

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 2»
Г.О. ШУЯ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА СПОРТИВНО-ИГРОВОЙ ПЛОЩАДКЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Методические рекомендации



ПРАВДОВА ЛЮБОВЬ ВИКТОРОВНА
старший воспитатель
МДОУ «Центр развития ребенка –
Детский сад № 2» г. о. Шуя
Ивановской области

Шуя, 2021

Правдова Л.В. Организация физкультурных занятий на спортивно-игровой площадке в детском саду: Методические рекомендации / Л.В. Правдова. – МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 2» г.о. Шуя – Шуя : 2021. – 46 с.

В методических рекомендациях приведено описание оборудования физкультурно-спортивной площадки и комплексы упражнений на тренировочных устройствах для занятий с детьми 3-7 лет. Основой для издания рекомендаций послужило открытие в рамках реализации социального проекта «Детское пространство.37» в МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 2» г.о. Шуя современной спортивно-игровой площадки.

Методические рекомендации предназначены для инструкторов по физической культуре дошкольных организаций, студентов факультетов физической культуры, детских тренеров, воспитателей и педагогов дополнительного образования, а также для родителей, с целью организации и проведения занятий с дошкольниками.

Содержание

Введение.....	3
Оборудование спортивно тренировочной площадки.....	5
Границы спортивной площадки и расположение тренировочных устройств	7
Характеристика оборудования и рекомендации по выполнению упражнений.....	10
Организация занятий на спортивно-тренировочной площадке.....	30
Основные правила техники безопасности при проведении занятий на спортивно-тренировочной и игровой площадке.....	35
Плоскостные сооружения и физкультурно-спортивное оборудование вокруг спортивно-тренировочной площадки.....	38
Маршруты терренкуров.....	43
Рекомендуемая литература.....	45

ВВЕДЕНИЕ

В рамках социального проекта «Детское пространство.37» в июне 2021 года в МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 2» г.о. Шуя Ивановской области оборудована и оформлена современная спортивно-тренировочная, игровая площадка.

Сегодня воспитанники детского сада ежедневно занимаются физическими упражнениями на красивых, удобных и безопасных тренажерах. Площадка стала любимым местом для детей и родителей, которые тоже подключаются к активному образу жизни вместе с детьми. Новая площадка является одним из важных компонентов всей физкультурно-спортивной инфраструктуры детского сада.

В дошкольном учреждении созданы необходимые условия для реализации требований ФГОС ДО по физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа осуществляется на систематической основе. Основными направлениями работы детского сада являются: создание условий для оптимальной двигательной активности детей; обеспечение интеграции двигательной и познавательной деятельности; формирование основ культуры здоровьесбережения; повышение уровня физической подготовленности воспитанников для подготовки к обучению в школе и выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.



Оборудование спортивно тренировочной площадки

В центре спортивного ядра детского сада расположена спортивно-тренировочная, игровая площадка со специальным прорезиненным покрытием (24x12м), которая входит в систему плоскостных сооружений всей физкультурно-спортивной инфраструктуры дошкольной организации. На ней установлено тренировочное оборудование промышленного образца (рис. 1).



Рис. 1. Спортивно-тренировочная, игровая площадка

Эстетическое решение разметки на площадке обеспечено за счет применения покрытий разного цвета. При входе на площадку, детей встречает солнечный полукруг с 8-ю желтыми и 9-ю синими лучами. Данная разметка позволяет педагогам размещать детей, а им легко и быстро ориентироваться в пространстве для проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ) и танцевальных движений, как на лучах, так и на дуге солнышка и границе синего небосвода (рис. 2).



Рис. 2. Общий вид площадки с солнечным полукругом

Для обозначения основной части площадки использовался красный цвет прорезиненной крошки. Зеленый цвет разметки использовался для обозначения беговой дорожки шириной 120 см, расположенной по периметру спортивной площадки (рис.3).



Рис. 3. Общий вид беговой дорожки на спортивной-тренировочной площадке

Вокруг спортивно-тренировочной площадки расположены скамейки разной высоты и конфигурации для размещения детей, как для отдыха и подготовки к выполнению заданий и игр, так и для выполнения различных упражнений на них (сгибание и разгибание рук, степ-шаги, запрыгивания и спрыгивания, подъем ног и др.) (рис.4).



Рис. 4. Общий вид скамеек, расположенных вдоль границ спортивной площадки

Границы спортивной площадки и расположение тренировочных устройств

Спортивно-тренировочное оборудование размещено на площадке таким образом, чтобы обеспечить условия для занятий большому количеству детей не только на тренировочных устройствах, но и для выполнения построений и общеразвивающих упражнений на свободном пространстве. Для удобства ориентации на площадке используется, принятая в гимнастике разметка. Сторона площадки, вдоль которой дети строятся перед началом занятия, называется правой стороной, а угол ближе к которому стоит направляющий правым верхним (рис.5).

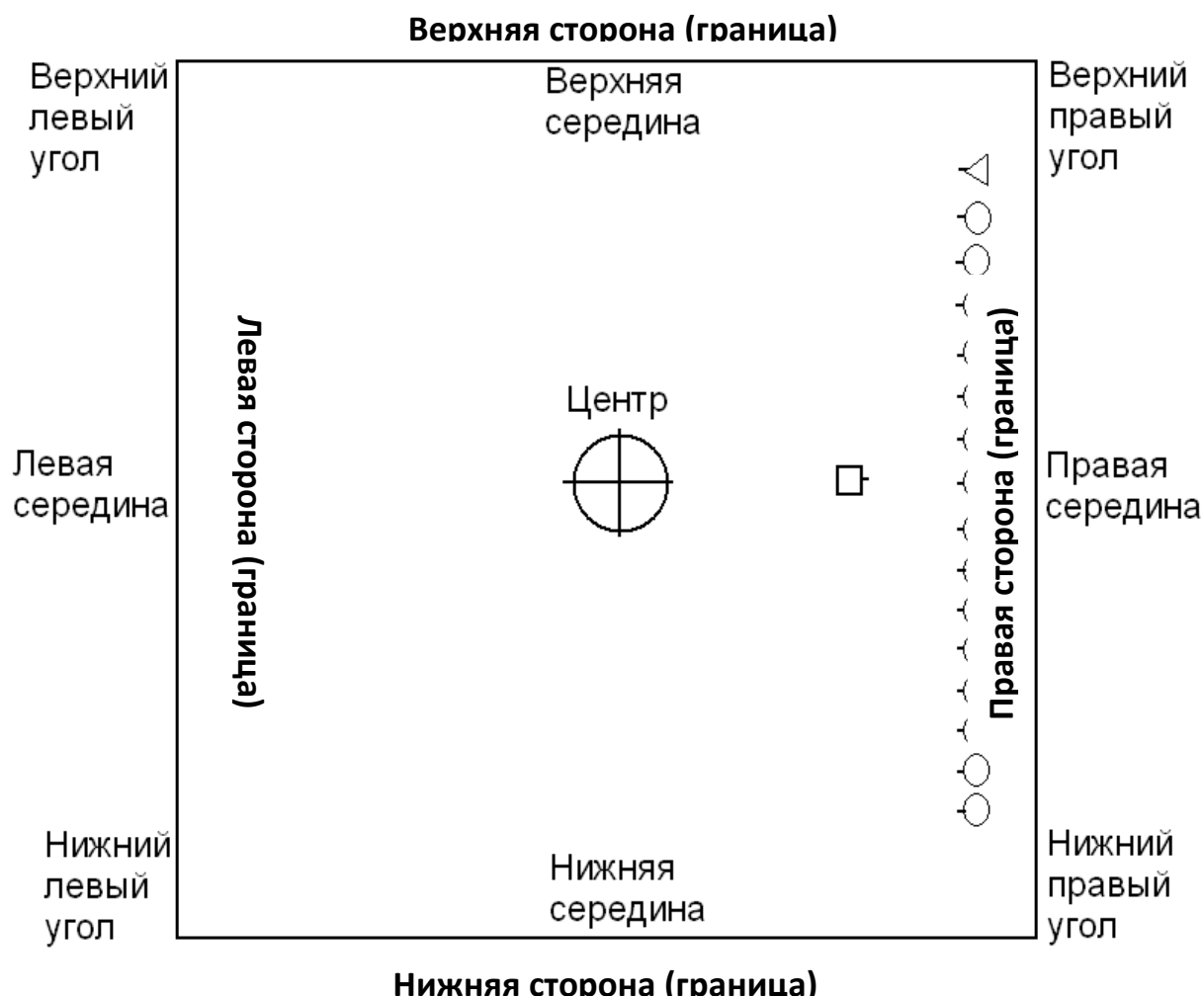


Рис. 5. Границы спортивно-тренировочной площадки

При таком расположении педагог хорошо виден детям и им видны все тренировочные устройства и комплексы.

