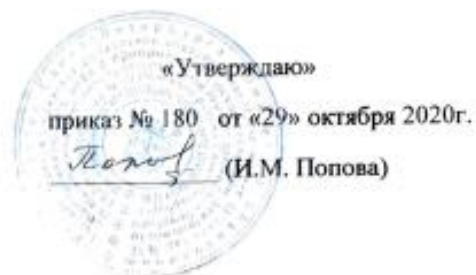


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 30 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей
Невского района Санкт-Петербурга

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



Приложение к рабочей программе
Воспитателей: Холодовой Натальи Владимировны
Зубовой Ирины Валерьевны

Средняя группа: «Черничка»

Санкт-Петербург

2020 год

Прогулочная площадка
Средней группы «Черничка»

Спортивная площадка в ГБДОУ детском саду № 30 Невского района Санкт-Петербурга группы «Брусничка» расположена по адресу улица Седова 78, литре 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.

Покрытие физкультурной площадки травяное, утрамбованное грунтом, беспыльное.

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

Площадка нашей группы «Брусничка» универсальная.

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 занятия различными видами спорта;
5. предусмотрена инфраструктура в виде скамеек.

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

Комплектация спортивной площадки группы «Черничка», включает:

1. Городок
2. Горки
3. Лесенку
4. Качель
5. Песочницы
6. Качели-балансир
7. По краям площадки расположена скамейка

Площадка универсальная.



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 занятия различными видами спорта;
5. предусмотрена инфраструктура в виде скамеек.

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

Комплектация спортивной площадки группы «Брусничка», включает:

1. Городок
2. Горку
3. Лесенку
4. Качель
5. Песочницы
6. Машинки
7. По краям площадки расположена скамейка

Всё это оборудование даёт возможность заниматься детям разного возраста.

Во время катания с горки ребенок учится:



1. избегать травм опасных ситуаций.
2. соблюдать правила поведения при катании с горки.
3. Развивать выдержку и терпение — умение дожидаться своей очереди.
4. Развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений, пространственные представления.
5. Воспитывать чувства поддержки и взаимопомощи.
6. Воспитывать толерантное отношение к детям.
7. Формировать умение работать и играть в коллективе.

Во время поднимания и спуска со ступенек ребенок учится:



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

Во время хождения по бортикам песочницы ребенок учится:



1. Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, выполнять упражнения в парах
2. Формировать умение контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
3. Развивать координацию движений, формировать правильную осанку, гибкость.
4. Воспитывать самостоятельность, смелость, трудолюбие.

Качели

Во время катания на качели или машинке у ребенка:



1. 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.
2. Во время раскачивания укрепляются мышцы спины, шеи, рук, ног, мышцы живота и разрабатываются суставы, развиваются моторные навыки, ловкость и координация движения всех частей тела.
3. Качание на качелях и каруселях — одно из упражнений, которые рекомендуются для гиперактивных ребят 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.

Двигательную деятельность (12-15 минут) можно дополнять или заменять, спортивными упражнениями в старшем дошкольном возрасте играми с элементами соревнований.

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

-индивидуальные задания (в соответствии с календарным планированием).

Данная универсальная площадка способствуют адаптации и подготовке детей к дальнейшим физическим нагрузкам, помогают им реализовать свои потребности в активном движении, развивают силу, ловкость, сообразительность.

Основное пространство физкультурной площадки, остается свободным.

Покрытие физкультурной площадки травяное, утрамбованное грунтом, беспыльное.

При проведении физкультурных занятий на улице дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выполнение одной из важных задач физического воспитания — совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. Физкультура на улице это не только полезно, но весело, и занимательно.

Гимнастическая скамейка



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. Малыши до 4 лет ходят по скамейке прямо, руки держат свободно внизу или в стороны. Их обучают ползать по скамейке на четвереньках или лёжа на животе (подтягиваясь на руках). В упражнения для детей 4-5 лет вводят усложнения: пройти по скамейке приставным шагом, на носках, перешагивать через предметы, спрыгнуть со скамейки. Еще больше усложняются упражнения для старших детей - при ходьбе по скамейке пролезть в обруч, под веревкой, присесть на одной ноге, сохраняя равновесие, стоя на скамейке на носках (на одной ноге, закрыв глаза).

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 изучении 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:
 - o закрыть глаза
 - o присесть
 - o равновесие на одной ноге «ласточка»
 - o повороты (на 360°, на 180°) на носках и на полной стопе
- по двум скамейкам:
 - o по одному
 - o 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:
 - о у скамейки
 - о на линию
 - о 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»
- 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 какую-либо 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).

Качели-балансир



Одна из важнейших составляющих здоровья – двигательная активность, в процессе которой совершенствуются различные физические качества, в том числе и равновесие.

Равновесие – способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия. Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах.

Упражнения в равновесии служат эффективным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений, так как чем чаще меняется положение центра тяжести тела, тем более дифференцируется работа мышц и выработка координации движения.

Детские качели-балансир – разновидность уличной качели, которая отлично развивает координацию. Это простое устройство помогает совершенствовать равновесие.

Детские качели-балансир, представляют из себя длинную балку, прикрепленную посередине к стойке с помощью шарниров, с сиденьями по двум сторонам. Людям они известны уже много веков, но сегодня такая конструкция преобразилась и стала еще интереснее для малышей, благодаря

яркому оформлению и использованию современных материалов. Балансирующие конструкции качелей предназначены для улицы и рассчитаны на двоих детей. Движение качели происходит за счет перевешивания детьми друг друга. Качели-балансир вырабатывают у малышей чувство равновесия, тренирует вестибулярный аппарат и совершенствуют координацию движений. Они совершенно безопасны для детей, так как их высота незначительна. Риск получить травму минимален.

Балансировочные качели — это тренажер для ребенка, способствующий развитию вестибулярного аппарата, физической силе, равновесия, координации движений. Основная задача — удержаться на качелях, раскачиваясь на них или преодолевая препятствия от одного края до другого.

Задачи:

- Укреплять мышцы ног и спины, вестибулярный аппарат, правильно формировать голеностопный сустав.
- Развивать чувство равновесия, координацию движений, глазомер;
- Вырабатывать осознанное отношение к **физкультуре**, как к методу укрепления и тренировки организма.
- Формировать положительные эмоции и мотивацию к **речевой и физкультурной деятельности**.
- Повышать уровень концентрации внимания.
- Совершенствовать психофизические качества (*повышение настроения, преодоление чувства страха, внимание*).
- Воспитывать дружеские взаимоотношения, поддерживать интерес к достижениям сверстников.

Дети сидят на поверхности и **балансирует** в попытках удержать равновесие. После того, как дети научатся держать равновесие, можно учить детей выполнять различные упражнения (перебрасывание мячика, перекидывание мяча или мягкой подушечки, называние цифр или предметов в определенной последовательности).

В результате **занятий на балансирующей качели:**

1. улучшается моторно-зрительная координация;
2. синхронизируются двигательные и интеллектуальные способности ребенка;
3. улучшается концентрация внимания;
4. развитие пространственного воображения;
5. происходит повышение уровня интеллекта.