Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 3 «Колобок» комбинированного вида г. Улан-Удэ

Доклад, мастер-класс по

 спортивно-оздоровительной программе «Маугли»

в детском саду «Колобок»

31.05.2022 г.

Начало в 13.00 ч.

Инструктор по физ. культуре:

Дондукова Б.Б.

г. Улан-Удэ

2022 г.

Программа в области физической культуры "Маугли" (далее Программа) рассчитана на срок обучения детей в возрасте от 4 до 7 лет и соответствует многолетней оздоровительной подготовке в течение периода своего действия. Максимальный срок реализации программы 3 года.

Программа основана на выполнении стандартизованных комплексов

строго регламентированных физических упражнений в форме круговой

тренировки, проводимой в достаточно высоком темпе с кратковременными паузами для отдыха, и включает основной комплекс, комплексы для направленного развития физических качеств и блок подвижных игр:

1) Основной (разминочный) комплекс.

2) Комплекс для развития мышц живота, спины и плечевого пояса.

3) Комплекс для развития прыгучести.

4) Комплекс для развития гибкости.

5) Комплекс «Акробатика».

6) Подвижные игры.

Программа содержит описание комплексов физических упражнений,

методические указания по их выполнению и рекомендации по проведению аттестации занимающихся.

Главным требованием Программы и ее специфической чертой является стандартизация – повторение на каждом занятии одних и тех же комплексов упражнений (состоящих, в свою очередь, из одних и тех же упражнений) в одной и той же последовательности. При этом также стандартизуется техника выполнения, применяемые команды и терминология.

Все упражнения разминочного комплекса выполняются в строго регламентированной последовательности, с едиными требованиями к технике выполнения упражнений, терминологии и командам.

Разминочный комплекс является неизменным и обязательным к выполнению на всех тренировках на всем протяжении действия программы для всех возрастов.

Изменения в основном разминочном комплексе, а также других комплексах, могут касаться только объема выполняемых упражнений, темпа выполнения упражнений и совершенствования техники выполнения упражнений.

1. Построение и приветствие

И.п. – основная стойка: пятки вместе, носки врозь, плечи расправлены, руки вытянуты вниз и прижаты. Вся группа выстраивается по одной линии.

Тренер (громко, бодро и четко): «Здравствуйте, юные гимнасты!»

Воспитатели (слаженно, громко, бодро): «Здрасть!»

2. Игра на построение

Тренер – 2 хлопка в ладони.

Воспитатели – начинают хаотично двигаться по залу.

Тренер – 1 хлопок в ладони, сразу громко считает: «Раз, два, три!».

Воспитатели – быстро строятся по одной линии на свои места, на счет «три»

построение должно быть закончено.

Методические указания:

- хлопать в ладони громко;

- при перемещении нельзя толкаться и касаться друг друга;

- не кричать;

- повторить игру 2-4 раза.

3. Ладошки

Тренер – хлопая в ладони, командует «Ладошки!» и начинает считать от 1 до 8.

Воспитатели – на 7 счетов интенсивно растирают ладони, на 8-й счет быстро

хлопают в ладони.

Методические указания:

- растирать ладони, чтобы было горячо;

- хлопать в ладони, растопырив пальцы;

- повторить упражнение 2-4 раза.

4. Фонарики

Тренер – хлопая в ладони, командует «Фонарики!» и начинает считать

от 1 до 8.

Воспитатели – на каждый счет выполняют разгибание рук в локтевых

суставах, одновременно раскрывая кисти и разводя пальцы.

Методические указания:

- в исходном положении руки согнуты в локтях на высоте плеч, кисти сжаты;

- разгибание рук в локтевых суставах и раскрытие кистей выполнять бросками;

- повторить упражнение 2-4 раза.

5. Спортивная ходьба

Тренер – встает в начале группы. Хлопая в ладони, командует «Спортивной ходьбой марш!» и начинает считать от 1 до 8 следующим образом: «раз-два, раз-два, раз-два, три-четыре, раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь». При этом тренер, продолжая считать, должен пройти с группой не менее половины круга, затем отойти в сторону и встать вне круга.

Воспитатели – выполняют поворот направо и начинают двигаться спортивной ходьбой по кругу против часовой стрелки.

Тренер – хлопая в ладони, командует «Стой, раз-два! Лицом в круг, руки в стороны!»

Воспитатели – выполняют прыжок на две ноги в неглубокий присед, вытягивая руки в стороны, затем встают в основную стойку, поворачиваясь лицом внутрь круга.

