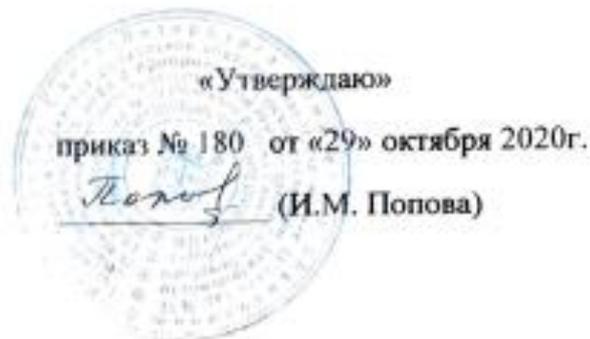


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 30 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей
Невского района Санкт-Петербурга

«Согласовано»

на заседании Педагогического Совета
протокол № 2 от «28» октября 2020г.



**Приложение к рабочей программе
Воспитателей: Ланеевой Ксении Александровны
Балог Вероники Николаевны**

Подготовительная к школе группа «Вишенка»

Санкт-Петербург

2020

Спортивная площадка представляет собой место, где дети с использованием разнообразного оборудования занимаются физкультурой и спортом. Площадки имеют две направленности:

- специализированная;
- универсальная.

Универсальная спортивная площадка расположена на всех прогулочных площадках возрастных групп. Для них соблюдены такие параметры:

- эксплуатация при любой погоде;
- возможность заниматься несколькими видами спортивных состязаний;
- оборудование спортивной площадки сохраняет устойчивость против действий вандалов;
- покрытие подходит для занятия различными видами спорта;
- предусмотрена инфраструктура в виде скамеек.

На наших универсальных площадках можно круглый год заниматься разными видами спорта на воздухе.

Помимо многоцелевого игрового, здесь расположен еще гимнастический комплекс и тренажеры. Они необходимы для игровых видов спорта и занятий силовыми упражнениями.

Оборудование Устройство спортивных площадок регулирует Р 55677-2013 ГОСТ “Оборудование спортивных площадок”.

Комплектация спортивной площадки подготовительной к школе группы по адресу Седова 78, литер А, включает:

- Стойки для баскетбола и стритбола;
- Гимнастические снаряды;
- Канат;
- Лестница;
- Перекладина для подтягивания;
- Турник;
- По краям площадки расположены скамейки.

Всё это оборудование даёт возможность заниматься детям разного возраста. Оно позволяет задействовать мышцы всех групп.

Заниматься спортом на таком покрытии комфортно и безопасно.



Занятия детей на Комплексе допускаются только под наблюдением взрослого человека.

В двигательную деятельность детей на прогулке следует включать занятия на спортивном комплексе:

- физические упражнения на утренней прогулке, подтягивание на кольцах и перекладине, лазанье по канату, лазанье по подвижной лестнице, перерезание по лестнице:

- в старшей и подготовительной группах –20- 25 мин.

На вечерней прогулке:

- в старшей и подготовительной группах –12-15 мин.

Можно дополнять или заменять спортивными упражнениями в старшем дошкольном возрасте играми с элементами соревнований.

К спортивным играм относятся: баскетбол, который легко организовать с помощью данного комплекса.

На данном комплексе можно организовать самостоятельную двигательную активность.

Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей, развивающей среды;

-индивидуальные задания (в соответствии с календарным планированием).

Данный спортивный комплекс способствуют адаптации и подготовке детей к дальнейшим физическим нагрузкам, помогают им реализовать свои потребности в активном движении, развивают силу, ловкость, сообразительность.

Площадка универсальная.



Площадка в ГБДОУ детском саду № 30 Невского района Санкт-Петербурга группы «Вишенка» расположена по адресу: улица Седова 78, литер А предназначена для спортивных игр на свежем воздухе во время прогулки и проведения третьего занятия по физкультуре на воздухе.

Основное пространство физкультурной площадки остается свободным.

