

Муниципальное автономное учреждение Бердюжского района  
дошкольного образования детский сад «Малышок» общеразвивающего вида  
с приоритетным осуществлением физического развития.

УТВЕРЖДЕНА  
решением педагогического  
совета МАУ Бердюжского района  
ДО детский сад «Малышок»  
№ 1 от 31.08.2017г.

Директор  Г.А. Грачева



ПРОГРАММА  
дополнительной образовательной услуги по физкультурно –  
оздоровительной деятельности для детей старшего дошкольного возраста  
«Юниор»

Автор-составитель программы: воспитатель МАУ Бердюжского района  
ДО детский сад «Малышок» М.П. Соколова

Сроки реализации программы: 1 год

Программа рассчитана на детей в возрасте: 6 - 7 лет

Группа работает 2 раза в неделю по подгруппам 30 - 35 минут.

с. Бердюжье, 2017

## **Содержание.**

- I. Пояснительная записка.
- II. Учебно-тематический план.
- III. Содержание программы.
- IV. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
- VI. Список литературы

### **1. Пояснительная записка.**

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей.

М.Я. Студеникин

### **Направленность дополнительной образовательной программы:**

Программа разработана на основе примерной программы «Детский фитнес» Е.В.Сулим и направлена на формирование у ребёнка понимания важности физических упражнений, спорта, а также на охрану и укрепления здоровья.

**Новизна программы** заключается в повышение уровня привлекательности занятий физической культуры через приобщение к детскому фитнесу.

### **Актуальность:**

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребёнка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Современного ребёнка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера и игровой приставки. Ещё 10 – 15 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. С повсеместного распространения ем компьютера и появлением интернета всё изменилось. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребёнка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья.

С точки зрения **педагогической целесообразности** можно с уверенностью сказать, что занятия детским фитнесом укрепят здоровья дошкольников и обеспечат оптимальной двигательной активностью детей.

Детский фитнес – это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребёнка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакций.

В нашем детском саду занятия фитнесом организуются как прекрасное дополнение к освоению основной образовательной программы ДОУ. Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания,

осуществляется индивидуально – дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Поскольку на занятиях по фитнес – тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное – вызвать у детей интерес к выполнению упражнений. Занятия для детей являются не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности.

**Основной целью программы** является укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- Оптимизировать рост и развитие опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).

- Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);

**Развивающие:**

- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма;

- Обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребёнка через специально организованную, оптимальную для всех дошкольников и для каждого ребёнка физическую нагрузку;

**Воспитательные:**

- Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении.

- Формировать базовые двигательные умения и навыки, определяющие степень физической готовности ребёнка к школе.

**Отличительной особенностью данной программы от уже существующих является то,** что в физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:**

Дети 6 - 7 лет

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы:** 1 год

**Формы и режим занятий:**

**Занятия проводятся:** 2 раза в неделю во второй половине дня.

**Продолжительность занятия составляет:** 30 - 35 минут.

**Ожидаемые результаты:**

1.Повышение уровня физкультурно - оздоровительной, профилактической работы в ДОУ.

2.Повышение уровня физического и психического здоровья детей.

3.Формирование у детей стремления к самопознанию и физическому совершенствованию.

4.Расширение двигательного опыта, удовлетворение потребности детей в движении, совершенствование систем и функций организма, сохранение и укрепление здоровья.

5.Развитие пространственно-координационных и ритмических способностей; формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции.

**Способы проверки результатов:**

**Тест для определения скоростных качеств:** бег 10м, 20м. со старта. Проводится на беговой дорожке с высокого старта. По команде «марш» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш». В протокол заносится лучший результат из трёх попыток.

Тест считается выполненным, если ребёнок пробежал дистанцию без остановки.

**Тест для определения скоростно-силовых качеств:** прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

**Тест для определения координационных способностей:** статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга).

Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего – и пытается при этом сохранить

равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется *секундомером*. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест для определения силовой выносливости:** подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на коврике на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30 см. от пола и вновь ложится. Считается количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (стопы придерживать), на подъем –вдох, на опускание- выдох.

**Тест для определения силы:** сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90.

**Тест на гибкость:** из исходного положения сед на полу ноги врозь на ширине плеч. Пятки находятся на нулевой отметке. Ребенок выполняет максимальный наклон вперед с удержанием 3 сек.