Методические указания:

- плечи расслаблены, спина круглая;

- ходьба выполняется перекатами с пятки на носок;

- шаги мелкие, частые;

- при выносе ноги вперед коленный сустав разгибать полностью;

- не переходить на бег;

- руки согнуты в локтях и активно работают, пальцы рук двигаются в направлении носа;

- не перегонять друг друга и не натыкаться друг на друга;

- дети должны одновременно останавливаться прыжком на равном расстоянии друг от друга, строго по кругу;

- тренеру запрещается стоять внутри круга;

- упражнение выполняется на 1-2 круга.

6. Зарядка

Тренер – хлопая в ладони, командует «Зарядка!» и начинает считать от 1 до 8.

Воспитатели – из и.п. основная стойка, руки вытянуты вниз и прижаты выполняют:

- на счет 1 – руки на пояс;

- на счет 2 – руки (кисти) к плечам, локти в стороны-вниз;

- на счет 3 – руки вытянуть вверх, ладони обращены внутрь;

- на счет 4 – опустить руки через стороны вниз в и.п.;

- на счет 5-8 – то же, что и на счет 1-4.

Методические указания:

- менять темп выполнения (ускорять, замедлять);

- при счете 3 потянуться вверх, смотреть на пальцы рук;

- повторить упражнение 2-4 раза.

7. Спортивная ходьба (см. п. 5)

8. Высокие полупальцы

Тренер – хлопая в ладони, командует «Высокие полупальцы!» и начинает считать от 1 до 8, затем, хлопая в ладони, командует «Стоим!» и снова считает от 1 до 8.

Воспитатели – из и.п. пятки вместе, носки врозь, ягодицы сжаты, руки на поясе выполняют:

- на первые 8 счетов: на нечетные счета подъем на носки, на четные счета опускание на пятки.

- на вторые 8 счетов: вытянуть руки в стороны, подняться на носки и удерживать это положение.

Методические указания:

- в и.п. плечи развернуты, смотреть вперед, живот втянут;

- стоя на носках, не прогибаться;

- подниматься на носки как можно выше;

- при подъеме на носки ноги в коленных суставах выпрямлять полностью;

- при удержании положения стоя на носках держать пятки как можно выше;

- повторить упражнение 2 раза.

9. Спортивная ходьба (см. п. 5)

10. Сед между пятками

Тренер – хлопая в ладони, командует «Сед между пятками!» и начинает считать от 1 до 8.

Воспитатели – принимают и.п. сидя на полу между параллельно установленными голенями, носки оттянуты, руки на поясе. Выполняют:

- на нечетные счета приподнимание из седа и выведение таза вперед с небольшим прогибом в спине;

- на четные счета опускание в и.п.

Методические указания:

- в и.п. ягодицы должны быть прижаты к полу;

- при выведении таза вперед живот втянут;

- повторить упражнение 2 раза.

11. Прыжком встать

Тренер – командует «Прыжком встать!», затем «И-раз-два!».

Воспитатели – из и.п. сидя на полу между пятками, руки на поясе по предварительной команде «И!» вытягивают руки в стороны, по исполнительной команде «Раз-два!» толчком двумя с махом руками выпрыгивают в глубокий присед на высокие полупальцы, колени врозь, руки вытянуты вперед, затем встают в основную стойку, руки вытянуты вверх.

Тренер – командует «Три-четыре-сели!», затем «И-раз-два!».

Воспитатели – снова садятся между пятками и повторяют выпрыгивание в присед.

Методические указания:

- отдельно отработать взмах руками (без выпрыгивания);

- на стадии освоения допускается выпрыгивание в положение приседа на высоких полупальцах, опора руками в пол («кошачья лапка»), спина круглая;

- при выпрыгивании на пятки не опускаться;

- повторить упражнение 4 раза.

12. Спортивная ходьба (см. п. 5)

13. Высоко поднимая колени

Тренер – командует «Высоко поднимая колено!», затем начинает считать

«И-раз-и-два-и-раз-и-два-и-раз-и-два-и-раз-и-два!».

Воспитатели – из и.п. ноги вместе, спина круглая, руки согнуты перед грудью, голова наклонена поочередно высоко поднимают колени точно вперед. После каждого подъема нога четко и с силой опускается на пол на то место, где она стояла. Под счет «и раз» , «и два» работает левая нога, правая нога ставится между счета.

Методические указания:

- взгляд направлен вниз;

- при подъеме ноги носок не оттягивать;

- при опускании ноги колено с акцентом выпрямлять полностью;

- темп при выполнении не меняется;

- повторить упражнение 2 - 4 восьмерки.