В соответствии с условными точками, углами, сторонами (границами) и размещено спортивно-тренировочное оборудование. На спортивно-тренировочной, игровой площадке размещено 8 основных видов тренировочного оборудования (рис.6).

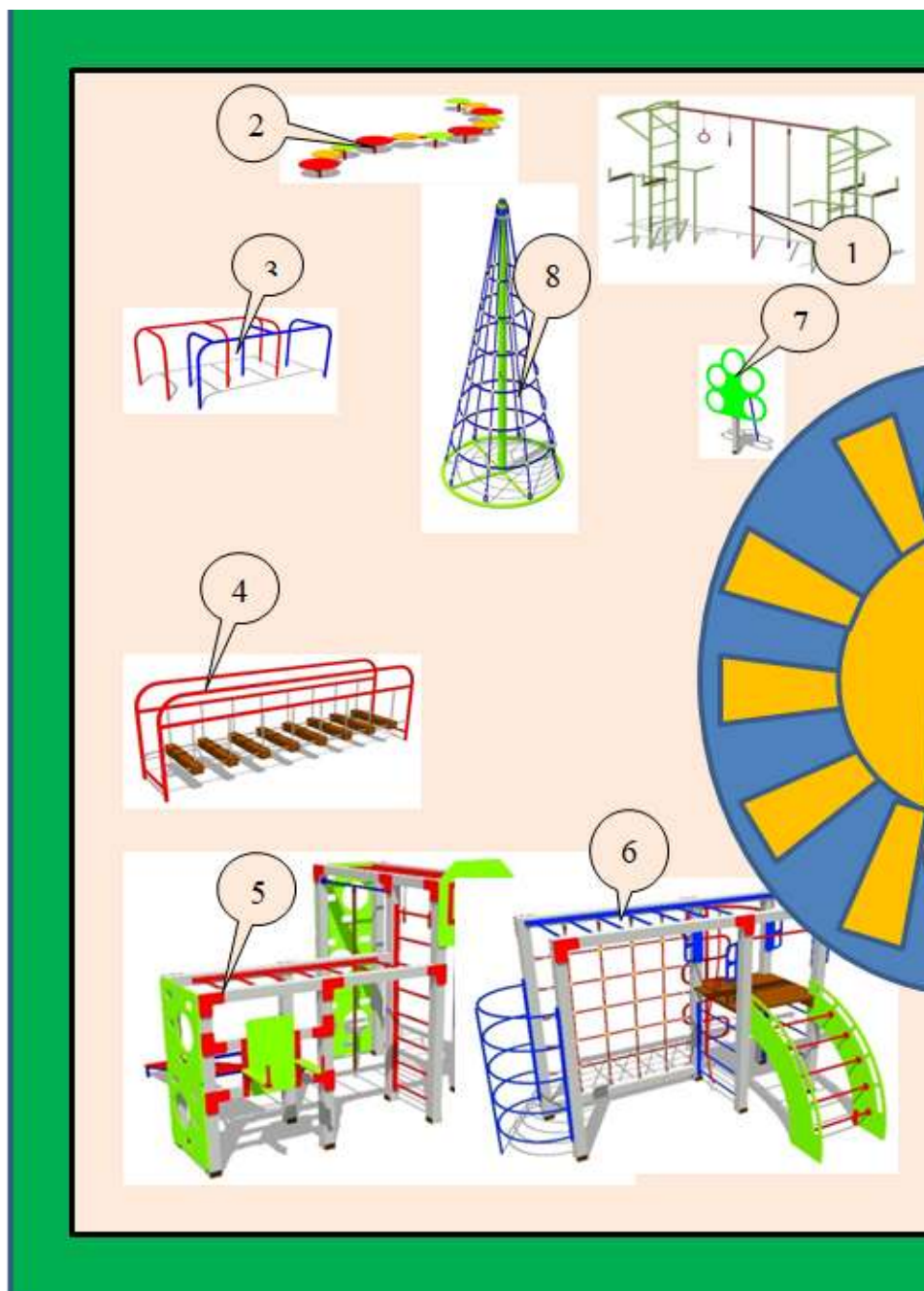


Рис.6. Расположение тренировочных устройств на площадке

1. В правом верхнем углу расположен спортивный комплекс «Гимнастический» (№1).
2. Дорожка «Кружки» (№2) расположена соответственно вдоль верхней границы площадки.
3. Лабиринт детский (№3) – ближе к верхнему левому углу.
4. Бревно на цепях «Ступени» (№4) – вдоль левой границы площадки, напротив левой середины.
5. Спортивный комплекс «Параллель 1» (№5) расположен в нижнем левом углу.
6. Рядом с ним находится спортивный комплекс «Компакт» (№6) – вдоль нижней границы площадки.

7. Мишень «Деревце» (№7) находится вдоль правой границы площадки, ближе к правой середине.

8. Канатный комплекс «Конус» (№8) – между верхней серединой и центром площадки.

Размещение тренировочных устройств и оборудования в соответствии с названиями границ и сторон спортивной площадки представлено на рис. 7



Рис. 7. Общий вид размещения тренировочного оборудования на площадке

Характеристика оборудования и рекомендации по выполнению упражнений

Дорожка «Кружки»

Технические характеристики.

Длина - 3,4 м; ширина - 1,9 м; высота – 0,3 м.

Выполнена из материалов: фанера ФСФ (15 мм); труба профильная (40*20; 60*40 мм); труба ВГП (25*3,2 мм); пластиковые заглушки на болты и трубы.

При установке кружков дорожки ширина их расположения в пространстве, может меняться от извилистой линии до прямой (рис.8).



Рис. 8. Дорожка «Кружки»

Рекомендуемые упражнения для выполнения на тренировочном устройстве «Кружки» представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Рекомендации по выполнению упражнений на тренировочном устройстве «Кружки»

Название снаряда	Кол-во	Рекомендуемое(ые)	
		кол-во детей	Упражнения
Кружки красные	4	для выполнения упражнений	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба • Ходьба спиной вперед • Ходьба на носках • Ходьба с удержанием мешочка с песком на голове, мешочков на плечах, предплечьях, на тыльной стороне кистей • Перешагивания через один кружок определенного цвета • Ходьба с поочередным опусканием на землю одной ногой и возвращением на кружок, как в правую, так и в левую сторону (на каждом кружке, или на кружках определенного цвета) • Сочетания ходьбы с движениями рук (вверх, в стороны) • Ходьба с мячом (разного размера) с удержанием двумя и одной руками, в разных положениях (вверху, внизу, справа, слева) • Ходьба с перешагиванием через гимнастическую палку, удерживаемую инструктором (воспитателем) • Ходьба с наклоном под натянутой веревкой
Кружки зеленые	4		
Кружки желтые	3		
Всего	11	От 1 до 6 чел.	

Дополнительно на кружки наносится дидактическая разметка (цифры, буквы, рисунки предметов, животных и др.). В процессе прохождения по кружкам дети, например, произносят название цифр, как в прямом, так и обратном порядке.

В соответствии с программным материалом образовательных областей, оборудование и тренировочные устройства могут быть оформлены определенными дидактическими знаками и символами в виде небольших наклеек. Это могут быть слоги слов, которые дети должны соединить в слово и др. т.е. тренировочные устройства оформленные дидактической символикой могут обеспечить условия для интеграции двигательной и

познавательной деятельности детей, решение не только задач физического воспитания, но и умственного развития.

Лабиринт детский.

Технические характеристики.

Длина - 2,15 м; ширина - 1,0 м; высота – 0,8 м. Выполнен из материалов: труба ВГП (20*2,8 мм); пластиковые заглушки на болты и трубы (рис.9).

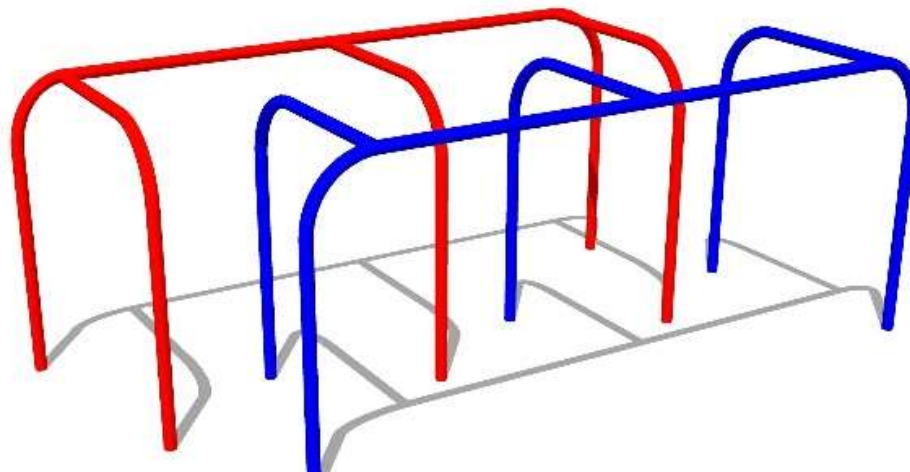


Рис. 9. Общий вид детского лабиринта

При выполнении упражнений, дети проходят лабиринт друг за другом (рис. 10).