**Форма подведения итогов:**

Диагностика показателей двигательных качеств детей 5 – 7 лет

Ф.И.О. ребёнка	Тест для определения скоростных качеств: бег 10м, 20м.30м	Тест для определения скоростно-силовых качеств	Тест для определения координационных способностей:	Тест для определения силовой выносливости	Тест для определения силы:	Тест на гибкость: из исходного положения сед на полу ноги врозь на ширине плеч

	Нач.года	Кон. года	Нач. года	Кон. года	Нач .год а	Кон.г ода	Нач .год а	Кон. года	Нач. года	Кон. года	Нач.г ода	Кон.г ода
1.												

## 2. Учебно-тематический план.

Учебно – тематический план занятий детским фитнесом для дошкольников 6– 7 лет.

№	Раздел программы, комплексы	Количество часов в неделю		
		теоретические занятия	практические виды занятий	
октябрь	Диагностика			
	Фитнес – тренировка. <b>Комплекс 1,</b>	0,5	1,5	
	<b>Комплекс 2.</b> Степ – аэробика, силовая гимнастика на степ – платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.	0,5	1,5	
	<b>Комплекс 3.</b> Фитнес – тренировка.	0,5	1,5	
	<b>Комплекс 4.</b> Степ – аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг. Фитнес – тренировка.	0,5	1,5	
	Итого количество часов в месяц:	8		
	ноябрь	Фитнес – тренировка. <b>Комплекс 5</b>		
		<b>Комплекс 6.</b> Степ – аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	0,5	1,5
Фитнес – тренировка. <b>Комплекс 7</b>		0,5	1,5	
<b>Комплекс 8.</b> Степ – аэробика с малым мячом, художественная гимнастика		0,5	1,5	
	Итого количество часов в месяц:	8		
декабрь	Фитнес – тренировка. <b>Комплекс 9</b>			
	<b>Комплекс 10</b> Степ – аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.	0,5	1,5	
	Фитнес – тренировка. <b>Комплекс 11</b>	0,5	1,5	
	<b>Комплекс 12</b> Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	0,5	1,5	
	Итого количество часов в месяц:	8		

январь	<b>Комплекс 13</b> Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	0,5	1,5
	Фитнес – тренировка. <b>Комплекс 14</b>	0,5	1,5
	<b>Комплекс 15</b> Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг	0,5	1,5
	Фитнес – тренировка. <b>Комплекс16</b>	0,5	1,5
	Итого количество часов в месяц:	8	
февраль	Фитнес – тренировка. <b>Комплекс 1</b>		
	<b>Комплекс 2</b> , Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг	0,5 0,5	1,5 1,5
	Фитнес – тренировка. <b>Комплекс 3</b>	0,5	1,5
	<b>Комплекс 4</b> Силовая гимнастика на степ – платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	0,5	1,5
	Итого количество часов в месяц:	8	
март	Фитнес – тренировка. <b>Комплекс5</b>	0,5	1,5
	<b>Комплекс 6</b> , Силовая гимнастика на степ – платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	0,5	1,5
	Фитнес – тренировка. <b>Комплекс 7</b>	0,5	1,5
	<b>Комплекс 8</b> Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	0,5	1,5
	Итого количество часов в месяц:	8	
апрель	Фитнес – тренировка. <b>Комплекс 9</b>	0,5	1,5
	<b>Комплекс 10</b> . Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	0,5	1,5
	Фитнес – тренировка. <b>Комплекс 11</b>	0,5	1,5
	<b>Комплекс 12</b> Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и Стретчинг.	0,5	1,5
	Итого количество часов в месяц:	8	
май	Фитнес – тренировка. <b>Комплекс 13</b>	0,5	1,5
	<b>Комплекс 14.</b>	0,5	1,5
	<b>Комплекс 15</b> Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	0,5	1,5
	<b>Комплекс 16</b>	0,5	1,5

	Диагностика		
	Итого количество часов в месяц:	8	
	Итого количество часов в год:	64	

### 3. Содержание дополнительной образовательной программы

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

#### 1. Основы знаний.

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед или лекций непосредственно во время проведения занятий.

Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

- История развития и современное состояние фитнес – аэробики.
- Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе.
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Основы музыкальной грамоты.

Практическая часть занятия:

Типовая структура занятий включает 3 части.