14. Спортивная ходьба (см. п. 5)

15. Глубокие приседания

Тренер – командует «Глубокие приседания!» и начинает считать от 1 до 8.

Воспитатели – из и.п. пятки вместе, носки врозь, руки на поясе выполняют: на нечетные счета глубокие приседания, на четные счета подъем в и.п.

Методические указания:

- при приседании подниматься на высокие полупальцы, колени врозь;

- не наклоняться вперед;

- при возвращении в и.п. выпрямить ноги;

- повторить упражнение 2 раза по восемь счетов.

16. Спортивная ходьба (см. п. 5)

17. Упор присев – упор лежа

Тренер – командует «Упор присев – упор лежа!» и начинает считать

от 1 до 8.

Воспитатели – из и.п. основная стойка, руки вытянуты вниз и прижаты выполняют:

- на счет 1 – опуститься в упор присев, ступни на высоких полупальцах, ягодицы не касаются пяток, взгляд вперед;

- на счет 2 – толчком двумя принять упор лежа, ноги прямые, носки упираются в пол, взгляд вперед;

- на счет 3 – толчком двумя принять упор присев;

- на счет 4 – встать в основную стойку;

- на счет 5-8 – то же, что и на счет 1-4.

Методические указания:

- в положении упора лежа ягодицы зажаты, живот втянут, спина круглая;

- менять темп выполнения (ускорять, замедлять);

- повторить упражнение 2-4 восьмерки.

18. Отдых

Тренер – командует «Отдыхаем!» и начинает медленно считать от 1 до 8.

Воспитатели – ложатся на живот, ноги вытянуты, голову положить на согнутые руки (щека на тыльной стороне кисти), глаза закрыть, не шевелиться.

19. Бег, высоко поднимая колени

Тренер – хлопая в ладони, командует «Бегом марш!» и начинает считать от 1 до 8 следующим образом: «раз-два, раз-два, раз-два, три-четыре, раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь». Каждый счет акцентируется хлопком.

Воспитатели – встают и начинают бег с высоким подниманием коленей по кругу против часовой стрелки, руки на поясе.

Тренер – командует «Стой, раз-два! Лицом в круг, руки в стороны!»

Воспитатели – выполняют прыжок на две ноги в глубокий присед, вытягивая руки в стороны, затем встают в основную стойку, поворачиваясь лицом внутрь круга.

Методические указания:

- не перегонять друг друга и не натыкаться друг на друга;

- максимально высоко поднимать колени;

- дети должны одновременно останавливаться прыжком на равном расстоянии друг от друга, образуя круг;

- пробежать 2-3 круга.

20. Захват большого пальца

Тренер – командует «Захват большого пальца!» и начинает считать от 1 до 8.

Воспитатели – из и.п. ноги на ширине плеч, руки вытянуты вниз и прижаты к туловищу, спина круглая, подбородок на грудь, взгляд вниз выполняют:

- на нечетные счета подъем рук через стороны вверх с захватом большого пальца одной руки пальцами другой руки;

- на четные счета опускание рук через стороны вниз в и.п.

Методические указания:

- при поднимании рук потянуться вверх, поднять голову и посмотреть вверх;

- повторить упражнение 1-2 раза.

21. Лодочка

Тренер – хлопая в ладони, командует «Лодочка!» и начинает считать от 1 до 8, затем командует «Держим!» и снова считает от 1 до 8.

Воспитатели – из и.п. лежа на животе лицом вниз, тело вытянуто, голова спрятана между рук, ноги вместе, колени выпрямлены, носки оттянуты, руки вытянуты вперед с захватом большого пальца выполняют:

- на первые 8 счетов:

а) на нечетные счета прогибаясь в спине и поднимая голову, одновременно приподнять руки и ноги, взгляд на пальцы рук;

б) на четные счета опуститься в и.п.

- на вторые 8 счетов: приподнять руки и ноги и удерживать это положение.

Методические указания:

- приподнимать руки и ноги на максимальную высоту;

- ноги удерживать вместе;

- при опускании ноги и руки класть на пол;

- работать на контрасте «напряжение-расслабление»;

- повторить упражнение 1 раз.

22. Спортивная ходьба (см. п. 5)

23. Отжимания

Тренер – командует «Отжимания!» и начинает считать от 1 до 8.

Воспитатели – принимают и.п. упор лежа на ладонях и выполняют сгибание-разгибание рук на каждый счет.