Рис. 10. Прохождение лабиринта

Варианты и рекомендуемые упражнения на тренировочном устройстве «Лабиринт» представлены в таблице 2.

Рекомендации по выполнению упражнений на тренировочном устройстве
«Лабиринт»

Рекомендуемое(ые)	
кол-во детей	Упражнения
От 1 до 5 чел.	<ul style="list-style-type: none"> • Прохождение по лабиринту, удерживаясь руками за трубы • Прохождение по лабиринту, не касаясь труб лабиринта • Прохождение по лабиринту с закрытыми глазами, удерживаясь руками за трубы • Прохождение по лабиринту с мешочком на голове с закрытыми глазами, удерживаясь руками за трубы • Прохождение согнувшись под дугами лабиринта • Отжимание из исходного положении упор стоя о трубы лабиринта с внешней стороны лабиринта, постепенно отходя назад и меняя угол тела по отношению к снаряду • Выпрыгивание вверх из исходного положения упор стоя о трубы лабиринта с внешней стороны лабиринта

Бревно на цепях «Ступени»

Технические характеристики.

Длина - 2,5 м; ширина – 0,6 м; высота – 0,9 м. Выполнено из материалов: труба ВГП (мм: 25*3,2 32*3,2); брус клееный (90*90 мм); цепь сварная короткозвенная М5; пластиковые заглушки на болты и трубы (рис.11).

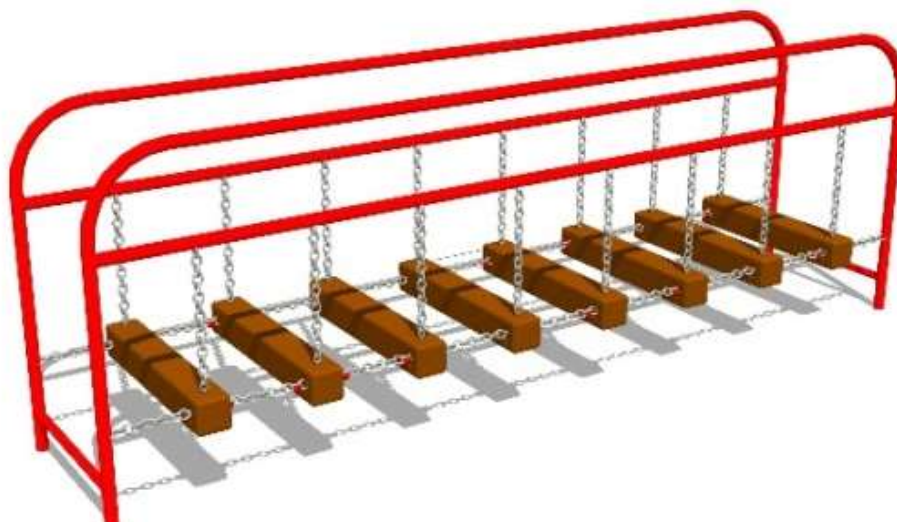


Рис. 11. Тренировочное устройство «Ступени»



Рис. 12. Общий вид выполнения упражнений на тренировочном устройстве «Ступени»

В перечне упражнений на тренировочном устройстве «Ступени» выделены две группы: первая с наступанием на бруски и вторая – с перешагиванием через них.

Все упражнения на данном тренировочном устройстве направлены на развитие координационных способностей дошкольников. В частности это касается равновесия и точности выполнения движений в пространстве. Особые требования к точности выполнения движений предъявляются при выполнении упражнения – передвижению на четвереньках, когда дети не имеют стабильной опоры для рук. Такие упражнения рекомендуются детям, имеющим хорошую физическую подготовленность и степень развития координационных способностей.

Двигательные действия второй группы (перешагивание через брусья), также направлены на развитие координационных способностей детей и рекомендованы детям старшего возраста.

Основные виды упражнений первой группы представлены в таблице 3.

Рекомендации по выполнению упражнений на тренировочном устройстве
«Ступени»

Рекомендуемое(ые)	
кол-во детей	Упражнения на развитие координационных способностей (равновесия, точности движений)
для выполнения упражнений от 1 до 4 чел.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, вступая на каждый брус, удерживаясь руками за перила 2. Ходьба, вступая на каждый брус, без удерживания руками за перила 3. Ходьба с перешагиванием через один брус, удерживаясь руками за перила 4. Ходьба, приставляя ногу на каждом брус. Шаг левой ногой на первый брус – приставить правую ногу рядом; шаг правой на второй брус – приставить левую и т.д., удерживаясь руками за перила 5. Тоже самое, что в упр. №3, только с перешагиванием через один брус, удерживаясь руками за перила 6. Выполнить упражнения №4 и №5 без удерживания руками за перила 7. Ходьба спиной вперед, вступая на каждый брус, удерживаясь руками за перила 8. Ходьба на носках, удерживаясь руками за перила 9. Ходьба с удержанием мешочка с песком на голове, удерживаясь руками за перила 10. Тоже что и упр.9, без удерживания руками за перила 11. Сочетания ходьбы с положением рук (вверху, в стороны) 12. Ходьба, удерживаясь руками за перила, с перешагиванием через гимнастическую палку, удерживаемую инструктором (воспитателем), 13. Ходьба с пролезанием в обруч, установленный вертикально инструктором (воспитателем), удерживаясь руками за перила 14. Ходьба, удерживаясь руками за перила, с перешагиванием через две гимнастические палки, удерживаемые инструктором (воспитателем) на разной высоте (посильной для ребенка).

Спортивный комплекс «Гимнастический»

Технические характеристики.

Длина 4 м; ширина 1,6 м; высота 2,2 м. Материал: труба ВГП (мм: 15*2,8; 20*2,8; 25*3,2; 32*3,2); цепь сварная короткозвенная М5; армированный металлом канат диаметром 40 мм; пластиковые заглушки на болты и трубы. (рис.13).

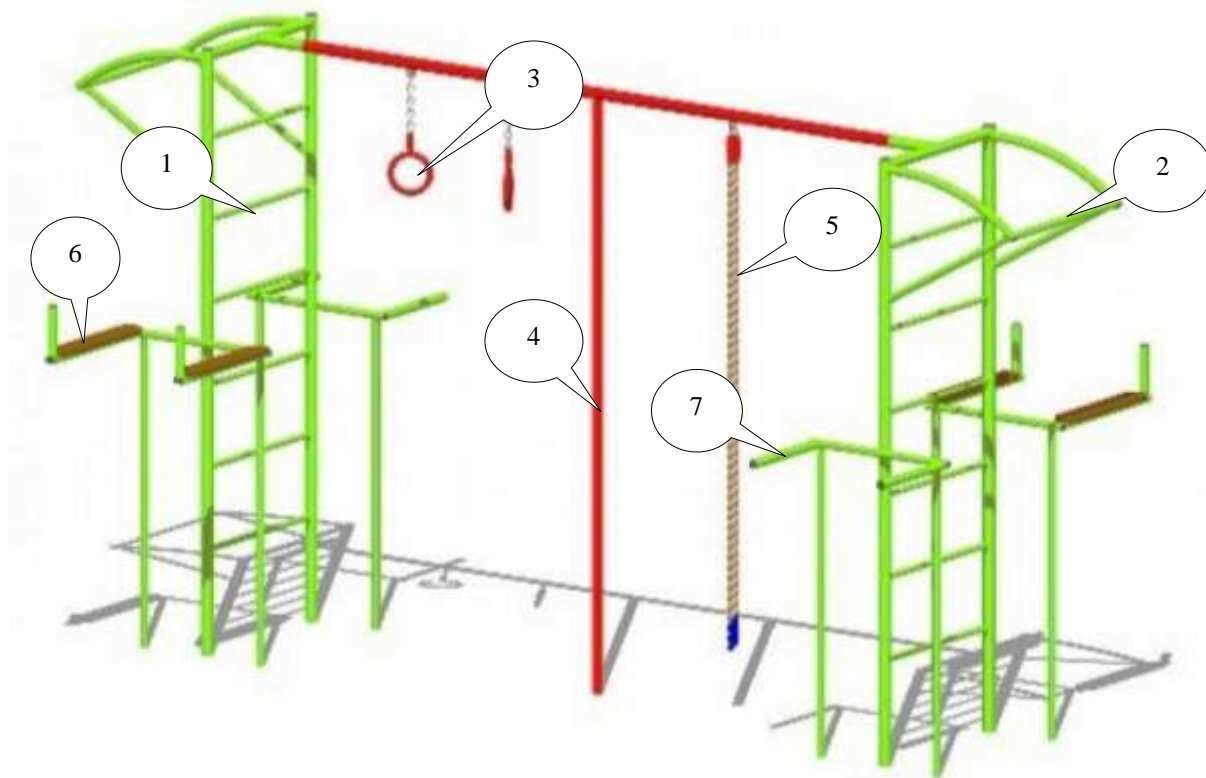


Рис. 13. Спортивный комплекс «Гимнастический»



Рис. 14. Общий вид выполнения упражнений на гимнастическом комплексе

Основные виды упражнений на гимнастическом комплексе предложены в таблице 4.

