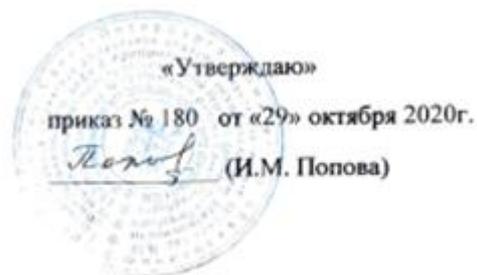


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 30 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по художественно-эстетическому развитию детей  
Невского района Санкт-Петербурга

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



**Приложение к основной общеобразовательной программе  
государственного бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детского сада № 30 общеразвивающего вида с  
приоритетным осуществлением деятельности по художественно-  
эстетическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга**

**Воспитателей: Шуваловой Татьяны Александровны  
Куковицкой Веры Александровны  
(Ф.И.О.)**

**Старшая группа: «Брусничка»**

Санкт-Петербург

2020 год

## Прогулочная площадка Старшей группы «Брусничка»



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 «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.

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, развивается 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).

## 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. 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)
- с высоким подниманием колена
- с поворотами
- спиной вперёд
- с хлопками под коленом
- навстречу друг другу
- одна нога на скамейке, другая на земле
- с остановками

### Ползание

- на коленях
- на животе, подтягиваясь руками
- на четвереньках, опираясь на ступни и ладони
- из положения сидя, ноги выпрямлены - сгибая ноги, перенести вес тела к пяткам, руками держаться за скамейку

## 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 землю поочередно с разных сторон от скамейки
- ходьба, вращая обруч, как скакалку
- 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 земле - прыжки вперёд с опорой на руки
- 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 землю
- 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

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
- «велосипед», сидя на скамейке, держась руками за её край

- лёжа на животе поперёк скамейки (ладони и ступни касаются земли, 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)
- 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
- 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).
- Эстафеты (сидя, стоя на скамейках и в движении по скамейкам).
- «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 в разных направлениях, по сигналу "Поднять паруса!" ребята должны быстро занять свои места и принять и. п. ; выигрывает команда, экипаж которой быстрее поднял паруса)

Спортивный комплекс 2 шт.



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(20-25минут) подтягивание на кольцах и перекладине, лазанье по канату, лазанье по подвижной лестнице, перелазание по лестнице.

На вечерней прогулке 12-15 минут

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.