**1.Подготовительная часть.** Главная задача этой части занятия – четкая организация детей, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально – ритмических композиций.

**2. Основная часть.** Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения характеризующие такие виды, как классическая аэробика, футбол – аэробика, силовая тренировка (упражнения с предметами: гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ платформе, атлетическими мячами и т.д. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти,



музыкальности, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление.

**3. Заключительная часть.** Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средств, а– медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

### 2. Классическая аэробика.

Маршевые простые шаги (simple-без смены ноги):

- March - ходьба на месте.
- Basicstep - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
- V- step – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед –в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.
- Mambo – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Cross – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п. Приставные простые шаги (simple-без смены ноги):
  - Steptouch – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
  - Kneecup – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем коленаправой.
  - Curl – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
  - Kick – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45 («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45 («удар»).
  - Liftside - шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45 («удар»), шаг в сторону левой –подъем правой в сторону на 45 («удар»).
  - Openstep – правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону –правая на носок.
  - Heeltouch – шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая всторону на пятку.
  - Lunge – выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую, выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

- Grapevine – шаг правой в сторону, левой - скрестно назад, правой ногой в сторону, приставитьлевую.

- Doublesteptouch –два приставных шага в сторону – шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, правую на носок.

### 3. Хореография.

Элементы классического танца:

- Позиции рук (первая, вторая, третья, подготовительная). Мягкое движение кистей. Волнообразное движение рук.
- Позиция ног первая, вторая, третья, шестая. Полуприседания во первой, второй, третьей позициях. Подъем на носки. Выставление ноги на носки вперед, в сторону, назад из 1 и 3 позиций («крестик»); то же с полуприседанием.

Танцевальные шаги и элементы народного танца:

- Мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад.
- Приставной шаг вперед, в сторону, назад.
- Переменный шаг вперед, в сторону, назад.
- Шаг галопа.
- Шаг польки.
- Сочетание шагов в танцевальных комбинациях.

### 4. Фитбол – гимнастика.

#### 5. Элементы акробатики и гимнастики.

- Сед на пятках, упор лежа, упор лежа сзади; приседания на одной ноге («пистолетик»).
- Группировка; перекаты в группировке; стойка на лопатках; стойка на лопатках, согнув ноги; мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине.
- Наклоны в положении сидя; наклоны сидя ноги врозь; «Людочка» на животе; лежа наживоте, прогнуться с захватом кистями голени («Корзинка»); комбинация из освоенных элементов.

#### 7. Элементы йоги.

Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.

Асаны йоги. В положении сидя: поза «бабочки», поза полу лотоса, поза «лотоса», поза «ноги за головой». В положении лежа: поза «ребенка», поза «змеи», поза «собаки», «мертвая» поза. На равновесие: поза «дерева».

Обучение диафрагмальному дыханию, грудному дыханию, смешанному дыханию с последующим, постоянным закреплением и усовершенствованием. Восстановление дыхания после физической нагрузки.

#### 8. Стретчинг.

## **Методическое и материальное обеспечение дополнительной образовательной программы**

Для реализации программы имеется:

- Спортивный зал;
- Спортивное оборудование и инвентарь:
  - гимнастические стенки, скамейки, маты; коврики для аэробики; фитбольные мячи; мягкие модули; скакалки; обручи; Гантели, эспандеры.
- Вспомогательное оборудование: -схемы, музыкальная аппаратура, диски;
- Комплект для контроля за показателями физической подготовленности;
- Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

## **Литература:**

1. «Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет». Рыбкина О.Н. Морозова Л.Д.-М.: АРКТИ. 2014.-104С.
2. «Детский фитнес физкультурные занятия для детей 5-7 лет» Сулим Е.В.-М.: ТЦ Сфера, 2015.-224с.
3. «Занятия на тренажерах в детском саду» Железняк Н.Ч.-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.-120с.
4. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.-СПб; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007-352С.  
Е.Ф. –М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010-120с.
5. «Оздоровительные игры подготовительная группа» Голомидова С.Е.- Волгоград: ИТД «Корифей». -96с.