Методические указания:

- ноги прямые, живот втянут, ягодицы сжаты, ступни вместе, носки упираются в пол;

- шея, спина, ноги на прямой линии;

- в нижнем положении касаться щекой пола, живот пола не касается;

- при разучивании отжиманий нельзя отжиматься с коленей, необходимо отжиматься только с опорой на носки;

- при разучивании отжиманий тренер должен помогать ребенку, слегка нажимая ладонью снизу в живот;

- повторить упражнение 1-4 раза.

24. Обезьянки

Тренер – командует «Обезьянки!» и начинает считать от 1 до 8.

Воспитатели – принимают и.п. глубокий присед, согнутые руки перед грудью

и выполняют:

- на счета 1-4 быстрые вращения раскрытыми кистями;

- на счета 5-8 толчком двумя выход в стойку на руках и удержание

этого положения.

Методические указания:

- разучивание упражнения проводится со страховкой тренером;

- упражнение выполняется на 2-м и 3-м этапе адаптации;

- при вращении кистями смотреть вперед;

- при выходе в стойку на руках пальцы рук разведены, слегка согнуты, «вцепляются» в пол;

- дети со средней степенью адаптации могут выполнять стойку на руках с согнутыми ногами;

- повторить упражнение 2-4 раза.

25. Отдых (см. п. 18)

26. Спортивная ходьба (см. п. 5)

27. Сед на группировку

Тренер – командует «Сед на группировку!» и начинает считать от 1 до 8.

Воспитатели – принимают и.п. упор сидя сзади, ноги вместе и выполняют:

- на нечетные счета принять положение группировка сидя;

- на четные счета возвратиться в и.п.

Методические указания:

- в и.п. ноги вытянуты вперед, спина прямая, руки за спиной создают опору, взгляд вперед;

- для принятия положения группировка сидя ладонями подтянуть голени к груди (каждая рука держит свою ногу), пятки подтянуть к ягодицам, колени врозь, голова между коленей, спина круглая, взгляд вниз;

- в процессе выполнения упражнения тренер проверяет качество группировки у 1-2 детей, приподнимая их за лодыжки, при этом ребенок должен оставаться в группировке;

- повторить упражнение 2 раза.

Примечание. На 3-й стадии адаптации упражнение можно выполнять

из и.п. лежа на спине, руки выпрямлены за головой, ноги вместе, ступни

вытянуты.

28. Перекаты в группировке

Тренер – командует «Перекаты в группировке!» и начинает считать от 1 до 8.

Воспитатели – из и.п. группировка сидя выполняют:

- на нечетные счета сделать перекат назад на шею, сохраняя группировку;

- на четные счета сделать перекат вперед в и.п., сохраняя группировку.

Методические указания:

- при перекатах не терять группировку, держать пятки притянутыми к ягодицам, голову между коленей;

- при перекате назад таз должен оказаться наверху;

- повторить упражнение 4 -6 раз.

29. Спортивная ходьба (см. п. 5)

30. Отскоки в глубоком приседе

Тренер – командует «Отскоки в глубоком приседе!» и начинает считать

от 1 до 8.

Воспитатели – из и.п. глубокий присед, руки на поясе, ступни на высоких полупальцах выполняют:

- на 7 счетов мелкие подскоки;

- на 8-й счет выпрыгивание вверх с полным выпрямлением ног и взмахом рук вверх.

Методические указания:

- выпрыгивание выполняется со взмахом руками вперед-вверх, в спине не прогибаться, живот втянут, взгляд вверх на пальцы рук;

- при приземлении в глубокий присед удержаться на высоких полупальцах;

- повторить упражнение 4 раза.

31. Отдых (см. п. 18)

32. Спортивная ходьба (см. п. 5)

33. Отжимания (см. п. 23)

34. Обезьянки (см. п. 24)

35. Наклоны

Тренер – командует «Наклоны!» и начинает считать от 1 до 8.

Воспитатели – из и.п. основная стойка, руки на поясе, ноги на ширине плеч выполняют:

- на нечетные счета наклон вниз, коснуться ладонями пола;

- на четные счета вернуться в и.п.

Методические указания:

- допускается и.п. пятки вместе, носки врозь;

- при наклоне ноги в коленных суставах не сгибать;

- доставать пол всей поверхностью ладоней, а не только пальцами;

- повторить упражнение 1-2 раза.

36. Отдых (см. п. 18)

37. Игра на построение (см. п. 2)

38. Построение и завершение занятия

И.п. – основная стойка: пятки вместе, носки врозь, плечи расправлены, руки вытянуты вниз и прижаты. Вся группа выстраивается по одной линии.

Тренер (громко, бодро и четко): «Занятие закончено! До свидания!»

Воспитатели (слаженно, громко, бодро): «До свидания!»