3	Физкультурный спортивный праздник	60-80'	60-80'	2 раза в год в сп/зале или на воздухе
5. Дополнительные виды занятий				
5.1	Секционно-кружковые занятия	25' 2 раза в неделю	30' 2 раза в неделю	По желанию родителей и детей
6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи				
6.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ			Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья

2.3. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего являются:

- **Физическое состояние детей посещающих детский сад.** В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Дополнительная информация о детях поступает от психолога, родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

- **Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.** Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаются упражнения на профилактику нарушений осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно проводится совместный контроль над организацией шадящего режима занятий или медотвода для детей, перенесших заболевания.

- Два раза в год **осуществляется медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.** Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физической культуре.

- Проводя работу по **формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ,** инструктор по ФК привлекает медиков к проведению непосредственно образовательной деятельности по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

Взаимодействие с воспитателями

За успешное выполнение основных задач образовательной программы отвечает воспитатель, при этом инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей:

- планирует и организует образовательную деятельность по физическому развитию;
- планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказывает методическую помощь по вопросам физического развития всем педагогам ДОУ (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана ДОУ. Кроме групповых форм взаимодействия, 1 раз в неделю инструктор по ФК встречается со специалистами для обсуждения текущих вопросов.

- разрабатывает и организует информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводится обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Одной из основных форм работы по физическому развитию детей являются физкультурные занятия. Исходя из условий нашего детского сада и опыта работы воспитателей, первое и второе занятие инструктор по ФК проводит в физкультурном зале совместно с воспитателем всей группой. Третье занятие на улице воспитатели проводят сами.

Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа результатов диагностики. На каждую возрастную группу инструктор по ФК составляет перспективное планирование. Инструктор по ФК знакомит воспитателей с конспектами физкультурных занятий, проводит консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.).

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными используются разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные), используются информационные технологии. Такие занятия, праздники и развлечения отражены в календарно-тематическом планировании.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор по ФК. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми составляется перспективный план на каждую возрастную группу, в котором отражены все игры, процесс обучения им, закрепления,

упражнения, усложнения, а также использования в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитателя является связующим звеном между инструктором по ФК и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора по ФК, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально подобранные для каждого ребенка). В свою очередь инструктор по ФК так же проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, оформляет наглядный материал. Инструктор по ФК вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям: праздникам и развлечениям.

Взаимодействие с музыкальными руководителями

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность. Музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, лучшей его организации, освобождает инструктора или воспитателя от счета и привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Именно здесь необходима помощь музыкальных руководителей.

Важно, чтобы музыка на занятии соответствовала его образовательным и воспитательным целям, тематике. Поэтому, если при проведении утренней гимнастики необходимо музыкальное сопровождение упражнений и игр, инструктор по ФК и музыкальные руководители подбирают музыкальные произведения совместно. Энергичный бодрый марш – для ходьбы, легкая танцевальная музыка (полька, галоп) – для прыжков.

Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираются произведения определенного строения. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего музыка, в том числе и звукозаписи, используется в подвижных и хороводных играх, при проведении эстафет и соревнований, а также в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической и эмоциональной нагрузки средство. В этой части используются звуки природы и лирические произведения.

Совместно с музыкальными руководителями проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

Важно помнить, что недопустимо:

- выполнять физические упражнения вне ритма и темпа;
- уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

Взаимодействие с педагогом-психологом

Инструктор по ФК должен владеть методами психопрофилактики и психокоррекции и использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы. Поэтому необходимо сотрудничество инструктора по ФК с педагогом-психологом, который может порекомендовать игры и упражнения для детей с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе. Поэтому в некоторые физкультурные занятия и развлечения включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Модель взаимодействия инструктора по физической культуре с персоналом ДОУ

- ✓ С заведующим ДОУ, заместителем заведующего ДОУ. Инструктор по ФК создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- ✓ С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов в родителей.
- ✓ С воспитателями – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- ✓ С музыкальными руководителями – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.

2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Работа с родителями организуется в нескольких направлениях:

- 1) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- 2) оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития;
- 3) создание условий для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности;
- 4) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи;
- 5) создание возможностей для обсуждения с родителями (законными представителями) детей вопросов, связанных с реализацией Рабочей программы.

Взаимодействие педагога с родителями детей старшей группы.

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников. Именно в этот период педагог корректирует детско-родительские отношения, помогает родителям и детям найти общие интересы, которые в дальнейшем могут стать основой семейного общения. Много внимания воспитатель уделяет развитию совместной деятельности родителей и детей — игровой, досуговой, художественной. В процессе совместной с родителями деятельности он опирается на развивающиеся у них способности к самоанализу, к оценке результатов развития ребенка, умения замечать, как изменение собственной воспитательной тактики приводит к росту личностных достижений ребенка.

Еще одно направление сотрудничества воспитателя с семьей - развитие родительского коллектива группы, создание детско-родительского сообщества, в котором родители могли бы обсуждать свои педагогические проблемы, совместно намечать перспективы развития детей группы.

Кроме того, период старшего дошкольного детства непосредственно связан с повышением компетентности родителей по проблеме подготовки детей к школе, снижением уровня тревожности родителей перед поступлением детей в школу, определением совместных с педагогом условий для лучшей подготовки к школе каждого ребенка.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Ориентировать родителей на изменения в личностном развитии старших дошкольников — развитие любознательности, самостоятельности, инициативы и творчества в детских видах деятельности. Помочь родителям учитывать эти изменения в своей педагогической практике.
2. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению

совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

3. Побуждать родителей к развитию гуманистической направленности отношения детей к окружающим людям, природе, предметам рукотворного мира, поддерживать стремление детей проявить внимание, заботу о взрослых и сверстниках.

4. Познакомить родителей с условиями развития познавательных интересов, интеллектуальных способностей дошкольников в семье. Поддерживать стремление родителей развивать интерес детей к школе, желание занять позицию школьника.

5. Включать родителей в совместную с педагогом деятельность по развитию субъектных проявлений ребенка в элементарной трудовой деятельности (ручной труд, труд по приготовлению пищи, труд в природе), развитию желания трудиться, ответственности, стремления довести начатое дело до конца.

6. Помочь родителям создать условия для развития эстетических чувств старших дошкольников, приобщения детей в семье к разным видам искусства (архитектуре, музыке, театральному, изобразительному искусству) и художественной литературе.

Взаимодействие педагога с родителями детей подготовительной группы.

Воспитатель активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия воспитатель способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Педагог помогает родителям понять возможности организации образования ребенка в будущем, определить особенности организации его индивидуального образовательного маршрута в условиях школьного обучения.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

2. Познакомить родителей с особенностями подготовки ребенка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка.

3. Ориентировать родителей на развитие познавательной деятельности ребенка, обогащение его кругозора, развитие произвольных психических процессов, элементов логического мышления в ходе игр, общения со взрослыми и самостоятельной детской деятельности.

4. Помочь родителям создать условия для развития организованности, ответственности дошкольника, умений взаимодействия со взрослыми и детьми, способствовать развитию начал социальной активности в совместной с родителями деятельности.

5. Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитию положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Проектирование воспитательно-образовательного процесса

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

При организации воспитательно-образовательного процесса обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода интегрировать образовательную деятельность.

НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА СКАЛОДРОМЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

День недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Понедельник	10.55-11.15			
Вторник	15.40-16.00 16.10-16.30 16.40-17.00	16.20-16.40	16.20-16.40	15.40-16.00 16.10-16.30 16.40-17.00
Среда	15.40-16.00 16.10-16.30 16.40-17.00	16.20-16.40	15.40-16.00 16.10-16.30 16.40-17.00	16.20-16.40
Четверг	16.15-16.35 16.45-17.00	15.40-16.00	16.15-16.35 16.45-17.00	
Пятница	11.00-11.20 11.30-11.50			

- старшая группа;
 - подготовительная группа.

3.2. Требования к средствам физического развития.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

3.3. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм и упражнениям. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда в соответствии с возрастными особенностями физического развития детей и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

Обустройство и содержание скалодрома (Альпийской стенки)

Скалодром (альпийская стенка) установлена в коридоре бассейна. на несущей вертикальной стене.. Крепится на расстоянии 2-2,5 метра от окна.

Скалодром (альпийская стенка) прочно зафиксирован на стене, и все крепежные материалы надежно закреплены. Под скалодромом расположены мягкие маты, находящиеся с ним в комплекте. Маты плотно примыкают как к стене, так и друг к другу и имеют общую покрывку.

В период проведения групповой непосредственно-образовательной деятельности в бассейне, маты поднимают и убирают в помещение для спортивного оборудования.

Непосредственно-образовательная деятельность по скалолазанию проводятся инструктором по физической культуре с детьми 5-7 лет, малыми подгруппами (2- 3 человека) в индивидуальном порядке, в соответствии с расписанием непосредственно-образовательной деятельности по обучению скалолазанию. При проведении непосредственно-образовательной деятельности строго соблюдается инструкция по технике безопасности при проведении непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме (альпийской стенке), методика обучения детей скалолазанию.

Дети занимаются на скалодроме в удобной спортивной форме и обуви. Непосредственно-образовательная деятельность проходит 1 раз в неделю длительностью 15 – 20 минут под строгим контролем инструктора по физической культуре.

До проведения непосредственно-образовательной деятельности инструктор по физической культуре проверяет состояние скалодрома на наличие дефектов. При обнаружении неисправностей в элементах конструкции скалодрома, отменяет непосредственно-образовательную деятельность до их устранения.

Наряду с этим инструктор по физической культуре напоминает детям о технике безопасности во время непосредственно-образовательной деятельности и обеспечивает ее соблюдение детьми на протяжении всей непосредственно-образовательной деятельности. После проведения непосредственно-образовательной деятельности воспитатель по физической культуре выводит детей из спортивного зала, где находится скалодром.

С периодичностью 2 раза в год (август и апрель) комиссией проводятся испытание спортивного оборудования, в частности альпийской стенки на пригодность использования. Результаты проверки оформляются актом.

Оснащение для спортивного зала:

I. Технические характеристики

Параметры	Характеристика параметров
Общая площадь (кв. м)	168.30 кв. м
Освещение естественное	2 окна
Освещение искусственное	лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола (специальное покрытие)	имеется

II. Перечень основного оборудования

1. Музыкальный центр 1 шт.
2. Пылесос 1 шт.
3. Стеллаж для спорт. инв. 5 шт.
4. Тележка для гимнастических палок (дерево) 2 шт.
5. Стеллаж четырехуровневый(пластик) 1 шт.
6. Стол 1 шт.
7. Ковер 2 шт.
8. Проектор 1 шт.
9. Корзинка для мячей (квадратная) 2 шт.
10. Корзинка для мячей (круглая) 3 шт.
11. Ящик для хранения спорт. инв. (пластик) 13 шт.
12. Насос для мячей 1 шт.
13. Сетка защитная на окна 2 шт.

III. Спортивный инвентарь

Для прыжков
Скакалка цветная. 45 штук
Мешок для прыжков. Размер-25*25*60см. Синий-2шт. Красный-2шт.
Мат гимнастический. Красный-2шт.
Мат гимнастический. Сине желтый-1шт.
Мат гимнастический, складной. 3секции. 2шт.
Мат гимн. 4шт.
Качалка-балансир чаша. 1шт.
Для катания, бросания и ловли
Мяч футбольный. 1шт.
Мяч волейбольный. 9шт.
Мяч баскетбольный. 2шт.
Мяч фитбол. 15шт.
Мяч медицинбол. Вес- 0.5кг.-5шт. Вес-1кг.-5шт.
Кольцеброс «ромб». 1шт.
Кольцеброс «слон». 2шт.
Боулинг малый. 1шт.
Боулинг большой. 3шт.
Мешочки для метания. 25шт.
Мяч-массажный. Размер-7см. 78шт.
Мяч резиновый. Цветной. Размер-20см. 55шт.
Мяч резиновый надувной. Размер- 20см. 22шт.
Мяч резиновый «собачки». Размер-7.5 см. 46шт.
Кольцо баскетбольное. 2шт.
Ворота футбольные с сеткой . Размер-110*75см 2шт.
Мишень для метания 4 секции. 1шт.

Для ползания лазания
Шведская стенка (дерево). 3шт.
Набор «полоса препятствий». 1шт.
Дуги для подлезания разного размера. Дерево. 8шт.
Дуга для подлезания. Размер:высота-50см. Ширина-50см. 2шт.
Модуль мягкий 5 элементов. 1шт.
Гусеница «тоннель». 2шт.
Канат навесной. Размер- 2 м. 2шт.
Канат для перетягивания. Размер-2,7м. 2шт.
Для ОРУ и ОВД
Флажки разноцветные. 60шт.
Палка гимнастическая Пластик. Размер-106см.-20шт.
Палка гимнастическая Дерево Размер-90см-13шт. Размер-80см.-16шт.
Обручи цветные. Размер-30шт.
Обруч «хула-хуб» массажный. Соединительный. 2шт.
Фишки разметочные. Круглые. 8шт.
Конус сигнальный. Размер-20см. 10шт.
Конус разметочный. 4шт.
Фишки разметочные. 18шт.
Палочки для ору. Размер-15см. 20шт.
Гантели розовые. 26шт.
Палочки эстафетные. Размер-35см.2шт.
Эспандер для рук. 8шт.
«островок» для игр. 10шт.
Ленты гимнастические.Цветные. 30шт.
Валик массажный. Размер D-5см.6шт.
Диск массажный. 2шт.
Массажный ежик балансир.Полусфера Размер D-32см.1шт.
«ежики» - кочки. 9шт.
Кольца массажные. Цветные гибкие. Размер D-17см.
Массажные «ежики» овальные. Размер11*5см. 9шт.
Доска для катания с ручками. 2шт.
Клюшка хоккейная дерево. 9шт.
Клюшка хоккейная пластик. 4шт.
Шайба малая пластик. 10шт.
Шайба большая пластик. 5шт.
Ракетка для настольного тенниса. Дерево. 9шт.
Ракетка для бадминтона. Металл. 3шт.
Ракетки для бадминтона. Дерево. 1шт.
Воланчик для бадминтона. 12шт.
Мячик для тенниса. 10шт.
Тренажеры
Беговая дорожка . 2шт.
«бегущий по волнам». 2шт.
«мини степпер». 2шт.
«Мини твист» 2шт.
Велотренажер 2шт.
«Наездник» 2шт.
Батут с ручкой 2шт.

Дидактический материал

1.Алгоритмы основных видов движений:

- ✓ Прыжок в длину с места

- ✓ Метание вдаль
- ✓ Задания с мячом: броски и ловля, ведения мяча, бросок в баскетбольное кольцо
- ✓ Лазание одноименным и разноименным способом
- ✓ Прыжки на батуте

2. Алгоритмы общеразвивающих упражнений:

- ✓ ОРУ без предметов
- ✓ ОРУ с гимнастической палкой
- ✓ ОРУ с мешочком с песком
- ✓ ОРУ с кеглями
- ✓ ОРУ на гимнастической стенке
- ✓ Акробатические упражнения

3. Алгоритмы упражнений на развитие физических качеств:

- ✓ Упражнения для развития гибкости
- ✓ Упражнения для развития силы
- ✓ Упражнения на тренажерах

4. Наглядно – дидактическое пособие «Зимние виды спорта» издательство «Мозаика – Синтез» М., 2003 г.

5. Дидактическая игра на развитие физических качеств «Сильным, смелым вырастай» с морфотаблицей.

6. Картотека подвижных игр с мячами и шарами. Е. Лютова- Роберте, Г.Магина, «Речь», С-Пб., 2011г.

7. Классификация подвижных игр по основным видам движений для каждой возрастной группы.

8. Атрибуты для подвижных игр: маски, медальоны.

9. Картотека подвижных игр с фитболами.

3.4. Методическое обеспечение

Перечень программ, технологий и пособий

Борисова М.М. Малоподвижные игры и упражнения для занятия с детьми 3 – 7 лет. Мозаика – Синтез 2014 г.

Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет Москва 2007г.

Кириллова Ю.А Комплексы ОРУ и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп с 3-7 лет С-П Детство-Пресс 2008 г.

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления, Москва 2000 г.

Молостова Ф.И. Оздоровительно – коррекционная работа с детьми в период их подготовки к школе Москва, Н.Новгород 2001г.

Николаева Н.И. Школа мяча, С-Пб., Детство-Пресс, 2008.

Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики, С-Пб., Детство-Пресс, 2009.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений с детьми 3 – 7 лет. Мозаика – Синтез 2015 г.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. вторая младшая группа.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. средняя группа.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. старшая группа. 26

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. подготовительная к школе группа.

Савельева Е.А. Пальчиковые и жестовые игры в стихах для дошкольников С-П Детство-Пресс 2013г.

Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников Учитель 2012г.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Мозаика – Синтез 2014 г. И.К. Шилкова Физическое воспитание как средство сенсомоторного развития дошкольника Москва, Н.Новгород 2001г.

Сулим Е.В. Детский фитнес М – Т.Ц.Сфера 2014г.

Сулим Е.В. Игровой стретчинг. М – Т.Ц.Сфера 2012г.

Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду, С-Пб., Детство-Пресс, 2009.

Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду, сценарии спортивных праздников и развлечений, С-Пб., Детство-Пресс, 2009.

Яковлевой Л.В., Юдиной Р.А., Яковлевой Л.К. Программа «Старт» 2000г.