Покрывание физкультурной площадки травяное, утрамбованное грунтом, беспыльное.

В нашем здании площадка представляет собой место, где дети с использованием разнообразного оборудования занимаются физкультурой и спортом.

Площадка группы «Вишенка» универсальна.

Для нее соблюдены такие параметры:

1. эксплуатация при любой погоде;
2. возможность заниматься несколькими видами спортивных состязаний;
3. оборудование спортивной площадки сохраняет устойчивость против действий вандалов;
4. покрытие подходит для занятий различными видами спорта;
5. предусмотрена инфраструктура в виде скамеек.

Комплектация спортивной площадки группы «Вишенка», включает:

1. Песочный дворик «Опушка»
2. Горка
3. Лабиринт «Домик»
4. Машинки
5. Кораблики
6. По краю площадки расположена скамейка

Всё это оборудование даёт возможность заниматься детям разного возраста.



Песочный дворик «Опушка» представляет собой устойчивую, модульную конструкцию из игровых и развивающих элементов, обеспечивающие ребенку комфортные условия для игры на открытом воздухе. Песочный дворик состоит из 2-х башен с крышами, входной арки, песочницы, ограждением по периметру и декоративными элементами. В песочном дворике пристроены: счеты, ограждение фанерное с волнообразной верхней гранью, перекладины, скамейки.

Счеты состоят из двух металлических перекладин и пластиковых «баранок».

Во время использования Песочного дворика ребёнок учится:

- Развивать ловкость, быстроту реакции;
- Формировать умение играть и работать в коллективе;
- Воспитывать толерантность.

Песочный дворик даёт возможность ходить по бортикам:

- Развивать координацию, ловкость;
- Развивать чувство равновесия, умение согласовывать свои движения;
- Развивать терпение и выдержку, умение работать в паре.

Во время использования счетов ребенок учится:

- Формировать элементарные математические представления в двигательной форме;
- Развивать мелкую моторику;

- Формировать основы цветовосприятия, тактильные ощущения, развивать сенсорику;
- Формировать умение контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Во время катания с горки ребенок учится:

- избегать травмоопасных ситуаций.
- соблюдать правила поведения при катании с горки.
- Развивать выдержку и терпение — умение дожидаться своей очереди.
- Развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений,
- пространственные представления.
- Воспитывать чувства поддержки и взаимопомощи.
- Воспитывать толерантное отношение к детям.
- Формировать умение работать и играть в коллективе.

Во время поднимания и спуска со ступенек ребенок учится:

- Развивать координацию движений, ловкость, быстроту в упражнениях
- Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве;
- Развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения.

Во время катания на качели или машинке у ребенка:



- Формируется его вестибулярный аппарат, который, кроме всего прочего, отвечает за удержание головы и глаз в неподвижном состоянии. Ребенок параллельно учится бороться с негативными эмоциями: восторг от качания сильнее, чем страх упасть. Вне всякого сомнения, воспитывается чувство храбрости.
- Во время раскачивания укрепляются мышцы спины, шеи, рук, ног, мышцы живота и разрабатываются суставы, развивается моторные навыки, ловкость и координация движения всех частей тела.
- Качание на качелях и каруселях — одно из упражнений, которые рекомендуются для гиперактивных ребятшек и малышей с синдромом дефицита внимания. Развитие вестибулярного аппарата одновременно стимулирует и лобные доли головного мозга, которые отвечают за функцию самоконтроля. А для гиперактивных малышей весьма важно научиться контролировать свое поведение. Кроме того, ритмичное покачивание помогает успокоиться, расслабиться, снять нервное напряжение.

Гимнастическая скамейка — это уникальный, универсальный тренажер, имеющийся на всех площадках. С её помощью можно развивать практически все двигательные качества, ловкость, смелость, координацию, выносливость, что способствует формированию осанки, развитию динамической силы, гибкости, прыгучести, ритмичности, мышечного чувства, подвижности суставов, равновесия, умения ориентироваться в пространстве и других качеств.

Гимнастическая скамейка используется для дошкольников всех возрастов.

Скамейки можно использовать на протяжении всего занятия, что способствует увеличению моторной плотности: дети могут одновременно выполнять различные задания как одному, так и подгруппами (на разных скамейках дети делают разные по сложности движения).

Скамейки используются при разучивании основных движений:

Ходьба

- обычная
- с различным положением рук (руки в стороны, на пояс, за головой, к плечам, вперёд, вверх, за спину)
- на носках
- на пятках
- приставным шагом
- с высоким подниманием колена
- с поворотами
- спиной вперёд
- приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки
- с хлопками под коленом
- приставляя пятку одной ноги к носку другой
- навстречу друг другу
- скрестным шагом через скамейку
- по полу, скамейка между ногами
- одна нога на скамейке, другая на полу
- с остановками, во время остановки:
 - закрыть глаза
 - присесть
 - равновесие на одной ноге «ласточка»
 - повороты (на 360°, на 180°) на носках и на полной стопе
- по двум скамейкам:
 - по одному
 - в парах, держась за руки

Ползание

- на коленях
- на животе, подтягиваясь руками

- на четвереньках, опираясь на ступни и ладони
- на предплечьях и коленях
- на спине, отталкиваясь ногами
- передвижения с опорой руками на скамейку, ноги впереди врозь на полу
- из положения сидя, ноги выпрямлены - сгибая ноги, перенести вес тела к пяткам, руками держаться за скамейку

Пролезание

- в обруч, подвешенный над скамейкой
- под скамейкой
- чередование пролезания под скамейкой с перешагиванием и перепрыгиванием через неё

Ходьба с использованием различных атрибутов

- с мешочком на голове
- перекладывая маленький мяч из руки в руку
- на каждый шаг небольшой мяч (любой предмет) проносится под прямой или полусогнутой ногой
- перешагивая через предметы, лежащие на скамейке (кубики, набивные мячи)
- с отбиванием мяча о скамейку
- с отбиванием мяча об пол поочередно с разных сторон от скамейки
- приставные шаги по скамейкам с одновременным ведением мяча об пол
- по двум скамейкам
- ведение мяча об пол то справа, то слева (поочередно)
- ходьба, вращая обруч, как скакалку
- вращая обруч на поясе
- с подбрасыванием мяча вверх
- раскладывая и собирая предметы со скамейки (например, шишки в ведро)

Прыжки

- на двух ногах, продвигаясь вперёд
- в упоре присев на скамейке, руки впереди (как «лягушки»)

- руки на скамейке ноги врозь на полу - прыжки вперёд с опорой на руки
- руки на скамейке ноги врозь на полу - вскок в упор присев – соскок ноги врозь (с продвижением вперёд)
- через скамейку из стороны в сторону, приземляясь на одну ногу, приставляя другую
- через скамейку двумя ногами с опорой на руки, стоя боком к скамейке
- стоя лицом к скамейке, вскок на скамейку двумя ногами, соскок на пол
- стоя сбоку, одной ногой на скамейке, выпрямиться вверх и поменять прыжком положение ног
- спрыгивания со скамейки, приземляясь:
 - у скамейки
 - на линию
 - спрыгнуть со скамейки и перепрыгнуть канавку (шир. 20-25см)

Бег

- по скамейке
- по кругу с перепрыгиванием скамеек
- по двум скамейкам
- одна нога на скамейке, другая на полу

При выполнении общеразвивающих упражнений также можно использовать гимнастические скамейки:

- сидя на скамейке наклоны в стороны (руки за головой)
- наклоны вперёд к носкам ног, сидя на скамейке
- наклоны вниз, стоя на скамейке
- сед, ноги на скамейке, руки в упоре сзади на полу, прогнуться, подняв таз от пола
- «велосипед», сидя на скамейке, держась руками за её край
- лёжа на животе поперёк скамейки (ладони и ступни касаются пола, поднять руки и ноги вверх)
- сидя на скамейке, держась за её край сзади, сделать «уголок»¹¹
- прыжки со сменой ног (и. п. одна нога на полу, др. на скамейке)
- поднимание туловища из положения лёжа, руки скрестно на груди (ноги под

скамейкой; ноги на скамейке)

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа бёдрами на скамейке
- приседания в выпадах, стоя одной ногой на скамейке
- поднимания на носки, стоя на скамейке
- приседания, стоя на скамейке
- «ножницы»: сед на скамейке, опора на руки позади скамейки, перекрестное движение поднятыми вверх прямыми ногами
- «качалка». Стойка на правой ноге, левая нога на скамейке, руки на поясе.

Присед то на правую, то на левую ногу (поочередно)

- зашагивание на скамейку, стоя к ней лицом; стоя к ней боком

Детям всегда интересны задания с использованием гимнастических скамеек в играх, аттракционах, эстафетах:

- Комбинация на скамейке, сложенная из небольшого количества упражнений.
- «Очисти свой сад от камней» (перебрасывание мячей через скамейку до полной очистки от них своей территории).
- «Гонка мячей» (сидя или стоя на скамейке в колонне передавать мяч).
- Различные виды пятнашек с «домиком» на скамейке.
- «Что изменилось?» (водящий определяет, кто из ребят поменялся местами друг с другом).
- «Военные учения» (метание мячей на дальность или в цель одновременно по команде, стоя за скамейкой, чтобы подобрать свой «боевой снаряд», надо подлезть под скамейку и дальше двигаться по-пластунски туда и обратно).
- Эстафеты (сидя, стоя на скамейках и в движении по скамейкам).
- «Рыбки» (по залу в произвольном порядке расставляют скамейки; звучит музыка, дети стоят на скамейках, затем спрыгивают на пол и, изображая рыбок, бегают вокруг скамеек; музыка останавливается, дети запрыгивают на любую скамейку.)
- «Сделай фигуру» (по сигналу воспитателя дети разбегаются по залу; при следующем сигнале все играющие становятся на скамейки и принимают какуюлибо позу).
- «Спрыгни в воду» (дети стоят на гимнастических скамейках, в положении строевой стойки; по команде "Спрыгни в воду!" они спрыгивают на пол и

разбегаются по залу в разных направлениях; по команде "Большие волны, быстрее из воды!" дети встают на скамейки, занимая свободные, ближе к ним оказавшиеся места).

- «Поднять паруса» (дети делятся на две команды (экипажи) и занимают гимнастические скамейки (яхты) в положении стоя на носках, руки вверх; по сигналу преподавателя "Убрать паруса!" они сходят со скамеек и разбегаются по залу в разных направлениях, по сигналу "Поднять паруса!" "ребята должны быстро занять свои места и принять и. п.; выигрывает команда, экипаж которой быстрее поднял паруса)

Лабиринт



Детский лабиринт, как правило, предназначен для детей возрастом от 5 до 10 лет. Он способствует социальной адаптации ребенка, развитию силы, ловкости, смелости и смекалки. Играя в лабиринтах, дети бегают, прыгают, ползают, кувыркаются, спускаются и поднимаются, то есть выполняют физические упражнения на все группы мышц. Причем эти упражнения выполняются незаметно для детей: это не скучная зарядка, а веселая игра. При этом развивается сила и смелость, ловкость, гибкость и выносливость. Укрепляется мускулатура, улучшается координация движений. Кроме того, как и любая другая физическая активность, игра способствует выплеску лишней энергии. Совместные игры в лабиринтах со сверстниками формируют логическое мышление, учат продумывать свои действия на несколько шагов вперед, искать выход там, где его нет. Именно в

игре дети развивают свои коммуникативные навыки, учатся фантазировать и нестандартно мыслить.