Таблица 4.

Рекомендации по выполнению упражнений на комплексе «Гимнастический»

№ на рисунке	Название снаряда	Кол-во в структуре комплекса	Максимальное количество детей для выполнения упражнений	Рекомендуемые упражнения
1	гимнастические стенки	2	2	Лазание разными способами
2	перекладины	2	2	Висы Подтягивание
3	кольца	1	1	Висы Подтягивание
4	шест	1	1	Лазание разными способами
5	канат	1	1	Лазание разными способами
6	Упоры для предплечий параллельные	2	2	Упор на предплечьях; Упор на предплечьях с подниманием ног, согнутых в коленях
7	Параллельные полубрусья	2	2	Висы с согнутыми ногами; Упор
Всего		11	11 чел.	11 – 14 упражнений

Рядом друг с другом в левом верхнем углу и на нижней границе площадки расположены соответственно два многофункциональных комплекса «Параллель 1» и «Компакт» (рис.15)



Рис. 15. Многофункциональные комплексы «Параллель 1» и «Компакт»

Спортивный комплекс «Параллель 1»

Технические характеристики.

Длина 4,25 м; ширина 2,96 м; высота 2,44 м.

Выполнен из материалов: фанера ФСФ (15 мм); труба профильная (20*20 мм; 40*20 мм); труба ВГП (15*2,8 мм, 20*2,8 мм, 25*3,2 мм); лист стальной (3 мм); брус клееный (90*90 мм); цепь сварная короткозвенная М5; армированный металлом канат диаметром 40 мм; баскетбольное кольцо с сеткой; металлические подпятники на столбы; пластиковые заглушки на болты и трубы (рис.16).

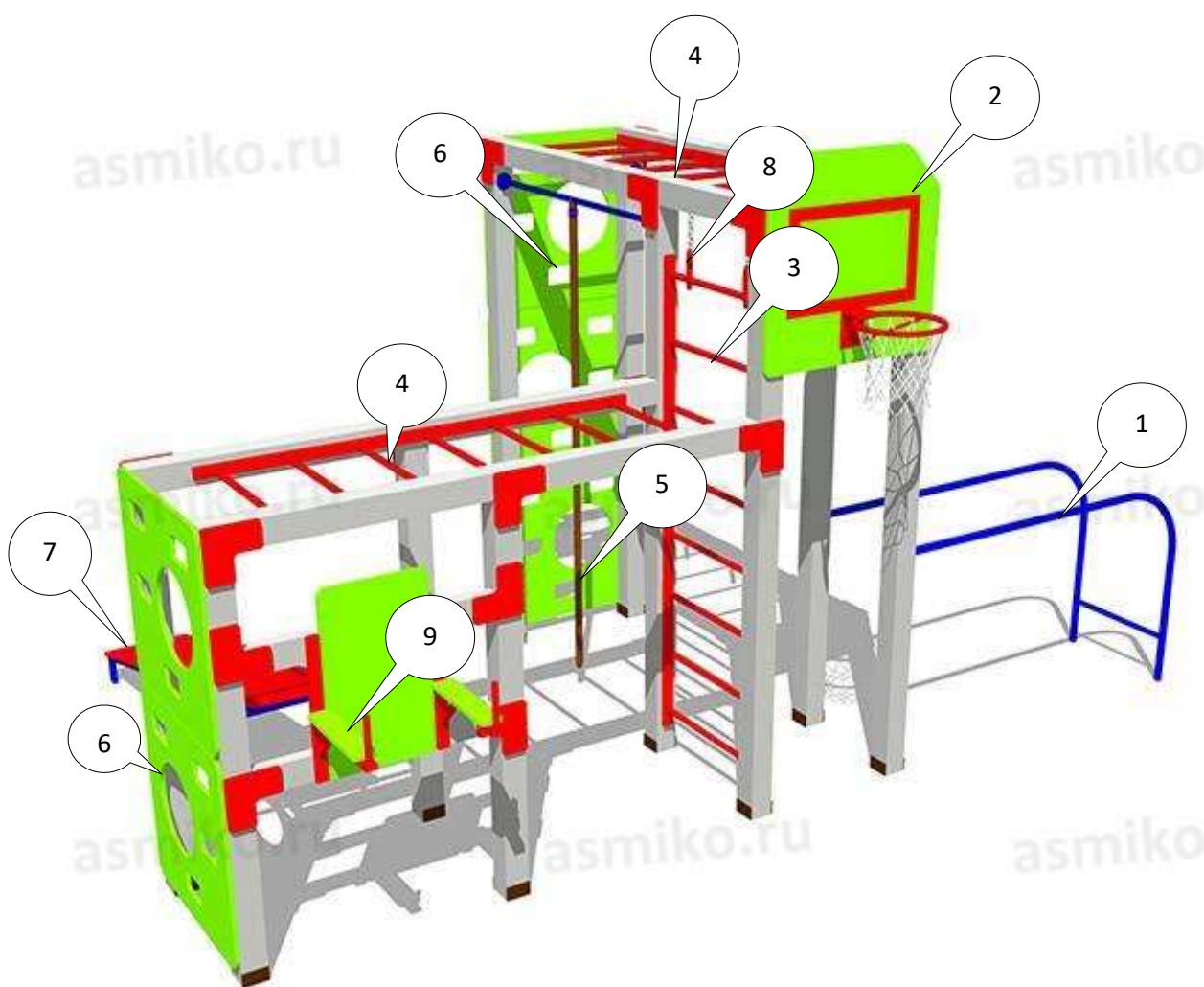


Рис. 16. Спортивный комплекс «Параллель 1»

Упражнения на этом комплексе предназначены для:

- укрепления и развития силы мышц рук, брюшного пояса, спины, ног;
- развития координации движений и в целом ловкости;
- развития гибкости.

Основные виды упражнений представлены в таблице 5.

Таблица 5.

Рекомендации по выполнению упражнений на комплексе «Параллель 1»

№ на рисунке	Название снаряда	Кол-во в структуре комплекса	Макс. кол-во детей для выполнения упражнений	Рекомендуемые упражнения
1	Параллельные перекладины «Ворота»	2	2	1. Висы с согнутыми ногами 2. Сгибание и разгибание рук в упоре из исх. пол. стоя в упоре с внешней стороны 3. Бег в упоре 4. Ходьба на руках 5. Подтягивание из виса стоя (как на низкой перекладине)
2	Баскетбольный щит с кольцом	1	1	1. Броски мяча в кольцо разными способами одной и двумя руками
3	Гимнастическая стенка	1	1	1. Лазание разными способами
4	Рукоход	2	2	1. Висы 2. Перемещение с поочередным хватом руками за рейки
5	Канат	1	1	1. Лазание разными способами
6	Стенки для скалолазания	2	2	1. Лазание 2. Метание мяча в круги 3. Пролезание в круги
7	Наклонная доска	1	1	1. Ходьба вверх 2. Ходьба вниз 3. Подтягивание вверх на животе с помощью рук
8	Кольца	1	1	1. Висы 2. Подтягивание
9	Упоры для предплечий параллельные	1	1	1. Упор на предплечьях 2. Упор на предплечьях с подниманием ног, согнутых в коленях
Всего		12	12 чел.	11 – 14 упражнений



Лазание по канату



Лазание по гимнастической стенке с переходом на рукоход



Передвижение по рукоходу



Передвижение в упоре и поднятие ног



Упор на предплечьях с поднятием ног

Упражнения на комплексе выполняются как на отдельных его снарядах, так и с последовательным их прохождением.

При этом детям старшего возраста предлагается выбрать собственный маршрут так, чтобы как можно, меньше раз оказываться на земле для перехода к следующему снаряду.

Рис. 17. Общий вид выполнения упражнений на спортивном комплексе «Параллель 1»

Спортивный комплекс «Компакт»

Технические характеристики.

Длина - 2,5 м; ширина - 2,4 м; высота - 2,1 м. Выполнен из материалов: фанера ФСФ (15 мм); труба профильная (40*20 мм); труба ВГП (15*2,8 мм, 20*2,8 мм); лист стальной (3 мм); брус (45*90 мм), брус клееный (90*90 мм), половая доска типа четверть (28 мм), металлические подпятники на столбы; полипропиленовый армированный металлом канат (сечением 16 мм); пластиковые заглушки на болты и трубы (рис.18).

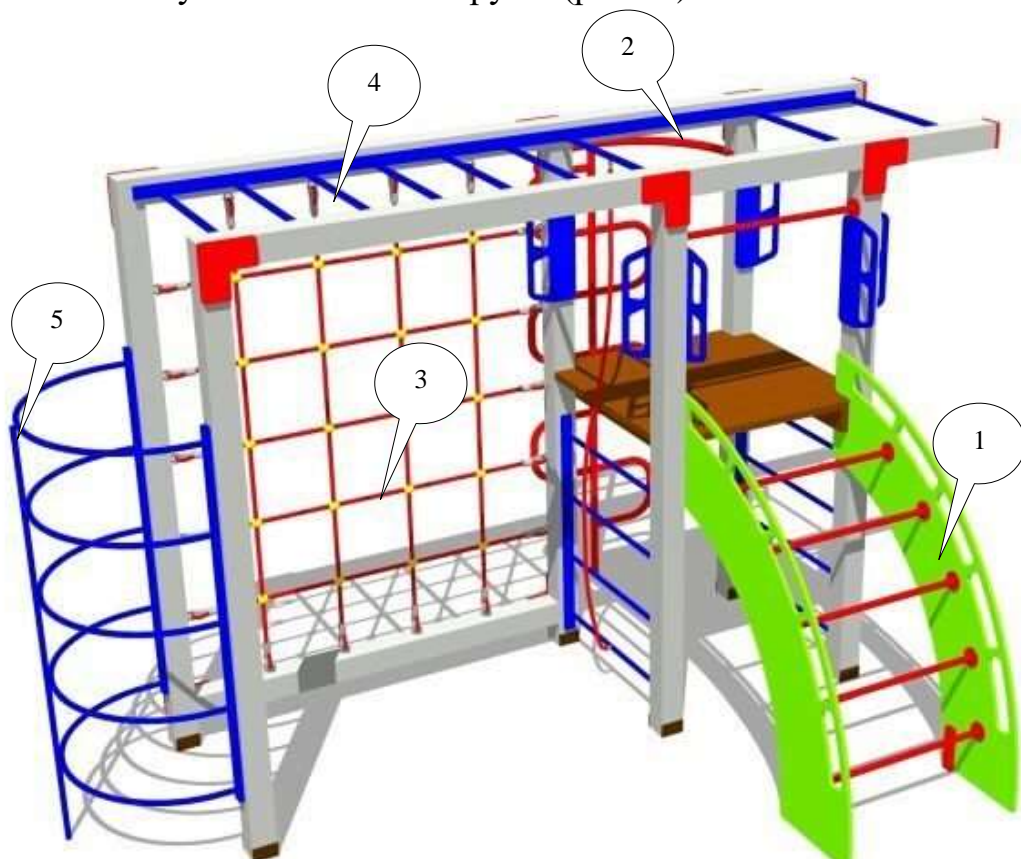


Рис. 18. Спортивный комплекс «Компакт»

Основные виды упражнений и их сочетания на комплексе «Компакт» представлены в таблице 6 и на рисунке 19 и 20.

Таблица 6.

Рекомендации по выполнению упражнений на комплексе «Компакт»

№ на рисунке	Название снаряда	Кол-во в структуре комплекса	Макс. кол-во детей для выполнения упражнений	Рекомендуемые упражнения
1	Гимнастическая лесенка «Дуга»	1	1	1. Влезание и спуск с помощью рук и ног с хватом и опорой на рейки; 2. Влезание и спуск с хватом руками о перила 3. Ходьба вверх по рейкам с поддержкой инструктора
2	Вертикальная гимнастическая стенка «Змейка»	1	1	1. Влезание и спуск (слезание), как с внешней, так и с внутренней стороны
3	Вертикальная веревочная сеть	1	2	1. Влезание и спуск (слезание), как с внешней, так и с внутренней стороны
4	Рукоход	2	2	1. Висы 2. Перемещение с поочередным хватом руками за рейки
5	Вертикальная гимнастическая лестница «Тоннель»	1	2	1. Лазание разными способами
Всего		5	8 чел.	6 - 7 упражнений



Залезание по веревочной сети с переходом на рукоход



Залезание по гимнастической стенке со спуском по дугообразной лесенке с опорой руками о перила

Рис. 19. Упражнения на отдельных элементах комплекса «Компакт»



Залезание по гимнастической дугообразной лестнице «Тоннель» с переходом на рукоход и спуск по канату



Влезание по гимнастической лестнице «Змейка» с переходом на площадку, далее: рукоход или спуск по дугообразной лесенке с опорой руками о перила

Рис.20. Упражнения на отдельных элементах комплекса «Компакт»

Канатный комплекс «Конус».

Технические характеристики.

Длина - 1,5 м; ширина 1,5 м; высота 2,5 м. Выполнен из материалов: труба ВГП (25*3,2 мм, 32*3,2 мм, 89*3,5 мм); полипропиленовый армированный металл канат, сечением 16 мм; пластиковые заглушки на болты и трубы (рис.21).

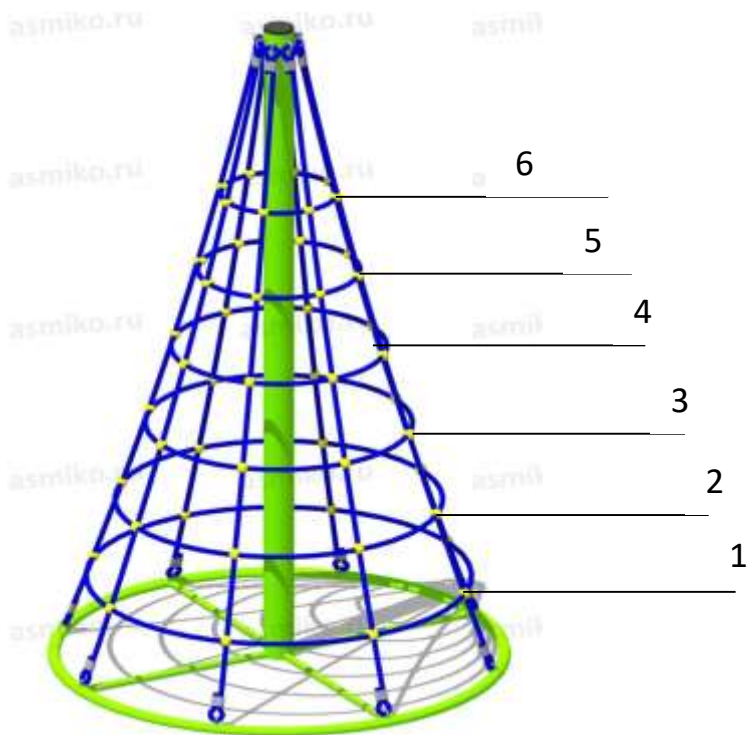


Рис.21. Шестиярусный канатный комплекс «Конус» для лазания и метаний

На канатном комплексе «Конус» одновременно заниматься могут не более 4-х человек.

Основные виды упражнений и их сочетания на комплексе «Компакт» представлены в таблице 7.

Таблица 7

Рекомендации по выполнению упражнений на комплексе «Конус»

№ на рисунке	Название снаряда	Кол-во в структуре комплекса	Макс. кол-во детей для выполнения упражнений	Рекомендуемые упражнения
1	Первый, нижний ярус	1	6	1. Дети стоят на нижнем ярусе лицом внутрь конуса, удерживаясь за веревки 3-5 яруса
2	Второй ярус	1	4	2. Исх. пол. тоже, поочередно поднимая одну руку вверх 3. Исх. пол. тоже, выполняют приседания
3	Третий ярус	1	2	4. Исх. пол. тоже, выполняют отведение одной ноги назад 5. Исх. пол. тоже, с прогибанием назад, руки прямые
4	Четвертый ярус	1	2	6. Исх. пол. тоже, сгибание и разгибание рук 7. Дети стоят на нижнем ярусе спиной к оси конуса, удерживаясь за веревки третьего яруса, выполняют приседания, поочередное выставление ног вперед.
5	Пятый ярус	1	1	8. Залезание по своей дорожке вверх и спуск вниз
6	Шестой верхний ярус	1	1	9. Перелезание вправо (влево) вокруг оси конуса на первом ярусе, затем переход на второй и также по кругу перелезание вокруг оси конуса на втором ярусе, и т.д. до вершины, затем спуск вниз 10. Залезание вверх, взять мяч и метнуть в мишень, далее спуск вниз.

Мишень «Деревце» фанерное

Технические характеристики.

Длина - 1,2 м; ширина 0,7 м; высота 2,0 м. Выполнена из материалов: фанера ФСФ (15 мм); труба ВГП (20*2,8 мм); лист стальной (3 мм); брус клееный (90*90 мм); металлические подпятники на столбы; пластиковые заглушки на болты и трубы (рис.22).

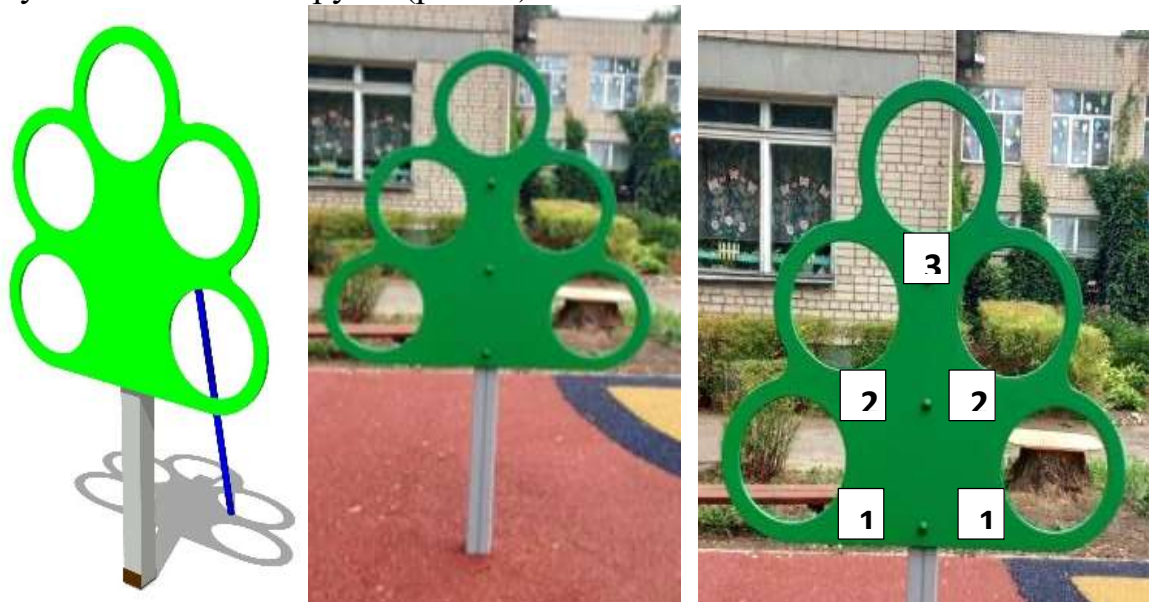


Рис. 22. Мишень «Деревце» фанерное (с цифрами, буквами и др.)

Упражнения для метаний представлены в таблице 8. В ней также рекомендованы упражнения для детей старшего возраста, которые выполняются с применением комплекса «Конус» для лазания и мишени «Деревце» для метаний в цель (рис.23).

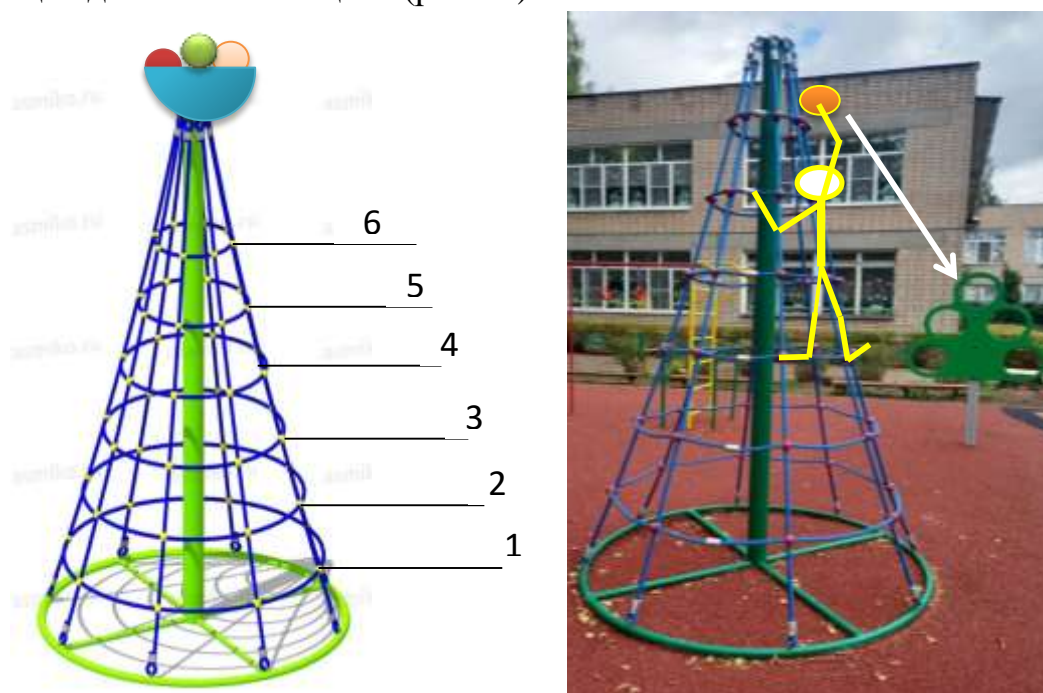


Рис. 23. Шестиярусный канатный комплекс «Конус» для лазания и метаний в цель

Для метаний используется специальная корзина для мячей, которая подвешивается на любой высоте комплекса «Конус» (рис. 24).



Рис. 24. Общий вид крепления корзины с мячами для метаний на канатном комплексе «Конус»

В зависимости от возраста и уровня подготовленности детей (умение залезть, удерживаться одной рукой за веревки, степени развития равновесия, умения метать мяч, степени страха либо бесстрашия перед высотой и др.) корзина с мячами может подвешиваться на любой высоте (ярусе) конструкции «Конуса».



Рис. 25. Виды метаний мяча с земли и канатного комплекса «Конус»

Таблица 8.

Рекомендации по выполнению упражнений в метаниях

№п/п	Рекомендуемые упражнения	Сегмент тела	Исходное положение
1	Метание мешочка с песком	Одной рукой (правой и левой) из-за головы	Стоя, сидя, стоя на одном колене
		Двумя руками из-за головы	
		Подъемом стопы (правой и левой)	стоя
		Ребром ладони (правой и левой)	Стоя, сидя, стоя на одном колене
2	Метание теннисного мяча	Одной рукой (правой и левой) из-за головы	Стоя, сидя, стоя на одном колене
		Двумя руками из-за головы	
		Одной рукой (правой и левой) из-за головы	На тренировочном устройстве «Конус». Удерживаясь одной рукой за веревки конуса
3	Метание мешочка с песком или теннисного мяча в мишень с цифрами	Одной рукой (правой и левой) из-за головы	Стоя, сидя, стоя на одном колене На тренировочном устройстве «Конус». Удерживаясь одной рукой за веревки конуса
4	Командное метание в мишень с цифрами (Кто больше наберет баллов)	Одной рукой (правой и левой) из-за головы	Стоя, сидя, стоя на одном колене На тренировочном устройстве «Конус». Удерживаясь одной рукой за веревки конуса

Организация занятий на спортивно-тренировочной площадке

В начале занятия дети размещаются на правой стороне площадки, инструктор встает в центре (на вершине полусферы солнца). Также для начала организации занятий детей можно построить в круг, либо на границе солнечной полусферы. При количестве детей более 16 человек рекомендуется разместить дошкольников на лучах солнечной полусферы и между ними в шахматном порядке (рис. 26). При этом инструктор встает в середине правой границы площадки (в центре солнечного полукруга).



Рис. 26. Общий вид расположения детей для проведения ОРУ

Цветная разметка позволяет детям быстро ориентироваться в пространстве площадки (рис. 27).



Рис. 27. Расположение детей для занятий ОРУ на лучах солнечной полусферы

Кроме того, при построениях, для ориентировки детей, используются кружки из линолеума (диаметр =10 см). Они раскладываются друг от друга там образом, чтобы дети при выполнении упражнений не мешали друг другу. В качестве ориентира используется длина при выставленных детьми в сторону руках и добавляется по 10 см с каждой стороны.

В зависимости от задач с дошкольниками используются разные формы, методы и способы организации и проведения занятий.

Если на занятии присутствует более 2-х групп, то начальное расположение группы, может быть осуществлено на любой границе площадки, возле тех тренировочных устройств, на которых планируется выполнение упражнений. Например, дети после построения на верхней границе площадки переходят к тренировочному устройству «Кружки» (рис. 28).



Рис. 28. Расположение группы детей на верхней границе площадки, переход к тренировочному устройству «Кружки»

Для проведения занятий на спортивно-тренировочной площадке рекомендуется использовать 4 основных варианта (таблицы 9 -12).

Таблица 9.

Краткое содержание занятия на спортивно-тренировочной площадке (вариант № 1)

Части занятия	Средства	возраст			
		3-4	4-5	5-6	6-8
		Дозировка (мин.)			
<i>Подготовительная</i>	Ходьба и бег по границе площадки. ОРУ	2-3	3-4	3-4	4-5
<i>Основная</i>	Последовательное прохождение части полосы из тренировочных устройств (2 – 3 устройства) (поточный способ).	8	10-11	12-15	15-17
<i>Заключительная</i>	Подвижная игра	5	6	6	8
Всего		15	20	25	30

Таблица 10.

Краткое содержание занятия на спортивно-тренировочной площадке
(вариант № 2)

Части занятия	Средства	возраст			
		3-4	4-5	5-6	6-8
		Дозировка (мин.)			
<i>Подготовительная</i>	Ходьба и бег по границе площадки. ОРУ	2-3	3-4	3-4	4-5
<i>Основная</i>	Последовательное прохождение всей полосы тренировочных устройств (поточный способ).	8	10-11	12-15	15-17
<i>Заключительная</i>	Подвижная игра	5	6	6	8
Всего		15	20	25	30

Таблица 11.

Краткое содержание занятия на спортивно-тренировочной площадке
(вариант № 3)

Части занятия	Средства	возраст			
		3-4	4-5	5-6	6-8
		Дозировка (мин.)			
<i>Подготовительная</i>	Ходьба и бег по границе площадки. ОРУ	2-3	3-4	3-4	4-5
<i>Основная</i>	Выполнение упражнений по группам. На каждом тренировочном устройстве по 3-4 чел. После выполнения дети переходят от одного тренировочного устройства к другому - по кругу (круговой метод организации).	8	10-11	12-15	15-17
<i>Заключительная</i>	Подвижная игра	5	6	6	8
Всего		15	20	25	30

Таблица 12.

Краткое содержание занятия на спортивно-тренировочной площадке
(вариант № 4)

Части занятия	Средства	возраст			
		3-4	4-5	5-6	6-8
		Дозировка (мин.)			
<i>Подготовительная</i>	Ходьба и бег по границе площадки. ОРУ	2-3	3-4	3-4	4-5
<i>Основная</i>	Круговая тренировка (в отличии от кругового метода). Дети распределены у каждого тренировочного устройства по 2-4 чел. Каждой группе детей показываются «свои упражнения». По команде педагога все дети выполняют упражнения на своих снарядах (от 10 до 30 с). По команде «Стоп» - выполнение прекращается. После выполнения дети меняются местами – переходя от снаряда к снаряду против часовой стрелки. Снова выполняют задание по команде педагога и т.д. <i>Необходимо подобрать упражнения на разные группы мышц на каждом снаряде</i>	5 (по 10 с на ст. отдых между ст. 30 с.)	8 (по 15 с на ст. отдых между ст. 30 с.)	10 (по 20 с на ст. отдых между ст. 30-40 с.)	12 (по 25 с на ст. отдых между ст. 40-60 с.)
<i>Заключительная</i>	Подвижная игра	5	6	6	8
Всего		15	20	25	30

Круговая тренировка представляет собой интенсивную работу 75% от максимума возможностей. Однако при проведении занятий с дошкольниками рекомендуется не применять слишком высокий темп. Необходимо, чтобы упражнения детям были хорошо знакомы, и они могли их выполнять правильно. Поэтому на начальных этапах проведения круговой тренировки, детям предлагается невысокий, медленный, посильный темп. Постепенно, от занятия к занятию, его можно увеличивать от 10-15% (от макс. возможного темпа) до 60-70%.

Пример организации и размещения детей для проведения круговой тренировки представлен на рис. 28. При этом в «круг» станций можно включать и оборудование, которое размещено рядом с самой площадкой (баскетбольная и волейбольная площадки, сектор для прыжков и др.)

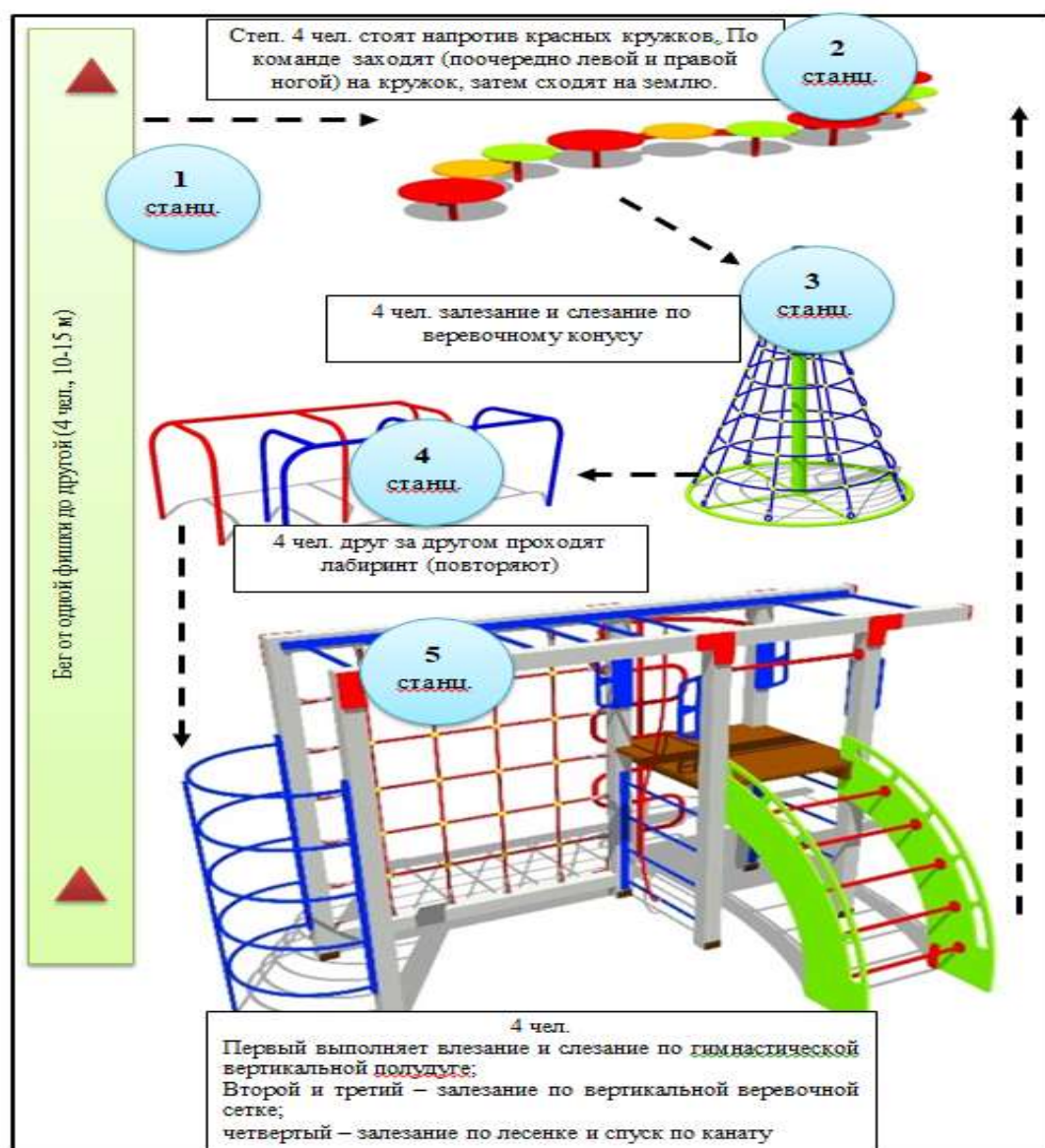


Рис. 28. Схема круговой тренировки с дошкольниками с использованием тренировочных устройств

В структуру круговой тренировки на спортивной площадке рекомендуется включать упражнения не только с использованием тренировочных снарядов. Для поддержания интереса к занятиям и снятия однообразия, рекомендуются использовать: ОРУ на месте, прыжки через скакалку, упражнения с набивными мячами, фитболами, гантелями и др. оборудованием. Во время упражнений на станциях используйте музыкальные фрагменты. Дети начинают выполнять упражнение в момент, когда включается музыка, а как только она заканчивается – прекращают.

Основные правила техники безопасности при проведении занятий на спортивно-тренировочной и игровой площадке

Эксплуатация оборудования на спортивно-тренировочной площадке и тренировочных устройств вне ее предусматривает соблюдение комплекса мер безопасности. Перед площадкой имеется стенд, на котором показано, что запрещено делать детям и взрослым (рис. 29).



Рис. 29. Запрещающие знаки на спортивной площадке

Требования безопасности перед началом занятий:

- перед выполнением упражнений на тренировочных устройствах и оборудовании проведите необходимую разминку.
- познакомить детей с правилами выполнения и предупреждающими и информирующими наклейками на оборудовании.
- показать, как надо правильно выполнять упражнения.
- проверить, нет ли у детей предметов, представляющих опасность для здоровья,
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы.
- проверить, чтобы во время занятия ничего (шнурки, волосы, ключи и т.д.) не должно мешать выполнению упражнений.
- убедиться в исправности оборудования, надежности установки и крепления оборудования. Оборудование должно быть установлено и надежно закреплено на устойчивой горизонтальной основе.

При выполнении упражнений соблюдайте правила использования тренировочных устройств, установленный режим занятий и отдыха.

- не допускайте большое количество детей на один снаряд

- при проведении занятий учитывайте погодные условия, при ухудшении погодных условий немедленно прекратите занятия.
- следите за правильным положением тела ребенка,
- следите, чтобы упражнения выполнялись правильно (сначала медленно), чтобы дети не задерживали дыхание во время выполнения упражнения.
- избегайте чрезвычайных напряжений.
- следите, во избежание серьезной травмы, чтобы дети не оказались на встречных потоках,
- не разрешайте подходить к тренировочному устройству другим детям, если на нем уже кто-то занимается, следите за соблюдением безопасной дистанции (1,5 метра).
- не используйте оборудование при первых признаках повреждения или износа, о замеченных случаях сообщите обслуживающему персоналу.
- используйте оборудование только по прямому назначению.
- не допускается модификаций в конструкции тренировочных устройств.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:

- при увиденных дефектах или поломках откажитесь от занятий на оборудовании.
- при получении травмы или ухудшении самочувствия детей немедленно прекратите занятие.
- несоблюдение требования безопасности может причинить вред вашему здоровью ребенка.

Перед началом эксплуатации тренажера следует:

- ознакомиться с руководством эксплуатации, предупреждающими и информирующими наклейками на оборудовании;
- проверить визуально внешний вид тренировочных устройств и оборудования, состояние окрашенных поверхностей, пластиковых ручек, элементов из дерева на предмет выявления признаков повреждения;
- проверить действие подвижных частей и механизмов, состояние резьбовых соединений. При необходимости произведите их регулировку и подтяжку.

Техническое обслуживание

Во время эксплуатации тренировочного оборудования необходимо

Ежедневно:

осматривать поверхности тренировочного оборудования, рукоятки, подвижные части и механизмы, фиксаторы, узлы, направляющие и т.д. на предмет выявления возможных повреждений и иных неисправностей.

- проверять состояние всех резьбовых соединений, при необходимости подтянуть их;

Ежемесячно:

- проверить устойчивость конструкций, при необходимости подтянуть или заменить анкерные крепления.

В случае обнаружения повреждения:

- необходимо немедленно прекратить эксплуатацию тренировочного оборудования и обратиться в соответствующим работникам для устранения неисправности, замены вышедшей из строя детали или, если это окажется невозможным, то для полного ремонта.

Плоскостные сооружения и физкультурно-спортивное оборудование вокруг спортивно-тренировочной площадки

Физкультурно-спортивная инфраструктура детского сада представлена комплексом плоскостных сооружений для занятий физическими упражнениями. В физкультурно-спортивный комплекс входят:

- площадка, оборудованная для игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, теннис и футбол (рис. 30).



Рис.30. Площадки для игровых видов спорта

- сектор для прыжков в длину и в высоту с разбега;
- сектор для метания мяча в цель и на дальность;
- специальное гимнастическое оборудование из металлических конструкций разной формы и размера для лазания по вертикальным гимнастическим стенкам, подлезаний и перелезаний по наклонным лестницам и дугам, а также по канату (рис. 31).



- Рис. 31. Сектор для прыжков в длину с места и в высоту с разбега для метания мяча в цель и на дальность;

Спортивное ядро детского сада обрамляет асфальтовый овал шириной 250 см и длиной 150 м, который используется для бега (дорожки на 10 м, 30 м и 150 м), а также езды на велосипедах и самокатах (рис.32).



Рис. 32. Разметка асфальтовой дорожки: для бега (на 10 м; 30 м и 150 м); езды на велосипедах и самокатах; освоения правил дорожного движения



Рис. 33. Занятия на велосипедах «Велопробег»

В зимнее время асфальтовый овал используется для лыжной подготовки и катания на санках.

На асфальтовом покрытии нанесена специальная разметка с буквами и цифрами для прыжков на одной и двух ногах в разных направлениях и произношением букв, слогов и слов, в первом варианте и цифр в прямом и обратном порядке (рис. 34).



Рис. 34. Специальная дидактическая нагрузка на асфальтовой дорожке

На территории спортивного ядра и на групповых площадках оборудованы места для игр в шашки, шахматы, крестики – нолики и др. (рис. 35).



Столы переносные для игры в крестики –нолики (оборудованы на пнях спиленных деревьев)



В качестве фишек используется различный дидактический материал



Стол для игры в шашки и шахматы

Рис.35. Столы переносные для настольных игр

Переносной многофункциональный комплекс «Паутинка» представляет собой конструкцию из пластмассовых труб (рис. 36). Предназначен для занятий с детьми 2 – 4 лет.

1. Мячи для метаний в ворота



1. Паутина
2. Гимнастическая стенка
3. Мячи пластмассовые для метаний



4. Колокольчики – пройди и не задень,
5. Подвесные мячи для ударов ногами
6. Разноцветные гирлянды пластмассовых шаров для метаний



Рис. 36. Переносной многофункциональный комплекс «Паутинка»



Рис. 37. Общий вид спортивного ядра
МДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад № 2» г.о. Шуя

Маршруты терренкуров

В системе физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми всех возрастных групп широко используются терренкуры. Педагогами разработаны маршруты терренкуров разной протяженности с использованием различного инвентаря и оборудования как для укрепления здоровья, профилактики и коррекции отклонений в физическом развитии детей (рис.38).



Рис. 38. Схема маршрутов терренкуров в МДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад № 2»

В ходе прохождения по маршруту, с учетом возрастных особенностей детей и задач физического воспитания, дошкольники выполняют различные виды ходьбы, бега, выполняют упражнения с использованием специального оборудования как спортивно-тренировочной площадки, так и сооружений, расположенных между главной спортивно-тренировочной площадкой и асфальтовым овалом, а также в разных местах физкультурно-спортивном ядра детского сада (рис. 39).



Круговая дугообразная металлическая конструкция для лазания и движения змейкой между стойками. Состоит из 4-х наклонных лестниц, 4-х дуг и опорной стойки (высота – 2,2 м, диаметр – 4 м).



Дорожка с песком, крупным и мелким гравием для профилактики плоскостопия (длина – 3 м, ширина 1 м)



Дугообразная металлическая лестница в комплексе с двумя наклонными и одной вертикальной для лазания. Высота – 1,8 м, ширина – 2,8 м).

Прямоугольная, вертикальная гимнастическая стенка с кольцами для метаний и лазания. Состоит из 5 секций и 4- колец разного диаметра. Высота гимнастических пролетов - 2 м, ширина -3,5 м. высота большого кольца 2,5 м.



«Петушок». Веерная, вертикальная гимнастическая стенка с кольцами для метаний и лазания. Состоит из 2- основных опор, скрепленных в основании двумя кольцами. Две дополнительные стойки примыкают к одной из опор конструкции. На каждой опоре и стойках на разной высоте расположены 4 кольца разного диаметра.

Рис. 39. Гимнастическое оборудование для терренкуров

Рекомендуемая литература

1. Алябьева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2015.
2. Анисимова, Т. Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой / Т.Г. Анисимова. - Москва: ИЛ, 2016.
3. Асташина М.П., Шульпина В.П. Использование оздоровительной гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста. Омск, 2007.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. – М.: Владос, 1999.
5. Гуревич И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки [Текст] / Под. ред. А. Г. Гужаловского. - Минск : Вышайшая школа, 1976. - 301 с.
6. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
7. Закарян М.А. Проектирование развивающей среды дошкольной образовательной организации. Учебное пособие / Москва, 2020.
8. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с.
9. Ковалева, Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет. - М.: Сфера, 2016.
10. Комарова О.А. Практика реализации федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Учебно-методическое пособие / Москва, 2016.
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦЭНАС, 2005.
12. Мустафаева З.И. Теории и технологии физического развития детей дошкольного возраста. Симферополь, 2021.
13. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.
14. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. - М.: Учитель, 2011. - 136 с.
15. Пензулаева, Л. И. Растем здоровыми и крепкими. 5-6 лет. - М.: Дрофа, 2007.
16. Пензулаева, Людмила Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
17. Семенов Л.А. Коррекционное развитие кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста в контексте реализации современных требований. - Москва, 2019.

18. Соломенникова, Н. М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий. - М.: Учитель, 2013.

19. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. – М.: Новая школа, 1994.

20. Федорова С.Ю. Развитие двигательных способностей дошкольников. - Москва, 2019.

21. Федотов М., Данилова Е., Тропп Е. Энциклопедия физической подготовки к школе. - М.: Нева, ОЛМА-ПРЕСС Гранд, 2002.

22. Чепракова Н.В. Терренкур - маршрут оздоровления. Из опыта работы. Инновационные формы оздоровления детей дошкольного возраста. В сборнике: Материалы IV Международной научной конференции "Актуальные вопросы современной педагогики". 2013.

23. Щепелев А.А., Правдов М.А. Педагогические условия организации занятий легкой атлетикой в системе дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста. В сборнике: Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса. Сб. материалов национальной научно-практической конференции. – Шуя, 2020.

24. Щепелев А.А., Правдов М.А., Правдов Д.М. Организация занятий легкой атлетикой с дошкольниками / Научный поиск. 2020.