## Приложение 1

Возраст	Пол	Бег на 30 м (сек.)	Бег на 10 м (сек.)	Метание набивного мяча (см)	Метание мешочка с песком вдаль (см)		Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в высоту с места (см)	Статическое равновесие (сек.)	Становая сила (кг)	Сила кисти рук (кг)	
					правая рука	левая рука					Правая рука	Левая рука
4 года	Мальчики	10,5-8,8	3,3-2,4	117-185	2,5-4,1	2,0-3,4	60-90	14-18	3,3-5,1	14-18	3,9-7,5	3,5-7,1
	Девочки	10,7-8,7	3,4-2,6	97-173	2,4-3,4	1,8-2,8	55-93	12-15	5,2-8,1	12-16	3,1-8,0	3,2-5,6
5 лет	Мальчики	9,2-7,9	2,5-2,1	187-270	3,9-5,7	2,4-4,2	100-110	20-26	7,0-11,8	15-25	6-9	6-8
	Девочки	9,8-8,3	2,7-2,2	138-221	3,0-4,4	2,5-3,5	95-104	20-35	9,4-14,2	14-20	6-8	5-7
6 лет	Мальчики	7,8-7,0	2,2-2,0	450-570	6,7-7,5	5,8-6,0	116-123	22-25	40-60	20-23	11	10,5
	Девочки	7,8-7,5	2,4-2,2	340-520	4,0-4,6	4,0-4,4	111-123	21-24	50-60	19-21	10	9

## Приложение 2

**Оценка физического развития детей дошкольного возраста** При оценке физического развития ребенка учитываются отдельные качественные стороны его двигательных возможностей: выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Общую реакцию организма на физические нагрузки можно оценить по функциональным пробам. Для детей 4—7 лет вполне доступной является такая проба: 20 приседаний за 30 секунд. Оценку результатов производят по степени учащения пульса и дыхания и по времени возвращения показателей к исходным величинам.

В норме после физической нагрузки пульс учащается на 25—50% по отношению к исходной величине, а дыхание — на 4—6 ед. в минуту. При этом показатели должны вернуться к исходным величинам через 2—3 минуты. Отклонениями от нормы считают учащение пульса более чем на 50% и более значительное увеличение показателей дыхания. Наиболее распространенным тестом для оценки физической работоспособности является степ-тест (подъем на ступеньку или гимнастическую скамейку высотой до 35 см). Детям предлагают две нагрузки возрастающей мощности — подъем на скамейку с частотами восхождений 20 и 30 раз в минуту. Длительность каждой нагрузки 2 минуты, а отдых между ними 3 минуты. Увеличение пульса на 15—20% при первой нагрузке и на 45—60%

при второй нагрузке по отношению к исходному уровню соответствует норме.

Диагностика отдельных сторон физического развития является важной для выявления особенностей развития ребенка, подбора индивидуальной стратегии работы с ним.

Выносливость — это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м — для детей 4 лет; 200 м — для детей 5 лет; 300 м — для детей 6 лет; 1000 м — для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.



Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5—7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней, на расстоянии 5—7 м, ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.



Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление, способность к мышечному напряжению. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Сила рук измеряется ручным динамометром, сила ног — становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места. Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.



Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Более сложными заданиями для ребенка являются прыжки в высоту и длину с разбега. Эти движения требуют комплексного проявления быстроты, силы и ловкости.



Прыжок в длину с разбега (после 5 лет).

После предварительной разминки ребенку предлагаются две-три попытки для преодоления высоты (начальная высота 30 см).

После того как данная высота преодолена, планку следует поднять на 5 см; при неудаче на новой высоте ребенку засчитывается результат предыдущей попытки.

Прыжок в длину с разбега предполагает выполнение с трех попыток с фиксацией лучшего результата.

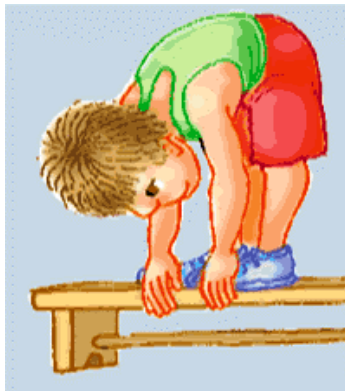


Ловкость — это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.



Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м; она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

С интересом выполняют дошкольники 3—7 лет и другое, более сложное задание, которое называется «Полоса препятствий». В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 шт.), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.п.); подлезание под дугу (высота 40 см). Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат.



Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Гибкость оценивается при помощи упражнения — наклона вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20—25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны