

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА  
ДЕТСКИЙ САД №41 «РОСИНКА»**

**КОПИЯ ВЕРНА**

**ПРИНЯТА**

Советом педагогов  
протокол от «31» августа 2022 г. № 01

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующий \_\_\_\_\_ Р.А. Ротова

2022 Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
 ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №41 "РОСИНКА"  
 DN: ИНН=008603156852, СНИЛС=11006848915, ОГРН=1088603006535, STREET=Северная 9а, E=madoouly-41@yandex.ru, C=RU, S=Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, L=Нижневартовск, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №41 "" РОСИНКА""", G=Рамзия Агзамовна, SN=Ротова, T=Заведующий, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №41 ""РОСИНКА"""  
 Основание: Я являюсь автором этого документа  
 Местоположение: место вашего подписания  
 Дата: 2023-01-31 12:00:32  
 Foxit Reader Версия: 9.6.0

**Инновационная программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
для детей старшего дошкольного возраста  
«Скандинавская ходьба»**

г. Нижневартовск

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель и задачи Программы	6
1.3	Принципы Программы	6
1.4	Возрастные особенности физического развития детей 5-7лет	8
1.5	Планируемые результаты освоения Программы	9
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	14
2.1	Образовательная деятельность в соответствии ФГОС ДО	14
2.2	Этапы обучения скандинавской ходьбе	15
2.3	Методы и приемы обучения скандинавской ходьбе	16
2.4	Методика организации скандинавской ходьбы	17
2.5	Структура занятия по скандинавской ходьбе	19
2.6	Основные мероприятия по подготовке к проведению физкультурного занятия на улице (скандинавская ходьба)	21
2.7	Перспективное планирование работы с детьми 5-7лет	23
2.8	Комплексно-тематический план работы с детьми 5-6лет	26
2.9	Комплексно-тематический план работы с детьми 6-7лет	36
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	46
3.1	Материально-техническое обеспечение	46
3.2	Методическое обеспечение	46
3.3	Литература	47
<b>4.</b>	<b>Приложения</b>	49
	Приложение 1. Карта индивидуального развития ребенка	
	Приложение 2. Механизмы реализации программы	
	Приложение 3. План работы с родителями	
	Приложение 4. Упражнения на развитие статического равновесия	
	Приложение 5. Подвижные игры	

	Приложение 6. Положение о проведении соревнований по скандинавской ходьбе	
	Приложение 7. Комплексы общеразвивающих упражнений для детей 5-6 лет	
	Приложение 8. Комплекс общеразвивающих упражнений для детей 6-7 лет	
	Приложение 9. Правила безопасности во время проведения занятия скандинавской ходьбой	

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### Пояснительная записка

Рабочая программа (далее-Программа) разработана на основе основной образовательной программы муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Нижневартовска детского сада №41 «Росинка» (далее- МАДОУ) и в соответствии с нормативными документами:

1. Конституция РФ (ст. 43,72).
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ.
- 3.Приказ Минобрнауки «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» от 30.08.2013г. №1014.
- 4.Письмо Минобрнауки от 02.06.98 г. № 89/34-16 «О реализации права дошкольного образовательного учреждения на выбор программ и педагогических технологий».
- 5.Письмо Минобрнауки РФ от 14.03.00 г. № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного воз-раста в организованных формах обучения».
- 6."Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1. 3049 -13 от 15.05.2013 №26.
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ», ст.14, «Развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

Современная жизнь выдвигает повышенные требования к здоровью детей. Это обусловлено тем, что здоровье дано природой и является абсолютной ценностью трех уровней – биологического, социального и психологического. В условиях развития современного общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Причин этому множество: ухудшение экологической обстановки; несбалансированное питание, информационно-психологические перегрузки; снижение двигательной активности. Данные мониторинга состояния здоровья воспитанников МБДОУ в 2016 году позволили сделать вывод о том, что в МБДОУ отсутствуют дети с первой группой здоровья. Выявлены дети с заболеваниями сердечно сосудистой системы, нарушениями осанки и другими заболеваниями.

Забота о здоровье воспитанников приоритетная задача МАДОУ. Здоровый образ жизни для ребенка в детском саду – первооснова его полноценного развития и воспитания. В связи с чем, очень важны рационально организованный двигательный режим, разнообразие мероприятий, направленных на развитие двигательной активности, формирование осознанного отношения к своему здоровью.

Осуществляя поиск средств и методов оздоровления и совершенствования развития двигательной сферы детей, мы решили остановиться на обучении детей скандинавской ходьбе. (Приложение 2)

В наше время скандинавская ходьба становится одним из самых популярных способов поддержания спортивной формы и тренировки

для взрослых людей. О возможностях и преимуществах этого вида спорта нам широко известно. Это не только тренировка, но и альтернатива к активному досугу на свежем воздухе.

Скандинавская ходьба - это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные. Такой ходьбе легко научиться и она имеет много преимуществ:

- улучшает сердечную деятельность и кровообращение, улучшает работу легких;
- активизирует процессы обмена веществ;
- укрепляет мышцы туловища;
- уменьшает нагрузку на тазобедренные и коленные суставы;
- оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм и улучшает координацию;
- повышает стрессоустойчивость организма.

Ходьба с палками вобрала в себя технику различных направлений спорта: лыжи (возможность тренироваться летом), спортивная ходьба (шаг с пятки и перекат на носок), коньки (вариант коньковой ходьбы) и т.п. В результате получился набор полезных техник и упражнений из разных видов спорта, адаптированных для детей дошкольного возраста с рядовой физической подготовкой. Такая ходьба действительно подходит всем детям, она позволяет поддерживать организм в хорошей физической форме.

При регулярной ходьбе с палками формируется правильная походка ребенка, регулируется его дыхание, выправляется осанка. Благодаря особому распределению нагрузок повышается выносливость ребят и увеличивается длительность их тренировки. Скандинавская ходьба держит в тонусе мышцы верхних и нижних конечностей одновременно.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет), срок реализации – 2 года (1 раз в неделю).

### **Цель и задачи Программы**

**Цель:** создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста средствами скандинавской ходьбы.

#### **Задачи:**

- проанализировать научно – педагогическую литературу по данной проблеме;
- разработать систему методов и приемов улучшения и сохранения психоэмоционального состояния детей при обучении их скандинавской ходьбе;
- создать условия для мотивации детей к двигательной активности;
- развивать двигательные качества: быстроту движений, гибкость, силу, выносливость, ловкость;
- формировать привычки здорового образа жизни;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

## Принципы Программы

### **Принципы и подходы к использованию Программы.**

Программа построена на следующих принципах:

*Принцип развивающего образования*, целью которого является развитие ребенка. Сочетается с принципами научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования).

*Принцип единства* воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.

*Принцип возрастной адекватности*, предполагающий подбор содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

*Принцип интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

*Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса*, предусматривающий решение образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности дошкольников.

*Принцип учета соблюдения преемственности* между всеми возрастными дошкольными группами.

*Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых*, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых.

*Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности*, создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности, создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей.

*Принцип сотрудничества МАДОУ с семьей*, вовлечение родителей в образовательную деятельность МАДОУ, создание единого образовательного и оздоровительного пространства.

### **Принципы, используемые при обучении детей старшего дошкольного возраста скандинавской ходьбе с палками:**

- *принцип сознательности* направлен на воспитание у детей глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма;
- *принцип постепенности и последовательности* (постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия);
- *принцип повторности* (повторение различных по характеру физических нагрузок, правильное чередование нагрузок с интервалами

отдыха);

- *принцип индивидуализации* (соответствие физических нагрузок ходьбы с палками по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность));

- *принцип систематичности и регулярности.*

Данные принципы являются основой тренировочного процесса. Они определены теорией и практикой физической культуры и спорта. Их соблюдение гарантирует успехи в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Организация работы с детьми по обучению их скандинавской ходьбе с палками требует учета *климатических условий.*

Здоровьесберегающая технология «Скандинавская ходьба» - новый вид двигательной активности, как в дошкольных учреждениях, так и в России в целом. Она позволяет не только расширить рамки применяемых в работе с детьми старшего дошкольного возраста технологий, но и обогатить содержание образовательной области

«Физическое развитие». Использование нетрадиционного спортивного оборудования вызывает дополнительный интерес к двигательной активности как у детей, так и у взрослых. Это комфортная, безопасная, интересная, современная технология, способствующая сохранению и укреплению как физического, так и психического здоровья. Данная технология ориентирована на климатические особенности региона (ранняя весна, тёплая осень и «суровая» зима (снежная), что не всегда даёт возможность увеличить продолжительность временных рамок нахождения детей на свежем воздухе и разнообразить методы и формы.

## **Возрастные особенности физического развития детей 5-7 лет**

### ***Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет***

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция

мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.

### ***Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет***

В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

## **Планируемые результаты освоения Программы**

### ***Целевые ориентиры дошкольного образования в соответствии ФГОС ДО***

Специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных возрастных этапах дошкольного детства.

Целевые ориентиры выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

### ***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования***

- ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;
- ребенок подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;



- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, может соблюдать правила безопасного поведения;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно- следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности.
- различает условную и реальную ситуации, способен к принятию собственных решений.

***Ожидаемый результат реализации программы:***

- 1 .Повышение индекса здоровья воспитанников на 25%.
- 2 .Повышение уровня физической подготовленности детей на 20%.
- 3 .Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

**Педагогическая диагностика**

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (октябрь, апрель) в ходе совместной деятельности.

Диагностика проводится на основе тестов Г.П. Лесковой, Е.Н. Вавиловой, 1955, Г. П.Юрко, В.Н.Шебеко.

Данные заносятся в протокол из общего мониторинга физической подготовленности детей на конец учебного года.

Мониторинг заболеваемости детей ведется ежемесячно.

**Тест: Бег 30 м.**

Дети пробегают дистанцию 30 м. По команде «На старт!», дети подходят к стартовой линии, по команде «Внимание!» - принимают положения высокого старта, по команде «Марш!» - педагог дает отмашку флажком, дети начинают бег, педагог на линии финиша включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша, секундомер выключается.

**Тест: Челночный бег 3 раза по 10 метров.**

Ребёнок встает у контрольной линии. По сигналу «Марш!» ребенок трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (2 шт.). Ребенок берет кубик, бежит к финишу, кладет на линию финиша и не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, который кладет рядом с первым. Секундомер выключается в момент касания кубиком пола. Фиксируется общее время бега.

**Тест: Прыжок в длину с места.**

Тест выполняется стоя на размеченном резиновом коврике в спортивной обуви. Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками, выполнив полу присед, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком коврика (пяток, по общепринятым правилам). Результат оценивается с точностью до 1 см. Выполняется три попытки подряд. В протокол заносится лучший результат.

**Тест Гибкость «Наклон вперед».**

Схема тестирования: испытуемый становится на гимнастическую скамейку и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени. Линейка устанавливается перпендикулярно скамейке (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Регистрируется уровень, до которого дотянулся испытуемый. Если испытуемый не дотягивается до нулевой отметки, то результат засчитывается со знаком «минус». Фиксируется из трех попыток лучший результат.

### Тест «Статическое равновесие»

По команде "можно" ребенок становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на пояс, глаза закрыты. Результат – время выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок становится на одну ногу, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

### Определение физической подготовленности (мальчики)

Качество	Тест	Возраст	«Зона риска» Недостаточный уровень Низкий уровень		«Возрастная норма» Близкий к достаточному Уровню (средний)		«Зона способностей» Достаточный уровень (Высокий )	
			0	1	2	3	4	5
Быстрота	Бег 30м.	5	10,0 и >	9.9 - 9,3	9,2 – 8.8	8,7 - 8,4	8,3 - 8,0	7,9 и <
		6	8.5 и >	8.4 – 8.3	8,2 – 8,0	7,9 – 7,7	7,6 – 7,1	7,0 и <
		7	7 8,0 и >	7,9 -7,6	7,5 - 7,4	7,3	7,2 - 6,9	6,8 и <
Ловкость	Челночный бег 3x10м.	5	14,7 и >	14,1-14,6	13,7- 14,0	13,1-13,6	12,813,0	12,7 и <

		6	13,7 и >	13,1-13,6	12,6-13,0	12,1-12,5	11,6-12, 0	11,5 и <
		7	13 и >	12,6 -12,9	11,5 – 12,0	11,0- 11,5	10,6-10,9	10,5 и <
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места	5	81,2 и <	82 - 87	88 -93	94 - 97	98,5-101	102,4 и >
		6	86,3 и <	87 – 92	93 – 98	99– 104	105 - 107,5	108,7 и >
		7	94 и <	95 -100	101 - 106	107 - 113	114 - 121,5	122,4 и >
Гибкость	Наклон вперед	5	-3 и <	От – 2 до - 1	От 0 до +1	От + 2 до +3	От +4 до +5	+ 6 и >
		6	0 и <	От - 1 до 0	От 0 до +2	От +3 до +4	От +5 до +6	+ 7 и >
		7	7 и <	От - 1 до 0	От +1 до +3	От +4 до +5	От +6 до +7	+ 8 и >
Координационные способности	Равновесие	5	-1 и <	2	3	4	11	+12 и >
		6	-2 и <	3	4	12	13	+14 и >
		7	-3 и <	5	6	17	18	+20 и >

### Определение физической подготовленности (девочки)

Качество	Тест	Возраст	«Зона риска» Недостаточный уровень Низкий уровень		«Возрастная норма» Близкий к достаточному Уровню (средний)		«Зона способностей» Достаточный уровень (Высокий )	
			0	1	2	3	4	5
Быстрота	Бег 30м.	5	10,0 и >	9,9 – 9,3	9,2 – 9,1	9,0 – 8,9	8,8, - 8,4	8,3 и <
		6	9,2 и >	9,1 – 8,9	8,8 – 8,5	8,6 – 8,3	8,2 – 7,3	7,2 и <
		7	8,7 и >	8,6 – 8,0	7,9 -7,8	7,7 – 7,6	7,5 -7,4	7,3 и <
Ловкость	Челночный бег 5х6м.	5	15,1 и >	14,6 - 15,0	14,1-14,5	13,6 - 14,0	13,1-13,5	13,0 и <

			6	14,2 и >	13,7-14,1	13,2-13,6	12,7-13,1	12,2-12,6	12,1 и <
			7	13,2 и >	12,7-13,1	12,1-12,6	11,6-12,0	11,1-11,5	11 и <
	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места	5	66,0 и <	67 - 72	77 - 82	83 - 88	89 - 93	94,0 и >
			6	77,6 и <	78 - 83	84 - 89	90 - 95	96 – 98,5	99,6 и >
			7	86 и <	87 - 95	95 - 105	106 - 116	117 - 122	123 и >
	Гибкость	Наклон вперед	5	-1 и <	От 0 до + 2	От +3 до +4	От + 5 до +6	От +7 до +8	+ 9 и >
			6	- 1и <	От 0 до + 3	От +4 до +5	От + 6 до +7	От + 8 до +9	+10 и >
			7	-1 и <	От +1 до + 5	От + 6 до + 7	От + 8 до + 9	От +10 до +11	+12 и >
	Координационные способности	Равновесие	5	-2 и <	3	4	10	11	+13 и >
			6	-3 и <	4	5	11	12	+14 и >
			7	-4 и <	5	6	12	13	+16 и >

Протокол физической подготовленности детей посещающих занятия по программе  
«Скандинавская ходьба»

Воспитатели \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

№	Фамилия Имя	Бег 30м.		Челночный бег		Равновесие		Прыжок в длину с места		Гибкость		Общий бал	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
1.													
2.													
3.													

**Комплексная оценка физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.**

Сумма баллов, равная от 0 до 9 свидетельствует, что ребенок не соответствует «возрастной норме», должен быть отнесен к «зоне риска». Поэтому необходимо выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность. Для выявления причины отставания в

развитии ребенка, необходимо пройти дополнительное обследование у других специалистов (врачей, психологов и т.д.). И учитывать эти данные при планировании индивидуального развития ребенка. (Карта индивидуального развития приложение №1).

Сумма баллов равная в диапазоне от 10 до 15, то можно говорить о развитии ребенка в соответствии с «возрастной нормой». Это означает, что дети могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в МБДОУ.

Сумма баллов, равная в пределах от 20 до 25 означает, что ребенок превышает «возрастную норму» по одному или нескольким показателям, т. е. можно говорить о наличии хороших способностей к двигательной деятельности и соответствует «зоне способностей». При значительном превышении ребенком верхнего уровня норматива, рекомендуем родителям реализовать его способности на занятиях ДЮСШ и других спортивных секций.

## 2. Содержательный раздел

### **Образовательная деятельность в соответствии ФГОС ДО**

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных:

- на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма (развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- на формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- на становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- на становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Физическая культура.

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение

утомления.

- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения ходьбы с палками диагональным способом и ознакомление с одноименным способом и ходьбой лесенкой (елочкой). Обучение детей ходьбе с палками совершается в определенной последовательности по этапам.

## **Этапы обучения скандинавской ходьбе**

### ***Подготовительный этап.***

В этот период проводят упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. В подготовительный этап проводится с детьми ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук; ходьба по рейке гимнастической скамьи. Во время прогулок на участке детского сада с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений, равновесие: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать, не задевая поставленные прутья, флажки, палки. В этот же период дети знакомятся с палками для ходьбы. (Приложение 4,5)

### ***Основной этап.***

Задачами основного периода подготовки является обучение детей элементам техники ходьбы с палками, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости, уверенности. Основное внимание обращается на согласованность движения рук с палками (флажками). Когда дети осваивают эти элементы передвижения, проводится ходьба по учебной дорожке, взявшись за палки посередине. Благодаря этим движениям руки ребенка привыкают к весу палок и к их величине. Затем показывает детям, как держать палку (просунув кисти руки в ремненные крепления снизу и обхватив палку). Но одного показа недостаточно. Педагог проверяет у каждого ребенка, как он держит палки, и при необходимости помочь. Затем все медленно проходят по учебной дорожке, согласовывая движения рук и ног. На первых занятиях палки даются на 5–10 минут.

В основной части занятия проводятся ОРУ (Приложение №7,8) и специализированные упражнения. Занятия проводятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки.

Для развития «чувства палок» и чувства равновесия в каждое занятие вводятся боковые шаги, подпрыгивания с опорой на палки.

### ***Заключительный этап.***

Основной задачей заключительного периода является подведение итогов(соревнования, праздник), постепенное снижение нагрузки (Приложение 6).

## **Методы и приемы обучения скандинавской ходьбе**

### **Игровой метод.**

Является ведущим методом обучения дошкольников. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает игры, с помощью которых ребенок, незаметно для себя обучается и развивается играя.

### **Наглядный метод.**

Эмоциональное восприятие ребенком упражнений подкрепляется рассматриванием иллюстраций, презентаций и картинок.

### **Метод показа.**

Разучивание нового движения, упражнения педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. Педагог выполняют упражнения вместе с детьми, с целью закрепления эмоционально-двигательного опыта.

### **Словесный метод.**

Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной с движением, жестом и интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движениями. Используются стихи, загадки.

### **Метод релаксации.**

Позволяет ребенку расслабить мышцы тела, освободиться от негативных эмоций, зарядиться положительной энергией.

**Концентрический метод** заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных заданий, вновь возвращается к пройденному материалу, но с усложнением.

**Метод творческого выполнения заданий.** Позволяет каждому ребенку предоставить возможность самостоятельного творческого выполнения того или иного задания (катание с горок, лыжная прогулка, игры соревновательного характера и т.п.)

Реализация методов обеспечивается гибким применением традиционных и нетрадиционных средств развития:

- дыхательная гимнастика;
- подвижные игры
- коммуникативные игры (в парах, по кругу, в колонну) и т.д.

### **Методика организации скандинавской ходьбы**

Наиболее предпочтительное время для начала занятий – осенний период. Особенность проведения скандинавской ходьбы в холодный период года состоит в повышении двигательной активности детей с целью сохранения теплового баланса. Используется как фронтальные, так и групповые методы организации занятий. Занятие скандинавской ходьбой начинаются с разминки рук и ног, а также нескольких упражнений на разогрев мышц туловища. После чего напоминают детям правила ходьбы (идти, ставя ноги с перекатом с пятки на носок, спину держать ровно, смотреть вперед, не спешить, спокойно дышать). Затем дети приступают непосредственно к выполнению ходьбы. Продолжительность ходьбы от 20–25 мин. в старшей группе, 25-30 мин. в подготовительной группе. В зимний период года занятия ходьбой проводятся при температуре воздуха –15°–18°С. При температуре воздуха ниже –18°С продолжительность занятий сокращается до 15 мин. Скандинавская ходьба проводится по расписанию в первую половину дня как 3е физкультурное занятие. При проведении ходьбы обращать внимание на то, чтобы происходила смена темпа ходьбы детей. Такая методика проведения занятий ходьбой отвечает особенностям физиологии детей и позволяет предотвратить утомление. Первыми признаками утомления ребенка при скандинавской ходьбе, как и при любом другом занятии физической культурой, являются притупление внимания, неправильное выполнение инструкций, которые дают инструктор по физической культуре.

#### **Техника скандинавской ходьбы.**

Техника скандинавской ходьбы довольно проста, поскольку она основана на естественных движениях, подобных быстрой ходьбе и передвижению на лыжах, поэтому такой ходьбе можно легко и быстро научиться. Осваивая технику, важно научиться правильному ритму и траектории движения рук и ног. Главное - слушайте собственное тело и двигайтесь естественно. Поза - максимально комфортная: спину держите прямо, плечи и руки расслабьте. Начинайте движение как при естественной ходьбе, руки опустите вниз, а палки держите ближе к телу, при этом концы палок будут свободно волочиться по земле. Обратите внимание на правильную координацию движений: одновременно с шагом правой ногой левая рука выносится вперед, при шаге левой ногой - правая рука вперед и т.д. При этом верхняя часть корпуса и тазовая область совершают небольшие повороты на 10-20°, причем в противоположные стороны друг относительно друга. Ногу вначале ставьте на пятку, потом, перекатом, при отталкивании, - на носок. Когда вы почувствуете естественность вышеописанных движений, начинайте включать в работу и палки, так, как это делаете при передвижении на лыжах. Упор на палку и отталкивание ею делают ходьбу более ритмичной и энергичной. При вынесении руки вперед кисть должна сжимать рукоятку палки, при движении назад - она должна расслабляться (при этом палка на кисти удерживается темляком). Чем размашистей будет толчок, тем длиннее получится шаг, и тем эффективней ротационный эффект тазобедренных и плечевых суставов, грудного и поясничного отделов позвоночника. Именно благодаря размашистым движениям, попеременной и скоординированной работе рук и ног скандинавская ходьба оказалась уникальным оздоровительным фитнесом, способствующим поддержанию хорошей физической формы, предупреждению и лечению многих болезней.



## Структура занятия.

Структура занятий носит динамичный характер, может меняться в зависимости от уровня подготовленности детей, от погодных условий (обледенение снежного покрова, осадки в виде дождя, дождь со снегом, сильный ветер и т.д.), но в большинстве случаев носит стабильную модель.

### **Вводная часть (4-6 минут)**

Основной целью вводной частью является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма (мышцы и суставы). Предварительно разогревание является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.

В начале каждого уличного занятия проводится разминка, направленная на подготовку организма к предстоящим нагрузкам. После ходьбы и короткой пробежки – время для подготавливающих упражнений: «Цапля», «Носочек – пяточка» и др. Можно посоревноваться в рисовании палками на снегу: «Кто быстрее нарисует солнышко?», «У кого самый красивый веер?».

Включает в себя общеразвивающие упражнения с палками, построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, подводящие к освоению техники ходьбы с палками.

### **Основная часть (15- 20 минут)**

Задачами основной части занятия является скандинавская ходьба, совершенствуется техника, отрабатывается согласованность движений, развивается ловкость, решительность, смелость и уверенность у детей.

Прежде чем начать ходьбу, нужно отрегулировать длину ремней, которые будут удерживать палки в руках. Во время самой ходьбы с палками слегка ноги согнуты в коленях, правая рука вытянута вперед и немного согнута в локте. Палку держать под углом. Левую руку свободно держать на уровне таза и тянуть назад. Во время каждого шага необходимо сначала вставить на пятку, а потом на носок.

### **Заключительная часть (3-4 минуты)**

Основной задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки, выполняются дыхательные упражнения, игры малой подвижности, спокойная ходьба без палок с различными положениями рук.

### **Обратить внимание на правильное дыхание и релаксация.**

Не существует какого-либо особого способа дыхания. В начале ходьбы можно начать дышать через нос. С увеличением темпа движения нужно больше воздуха, чем, то количество, которое поступает через нос. Поэтому начните дышать через рот. Это произойдет естественным образом. Главное, чтобы дыхание было спокойным и ровным

**Формы работы с детьми:** теоретические и практические занятия. Занятия проводятся в спортивном зале (во время непогоды) и на свежем воздухе. Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет 25 минут в старшей группе, 30 минут в подготовительной и школе группы, с периодичностью проведения 1 раз в неделю. Всего 36 занятий в год на каждой возрастной группе.

**Объем образовательной нагрузки.** Объем образовательной нагрузки разработан в соответствии с требованиями Образовательной программы МБДОУ и требованиям СанПин 2.4.1.30.49-13 гл.12.п.п.12.5.

**Объем образовательной нагрузки**

Занятие на улице Скандинавская ходьба	Способы организации детей	Количество занятий	Длительность занятий	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц на одну группу	Количество занятий в год на одну группу
Старшая группа	Фронтальный	Вся группа	25	1	4	36
Подготовительная к школе группа	Фронтальный	Вся группа	30мин.	1	4	36

При разработке программы использован опыт Анастасии Полетаевой - известного тренера и основателя первой в России профессиональной «Школы скандинавской ходьбы».

**Основные мероприятия по подготовке к проведению физкультурного занятия на улице  
(скандинавская ходьба)**

<b>Месяц</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Пояснение</b>
Август	Подготовка материально-технической базы (приобретение палок для детей)	Длина палок вычислена по росту каждого ребенка (палки должны быть короче роста малыша на 25 см.). Особое внимание уделено безопасности. Палки изготовлены из прочного нетоксичного материала, с пластиковым штырем на конце. Правильный подбор высоты палок для взрослых рассчитывается по формуле $A=B*0,7$ , где А – высота палок в см, а В – рост человека в см.
Август	Разработка комплекса подготовительных упражнений.	В подготовительный период проводится с детьми ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук; ходьба по рейке, гимнастической скамьи. Во время прогулок на участке с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать, не задевая поставленные прутья, флажки, палки. Для развития «чувства палок» и чувства равновесия в каждое занятие вводятся боковые шаги, подпрыгивания с опорой на палки.
Август	Разработка методических материалов (конспекты вводных бесед для детей, наглядность)	Конспекты бесед по темам: «История появления скандинавской ходьбы»; «Подготовка к занятиям скандинавской ходьбой». Подбор литературы, подготовка фотоальбома о скандинавской ходьбе.
Сентябрь	Разработка информационно-методических материалов для работы с родителями.	Конспекты бесед по темам: «История появления скандинавской ходьбы»; «Значение скандинавской ходьбы в оздоровлении ребенка дошкольника». Изготовление информационных буклетов по теме «Техника скандинавской ходьбы»: Рекомендации по подготовке к занятиям скандинавской ходьбой

		<p>(подбор размера палок, выбор обуви и одежды).          Подбор литературы для самостоятельного ознакомления с ходьбой.          Консультации:          Дыхание – основа жизни.          Зарядка в городе.          Выбор семейного маршрута по скандинавской ходьбе.          Мастер-класс для родителей «Скандинавская ходьба в детском саду».          (презентация)</p> <p style="text-align: right;">Приложение 3</p>
Сентябрь	Разработка основных маршрутов для ходьбы.	<p><b>Маршрут №1.</b> На территории детского сада. Протяженностью 500м, по ровной без перепадов высот местности на естественном грунте и асфальте.  <b>Маршрут №2.</b> На территории Комсомольского озера, по ровной без перепадов высот местности на естественном грунте и асфальте. Озеро находится в 3 минутной ходьбе от детского сада.          Территория, отведенная для занятий, отвечает требованиям безопасности, максимально защищена от ветра, просматриваема.</p>
сентябрь	Разработка комплексов занятий	<p>1 комплекс рассчитан на 1 квартал (всего 12 занятий в квартал, из них:          4 занятия разучивание попеременного шага;          4 занятия - повторение разученного;          4 занятия – закрепление разученного).          Структура организации занятия:  <b>1 часть</b>–ходьба, бег общеразвивающие упражнения с палками (комплекс общеразвивающих упражнений рассчитан на 4</p>

		<p>занятия);</p> <p><b>2 часть</b>–техника скандинавской ходьбы (упражнения рассчитаны на 1 месяц);</p> <p><b>3 часть</b> – подвижная игра и игры малой подвижности.</p> <p>Используется фронтальный, поточный, групповой методы организации. Начало занятий – осенний период. В зимний период года занятия скандинавской ходьбой проводятся при температуре воздуха – 15– 18°С. При температуре воздуха ниже –18°С продолжительность занятий сокращается до 15–20 мин.</p> <p>Занятия по скандинавской ходьбе проводятся по расписанию после активной мышечной деятельности дети уходят в помещение детского сада.</p>
Август - сентябрь	Разработка учебного плана	<p>Количество занятий: в неделю - 1, в месяц - 4. в год – 36.</p> <p>Количество часов: в день - от 15 до 30 мин.; в месяц - до 2 часов.</p>

### Перспективный план работы

№	Месяц	Возраст	Вводная часть	Основная часть (техника скандинавской ходьбы)	Общая дозировка занятия	Метраж	Маршрут движения
1	Сентябрь	5-6лет	Ходьба, бег. ОРУ	Игры на равновесие, игровые упражнения История скандинавской ходьбы для детей. Видеоролик для детей «Как правильно ходить скандинавской ходьбой»	25	—	На спортивной площадке
		6-7лет	Ходьба, бег. ОРУ	Игры на равновесие, игровые упражнения История скандинавской ходьбы для детей. Видеоролик для детей «Как правильно ходить скандинавской ходьбой»	30мин	-	На спортивной площадке

2	Октябрь	5-6лет	Ходьба, бег. ОРУ	Тянем палки за собой Обучение попеременному шагу	5-10мин 25мин	200м	Маршрут №1
		6-7лет	Ходьба, бег. ОРУ	Тянем палки за собой Закрепление попеременного шага	10- 15мин 30мин	300 метров	Маршрут №1
3	Ноябрь	5-6лет	Ходьба, бег. ОРУ	«Раз, два, три, четыре, пять. Мы шагаем дружно в ряд» Обучение попеременному шагу.	25мин	300- 400метров	Маршрут №1
		6-7лет	Ходьба, бег. ОРУ	«Я здоров, я закаляюсь и ходьбой занимаюсь» Закрепление попеременного шага	30мин	400-500 метров	Маршрут №1
4	Декабрь	5-6лет	Ходьба, бег. ОРУ	Обучение попеременному шагу.	25мин	мин 300 метров	Маршрут №1
		6-7лет		Закрепление попеременного шага	30мин	400метров	Маршрут №2
5	Январь	5-6лет	Ходьба, бег. ОРУ	Повторение попеременного шага.	25мин	400 метров	Маршрут №1
		6-7лет	Ходьба, бег. ОРУ	Закрепление попеременного шага Знакомство с одновременным шагом Видеофильм одноименная скандинавская ходьба.	30мин	500 метров	Маршрут №2

6	Февраль	5-6лет	Ходьба, бег. ОРУ	Повторение попеременного шага.	25мин	600 метров	Маршрут №2
		6-7лет	Ходьба, бег. ОРУ	Закрепление попеременного шага	30мин	600 метров	Маршрут №2
7	Март	5-6лет	Ходьба, бег. ОРУ	Повторение попеременного шага.	25мин	400 метров	Маршрут №2
		6-7лет	Ходьба, бег. ОРУ	Знакомство детей с шагом «елочка». Видеофильм знакомство с шагом «Елочка» скандинавская ходьба.  Повторение попеременного шага.	30мин	600 метров	Маршрут №2
8	Апрель	5-6лет	Ходьба, бег. ОРУ	Повторение попеременного шага. «День здоровья»- совместно с родителями	25мин	500метров	Маршрут №3
		6-7лет	Ходьба, бег. ОРУ	«День здоровья»- совместно с родителями	30мин	600 метров	Маршрут №3
9	Май	5-6лет	Ходьба, бег. ОРУ	Повторение попеременного шага. Заключительный праздничный маршрут. Совместно с родителями.	25мин	400 метров	Маршрут №3
		6-7лет	Ходьба, бег. ОРУ	Соревнования по скандинавской ходьбе совместно с родителями. (Приложение 5)	30мин	600 метров	Маршрут №3

**Комплексно-тематический план работы с детьми 5-6 лет**

**Сентябрь**

Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Занятия №	1	2	3	4
Программное содержание	<p>Познакомить детей со скандинавской ходьбой, рассказать об истории возникновения скандинавской ходьбы, кто занимается скандинавской ходьбой, вызвать интерес к занятиям скандинавской ходьбы. Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук. Учить детей соблюдать технику безопасности. <u>(Занятие 13)</u></p> <p><u>(Занятие №4)</u> Познакомить детей с палками. Дать детям рассмотреть их, потрогать, определить из какого материала сделаны, почему. Учить подбирать палки по росту. Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук.</p>			
<p><b>Просмотр видеофильма «Скандинавская ходьба»</b></p> <p><b>Содержание образовательной деятельности</b></p> <p>Вводная часть: Ходьба, по сигналу смена направления, широким шагом, спиной вперед. Бег змейкой, бег со сменой направления. Дых. упр. ОРУ.</p> <p><b>1.</b> И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1-руки в стороны; 2 -руки вверх, поднимаясь на носки; 3 - руки в стороны; 4 -вернуться в и. п. (6-8раз)</p> <p><b>2.</b> И. п.- о. с. руки на пояс.1-правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 - вернуться в и. п. То же левой ногой. (6-8 раз)</p> <p><b>3.</b> И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.1 - поворот вправо, правую руку вправо; 2 -вернуться в и. п. То же влево. (6-8 раз)</p> <p><b>4.</b> И. п. – о. с. руки вдоль туловища.1- выпад правой ногой вперед. 2-3 - пружинистые покачивания; 4 -вернуться в и. п. То же левой ногой. 6-8р.</p> <p><b>5.</b> И. п.- о. с. руки на пояс.1-2- присесть, руки вынести вперед;3-4- вернуться в и. п. (6-8раз)</p> <p><b>6.</b> И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.1 -руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны;4 -вернуться в и. п. То же к правой ноге. (6-8 раз)</p> <p><b>7.</b> И. п. – о. с. руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах - левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет воспитателя 1-8 —затем пауза и снова прыжки (3-4 раза).</p> <p>«По дорожке». Нарисованной на асфальте дорожке (ширина 15 см). Инструктор предлагает детям пройти по ней на носках, руки на поясе, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанкой (2 —3 раза). Бег змейкой. По нарисованным на асфальте дорожкам</p>				
Подвижные игры, игровые упражнения	«Совушка» Бег «змейкой» между кеглями «Пробеги и не задень»	«Канатоходец» «Перепрыгни через	«Мы веселые ребята» «Пройди по мостику» (ходьба между линиями, по	«Кто быстрее дойдет?» «Стоп» «Перебрось мяч через сетку»



		«канавку» (шнур, доске, по прямой дорожке косичку)»	
Заключительная часть	«Кто дольше простоят?» Сохранять равновесие при стойке, когда носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги.		

### Октябрь

Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Занятие №	5	6	7	8
Программное содержание	<p>Учить детей правильно одевать палки и снимать. Обучать детей технике безопасности с палками. Дети должны усвоить, что нельзя палки поднимать вверх, размахивать ими чтобы не травмироваться самому, и не травмировать остальных детей идущих рядом. Дети учатся ходить парами (<u>Занятие 5-6 палки тянем за собой</u>).</p> <p>Учить детей ходить попеременным шагом. Учить правильно держать палки. Продолжать учить сохранять равновесие во время игр. Воспитывать умение выполнять упражнения и соблюдать технику безопасного поведения. (<u>Занятия 7-8</u>)</p>			
<p><b>Содержание образовательной деятельности</b></p> <p>Вводная часть: Ходьба и бег. Ходьба широким шагом, семенящим, с заданием для рук. Бег с высоким подниманием коленей, руки вперёд; подскоки с ноги на ногу; галоп правым и левым боком, руки на поясе. Дыхательные упражнения</p> <p>Ору</p> <p>1. И. п.- о. с. Палки вниз. 1-правую ногу назад и носок, палки вперед; 2 -вернуться в и. п. То же левой ногой. (6-8 раз)</p> <p>2. И. п.- стоя, ноги врозь, палки вниз. 1-2 -поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4 - вернуться в и. п. То же влево. (6-8раз)</p> <p>3. И. п.- о. с. палки вниз хватом сверху. 1-шаг правой ногой вправо, палки вверх; 2 –и. п. То же влево. (6-8 раз)</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палки вниз. 1 -палки вверх; 2 -наклон вперед, коснуться земли; 3 - выпрямиться, палки вверх; 4 – и. п. (6-8раз)</p> <p>5. И. п.- о. с. палки вниз. 1 -палки вверх, руки прямые; 2 -присесть, палки вынести вперед; 3 -выпрямиться, палки вверх; 4 –вернуться в и. п. (6-8раз)</p>				

6. И.п. ноги на ширине плеч, руки с палками вверх. 1 – наклон корпуса вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п. (6-8раз)

7. И. п. – о. с. палки вниз. 1-прыжком ноги врозь палки вверх; 2-вернуться в и. п.  
Выполняется под счет 1-8, затем небольшая пауза и снова прыжки. Повторить 2—3 раза.

**Маршрут №1**

Подвижные игры и игровые упражнения	«Караси и щука» «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между нарисованными линиями на асфальте)	«Найди пару» Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком	«Мы веселые ребята» «Пройди по мостику» (ходьба между линиями, по доске, по прямой дорожке нарисованной на асфальте).	« Совушка» «Перепрыгни – не задень»: прыжки на двух ногах через нарисованные на асфальте круги
Заключительная часть	1. «Удержись». Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками. 2. И.п. – о.с. руки вверх (вдох) потянуться. Руки вниз (выдох) расслабиться.			

### Ноябрь

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
Занятия №	9	10	11	12
Программное содержание	Учить навыку правильно держать палку (флажки). Продолжать учить детей ходить попеременным шагом, стараясь держать спину прямо без напряжения. Воспитывать у детей интерес к скандинавской ходьбе. Соблюдать технику безопасного поведения при выполнении ходьбы с палками. Повторить правила дыхания на улице(дышим носом)			

### Содержание образовательной деятельности

Вводная часть: ходьба обычная, ходьба боком приставным шагом, широким шагом, ходьба со сменой направления и направляющего;, бег со сменой направления, бег с захлестыванием голени. Дыхательные упражнения.

ОРУ

1. «Передай палки»  
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палки перед собой вертикально, хват руками за середину.1- развести руки в стороны палки в правой (левой) руке, правую (левую) ногу в сторону на носок,2- и.п. Пов:6-8 раз.
2. Наклоны в стороны  
И. п.: то же, палки на лопатках.1- наклон вправо (влево),2- и.п. Пов:6-8 раз.
3. Наклоны вниз  
И. п.: то же, палки прижата к груди.1- наклон вперед левым (правым) концом палки коснуться правой (левой) ноги,2- и.п. Пов:6 раз.
4. Приседания  
И. п.: о.с. палки стоят вертикально на полу(земле), хват руками за верхний конец.1-присесть, развести колени, руками скользить вниз по палке,2- и.п. Пов:8 раз.
- «Качели»
5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палки за головой на плечах. 1 - шаг правой ногой вправо; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево (8 раз).
6. Махи ногами  
И. п.: о.с. палки вверху.1-согнуть правую (левую) ногу, опустить палки на колено,2- и.п. Пов:6-8 раз.
- «Прыжки»
7. И. п. - стойка ноги чуть расставлены, палки за головой на плечах. Прыжки - ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8,затем небольшая пауза, повторить упражнение.

**Маршрут №1**

Подвижные игры и игровые упражнения	«Пройди бесшумно» Прыжки: на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики, мяч	«Чародей» «Ходьба прямо и боком по узкой дорожке	«Хитрая лиса» Ходьба прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой.	«Простые ловишки» Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
Заключительная часть	Заключительная часть Игра «Мы сидели на балконе» повторить 2-3 раза			

## Декабрь

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
Занятия №	13	14	15	16
Программное содержание	Продолжать учить правильному навыку перекрестной работы рук и ног. Закреплять умения сохранять правильную осанку во время выполнения ходьбы с палками. Воспитание у детей интереса к выполнению более разнообразных и сложных движений. Соблюдение техники безопасности при ходьбе с палками.			
<p><b>Содержание образовательной деятельности</b>  Вводная часть: Ходьба и бег парами. Дыхательные упражнения.  ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п. - о. с. палки внизу. 1 - палки вверх; 2 - опустить за голову; 3 - палки вверх; 4 - вернуться в и. п. (6-8 раз).</li> <li>И. п. - ноги врозь, палки внизу. 1- поднять палки вверх; 2 - наклониться вправо, руки прямые; 3 - выпрямиться, палки вверх; 4 - вернуться в и. п. То же влево (6-8 раз).</li> <li>И. п. - о. с. палки внизу. 1-2 - присесть, палки вынести вперед; 3-4- вернуться в и. п. (6-8 раз).</li> <li>И. п. - о. с. палки внизу за спиной. 1-2 - наклон вперед, палку назад- вверх; 3-4 - вернуться в и. п. (6-8 раз).</li> <li>«Посмотри на палки!». И.п. - ноги слегка расставить, палки внизу, хват шире плеч. 1 - палки вперед (держать на уровне глаз); 2 - и.п. (8раз).</li> <li>И. п. - о. с. палки у груди в согнутых руках. 1- правую ногу в сторону на носок, палки вверх; 2 - вернуться в и. п. То же левой ногой (6-8раз)</li> <li>И. п. - о. с. палки внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в и. п. Темп упражнения средний, выполняется под счет 1</li> <li>(2—3 раза).</li> </ol> <p><b>Маршрут №1</b></p>				
Подвижные игры и игровые упражнения	«Волк и овцы» «Перепрыгни - не задень» (прыжки через снежные кирпичики),	«Два мороза» «Кто быстрее до снеговика» (быстрая ходьба или бег)	«Загони льдинку» «Бег парами» (бег с одной стороны площадки на другую)	«Охотники и звери» Прыжки вокруг елки (снежной бабы) в чередовании с ходьбой.
Заключительная часть	«На одной ножке», «Пружинка».			

**Январь**

	2неделя	3неделя	4неделя	5неделя
Содержание				
Занятия №	17	18	19	20
Программное содержание	Продолжать учить навыку перекрестного движения рук и ног. Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр. Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы. Соблюдение техники безопасности во время ходьбы с палками. Воспитывать настойчивость в достижении положительного результата.			
<p><b>Содержание образовательной деятельности</b></p> <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному на сигнал «Аист»-остановиться на одной ноге,(смена ног),на сигнал «заяц» - прыжки. на 2х ногах. Бег в умеренном темпе. Дыхательные упражнения.</p> <p>ОРУ</p> <p>1. И. п. – о. с. палки в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, передать палки в левую руку. 3 – руки в стороны. 4 - руки вниз.</p> <p>Повторить (6-8 раз).</p> <p>2. И.п. –о. с. палки внизу. 1- 2 - подняться на носки, поднимая палки обеими прямыми руками вверх-вниз; 3-4 - и.п. (6-8 раз).</p> <p>3. И. п. - основная стойка, палки вверх, руки прямые. 1— присесть, палки вперед; 2— вернуться в и. п. (6-8 раз)</p> <p>4. И. п. - стоя ноги врозь, палки внизу. 1-2-поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4 вернуться в и. п. То же влево. (6-8раз)</p> <p>5. И. п. – о.с. руки за спину, палки на полу(земле) перед ногами.1- правую ногу на носок к концу палки;2- и.п. То же левой(4-браз)</p> <p>6. И.п.- стойка ноги врозь, палки в согнутых руках на груди 1-2-наклониться вперед, коснуться пола(земли) 3-4-вернуться в и. п. (6-8 раз)</p> <p>7. И.п. - палки внизу. 1 -прыжок ноги врозь, поднять палки, 2- прыжок ноги вместе, опустить палки.</p> <p><b>Маршрут №2</b></p>				
Подвижные игры и игровые упражнения	«Сделай фигуру» «Кто дальше» (бросание снежков до ориентиров, обозначенных кубиками)	«Плетень » «Кто быстрее до флажка» (эстафета)	«Фигурная ходьба» «Найди свой цвет» (построение в круг — в центре цветной кубик, играют три-четыре команды),	«Бездомный Заяц» «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность).
Заключительная часть	«Удержись». «Тише едешь, дальше будешь» (3 раза)			

## Февраль

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
Занятия	21	22	23	24
Программное содержание	Продолжать отрабатывать у детей навык перекрестного движения рук и ног. Формировать у детей устойчивое равновесие во время игр. Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы. Соблюдение техники безопасности во время ходьбы с палками. Развивать двигательные качества и способности детей ( равновесие, координация движения, выносливость)			
<p><b>Содержание образовательной деятельности</b></p> <p>Вводная часть: Ходьба «змейкой» в колонне по одному между снежными постройками(предметами), бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную, бег «змейкой» между снежными постройками (в чередовании). Дыхательные упражнения.</p> <p>ОРУ.</p> <p>1. И.п. – стоя, ноги вместе, палки внизу. 1-палки на грудь; 2-палки вверх, подтянуться на носки и потянуться. 3-опуститься на всю ступню, палку на грудь. 4-палки вниз. (6-8раз)</p> <p>2. И.п. – стоя, ноги вместе, палки внизу. 1-2 палки вверх. 3-4 отвести палки назад-вниз. 5-8 и.п. (6-8раз)</p> <p>3. И.п. – стоя, ноги врозь, палки внизу. 1-наклон вперед, палки на пол. 2-выпрямиться, руки вверх. 3-наклон вперед, взять палки. 4-и.п. (6-8раз)</p> <p>4. И.п. – стоя, ноги врозь, палки внизу сзади, хват сверху немного шире плеч 1-2 наклониться вперед, прогнуться, палки высоко назад. 3-4 и.п. (6-8раз)</p> <p>5. И.п. – стоя, ноги врозь, палки за головой (на плечах). 1-наклон влево. 2-выпрямиться 3-наклон вправо. 4-выпрямиться. (6-8раз)</p> <p>5. И.п. – широкая стойка, палки за головой (на плечах). 1-поворот туловища направо, палки вверх. 2-и.п. 3-поворот туловища налево. 4-и.п. (6-8раз)</p> <p>6. И.п. – стоя, ноги вместе, палки вверху. 1-мах правой ногой вперед, палки вперед, постараться коснуться ногой палки. 2-и.п. 3-4 то же другой ногой; (6-8раз)</p> <p>7. И.п. – стоя, ноги вместе, палки внизу. 1-присесть, палки вверх. 2-встать, палки внизу-сзади. 3-присесть, палка вверх. 4-и.п.</p> <p>8. И.п. – стоя ноги вместе, палки внизу. Прыжки на месте. 2-3р.</p> <p><b>Маршрут №2</b></p>				
Подвижные игры и игровые упражнения	Кто быстрее до флажка?». «Пройди — не упали» (ходьба по снежному валу)	«Волк во рву». «Кто быстрее» (бег до конуса).	«Мороз красный нос» Бег вокруг снежной бабы или между постройками.	«Хитрая лиса». Перепрыгивание через снежные кирпичики.

Заключительная часть	Игра «Мы сидели на балконе» повторить 2-3 раза
----------------------	------------------------------------------------

### Март

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
Занятия№	25	26	27	28
Программное содержание	Продолжать отрабатывать навык перекрестного движения рук и ног. Следить за умениями детей правильно держать палку. Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр. Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы. Соблюдение техники безопасности во время ходьбы с палками.			
<p><b>Содержание образовательной деятельности</b></p> <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора бег с перешагиванием через снежные барьеры(шнуры) попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба враспынную, на сигнал инструктора: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. <i>Дыхательные упражнения.</i></p> <p><i>ОРУ</i></p> <p>1. И.п. – о.с. палки впереди на вытянутых руках.- вращать в одну сторону - в другую сторону. (6-8раз)</p> <p>2. И.п. – ноги узкой дорожкой, палки впереди на вытянутых руках.1 – подняться на носки, палки вниз. 2 – и.п. (6-8раз)</p> <p>3. И.П. –ноги на ширине плеч, палки вверху.1 – наклон туловища вниз.2 – и.п. 6-8раз.</p> <p>4. И.п. – палки за спиной.1-3 – наклон вперед, палки вверх.4 – и.п. (6-8раз)</p> <p>5. И.п. – о.с. с опорой руками на палки.1 – мах левой ногой назад,2 – и.п.3-4 - тоже, правой ногой. по 4раза каждой ногой</p> <p>6. И.п. – о.с. с опорой руками на палки.1 -мах левой ногой в сторону.2 -и.п. 3-4 тоже, правой ногой по 4раза каждой ногой</p> <p>7. И.п. –о.с. палки внизу.1 – приседая, поднять палку вверх.2 – и.п. (6-8раз)</p> <p>8. И.п. – о.с. палки на полу. Прыжки на месте. 2раза по 10 прыжков</p> <p><b>Маршрут №3</b></p>				
Подвижные игры и игровые упражнения	«Волки и овцы» «Карусель»	«Чародеи» «Горелки»	«Мы веселые ребята». «Кто быстрее до флажка»	«Сороконожки» «Пожарные на учении».
Заключительная часть	«Удержись». Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками. Спокойная ходьба за инструктором.			

## Апрель

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
Занятия№	29	30	31	32
Программное содержание	Совершенствовать навык перекрестного движения рук и ног. Следить за умениями детей правильно держать палку. Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр. Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы. Соблюдение техники безопасности во время ходьбы с палками			
<p><b>Содержание образовательной деятельности</b></p> <p>Вводная часть: Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5-2 мин между предметами (в чередовании с ходьбой). Дыхательные упражнения.</p> <p>ОРУ.</p> <p>«Палки вверх»</p> <p>1. И. п. – ноги на ширине плеч, палки держим горизонтально двумя руками хватом сверху. 1 – палки вверх; 2 – палки за плечи; 3 – вверх; 4- за плечи. 6-8р</p> <p>«Руки в стороны»</p> <p>Упражнение можно выполнить на 2-3 с задержкой дыхания.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, палками опираться около стоп, рукоятки палок к груди. 1 – разогнуть ноги, отведение рук назад. 2 – и. п. Упражнение выполнять в медленном темпе 6-8 раз.</p> <p>«Наклоны вперед»</p> <p>3. И. п. ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки вперед, опора на палки 1 – наклон, прогнувшись, ноги выпрямить. 2 – и. п. Упражнение выполнять в медленном темпе 6-8 раз.</p> <p>«Приседание»</p> <p>4. И.п.- о.с. приседания с опорой на палки. 6-8р</p> <p>«Выпады»</p> <p>5. И. п.-о. с. опора руками на палки 1-выпад левой вперед; 2 -и. п. 3 -выпад правой вперед 4 – и. п. Упражнение выполнять в медленном темпе 6-8р</p> <p>«Выпады вперед»</p> <p>6. И. п. – то же. 1 – шаг вперед правой, вынос вперед левой руки, перенести вес тела на правую ногу, опора на палку параллельно правой стопе. 2 – и. п. 3 – шаг вперед левой, вынос вперед правой руки, перенести вес тела на левую ногу, опора на палку параллельно левой стопе. Упражнение выполнять 6-8 раз. Акцентировать внимание на постановку стопы с пятки.</p>				



«Прыжки»					
7.И. п. – о.с. руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки около палок, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте. <b>Маршрут №3</b> «День здоровья» совместно с родителями					
Подвижные игры и игровые упражнения	«Парные ловишки». Равновесие: ходьба и бег, перешагивая и перепрыгивая через линии нарисованные на асфальте	«Волк во рву» Перебрасывание мяча друг другу, через сетку	«Третий лишний» Прыжки: из круга в круг на двух ногах на рисованных на асфальте.(классики)	«Пятнашки» Ходьба прямо и боком приставным шагом по нарисованным линиям на асфальте.	
Заключительная часть	Игра «Шалтай-болтай» повторить 2-3 раза. «Удержись»(стоять то на правой то на левой ноге с закрытыми глазами считая до 10)				

### Май

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
Занятия№	33	34	35	36
Программное содержание	Совершенствовать навык перекрестного движения рук и ног. Следить за умениями детей правильно держать палку. Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр. Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы. Воспитывать желание выполнять ходьбу самостоятельно, соблюдая все правила. Соблюдение техники безопасности во время ходьбы с палками			

### Содержание образовательной деятельности

Вводная часть: ходьба широким шагом, мелким шагом, боковой галоп правым и левым боком, дыхательные упражнения.

#### ОРУ

- 1.И.п. о. с. палки внизу хватом на ширине плеч 1-палку вверх 2-сгибая руки, палку назад на лопатки 3-палку вверх 4-и. п. (6-8 раз)
- 2.И.п ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках 1-палку вверх 2-наклониться вперёд, коснуться пола 3-палку вверх 4- и. п. (8 раз)
- 3.И.п. о. с. палки хватом шире плеч внизу 1-руки вперёд 2-выпад вправо, палки вправо 3-ногу приставить, палки вперёд 4-и.п. (6- 8 раз)

<p>То же влево</p> <p>4. И.п.о.с. палки в прямых руках за головой. 1-поднять правую ногу согнутую в колене, коснуться палкой колена; 2 —вернуться в и. п.. То же левой ногой. ( 8 раз)</p> <p>5. И.п. стойка ноги на ширине ступни, палки внизу 1-палки вверх 2-присесть, палки вынести вперед 3-встать, палки вверх 4-и.п. (6-8 раз)</p> <p>6. И.п. о. с. палки хватом на ширине плеч внизу 1-прыжком ноги врозь, палки вверх 2-прыжком в и. п. выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза, темп умеренный</p> <p>7. И.п. о. с. палки внизу хватом на ширине плеч 1-палки вверх 2-стибая руки, палки назад на лопатки 3-палки вверх 4-и. п. (6-8 раз) <b>Маршрут №3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Заключительный праздничный маршрут</b></p>				
Подвижные игры и игровые упражнения	«Мы веселые ребята», Прыжки: на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; на двух ногах, огибая различные предметы	«С кочки на кочку» Равновесие: ходьба боком приставным шагом	«Рыбаки» С мячом: перебрасывание мяча друг другу с дополнительными движениями;	«Коршун и насадка» Прыжки: классики нарисованные на асфальте
Заключительная часть	«На одной ножке». «Замри»			

### *Комплексно-тематический план работы с детьми 6-7 лет*

#### Сентябрь

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
Занятия №	1	2	3	4
Программное содержание	Продолжать знакомить детей со скандинавской ходьбой. Познакомить с основателем скандинавской школы в России Полетаевой Анастасией. Учить сохранять равновесие. Развивать у детей творческую двигательную активность. Закреплять знание о техника безопасности. Воспитывать дружеские отношения к друг другу в игре.			

### Презентация о скандинавской ходьбе в России.

#### Содержание образовательной деятельности

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег враспышную с остановкой по сигналу инструктора.

Дыхательные упражнения

ОРУ

1.И.п.- ноги на ширине плеч, переставляем палки поочерёдно вперёд, назад, вправо, влево, добиваемся устойчивого положения.бр

Затем учим выполнять повороты на месте, опираясь на палки:

2.И.п. – ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, повороты на месте переступанием направо, налево, поворот кругом через левое и правое плечо, спина прямая. браз

На следующем этапе переходим к обучению постановки стопы с пятки и одновременному выносу разноимённой руки:

3.И.п. – основная стойка, опора руками на палки

Шаг вперёд правой, поставить ногу на пятку с одновременным выносом вперёд левой руки, палкой опираемся параллельно правой стопе, возвращаемся в и.п. Затем, то же левой ногой и правой рукой. 6-8р

Переходим непосредственно к ходьбе. В медленном темпе выполняем сначала 2 шага, акцентируем внимание на постановке стопы и выносе палки, затем выполняем 6-8 шагов, акцентируем внимание на постановке стопы, выносе палки и свободном положении палки сзади.

Подвижные игры, игровые упражнения	«Догони свою пару» Бег «змейкой» между кеглями «Пробеги и не задень»	«Ловишка» «Пингвины» (прыжки по кругу)	«Фигуры» «Прыгни точно в круг» (круги нарисованные на асфальте)	«Стоп» «Пройди — не задень». Ходьба с перешагиванием через кубики, расстояние между кубиками 40 см (руки за голову или на поясе). Повторить 2-3 раза.
Заключительная часть	«Удержись» Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками.			

### Октябрь

Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Занятие №	5	6	7	8
Программное содержание	Восстанавливать у детей навык перекрестной работы рук и ног. Упражнять детей правильно одевать палки и снимать. Обучать детей технике безопасности с палками. Дети должны усвоить, что нельзя палки поднимать вверх, размахивать ими чтобы не травмироваться самому, и не травмировать остальных детей идущих рядом. Ходьба парами ( <u>Занятие</u>			

	<p><u>5-6 палки тянем за собой).</u>          Продолжать учить детей ходить попеременным шагом, правильно держать палки. Продолжать учить сохранять равновесие во время игр. Воспитывать умение выполнять упражнения и соблюдать технику безопасного поведения.  <i>(Занятия 7-8)</i></p>			
<p><b>Содержание образовательной деятельности</b></p>				
<p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег со сигналу инструктора и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Дыхательные упражнения.</p>				
<p>Ору</p>				
<p>1. <u>Разминаем плечевой пояс.</u> И.п. о.с. Руки в сторону на уровне ключицы. Выполняем движения руками по кругу вперед и назад. 6-8раз.</p>				
<p>2. <u>Разминаем локтевой сустав и кисти.</u> И.п. то же. Руки согните перед собой, кисть согните в кулак . Выполняем движения руками по кругу к себе и от себя поочередно .6-8 раз</p>				
<p>3. <u>Разминаем мышцы спины.</u> И. п. ноги на ширине плеч, руки отведите в стороны и немного назад, собирая лопатки вместе. Руки можно согнуть в локтях. Из этого положения поворачиваем корпус влево и вправо. Важно, чтобы при этом таз оставался на месте.4-браз</p>				
<p>4. . И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.</p>				
<p>5. . И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперед; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</p>				
<p>6. И. п. – ноги на ширине плеч Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).4-браз</p>				
<p>7. Прыжки на двух ногах ноги врозь, (одна нога вперед — другая назад)</p>				
<p><b>Маршрут №1</b></p>				
<p>Подвижные игры и игровые упражнения</p>	<p>«Пустое место»          «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между нарисованными линиями на асфальте)</p>	<p>«Не оставайся на земле»           Равновесие:          «Полоса препятствий»</p>	<p>«Мы веселые ребята» «Пройди по мостику» (ходьба между линиями, по доске, по прямой дорожке нарисованной на асфальте).</p>	<p>« Совушка»           Ходьба прямо, боком приставным шагом</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?». На слова инструктора «Где же ваши ручки?» дети поднимают руки вверх; на слова «Где же ваша правая (левая) нога?» дети поднимают правую (левую) ногу.</p>			

## Ноябрь

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
Занятия №	9	10	11	12
Программное содержание	Совершенствовать попеременный шаг. Закреплять навык правильно держать палку. Развивать умение передвигаться в определенном направлении не мешая друг другу. Воспитывать у детей интерес к скандинавской ходьбе. Соблюдать технику безопасного поведения при выполнении ходьбы с палками.			
<p><b>Содержание образовательной деятельности</b></p> <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4-5 брусков; высота бруска 6-10 см). Дыхательные упражнения.</p> <p>ОРУ</p> <p>1. И.п. - ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, палки держать за середину. Попеременные движения руками вперед, назад в медленном темпе. Упражнение выполняется в течение 30сек.</p> <p>2. И.п. - ноги на ширине плеч, палки держим горизонтально двумя руками хватом сверху. 1 -палки за плечи; 2-3- палки за плечами; 4- и.п. 68 раз.</p> <p>3. И.п. -ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, палками опираться около стоп, рукоятки палок к груди. 1 - разогнуть ноги, отведение рук назад. 2.- и .п. Упражнение выполнять в медленном темпе 6-8 раз.</p> <p>4. И.п. ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки вперед, опора на палки. 1-наклон, прогнувшись, ноги выпрямить. 2 -и.п. Упражнение выполнять в медленном темпе 6- 8 раз.</p> <p>5. И.п. о.с. Приседания с опорой на палки. 6-8раз</p> <p>6. И.п. – основная стойка, опора руками на палки. 1 -выпад правой вперед. 2 – и.п. 3 -выпад левой вперед. 4 – и.п. 6-8раз.</p> <p>7. И.п. – то же. 1 – шаг вперед правой, вынос вперед левой руки, перенести вес тела на правую ногу, опора на палку параллельно правой стопе. 2 – и.п. 3 – шаг вперед левой, вынос вперед правой руки, перенести вес тела на левую ногу, опора на палку параллельно левой стопе. 6-8раз. Акцентировать внимание на постановку стопы с пятки.</p> <p><b>Маршрут №1</b></p>				
Подвижные игры и игровые упражнения	«Вьюга и птицы» Прыжки: на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики, мяч	«Охотники и зайцы» «Ходьба прямо и боком по узкой дорожке	«Хитрая лиса» Ходьба прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой.	«День ночь» «Будь ловким» Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

Заключительная часть	Игра «Как живешь» повторить 2-3 раза
----------------------	--------------------------------------

### Декабрь

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
Занятия №	13	14	15	16
Программное содержание	Продолжать учить правильному навыку перекрестной работы рук и ног. Закреплять умения сохранять правильную осанку во время выполнения ходьбы с палками. Развивать ловкость, выносливость. Воспитание у детей интереса к ходьбе скандинавской ходьбой. Соблюдение техники безопасности при ходьбе с палками.			
<p><b>Содержание образовательной деятельности</b></p> <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты). Дыхательные упражнения.</p> <p>ОРУ</p> <p>1. И.п. о. с. палки внизу хватом на ширине плеч 1-палку вверх 2-сгибая руки, палку назад на лопатки 3-палку вверх 4-и. п. (6-8 раз)</p> <p>2. И.п. ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках 1-палку вверх 2-наклониться вперёд, коснуться пола 3-палку вверх 4- и. п. (8 раз)</p> <p>3. И.п. о. с. палки хватом шире плеч внизу 1-руки вперёд 2-выпад вправо, палки вправо 3-ногу приставить, палки вперёд 4-и.п. (6- 8 раз) То же влево</p> <p>4. И.п.о.с. палки в прямых руках за головой. 1-поднять правую ногу согнутую в колене, коснуться палкой колена; 2 —вернуться в и. п.. То же левой ногой. ( 8 раз)</p> <p>5. И.п. стойка ноги на ширине ступни, палки внизу 1-палки вверх 2-присесть, палки вынести вперёд 3-встать, палки вверх 4-и.п. (6-8 раз)</p> <p>6. И.п. о. с. палки хватом на ширине плеч внизу 1-прыжком ноги врозь, палки вверх 2-прыжком в и. п. выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза, темп умеренный</p> <p>7. И.п. о. с. палки внизу хватом на ширине плеч 1-палки вверх 2-сгибая руки, палки назад на лопатки 3-палки вверх 4-и. п. (6-8 раз)</p> <p><b>Маршрут №1</b></p>				
Подвижные игры и игровые упражнения	«Волк и овцы» «Перепрыгни - не задень» (прыжки через снежный вал),	«Два мороза» «Кто быстрее до снеговика» (быстрая ходьба)	«Льдинка, ветер и мороз» «Бег парами» (бег с одной стороны площадки на другую)	«Охотники и звери» Прыжки вокруг снежной бабы в чередовании с ходьбой.
Заключительная часть	«Пружинка».			

**Январь**

Содержание	2неделя	3неделя	4неделя	5неделя
Занятия №	17	18	19	20
Программное содержание	<p>Познакомить детей с одноименной скандинавской ходьбой. Продолжать учить навыку перекрестного движения рук и ног. Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр. Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы. Воспитывать дружелюбие и взаимопомощь. Соблюдение техники безопасности во время ходьбы с палками.</p>			
<p><b>Видеофильм одноименная скандинавская ходьба.</b>  <b>Содержание образовательной деятельности</b>  Вводная часть: Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); с переходом на ходьбу. Дыхательные упражнения.  ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 .И.п. о. с. Палки внизу 1-палки вперёд 2-палки повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх, 3-палки вперёд параллельно 4-повернуть палки, опуская левую руку и поднимая правую 5-палки параллельно 6-и. п. (6-8 раз)</li> <li>2 .И.п. стойка ноги врозь, палки в согнутых руках на груди 1-2-наклониться вперёд, коснуться пола 3-4-вернуться в и.п. (6- 8 раз)</li> <li>3 .И.п. о.с. палки на полу горизонтально 1-шаг правой ногой вперёд через палки 2-приставить левую ногу 3-шаг правой ногой назад через палки 4-шаг левой ногой назад. То же с левой ноги (6-8 раз)</li> <li>4 .И.п. о. с. палки за головой на плечах 1-поднять палки вверх 2-наклониться вправо 3-выпрямиться, палки вверх 4-и. п. То же влево (6-8 раз)</li> <li>5 .И.п. о.с. палки в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди 1-3-палки вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны 4-и. п. (6-8 раз)</li> <li>6 . И.п. о.с. хват обеими руками за палки, другой конец палки опирается о пол(землю) 1-2-присесть, развести колени врозь 3-4-исходное положение (7-8 раз)</li> <li>7 .И.п. о.с. палки внизу 1-палки вперёд 2-палки повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх, 3-палки вперёд параллельно 4-повернуть палки, опуская левую руку и поднимая правую 5-палки параллельно 6-и. п. (6-8 раз)</li> </ol> <p><b>Маршрут №1</b></p>				

Подвижные игры и игровые упражнения	«Мороз – красный нос» «Кто дальше» (бросание снежков до ориентиров, обозначенных кубиками)	«Загони льдинку» «Кто быстрее до флажка» (эстафета)	«Меткий стрелок» «Пробеги — не задень» — бег между снежками, положенными в одну линию, 2 раза.	«Бездомный Заяц» «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность).
Заключительная часть	Игровое упражнение «Стой!» Играющие становятся в одну шеренгу. На противоположной стороне зала спиной к играющим стоит водящий. Он громко произносит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!»- На каждое слово играющие шагом продвигаются вперед (ритмично, в соответствии с произносимым текстом). На последнем слове дети останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел остановиться, делает шаг назад. Водящий отворачивается и снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, успевший пересечь линию финиша, прежде чем водящий произнесет слово «Стой!», становится водящим.			

### Февраль

Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Занятия	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Программное содержание	Продолжать отрабатывать у детей навык перекрестного движения рук и ног. Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время хо умения ходить легко, энергично. Развивать ловкость, выносливость, интерес к скандинавской ходьбе Соблюдение техники безопасности во время ходьбы с палками.			

### Содержание образовательной деятельности

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками».

Ходьба и бег проводятся в чередовании. Дыхательные упражнения.

ОРУ.

1. И.п. о.с. палки внизу 1-палки вперёд 2-палки вверх 3-палки вперёд 4-и.п.6-8р
- 2.И.п. стойка ноги врозь, палки на груди 1-наклониться вперёд, положить палки на пол 2-выпрямиться, руки на пояс 3-наклон вперёд, взять палки 4-и. п. (6 раз)
- 3.И.п. о. с. палки внизу 1-2-присесть, палки вверх 3-4-и. п. (6-8 раз)
- 4.И.п.о. с. палки за головой 1-палки вверх 2-наклон вправо 3-выпрямиться 4-и. п. То же влево (по 3 раза)
- 5.И.п. стоя ноги узкой дорожкой с опорой обеих рук о палки 1-поднять правую ногу назад -вверх 2-и. п. 3-4-левой ногой (по 3-4 раза)
- 6.И.п. о. с. палки в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди 1-3-палки вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в



стороны 4-и. п. (6-8 раз) 7.И.п. о. с. палки на полу(земле) прыжки вокруг своих палок.2раза <b>Маршрут №2</b>				
Подвижные игры и игровые упражнения	«Совушка». «Пройди — не упади» (ходьба по снежному валу)	«Волк во рву». «Кто быстрее» (бег до конуса).	«Мороз красный нос» Бег вокруг снежной бабы или между постройками.	«Хитрая лиса». Перепрыгивание через снежные валы.
Заключительная часть	Игра «Тише едешь, дальше будешь» повторить 2-3 раза			

### Март

Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Занятия№	25	26	27	28
Программное содержание	Познакомить детей с новой техникой скандинавской ходьбы «елочка». Закреплять навык перекрестного движения рук и ног. Следить за умениями детей правильно держать палку. Развивать двигательные качества и способности детей (ловкость, равновесие, координацию движения, выносливость). Закреплять умение делать правильный вдох и выдох во время ходьбы. Соблюдение техники безопасности во время ходьбы с палками.			

#### Видеофильм знакомство с шагом «Елочка» скандинавская ходьба.

#### Содержание образовательной деятельности

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения. Дыхательные упражнения.

#### ОРУ

1 .И. п.- стойка ноги вместе, палки горизонтально за спиной под локтями. На 1, медленный поворот головы вправо; 2. На 2, и.п.; На 3, медленный поворот головы влево; На 4, и.п. по 2р в каждую сторону.

2 .И.п. - о.с. на 1, руки с палками вперед, на 2, руки с палками вверх, на 3, руки с палками вперед, на 4, и.п. (6-8раз.)

3 .И. п.- ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палки вверх на 1, наклон туловища вправо, на 2- и.п. на 3, наклон туловища влево, на 4, и.п. по 3раза в каждую сторону.

4 .И.п. - о. с., палки вперёд, на 1, наклон туловища вперёд, палки на пол(землю) на 2, И.п. на 3, наклон туловища вперёд, палку поднять, на 4, и.п. (6-8р) 5 .И.п. - стойка ноги вместе, палки внизу, на 1, подняться на носки, палки вверх; 2-и.п.(6-8)

6 . И.п. - о.с. с опорой руками на палки, на 1, мах левой ногой назад, на 2- и.п. на 3, мах правой ногой назад, на 4- и.п. (6-8раз)

7 . И.п. -о.с. палка на полу(земле). Прыжки ноги вместе, ноги врозь. 20 прыжков

#### Маршрут №3

Подвижные игры и игровые упражнения	«Охотники и утки » «Тихо и громко»	«Чародеи» «Попрыгунчики» (прыжки на двух ногах)	«Мы веселые ребята». «Кто быстрее до флажка»	«Удочка» «Пожарные на учении».
Заключительная часть	«Удержись». Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками. Спокойная ходьба за инструктором.			

### Апрель

Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Занятия №	29	30	31	32
Программное содержание	Совершенствовать навык перекрестного движения рук и ног. Следить за умениями детей правильно держать палку. Продолжать формировать у детей устойчивое равновесие во время игр. Воспитывать дружелюбие и взаимопомощь. Соблюдение техники безопасности во время ходьбы с палками.			
<p><b>Содержание образовательной деятельности</b></p> <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную. Дыхательные упражнения.</p> <p>ОРУ.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.</li> <li>И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперед; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</li> <li>И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.</li> <li>И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперед, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</li> <li>И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.</li> <li>И.п. ноги узкой дорожкой, палки стоят рядом. Упирайтесь руками на палки, на 1 присядьте на левую ногу, на 2 выпрямитесь, на присядьте на правую ногу, на 4 выпрямитесь. 6-8 повторений на каждую ногу.</li> <li>И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки вокруг палки , 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.</li> </ol> <p><b>Маршрут №2</b>            <b>«День здоровья» совместно с родителями</b></p>				

Подвижные игры и игровые упражнения	«Парные ловишки». Равновесие: ходьба и бег, перешагивая и перепрыгивая через линии нарисованные на асфальте.	«Мы веселые ребята» Перебрасывание мяча друг другу, через сетку	«Третий лишний» Прыжки: из круга в круг на двух ногах на рисованных на асфальте.(классики)	«Из круга вышибало» Ходьба прямо и боком приставным шагом по нарисованным линиям на асфальте.
Заключительная часть	«Удержись»(стоять то на правой то на левой ноге с закрытыми глазами считая до 10)			

### Май

Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Занятия №	33	34	35	36
Программное содержание	Совершенствовать навык перекрестного движения рук и ног. Следить за умениями детей правильно держать палку. Воспитывать желание выполнять ходьбу самостоятельно, соблюдая все правила. Соблюдение техники безопасности во время ходьбы с палками. Воспитывать такие качества, как товарищество, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам по соревнованиям.			

### Содержание образовательной деятельности

Вводная часть: ходьба широким шагом, мелким шагом, боковой галоп правым и левым боком, дыхательные упражнения.

#### ОРУ

- И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.
- И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперед; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.
- И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.
- И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперед, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.
- И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.
- И.п. ноги узкой дорожкой, руки опираются о палки, прорабатываем голеностопный сустав. Поднимаем левую ногу и выполняем круговые движения стопой в обе стороны. Затем с правой стопой тоже самое.4-6р
- И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки около палки , 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

#### Маршрут №2 Соревнования совместно с родителями

Подвижные игры и игровые упражнения	«Перестрелки», Прыжки: на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; на двух ногах, огибая различные предметы.	«Золотые ворота» Равновесие: ходьба боком приставным шагом	«Рыбаки» С мячом: перебрасывание мяча друг другу с дополнительными движениями.	«Селезень утку догонял» Прыжки: классики нарисованные на асфальте
Заключительная часть	Игра «Великаны и гномы» повторить 2-3 раза.			

### 3. Организационный раздел

#### Материально-техническое обеспечение Программы

В МАДОУ имеется спортивный зал и спортивная площадка соответствующие требованиям СанПин, пожарной безопасности, инструкции по охране жизни и здоровья воспитанников в МАДОУ, возрастным и индивидуальным особенностям развития детей старшего дошкольного возраста, требованиям развивающей предметно- пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО.

Для реализации образовательной деятельности по обучению детей старшего дошкольного возраста скандинавской ходьбе используется спортивное оборудование:

- палки для ходьбы;
- флажки;
- конус;
- кегли, кубики.

#### Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает в себя:

- примерные комплексы упражнений;
- игровые упражнения;
- картотеку подвижных игр.

#### Литература

1. Адашквичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада.-М.: Просвещение. 1992-159с.ил.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 2009.
3. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. — М., Просвещение, 1983- 144с., ил.

4. Жулидов М. Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью. - Издательство: Астрель, Полиграф издат. – 2012. - 224 с.
5. Кенеман А. В. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: -3-е изд., испр. и доп.- М.; Просвещение,1985.-271с.,ил.
6. Кибардин Г.М. Скандинавская ходьба лечит..-Москва: Издательство «Э». - 2017. - 128с.(Лечение доступными средствами).
7. Кудрявцев В.Т. Егорова Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст):- М ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296с.: ил.
8. Лескова Г. Ноткина Н. Дошкольное воспитание 1989 №10 с.35-43. «Оценка физической подготовленности дошкольников»
9. Основная образовательная программа дошкольного образования. От рождения до школы. Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой М. А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М: Мозаика – Синтез,2016-352с.
10. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. 3-е изд., перераб.-М.; Просвещение,1986.-304с., ил.
11. Палагнюк В.Г. Финская ходьба с палками: Методические рекомендации. - СПб. - 2012.
12. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет.-М.: Гуманитизд. центр ВЛАДОС, 2001.-112с.
13. Пензулаева Л. В. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ 2012. - 128с.
14. Пензулаева Л. В. . Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ 2012. - 112с.
15. Полетаева З.А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. 2-е издание.-СПб.: Питер,- 2017. - 80 с.:ил.
16. .Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду, М.: Мозаика- Синтез, 2000, с.255
17. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации.– М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 96 с.
18. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. .–М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 64 с.
19. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М., Изд. центр "Академия", 2001. - 368 с.
20. Тарасова Т.А. «Контроль Физического состояния детей дошкольного возраста. -М.: Творческий центр Сфера , 2005,с146,; ил. 16.
21. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. –СПб.6 «ДЕТСТВО- ПРЕСС»,2007-416с.,ил.
22. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста, М.: Просвещение,1983, стр.28-3
23. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. 3-е изд., перераб. И доп. – М.: Просвещение, 1984.-208с., ил.

24. Хухлаева Д.В Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение 1985.
25. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие. - М.: Академия, 2000. - 176 с.
26. . Юрко Г. П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. — М., 1978.
27. 7.<http://www.nordicwalker.ru/>



## Механизмы реализации Программы

# ДЕТСКИЙ САД

## СОВМЕСТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

(педагоги — дети — родители)

Занятия с детьми

*Мероприятия с  
родителями  
Дозированная  
скандинавская*

*Совместные  
мероприятия*

*ходьба с детьми*



### План работы с родителями

Месяц	Мероприятия	Содержание
Сентябрь	Родительские собрания	Знакомство родителей со скандинавской ходьбой. История появления скандинавской ходьбы»; «Значение скандинавской ходьбы в оздоровлении ребенка дошкольника».
Сентябрь	Выезд на трассу здоровья	Дети и родители старшей группы
Октябрь	Ширма для родителей	«История появления скандинавской ходьбы»
Ноябрь	Консультация	«Дыхание – основа жизни» «Как подобрать лыжи ребенку?»
Декабрь	Выставка Литература:	1 .Палагнюк В.Г. Финская ходьба с палками: Методические рекомендации. - СПб. - 2012. 2 . Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. - СПб. - 2017. 3 .Кибардин Г.М. Скандинавская ходьба лечит. - 2017.
Январь	Мастер- класс	Техника скандинавской ходьбы
Апрель	День здоровья.	«Зарядка в парке» ходьба скандинавской ходьбой детей и родителей
Май	Выезд на трассу здоровья	Дети и родители подготовительной к школе группе
Май	Заключительный праздничный маршрут	

### Упражнения на развитие статического равновесия

#### «Кто дольше?».

Сохранять равновесие при стойке, когда носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги.

#### «Петушинный бой».

И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги на одной линии, одна нога впереди на один шаг. Играющие, ударяя друг друга ладонями, борются за сохранение равновесия.

**«Удержись».**

Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками.

**«С кочки на кочку».**

Перепрыгивать с одного массажного коврика на другой.

**«Повернись».**

И.п.: ноги вместе. 1 - прыжки с поворотом направо, налево (на пол-оборота вокруг себя); 2- удержаться после приземления в и.п.

**«Ласточка».**

И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1- руки вытянуть в стороны (вдох); 2 - наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой(выдох); 3-4 -и.п.

**«Аист».**

И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 - согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 - развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны, удерживать равновесие.

**«Елка».**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 - развести носки врозь; 2 - вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3-4 - полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох).

**«Маленькая елочка».**

И.п.: стоя, ноги вместе. 1- развести носки врозь; 2 - вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох);

3-4 - присесть на корточки, пятки оторвать от пола (выдох), сохранять равновесие.

Подвижные игры

**«Идите ко мне».**

Инструктор отходит на расстояние 20— 25 м и предлагает детям дойти до него.

**«Кто быстрее дойдет?».**

Инструктор отмечает предметами (флажки, кубы) дистанцию. Ребенок должен дойти с наименьшим количеством шагов. Победителем становится тот, кто пройдет дистанцию с наименьшим количеством шагов.

**«На одной ножке».**

Инструктор предлагает детям поднять правую ногу, затем левую. Выигрывает тот, кто дольше простоит на одной ноге **«Пружинка»**.  
Инструктор предлагает сделать детям полу приседы, стоя на двух ногах.

**«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?»**.

На слова инструктора «Где же ваши ручки?» дети поднимают руки вверх; на слова «Где же ваша правая (левая)нога?» дети поднимают правую (левую) ногу.

**«Не урони»**.

Инструктор предлагает детям пройти вокруг кеглей с палками, не задев кегли.

**«Будь внимательным!»**.

Дети по команде или определенному сигналу педагога выполняют шаги. На сигнал «Стой» - дети останавливаются.

**«Сороконожки»**.

Дети делятся на две команды. По сигналу каждый игрок идет до ориентира, обходит его и возвращается в свою команду. Выигрывает команда, которая быстрее всех справилась с заданием

**«Под воротца»**.

Поперек дистанции ставится несколько воротец, или натягивается веревка. Подойдя к воротцам, дети стараются подлезть под них, не задев.

**«Лыжные дуэты»**.

Дети соревнуются парами. Встают парами, и начинают продвигаться к финишу. Выигрывает команда или пара, которая первой справилась с заданием.

**«Кто быстрее добегит до флажка?»**.

Играющие делятся на две или три команды. На расстоянии 5—10 м находятся флажки. Каждый участник команды доходит до флажка. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием.

**«Вокруг флажка»**.

Играющие делятся на две или три команды. На расстоянии 5—10 м находятся флажки. Каждый участник команды доходит до флажка и, огибая его, возвращается в свою команду. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием.

**«Лыжные буксиры»**.

На площадке устанавливаются флажки или кегли. В составе каждой команды по два игрока, одновременно соревнуются 5—8 пар. Первые номера с палками становятся впереди вторых. Вторые номера, держатся за второй конец палки первых номеров. По сигналу первые номера начинают движение к флажкам. Выигрывает пара или команда, которая первой справилась с заданием.

**«По местам»**.

Дети стоят в кругу, с палками в руках. Водящий игрок, подходит то к одному, то к другому игроку, говорит: «За мной!» Вызванные дети,

воткнув свои палки в снег, начинают движение за водящим. Постепенно водящий уводит за собой всех игроков. По команде инструктора «По местам!» дети стараются занять место в кругу между палками. Тот, кто останется без места, становится водящим.

**«Карусель».**

Инструктор держит обруч, к которому привязаны разноцветные ленты по количеству детей. Дети берутся за другой конец ленты и по команде инструктора «Закружилась карусель!» начинают движение в одном направлении, по команде «Стой!» останавливаются. Затем начинают движение в другую сторону.

## Подвижные игры

### «Канатоходец»

**Цель игры:** развить координацию движений, ловкость. Необходимые материалы и наглядные пособия: мел.

**Ход игры.** Мелом на игровой площадке рисуют тропу канатоходца шириной, не превосходящей ширину стопы. Задача каждого, игрока: пройти дистанцию как можно быстрее и не оступиться.

### «Гусеница»

**Цель игры:** развить координацию движений.

**Ход игры.** Игроки делятся на 2 команды. Они выстраиваются в колонну следующим образом: правая рука каждого последующего игрока лежит на правом плече предыдущего, а левой рукой он поддерживает левую ногу стоящего впереди. По сигналу ведущего колонна начинает движение по дистанции. Побеждает та команда, которая пройдет дистанцию первой.

### «Чародей»

**Возраст:** 7 — 8 лет.

**Цель игры:** развить у детей быстроту реакции, ловкость. Кроме того, игра воспитывает чувство товарищества.

**Ход игры.** В игре принимают участие 8—10 игроков. С помощью считалки определяется водящий, он же «чародей». Игроки разбегаются по площадке. Чародей должен догонять играющих. Догнав кого-нибудь из них, чародей осаливает его. После этого игрок должен замереть на месте, разведя руки в стороны: это означает, что его «заколдовали». Чтобы «расколдовать» игрока, кто-то другой из играющих должен подобраться к нему и, в свою очередь, коснуться его рукой. После этого игрок считается «расколдованным» и снова может убегать от чародея вместе с остальными. Однако «расколдовать» товарища не так-то легко. Чародей должен зорко следить за игроками, и, как только кто-то из них попытается «разрушить чары», он повторным осаливанием вновь найдет их на игрока. Если «чародей» окажется достаточно ловким, он может попытаться «заколдовать» еще и того, кто прибежал на выручку товарищу. Игрок, которого во время игры заколдовали три раза, становится «чародеем».

### «Рыбалка»

**Возраст:** 6 — 8 лет.

**Цель игры:** выработать у детей ловкость, умение работать в команде. Игра способствует развитию координации движений.

**Ход игры.** Играть лучше всего на площадке. В игре принимает участие произвольное количество игроков. Среди играющих с помощью считалки выбирают «рыбака», остальные играют роль «рыбок». Игра начинается. «Рыбак» бежит за «рыбками». Догнав одну из них, «рыбак» берет ее за руку, и следующую «рыбку» они ловят уже вдвоем, не расцепляя рук. С каждой новой пойманной «рыбкой» все больше игроков присоединяются к «рыбаку», образуя собой целую «рыболовную сеть». Игра заканчивается, когда последняя «рыбка» попадает в сети к

«рыбаку».

**Примечание.** С каждым разом помощников «рыбака» становится все больше, но это не упрощает задачу, как это может показаться на первый взгляд: одному человеку догнать куда проще, чем целой группе игроков, да еще и держащихся за руки. Вот почему игроки, составляющие «цепь», должны координировать свои движения: только тогда у них появляется шанс наловить больше «рыбы».

Если «сеть» уже достигла больших размеров, то появляется шанс, что в нее попадутся сразу несколько «рыбок». В этом случае все они начинают помогать «рыбаку».

### **«Плетень»**

**Возраст:** 5 — 6 лет.

**Цель игры:** развить у детей быстроту и ловкость. Игра способствует выработке хорошей координации движений.

**Ход игры.** В игре участвуют две команды по 6—10 человек. На игровом поле надо начертить две линии на расстоянии 4—5 шагов друг от друга, на них выстраиваются команды, одна напротив другой. Игроки обеих команд строятся не как обычно, а «заплетают плетень».

Делается это просто: дети встают в линию плечом к плечу. Каждый игрок протягивает руки в стороны к своим «соседям», но не к ближайшим, а к стоящим через одного. Соседние игроки также протягивают руки не к рядом стоящим, а к следующим за ними.

Игра начинается. Ведущий (воспитатель, музыкальный руководитель) играет веселую музыку, под которую обе команды сначала делают два шага навстречу друг другу, потом два шага назад, после чего расцепляют руки и начинают прыгать, бегать и танцевать под музыку. Потом ведущий внезапно обрывает мелодию. По этому сигналу обе команды должны построиться на «своей» линии, вновь «заплести плетень». Та команда, которая сделает это быстрее, считается победившей. Сыграть можно несколько раз.

**Примечание.** Игра может с успехом использоваться на детских утренниках, так как развлекает детей и позволяет им вволю подвигаться.

### **«Волчок»**

**Возраст:** 5 — 7 лет.

**Цель игры:** развить у детей ловкость и быстроту движений.

**Необходимое оборудование:** две одинаковые гладко обструганные палки высотой примерно 50 см.

**Ход игры.** В «Волчок» играют по очереди все желающие. Игрок берет в каждую руку по палке и встает, слегка опираясь на них обеими руками. Играя, он должен отпустить палки и в то же время так быстро повернуться вокруг своей оси, чтобы успеть поймать их перед тем, как они упадут на землю. Суть игры ясна и понятна, но играть в нее не так-то просто: нужно быть очень ловким и быстрым. Каждый игрок предпринимает несколько попыток (количество их определяется предварительной договоренностью). Выигрывает тот, кто сумел больше раз поймать палки до того, как они упали.

**Примечание.** В эту игру можно играть как в помещении, так и на улице. В последнем случае играть рекомендуется не на земле или песке, а на асфальте.

### **«Мышеловка»**

**Цель:** учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

#### **Ход игры:**

Игроки делятся на две неравные группы, меньшая образует круг – мышеловку, остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети изображающие мышеловку, берутся за руки идут по кругу и говорят: «Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть.

Всё погрызли, всё поели, Всюду лезут вот напасть. Берегитесь же плутовки, Доберёмся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех зараз!»

По окончании слов, дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя «хлоп!» дети стоявшие в кругу опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг **«Карусель»**

**Цель:** учить детей ходить и бегать с ускорением и замедлением темпа по кругу в соответствии с текстом. Развивать умение двигаться по кругу по часовой стрелке и в противоположном направлении.

#### **Ход игры:**

Дети образуют круг, держась за шнур, правой рукой и идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым текстом: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели, а потом кругом, кругом, всё бегом, бегом, бегом!»

после того как дети пробегут 2-3 круга, воспитатель останавливает их и подаёт сигнал к изменению направления движения. Игроки поворачиваются кругом и перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем воспитатель вместе с детьми произносит;

«Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра!»

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут на землю шнур и расходятся по всей площадке.

### **2 вариант.**

Дети держатся за руки, идут по кругу в одном направлении, затем в другом.

### «Ловишки - перебежки»

**Цель:** учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую с увёртыванием, формировать умение действовать по сигналу. Развивать быстроту, ловкость.

#### Ход игры:

Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне также проведена черта. Сбоку стоит Ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три – беги!»-дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка их ловит. После 2-3 перебежек ловишку выбирают из самых ловких и быстрых детей, которые небыли пойманы.

#### 2 вариант.

Дети перебегают разными видами бега.

### «Караси и щука»

**Цель:** учить детей ходить и бегать враспынную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

#### Ход игры:

Один ребёнок выбирается щукой, остальные делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя – щука – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат занять место за кемнибудь из играющих и присесть за камешки. Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

#### 2 вариант

Караси плавают не только в кругу но и между камней, щука находится в стороне. Можно выбрать две щуки.

### «Хитрая лиса»

**Цель:** учить детей бегать, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, ориентироваться на площадке. Развивать ловкость, быстроту.

#### Ход игры:

Игроки стоят по кругу, на расстоянии одного шага один от другого. Воспитатель просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг – за спинами детей и дотрагивается до одного из детей, который и становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает открыть глаза и внимательно посмотреть кто из них лиса - не выдаст ли она себя чем-нибудь.

Игроки три раза спрашивают с небольшими промежутками – сначала тихо, затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» при этом все смотрят друг на друга.



Когда все игроки, в том числе и лиса в третий раз произнесут – хитрая лиса где ты? Хитрая лиса выпрыгивает в центр круга поднимает руку вверх и говорит- «Я здесь!» все игроки разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные отходят в сторону. Игра повторяется.

## **2 вариант.**

Можно выбрать 2-4 лисы, и бегать по площадке разными видами бега.

### **«Бездомный заяц»**

**Цель:** учить детей бегать быстро, стараясь занять домик. Развивать внимание, быстроту реакции на сигнал.

### **Ход игры:**

Выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные зайцы чертят себе кружочки и каждый встаёт в свой. Бездомный заяц убегает от охотника, он может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда стоявший в кружке заяц должен сейчас же убегать, потому что он теперь бездомный заяц и охотник будет его ловить. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

## **2 вариант.**

Дети образуют круг взявшись за руки по 3-4 ребёнка, а в центре такого круга стоят зайцы.

## **3 вариант**

Дети стоят в кругах нарисованных на земле по сигналу воспитателя зайцы меняются домиками – перебегают из одного в другой, а охотник занимает любой освободившийся домик, кто остался без домика становится охотником.

### **«Сделай фигуру»**

**Цель:** учить детей бегать врассыпную по залу, участку. Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную позу.

### **Ход игры:**

По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех чьи фигуры получились интереснее, наиболее удачными.

## **2 вариант.**

Можно выбрать водящего, который будет определять, чья фигура интереснее сложнее, тех кто каждый раз придумывает новые фигуры.

### **«Уголки»**

**Цель:** учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

**Ход игры:**

Дети становятся возле деревьев или в кружочках начерченных на земле. Один из играющих оставшийся в середине, подходит к кому – либо и говорит, Мышка, мышка продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идёт с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а водящий в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удастся, оставшийся без уголка становится на середину.

**2 вариант.** Если водящему долго не удаётся занять место, воспитатель говорит: «Кошка!» все дети одновременно меняются местами, водящий успевает занять уголок. Нельзя долго стоять в своём уголке.

**«Мороз – красный нос»**

**Цель:** учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с **захлестом голени, боковой галоп.**

**Ход игры:**

На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз- красный нос, он говорит:

«Я мороз – красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить, учитывается, что играющие выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

**2 вариант.**

Игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два мороза (Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:

Мы два брата молодые, Я Мороз-Синий нос.

Два мороза удалые, Кто из вас решится

Я Мороз-Красный нос, В путь-дороженьку пуститься?

После ответа:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»  
все дети перебегают в другой дом, а оба мороза стараются их заморозить.

### «Коршун и наседка»

**Цель:** учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.

#### Ход игры:

В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

#### 2 вариант.

Если детей много можно играть двумя группами.

### «Встречные перебежки»

**Цель:** учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений.

#### Ход игры:

Две группы детей с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за лини́ями в шеренги. (расстояние между детьми в шеренге не менее 1 метра). У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснуться к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.

#### 2 вариант.

Можно добавить ещё два цвета – красный, зелёный.

### «Пустое место»

**Цель:** учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные стороны. Развивать быстроту реакции, внимание.

#### Ход игры:

Играющие становятся вкруг, положив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит:  
«Вокруг домика хожу,  
и в окошечки гляжу,

к одному я подойду,  
и тихонько постучу».

После слов постучу, водящий останавливается, заглядывает в окошко и говорит: тук, тук, тук. Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?» водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?» водящий отвечает: «Бежим вперегонки» – и оббегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

## **2 вариант.**

Водящий просто ходит за кругом и кладёт руку на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.  
**«Ловишки»**

**Цель:** учить бегать по площадке враспынную с увёртыванием. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений.

### **Ход игры:**

Дети находятся на площадке, Ловишка стоит на середине площадки. По сигналу – раз, два, три – лови1 – все дети разбегаются по площадке, увёртываясь от ловишки. Тот кого Ловишка запятнал отходит в сторону.

## **2 вариант.**

Ловишка не может ловить того кто успел присесть.

## **3 вариант.**

Нельзя ловить того кто успел остановиться и встать на одну ногу.

## **4 вариант.**

Ловишка должен осалить убегающих мячом.

### **«Парный бег»**

**Цель:** учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

### **Ход игры:**

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т.д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей взявшись за руки, бегут до предметов огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара разъединившая руки, считается проигравшей.

## **2 вариант.**

Бежать с захлестом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

### **«С кочки на кочку»**

**Цель:** учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге. Развивать силу

толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.

### **Ход игры:**

На земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки (плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90см. двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками стараясь перебраться на берег. Тот кто оступился, остаётся в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из - болота.

### **2 вариант.**

Соревнование: «Кто быстрее переберётся через болото».

### **«Удочка»**

**Цель:** учить детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

### **Ход игры:**

Дети стоят по кругу в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга делается пауза и подсчитываются пойманные.

### **2 вариант.**

Тех детей кого поймали выходят из игры, так пока не останутся самые ловкие.

### **«Кто скорее до флажка»**

**Цель:** учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

### **Ход игры:**

Дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

### **2 вариант**

Вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

### **«Охотники и зайцы»**

**Цель:** учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд в рассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч

стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.

**Ход игры:**

Выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на право на левой поочерёдно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те в кого он попал считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

**2 вариант.**

Охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет они просто увёртываются от мяча.

**«Охотники и звери»**

**Цель:** учить детей бросать маленький мяч, стараясь попасть в зверей, выполнять имитационные движения, изображая лесных зверей. Развивать ловкость, глазомер.

**Ход игры:**

Дети образуют круг, взявшись за руки. Рассчитываются на первый второй делятся на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увёртывающихся зверей. Тот кого заденет мяч считается подстреленным выходит из круга. Затем игроки мебняются ролями.

**2 вариант** мячей может быть 2-3.

**«Чья колонна скорее построится?»**

**Цель:** учить детей двигаться по площадке в разных направлениях, по сигналу строится в три колонны в соответствии с предметами находящимися в руках. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве.

**Ход игры:**

Дети распределяются на три группы с одинаковым числом игроков. Каждая подгруппа выбирает определённый предмет, например шишку или камешек и т.д. все дети одной группы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп – пенёк, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят или бегают в разных направлениях. По сигналу «На места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну.

**2 вариант.**

Воспитатель даёт сигнал: «Стой!». Дети останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подаёт сигнал «На места!». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и строятся.

**«Совушка»**

**Цель:** учить детей действовать по сигналу, бегать, враспынную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.

**Ход игры:**

Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

**2 вариант.**

Выбирается две совы. Принимать интересные позы.

**«Пятнашки»**

**Цель:** учить детей бегать по площадке врассыпную, с ускорением, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

**Ход игры:**

Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и осалить. Тот кого осалил водящий отходит в сторону. После 2-3 повторений «Ловишка» меняется.

**2 вариант.**

Нельзя пятнать того кто успел встать на одну ногу.

**«Бег шеренгами»**

**Цель:** учить детей ходить шеренгой с разными положениями рук: на плечах, сцепленные впереди, убежать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, согласованно, ловкость, быстроту движений.

**Ход игры:**

Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15-20 шагов), можно дать им названия «Ракета» и «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки идут вперёд, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги участники которой сидят на земле, остаётся 2-3 шага, воспитатель даёт команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. При повторе команды меняются ролями **2 вариант.**

Каждый раз дети обеих команд должны принимать определённое исходное положение, например: те, кто наступает, могут брать друг друга под руги, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним.

**«Догони соперника»**

**Цель:** учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую быстро, чтобы не осалили другие дети. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений, ловкость.

**Ход игры:**

Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой, в 15-20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади стараются осалить бегущих впереди. После подсчёта осаленных дети меняются ролями. При повторе шеренги меняются местами.

## **2 вариант.**

Дети убегают разными видами бега.

### **«Перемена мест»**

**Цель:** учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую шеренгой, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение строиться в шеренгу ровно, действовать согласованно, по сигналу. Закреплять боковой галоп, бег с прямыми ногами.

### **Ход игры:**

Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10-12м), и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг к другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда сделавшая это быстрее.

## **2 вариант.**

Пребегать боковым галопом, с прямыми ногами.

### **«Второй лишний»**

**Цель:** учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.

### **Ход игры.**

Дети становятся по кругу, расстояние между ними должно быть не менее 1-2 шагов. За кругом находится двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребенок, спасаясь от ловящего, становится впереди какого-то ребёнка. Если он вбежал в круг и встал пока его не запятнали, его уже нельзя салить. Теперь должен убежать ребёнок, который оказался вторым. Если Ловишка успел коснуться убегающего, то они меняются ролями.

Бегать только вне круга, не пересекать его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру.

## **2 вариант.**

Можно по кругу встать парами, тогда игра будет называться «Третий лишний».

### **«Простые ловишки»**

**Цель:** учить детей бегать враспынную, увертываясь от ловишки. Развивать быстроту движений, реакцию, умение действовать по сигналу.



**Ход игры:**

Дети находятся на площадке, Ловишка стоит на середине площадки. По сигналу – раз, два, три – лови! – все дети разбегаются по площадке, уворачиваясь от ловишки. Тот, кого Ловишка запятнал, отходит в сторону.

**2 вариант.**

Ловишка не может ловить того, кто успел присесть.

**3 вариант.**

Нельзя ловить того, кто успел остановиться и встать на одну ногу.

**4 вариант.**

Ловишка должен осалить убегающих мячом.

**5 вариант.**

Нельзя ловить тех детей, которые вовремя успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет.

**«Волк во рву»**

**Цель:** учить детей перепрыгивать ров, шириной – 70-100см, с разбега, стараясь, чтобы не осалил волк. Развивать ловкость, быстроту движений.

**Ход игры:**

На середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву. По сигналу воспитателя – «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы домрой», перебегают в дом перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой.

**2 вариант.**

Ввести второго волка; сделать 2 рва в каждом по волку; увеличить ширину рва – 90-120см.

**«Прыгни - повернись»**

**Цель:** учить детей выполнять ритмичные прыжки на месте под счёт, выполняя задание: повернуться на 360 градусов, подтянуть ноги к груди, обхватив их руками. Учить детей отталкиваться и приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, вестибулярный аппарат.

Укреплять мышцы ног.

**Ход игры:**

Дети, стоя свободно, выполняют три прыжка на месте в обруче (диаметр 1м) на четвёртом высоком прыжке стараются в верхней точке взлёта подтянуть колени согнутых ног к груди, обхватить их руками, затем быстро разогнуть ноги мягко приземляться.

## 2 вариант.

Вместо сгибания ног выполнить поворот на 360градусов.

### «Пройди бесшумно»

**Цель:** учить детей проходить через ворота или проползать бесшумно, не стоять без движения. Развивать умение двигаться легко, на носках.

### Ход игры:

Нескольким детям завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Остальные дети стараются по одному проходить через ворота бесшумно, осторожно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе стоящие в воротах поднимают руки, чтобы задержать проходящего. Побеждает тот, кто сумел благополучно пройти через ворота.

Стоять без движения нельзя, проходить в ворота. Если стоящие в воротах поймают играющих, они сразу же опускают руки вниз.

### Усложнение:

Пройти через ворота спиной вперёд.

### «Будь ловким»

**Цель:** учить детей прыгать в круг, перепрыгивая через мешочки с песком и обратно, стараясь, чтобы не осалил водящий. Отталкиваться и приземляться на обе ноги, на носки. Развивать ловкость, быстроту движений. Укреплять своды стоп.

### Ход игры:

Дети стоят лицом в круг, у ног у каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу, воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30-40сек воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех кого ни разу не коснулся Ловишка.

Мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать, водящий может касаться того, кто находится внутри круга, как только водящий отходит дальше, ребёнок снова прыгает.

## 2 вариант.

Прыгать на одной ноге в круг, ввести ещё одного ловишку.

### «Прыгни - присядь»

**Цель:** учить детей перепрыгивать через верёвку двумя ногами, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, принимать положение в группировке присев. Развивать ловкость, внимание, быстроту движений.

### Ход игры:

Дети стоят в колонне на расстоянии одного шага от другого. Двое водящих с верёвкой в руках – длина 1,5м, располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят верёвку перед колонной на высоте – 25-30см от земли. Дети в колонне поочередно перепрыгивают через верёвку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся верёвку на высоте 50-60см. дети быстро приседают,

принимая положение группировки, чтобы верёвка их не задела. При повторении ведущие меняются.

Подпрыгивать вверх толчком двух ног, не перешагивать, тот кто ошибся, выходит из колонны на 2-3 повторения игры.

**Усложнение:** поднять верёвку вышнее, над детьми проносить ниже.

### «Пингвины с мячом»

**Цель:** учить детей прыгать до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, быстроту движений, координацию.

#### Ход игры:

Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив каждого звена на расстоянии 5м ориентир- пенёк фишка. Первые в звеньях получают по мячу. Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и обожав ориентир, возвращаются каждый в своё звено и передают мяч следующему.

Прыгать, не теряя мяча, потерявший должен снова зажать мяч ногами и начать прыгать с того места, где был потерян мяч.

#### 2 вариант

Прыгать с мячом до ориентира и обратно, играть командой.

### «Загони льдинку»

**Цель:** учить детей прыгать на одной ноге, стараясь носком ноги загнать предмет в круг. Развивать ловкость, умение рассчитывать силу толчка.

#### Ход игры:

На снегу цветной краской нарисован большой круг, от него в разные стороны 8-10 цветных линий – лучей, их длина 2,5 – 3. в конце этих линий стоят дети. У носка правой ноги каждого играющего лежит льдинка. По сигналу, подпрыгивая на правой ноге, все стараются быстрее загнать свою льдинку в круг. Здесь можно стоять, ожидая остальных играющих. После этого каждый гонит свою льдинку обратно, подпрыгивая на одной ноге стараясь придерживаться нарисованной линии, передаёт льдинку следующему. Гнать льдинку, толкая её вперед носком ноги, на которой выполняется прыжки.

#### 2 вариант

Гнать льдинки клюшками.

### «Бочком»

**Цель:** учить детей прыгать, боком сохраняя дистанцию, приземляясь на носки полусогнутые колени. Укреплять мышцы ног.

#### Ход игры:

Дети становятся в колонну на расстоянии двух шагов друг от друга. По сигналу воспитателя дети прыгают боком все в одну сторону. Сохранится ли при этом колонна?

**2 вариант.**

Стоя в колонне, рассчитываются на первый второй. По сигналу первые номера прыгают боком вправо, вторые влево.

**«Волки и овцы»**

**Цель:** учить детей прыгать широкими шагами, стараясь запятнать «овцу». Развивать ловкость, быстроту. Укреплять мышцы ног.

**Ход игры:**

Дети изображают овец, двое или трое из них волки. Волки прячутся на одной стороне площадки в овраге. Овцы живут на противоположной стороне лужайки. Они выходят погулять, разбегаются по лужайке, прыгают, присаживаются и щиплют траву. Как только воспитатель произнесёт: «Волки!», волки выскакивают из оврага и бегут широкими прыжками за овцами, стараясь поймать их, пойманных, волки отводят к себе в овраг.

**2 вариант.**

Начертить овраг шириной 80-10см. Овцы должны перепрыгивать через овраг, а волки их осалить.

**«Лиса и куры»**

**Цель:** учить детей спрыгивать с предметов, приземляясь на носки полусогнутые колени, бегать врассыпную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, внимание. Укреплять своды стоп.

**Ход игры:**

Дети изображающие кур стоят на скамейках, кубах, пеньках. Один ребенок выбирается лисой она сидит в своей норе. По сигналу куры спрыгивают с насеста и бегают по двору, подпрыгивают, похлопывают крыльями, клюют зёрна. По сигналу воспитателя лиса выбегает из своей норы и старается поймать замешкавшуюся курицу. Куры должны быстро взлететь на насест. Кого поймала лиса, уводит к себе в нору.

**2 вариант.**

Лиса потихоньку начинает подбираться к курам, один из детей изображающий петуха замечает лису и кричит громко: «Ку-ка-ре-ку!». По этому сигналу куры убегают на насест. Петух следит за порядком и взлетает на насест последним. Лиса ловит ту курицу, которая не сумеет удержаться на насесте или не успеет взлететь на насест. И уводит её в нору, но на пути ей неожиданно встречается охотник с ружьём (воспитатель) испугавшись лиса, отпускает курицу и убегает, а курица возвращается домой.

**«Кто прыгает»**

**Цель:** учить детей прыгать на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Развивать внимание, быстроту. Укреплять своды стоп.

**Ход игры:**

Дети стоят по кругу воспитатель с ними. Он называет животных и предметы, которые прыгают и не прыгают, при этом поднимая руки вверх. Например, воспитатель говорит: - лягушка прыгает, собака прыгает, черепаха прыгает, кузнечик прыгает и т. Д. по условиям игры дети

должны сказать «да» и подпрыгнуть только в том случае если воспитатель назвал животное, которое действительно может прыгать.

## **2 вариант.**

Прыжки ноги скрестно или подскоками.

### **«Прыгаем по кругу»**

**Цель:** учить детей прыгать на двух ногах по кругу, держа руки на поясе. Приземляясь на носки полусогнутые ноги. Укреплять своды стоп. Развивать внимание, умение действовать по сигналу.

### **Ход игры:**

Каждый играющий выкладывает из шишек, верёвочек, камушков кружок диаметром 60см. все встают левым, правым боком к своему кружку, кладут руки на пояс и по сигналу воспитателя начинают прыгать на двух ногах вокруг своего кружочка. По сигналу: «Стоп!» дети немного отдыхают, и опять начинают прыгать в противоположном направлении. **2 вариант.**

Все играющие выпрыгивают из кружков и бегают по поляне, отбегая подальше от кружков. По сигналу дети бегут к кружкам и становятся в них, кружков должно быть на одного меньше.

### **«Охотники и звери»**

**Цель:** учить детей бросать маленький мяч, стараясь попасть в зверей, выполнять имитационные движения, изображая лесных зверей. Развивать ловкость, глазомер.

### **Ход игры:**

Дети образуют круг, взявшись за руки. Рассчитываются на первый второй делятся на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увёртывающихся зверей. Тот, кого заденет мяч, считается подстреленным выходит из круга. Затем игроки мебняются ролями.

## **2 вариант**

охотников может быть 3-4, они находятся на одной стороне площадки, на другой дом зверей – лес. По сигналу звери убегают в лес, а охотники стреляют в них с места. Или могут бежать за зверями, но не забегать в лес.

### **«Ловишка с мячом»**

**Цель:** учить детей бегать врассыпную в зале, образовывать круг, бросать мячом в движущуюся мишень – ребёнка. Развивать умение действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать выдержку.

### **Ход игры:**

Дети стоят в кругу, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Один из детей становится в центр круга. Это – водящий. У ног его лежат два небольших мяча. Водящий называет или проделывает ряд движений. Дети повторяют. Внезапно воспитатель говорит «Беги из круга!» и дети разбегаются в разные стороны. Водящий поднимает мячи и старается, не сходя с места попасть в убегающих. Затем по сигналу

«Раз, два, три в круг скорей беги» дети снова образуют круг. Выбирается новый водящий.

## **2 вариант**

после нескольких секунд воспитатель говорит стоп! и дети должны замереть на своих местах. Водящий целится в того, кто стоит поближе и бросает мяч.

### **«Кто самый меткий»**

#### **«Стоп»**

**Цель:** Учить детей ходить по площадке, выполняя ритмичные шаги в соответствии со словами ведущего, по сигналу «Стоп!» останавливаться, стоять не двигаясь. Развивать умение двигаться по сигналу, равновесие.

#### **Ход игры:**

На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия, за которой стоят дети. На другом конце площадки очерчивается круг диаметром 2-3 шага – место водящего. Повернувшись спиной к детям, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! стоп!» на эти слова все идут к водящему, делая шаг на каждое слово. На слово «стоп» останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел остановиться и сделал дополнительное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем вновь поворачивается спиной и повторяет слова команды. Дети продолжают движения с того места где остановились первый раз на слово стоп. Те кого отослали на исходную линию начинают движение оттуда. Побеждает тот кто успел встать в круг к водящему он и становится водящим.

## **2 вариант.**

Первый, дошедший до водящего раньше слова стоп, дотрагивается до него, все быстро убегают, водящий старается осалить бегущих до черты.

### **«Фигурная ходьба»**

**Цель:** учить детей выполнять в соответствии с заданием разные виды ходьбы: змейкой, улиткой, цепочкой, держась за руки. Развивать умение ориентироваться на площадке, внимание.

#### **Ход игры:**

По сигналу воспитателя дети ходят разными видами ходьбы.

#### **«Улитка»**

дети берутся за руки и повернувшись влево идут за ведущим сначала по кругу, а потом улиткой, т.е. делая концентрические круги один в другом. Расстояние между кольцами спирали должно быть не менее 1 м.

#### **«Иголка и нитка»**

Дети держатся за руки, образуя цепочку. Обведя цепочку вокруг площадки, вед останавливает детей, предлагает им поднять вверх сцепленные с соседями руки, образуя ряд ворот. Водящий ведёт цепочку дальше за собой в обратном направлении под руками у ребят,

обходя по очереди, одного справа, другого слева. В тот момент когда цепочка детей проходит под воротами, ребенок, поднимавший руки для образования ворот переворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.

### **«Змейка»**

**Цель:** учить детей проходить через ворота или проползать бесшумно, не стоять без движения. Развивать умение двигаться легко, на носках.

### **Ход игры:**

Нескольким детям завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Остальные дети стараются по одному проходить через ворота бесшумно, осторожно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе стоящие в воротах поднимают руки, чтобы задержать проходящего. Побеждает тот, кто сумел благополучно пройти через ворота.

Стоять без движения нельзя, проходить в ворота. Если стоящие в воротах поймают играющих, они сразу же опускают руки вниз.

### **Усложнение:**

Пройти через ворота спиной вперёд дети идут в колонне от одной стороны площадки к другой. Затем поворачиваются за ведущим, идут на встречу, так несколько раз.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о проведении соревнований по скандинавской ходьбе**

#### **1. Цели и задачи:**

- популяризация и развитие нордической (скандинавской) ходьбы;
- пропаганда здорового образа жизни;
- улучшение техники и повышение мастерства участников соревнований;

#### **2. Организаторы соревнований:**

МАДОУ г. Нижневартовска ДС  
№41 «Росинка» ,

#### **3. Место и время проведения соревнований:**

Территория Комсомольского озера  
Май, с 9-30 до 12-00.

#### **4. Участники соревнований:**

- К участию в соревнованиях допускаются все желающие дети и родители подготовительных к школе групп №4,7. команда в составе 10 человек, владеющих техникой скандинавской ходьбы.
- Каждой команде необходимо иметь название команды, отличительную форму одежды (или различительные элементы в одежде), спортивную обувь, обязательно наличие палок для скандинавской ходьбы у каждого участника команды.

#### **5. Программа соревнований:**

##### **- I этап: «Лучшая разминка»**

Команда составляет 5 разминочных упражнения, капитан команды демонстрирует и руководит командой, которая выполняет данный комплекс. **Зачёт командный.**

Критерии оценки: простота, доступность, эффективность, безопасность, оригинальность, слаженность команды.



**- II этап: «Техника скандинавской ходьбы»**

Каждый участник команды демонстрирует технику скандинавской ходьбы по прямой. **Зачет индивидуальный.** Критерии оценки: правильность выполнения движений (противоход, пережат ступня-носок), управление палками, время прохождения дистанции.

**-III этап: «Эстафета дружбы»:**

**1 конкурс: «Королевские забеги»:** Команды выстраиваются в колонну на линии старта, по команде первые номера вырезают из пластиковой бутылки корону, водружают себе её на голову, затем, проходят дистанцию техникой «Скандинавская ходьба» обходя стойки, возвращаются по прямой и передают корону вторым номерам, и т.д. Эстафета заканчивается, когда первые номера возвращаются на место и поднимают корону вверх. Побеждает команда, завершившая эстафету первой и допустившая меньшее число ошибок.

**2 конкурс «Активная волна»:** Команды выстраиваются параллельно, игроки в команде стоят шеренгой на расстоянии вытянутых рук, касаясь ладонями, нечетные номера лицом в одну сторону, четные в другую. Первые номера в командах кладут справа от себя 12 скандинавских палок (можно меньше) так, чтобы до них можно было сделать один шаг. По сигналу ведущего первый номер, наклонившись, берет в правую руку палку, перекладывает ее в левую руку и передает второму номеру в левую руку. Второй номер перекладывает ее в правую руку и передает третьему номеру в правую руку и т.д. Шестой номер складывает палки в конце шеренги. Выигрывает команда, которая не ошибется и переложит палки быстрее.

**3 конкурс «Не отклоняясь от маршрута»:** Команды выстраиваются в колонны перед линией старта. Против каждой команды на земле проводится черта длиной 5-6 м с кругом в конце. По сигналу члены команд один за другим точно по черте идут, держа палку на вытянутых руках, шагом «стопа к стопе» к центру круга. Достигнув его начинают кружиться, изображая часы, палка в роли стрелки часов. Сделав 3 полных оборотов на месте, они идут по черте обратно, снова стараясь не сойти с нее. Выигрывает команда, которая быстрее закончит соревнование.

**4 конкурс «Ритм эстафета»:** Команды выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых участников команд в руках скандинавская палка. По сигналу игроки бегут с ними к стойке, находящейся в 10 м от линии старта, оббегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами участников, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, участник поднимает палку и передает ее партнеру, стоящему перед ним, тот — следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Эстафета заканчивается, когда первые номера возвращаются на место и поднимают руку вверх. Побеждает команда, завершившая эстафету первой и допустившая меньшее число ошибок.

**5 конкурс «Метр за метром»:** Команды получают по палке, «измерительному инструменту», и первый игрок начинает

движение, перекладывая палку по земле — «измеряя» дистанцию. Поскольку длина дистанции известна, то палка должна быть переложена определенное количество раз (например, 5 раз). Обрато игрок возвращается бегом. Побеждает команда, чьи участники быстрее «измерили» дистанцию.

**6 конкурс «Паровозик»:** Команды выстраиваются в колонну, держа палки впереди стоящего участника (6 участников, 5 пар палок), образуя «паровозик». По команде «паровозики» начинают ритмично проходить определенную дистанцию. Побеждает команда 6-й участник, которой первым пересечет линию «Финиш».

Эстафета оценивается по 5-ти бальной системе. Критерии оценки: скорость и качество выполняемых заданий. **Зачёт командный.**

#### **IV этап: «Ходьба по маршруту длиной 1-2 км».**

Каждый участник может принять участие в данном виде соревнования. Критерии оценки: учитывается техника ходьбы и скорость ходьбы(не бежать!!!). Ходьба осуществляется по обозначенному маршруту на Кумысной поляне длиной 1-2 км. **Зачёт индивидуальный.**

6. **Судейство:** В судействе принимают участие сертифицированные инструкторы по Скандинавской ходьбы

#### **7. Награждение:**

Награждение дипломами осуществляется согласно командному или личному зачёту.

### Комплексы ОРУ для детей 5-6 лет

#### Комплекс № 1(сентябрь)

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс.

1-руки в стороны; 2 -руки вверх, поднимаясь на носки;

3 - руки в стороны; 4 -вернуться в и. п. (6-8раз)

2. И. п.- о. с. руки на пояс.1-правую ногу назад на носок, руки за голову;

2 - вернуться в и. п. То же левой ногой. (6-8 раз)

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.1 - поворот вправо, правую руку вправо; 2 -вернуться в и. п. То же влево. (6-8 раз)

4. И. п. – о. с. руки вдоль туловища.1- выпад правой ногой вперед. 2-3 - пружинистые покачивания; 4 -вернуться в и. п. То же левой ногой. (6-8 раз)

5. И. п.- о. с. руки на пояс.1-2- присесть, руки вынести вперед;3-4- вернуться в и. п. (6-8раз)

6. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.1 -руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны;4 -вернуться в и. п. То же к правой ноге. (6-8 раз)

7. И. п. – о. с. руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах - левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет воспитателя 1-8 —затем пауза и снова прыжки (3-4 раза).

*(добавляем упражнения на 3-4 недели )*

1 .И. п. – о. с. руки вниз.1 - правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 - правую руку вниз, левую вверх; 3- руки в стороны; 4 - приставить правую ногу, вернуться в и. п. То же влево. (6-8 раз)

2 .И.п.- ноги узкой дорожкой. Перекаты с пятки на носок 6-8р.

#### Комплекс № 2(октябрь)

1. И. п.- о. с. Палки вниз.1-правую ногу назад и носок, палки вперед;2 -вернуться в и. п. То же левой ногой. (6-8 раз)

2. И. п.- стоя, ноги врозь, палки вниз.1-2 -поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4 - вернуться в и. п. То же влево. (6-8раз)

3. И. п.- о. с. палки вниз хватом сверху.1-шаг правой ногой вправо, палки вверх;

2 –и. п. То же влево. (6-8 раз)

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палки вниз. 1 -палки вверх; 2 -наклон вперед, коснуться земли; 3 - выпрямиться, палки вверх; 4 – и. п. (6-8раз)

5 .И. п.- о. с. палки вниз.1 -палки вверх, руки прямые; 2 -присесть, палки вынести вперед; 3 -выпрямиться, палки вверх; 4 –вернуться в и. п. (6-8раз)

6 .И.п. ноги на ширине плеч, руки с палками вверх. 1 – наклон корпуса вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п. (6- 8раз)

7 . И. п. – о. с. палки вниз. 1-прыжком ноги врозь палки вверх; 2-вернуться в и. п.

Выполняется под счет 1-8, затем небольшая пауза и снова прыжки. Повторить 2—3 раза.

*(добавляем упражнения на 3-4 недели )*

1 . И. п. – о. с. палки на грудь в согнутых руках.1 - правую ногу в сторону на носок, палки вверх; 2 – и. п. То же влево. (6-8 раз)

2 .И. п. – о. с. руки произвольно, палки на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.

### **Комплекс 3 (Ноябрь)**

1. «Передай палки»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палки перед собой вертикально, хват руками за середину.1- развести руки в стороны палки в правой (левой) руке, правую (левую) ногу в сторону на носок,2- и.п. Пов:6-8 раз.

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, палки на лопатках.1- наклон вправо (влево),2- и.п. Пов:6-8 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: то же, палки прижата к груди.1- наклон вперед левым (правым) концом палки коснуться правой (левой) ноги,2- и.п. Пов:6 раз.

4. Приседания

И. п.: о.с. палки стоят вертикально на полу(земле), хват руками за верхний конец.1-присесть, развести колени, руками скользить вниз по палке,2- и.п.8р

«Качели»

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палки за головой на плечах. 1 - шаг правой ногой вправо; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево (8 раз).

6. Махи ногами

И. п.: о.с. палки вверху.1-согнуть правую (левую) ногу, опустить палки на колено,2- и.п. Пов:6-8 раз.

«Прыжки»

7. .И. п. - стойка ноги чуть расставлены, палки за головой на плечах. Прыжки - ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8,затем небольшая пауза, повторить упражнение.

(добавляем упражнения на 3-4 недели)

«Палки вверх, отставить носок»

2. И.п. - о.с. палки внизу. 1-3 - палки поднять вверх - назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 - и.п. 8 раз

**Комплекс №4 (декабрь)**

1. И. п.- о. с. палки внизу. 1 - палки вверх; 2 - опустить за голову; 3 - палки вверх; 4 - вернуться в и. п. (6-8 раз).

2. И. п.- ноги врозь, палки внизу. 1- поднять палки вверх; 2 - наклониться вправо, руки прямые; 3 - выпрямиться, палки вверх; 4 - вернуться в и. п. То же влево (6-8 раз).

3. И. п.- о. с. палки внизу. 1-2 - присесть, палки вынести вперед; 3-4- вернуться в и. п. (6-8 раз).

4. И. п.- о. с. палки внизу за спиной. 1-2 - наклон вперед, палку назад- вверх; 3-4 - вернуться в и. п. (6-8 раз).

5. «Посмотри на палки!».

И.п. - ноги слегка расставить, палки внизу, хват шире плеч. 1 - палки вперед (держат на уровне глаз); 2 - и.п. (8раз).

6. И. п.- о. с. палки у груди в согнутых руках. 1- правую ногу в сторону на носок, палки вверх; 2 - вернуться в и. п. То же левой ногой (6-8 раз)

7. И. п.- о. с. палки внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в и. п. Темп упражнения средний, выполняется под счет 1-8 (2—3 раза).

(добавляем упражнения на 3-4 недели)

1 .И.п.- о.с. палки впереди в прямых руках хватом сверху пошире. 1-повернуть палки вертикально; 2-и.п.;3-4- повторить упражнение, поворачивая-палки другим концом вверх.(6-8раз)

2 .И.п.- о.с.1-3- опуская палки на колено поднятой ноги, подтянуть колено к груди, постоять сохраняя равновесие,- выдох; 4-и.п.-вдох. То же, другой ногой. Повторить 3-4раза каждой ногой.

**Комплекс №5 Январь**

1. И. п. – о. с. палки в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, передать палки в левую руку. 3 – руки в стороны. 4 - руки вниз. Повторить (6-8 раз).

2. И.п. –о. с. палки внизу. 1- 2 - подняться на носки, поднимая палки обеими прямыми руками вверх-вниз; 3-4 - и.п. (6-8 раз).

3. И. п. - основная стойка, палки вверху, руки прямые. 1— присесть, палки вперед; 2— вернуться в и. п. (6-8 раз)

4. И. п. - стоя ноги врозь, палки внизу. 1-2-поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4 вернуться в и. п. То же влево. (6-8 раз)

5. И. п. – о.с. руки за спину, палки на полу(земле) перед ногами. 1- правую ногу на носок к концу палки; 2- и.п. То же левой (4-6раз)

6. И.п.- стойка ноги врозь, палки в согнутых руках на груди 1-2-наклониться вперёд, коснуться пола(земли) 3-4- вернуться в и. п. (6-8

раз)

7. И.п. - палки внизу. 1 -прыжок ноги врозь, поднять палки, 2- прыжок ноги вместе, опустить палки. (добавляем упражнения на 3-4 недели)

1 .И.п.- о. с.палки на полу горизонтально 1-шаг правой ногой вперёд через палки 2-приставить левую ногу 3-шаг правой ногой назад через палки 4-шаг левой ногой назад. То же с левой ноги( 6-8 раз)

2 . И. п.- стойка ноги вместе, палки горизонтально за спиной под локтями.

1-Выпад вправо. 2-и.п. 3- Тоже влево.4-и.п. (6-8 раз)

### **Комплекс№ 6 Февраль**

1. И.п. – стоя, ноги вместе, палки внизу.1-палки на грудь;2-палки вверх, подтянуться на носки и потянуться.3- опуститься на всю ступню, палку на грудь.4-палки вниз.(6-8раз)

2. И.п. – стоя, ноги вместе, палки внизу.1-2 палки вверх.3-4 отвести палки назад-вниз.5-8 и.п.(6-8раз)

3. И.п. – стоя, ноги врозь, палки внизу.1-наклон вперед, палки на пол.2-выпрямиться, руки вверх.3-наклон вперед, взять палки.4-и.п. (6-8раз)

4. И.п. – стоя, ноги врозь, палки внизу сзади, хват сверху немного шире плеч

1-2 наклониться вперед, прогнуться, палки высоко назад.3-4 и.п. (6-8раз)

5. И.п. – стоя, ноги врозь, палки за головой (на плечах).1-наклон влево.2-выпрямиться

3-наклон вправо.4-выпрямиться. (6-8раз)

5 .И.п. – широкая стойка, палки за головой (на плечах).1-поворот туловища направо, палки вверх.2-и.п. 3-поворот туловища налево.4-и.п. (6-8раз)

6 . И.п. – стоя, ноги вместе, палки вверху.1-мах правой ногой вперед, палки вперед, постараться коснуться ногой палки.2-и.п. 3-4 то же другой ногой; (6-8раз)

7 .И.п. – стоя, ноги вместе, палки внизу.1-присесть, палки вверх.2-встать, палки внизу-сзади. 3-присесть, палка вверх.4-и.п.

8 .И. п.- стоя ноги вместе, палки внизу. Прыжки на месте. 2-3р.

(добавляем упражнения на 3-4 недели)

1. И.п. – стоя, ноги врозь, палки за спиной (внизу-сзади), хват шире плеч

1-глубокий выпад правой ногой вперед, руки назад-вверх, прогнуться, голову поднять. 2-и.п.3-4 то же с другой ноги. (4-браз)

### **Комплекс№ 7 Март**

1. И.п. – о.с. палки впереди на вытянутых руках.- вращать в одну сторону

- в другую сторону. (6-8раз)

2. И.п. – ноги узкой дорожкой, палки впереди на вытянутых руках.1 – подняться на носки, палки вниз. 2 – и.п. (6- 8раз)
3. И.П. –ноги на ширине плеч, палки вверх.1 – наклон туловища вниз.2 – и.п. 6-8раз.
4. И.п. - палки за спиной.1-3 – наклон вперед, палки вверх.4 - и.п. (6-8раз)
5. И.п. - о.с. с опорой руками на палки.1 - мах левой ногой назад.2 - и.п.3-4 - тоже, правой ногой. по 4раза каждой ногой
6. И.п. - о.с. с опорой руками на палки.1 -мах левой ногой в сторону.2 - и.п. 3-4 - тоже, правой ногой по 4раза каждой ногой
7. И.п. -о.с. палки внизу.1 - приседая, поднять палку вверх.2 - и.п. (6-8раз)
8. И.п. - о.с. палки на полу. Прыжки на месте. 2раза по 10 прыжков

### **Комплекс№ 8 Апрель**

«Палки вверх»

1. И. п. - ноги на ширине плеч, палки держим горизонтально двумя руками хватом сверху.1 - палки вверх;2 палки за плечи; 3 - вверх; 4- за плечи.6-8р

«Руки в стороны»

Упражнение можно выполнить на 2-3 с задержкой дыхания.

2. И. п. - ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, палками опираться около стоп, рукоятки палок к груди. 1- разогнуть ноги, отведение рук назад2 - и. п. Упражнение выполнять в медленном темпе 6-8 раз.

«Наклоны вперед»

3. И. п. ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки вперед, опора на палки

1 - наклон, прогнувшись, ноги выпрямить2 – и. п. Упражнение выполнять в медленном темпе 6-8 раз.

«Приседание»

- 4 .И.п.- о.с. приседания с опорой на палки. 6-8р

«Выпады»

- 5 . И. п. - основная стойка, опора руками на палки 1 - выпад левой вперед; 2 - и. п.3 - выпад правой вперед4 - и. п. Упражнение выполнять в медленном темпе 6-8р раз.

«Выпады вперед»

- 6 . И. п. - то же.1 - шаг вперед правой, вынос вперед левой руки, перенести вес тела на правую ногу, опора на палку параллельно правой стопе.2 - и. п. 3 - шаг вперед левой, вынос вперед правой руки, перенести вес тела на левую ногу, опора на палку параллельно левой стопе. Упражнение выполнять 6-8 раз. Акцентировать внимание на постановку стопы с пятки.

«Прыжки»

- 7 .И. п. - о. с. руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки около палок вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

### Комплекс № 9 Май

- 1 .И.п. о. с. палки внизу хватом на ширине плеч 1-палку вверх 2-сгибая руки, палку назад на лопатки 3-палку вверх 4-и. п. (6-8 раз)
- 2 .И.п. ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках 1-палку вверх 2-наклониться вперёд, коснуться пола 3-палку вверх 4-и. п. (8 раз)
- 3 .И.п. о. с. палки хватом шире плеч внизу 1-руки вперёд 2-выпад вправо, палки вправо 3-ногу приставить, палки вперёд 4-и.п. (6- 8 раз)  
То же влево
- 4 .И.п.о.с. палки в прямых руках за головой. 1-поднять правую ногу согнутую в колене, коснуться палкой колена; 2 - вернуться в и. п. То же левой ногой. 8 р
- 5 .И.п. стойка ноги на ширине ступни, палки внизу 1-палки вверх 2-присесть, палки вынести вперёд 3-встать, палки вверх 4-и.п. (6-8 раз)
- 6 .И.п. о. с. палки хватом на ширине плеч внизу 1-прыжком ноги врозь, палки вверх 2-прыжком в и. п. выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза, темп умеренный
- 7 .И.п. о. с. палки внизу хватом на ширине плеч 1-палки вверх 2-сгибая руки, палки назад на лопатки 3-палки вверх 4- и. п. (6-8 раз)

### После ходьбы необходимо выполнить несколько упражнений, которые помогут восстановить организм:

- 1 .И.п. - ноги на ширине плеч, палками опираться впереди на расстоянии одного шага; 1-2-3- пружинящие наклоны вперёд прогнувшись; 4- и.п. Упражнение выполнять в медленном темпе 6-8 раз.
- 2 .И.п. ноги на ширине стопы, опираться на палки.- 10 приседаний в медленном темпе на полной стопе.
- 3 .И.п. – ноги на ширине плеч, опираться на палки; 1 – вдох глубокий; 2 – выдох удлинённый. Упражнение выполнять 6-8 раз.



### Комплексы ОРУ для детей 6-7 лет

Перед началом активных занятий проводятся общеразвивающие упражнения (ору) и специальные упражнения с палками, чтобы подготовить организм к нагрузкам.

#### Комплекс №1 Сентябрь

1 .И.п.- ноги на ширине плеч, переставляем палки поочередно вперед, назад, вправо, влево, добиваемся устойчивого положения.бр  
Затем учим выполнять повороты на месте, опираясь на палки:

2 .И.п. – ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, повороты на месте переступанием направо, налево, поворот кругом через левое и правое плечо, спина прямая. браз

На следующем этапе переходим к обучению постановки стопы с пятки и одновременному выносу разноименной руки: 3.И.п. – основная стойка, опора руками на палки

Шаг вперед правой, поставить ногу на пятку с одновременным выносом вперед левой руки, палкой опираемся параллельно правой стопе, возвращаемся в и.п. Затем, то же левой ногой и правой рукой. 6-8р

Переходим непосредственно к ходьбе. В медленном темпе выполняем сначала 2 шага, акцентируем внимание на постановке стопы и выносе палки, затем выполняем 6-8 шагов, акцентируем внимание на постановке стопы, выносе палки и свободном положении палки сзади.

#### Комплекс №2 Октябрь

1. Разминаем плечевой пояс. И.п. о.с. Руки в сторону на уровне ключицы. Выполняем движения руками по кругу вперед и назад. 6-8раз.

2. Разминаем локтевой сустав и кисти. И.п. то же. Руки согните перед собой, кисть согните в кулак . Выполняем движения руками по кругу к себе и от себя поочередно .6-8 раз

3. Разминаем мышцы спины. И. п. ноги на ширине плеч, руки отведите в стороны и немного назад, собирая лопатки вместе. Руки можно согнуть в локтях. Из этого положения поворачиваем корпус влево и вправо. Важно, чтобы при этом таз оставался на месте.4-6раз

4. . И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.

5. . И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперед; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

6. И. п. – ноги на ширине плеч Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).4-6раз

7. Прыжки на двух ногах ноги врозь, (одна нога вперед — другая назад)

### **Комплекс №3 ноябрь**

1. И.п. - ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, палки держать за середину. Попеременные движения руками вперед, назад в медленном темпе. Упражнение выполняется в течение 30сек.

2. И.п. -ноги на ширине плеч, палки держим горизонтально двумя руками хватом сверху.1 -палки за плечи;2-3- палки за плечами;4- и.п. 6-8 раз.

3. И.п. -ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, палками опираться около стоп, рукоятки палок к груди.1 - разогнуть ноги, отведение рук назад

2. и .п. Упражнение выполнять в медленном темпе 6-8 раз.

4. И.п. ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки вперед, опора на палки

1-наклон, прогнувшись, ноги выпрямить. 2 -и.п. Упражнение выполнять в медленном темпе 6- 8 раз.

5. И.п. о.с. Приседания с опорой на палки. 6-8раз

6. И.п. -основная стойка, опора руками на палки. 1 -выпад правой вперед

2 – и.п. 3 -выпад левой вперед. 4 – и.п.6-8раз.

7.И.п. – то же. 1 – шаг вперед правой, вынос вперед левой руки, перенести вес тела на правую ногу, опора на палку параллельно правой стопе. 2 – и.п.

3 – шаг вперед левой, вынос вперед правой руки, перенести вес тела на левую ногу, опора на палку параллельно левой стопе.6-8раз.Акцентировать внимание на постановку стопы с пятки.

### **Комплекс №4 Декабрь**

1 .И.п. о. с. палки внизу хватом на ширине плеч 1-палку вверх 2-сгибая руки, палку назад на лопатки 3-палку вверх 4-и.п. (6-8 раз)

2 .И.п. ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках 1-палку вверх 2-наклониться вперед, коснуться пола 3-палку вверх 4-и.п. (8 раз)

3 .И.п. о. с. палки хватом шире плеч внизу 1-руки вперед 2-выпад вправо, палки вправо 3-ногу приставить, палки вперед 4-и.п. (6- 8 раз)  
То же влево

4 .И.п.о.с. палки в прямых руках за головой. 1-поднять правую ногу согнутую в колене, коснуться палкой колена; 2 — вернуться в и. п..  
То же левой ногой. ( 8 раз)

5 .И.п. стойка ноги на ширине ступни, палки внизу 1-палки вверх 2-присесть, палки вынести вперед 3-встать, палки вверх 4-и.п. (6-8 раз)

6 .И.п. о. с. палки хватом на ширине плеч внизу 1-прыжком ноги врозь, палки вверх 2-прыжком в и. п. выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза, темп умеренный

7 .И.п. о. с. палки внизу хватом на ширине плеч 1-палки вверх 2-сгибая руки, палки назад на лопатки 3-палки вверх 4- и. п. (6-8 раз)

### **Комплекс №5 Январь**

1 .И.п. о. с. Палки внизу 1-палки вперёд 2-палки повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх, 3-палки вперёд параллельно 4-повернуть палки, опуская левую руку и поднимая правую 5-палки параллельно 6-и. п. (6-8раз)

2 .И.п. стойка ноги врозь, палки в согнутых руках на груди 1-2-наклониться вперёд, коснуться пола 3-4-вернуться в и.п. (6- 8 раз)

3 .И.п. о.с. палки на полу горизонтально 1-шаг правой ногой вперёд через палки 2-приставить левую ногу 3-шаг правой ногой назад через палки 4-шаг левой ногой назад. То же с левой ноги (6-8 раз)

4 .И.п. о. с. палки за головой на плечах 1-поднять палки вверх 2-наклониться вправо 3-выпрямиться, палки вверх 4-и. п. То же влево (6-8 раз)

5 .И.п. о.с. палки в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди 1-3-палки вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны 4-и. п. (6-8 раз)

6 . И.п. о.с. хват обеими руками за палки, другой конец палки опирается о пол(землю) 1-2-присесть, развести колени врозь 3-4-исходное положение (7-8 раз)

7 .И.п. о.с. палки внизу 1-палки вперёд 2-палки повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх, 3-палки вперёд параллельно 4-повернуть палки, опуская левуюруку и поднимая правую 5-палки параллельно 6-и. п. (6-8 раз)

### **Комплекс№6 Февраль**

1 . И.п. о.с. палки внизу 1-палки вперёд 2-палки вверх 3-палки вперёд 4-и.п.6-8р

2 .И.п. стойка ноги врозь, палки на груди 1-наклониться вперёд, положить палки на пол 2-выпрямиться, руки на пояс 3-наклон вперёд, взять палки 4-и. п. (6 раз)

3 .И.п. о. с. палки внизу 1-2-присесть, палки вверх 3-4-и. п. (6-8 раз)

4 .И.п.о. с. палки за головой 1-палки вверх 2-наклон вправо 3-выпрямиться 4-и. п. То же влево (по 3 раза)

5 .И.п. стоя ноги узкой дорожкой с опорой обеих рук о палки 1-поднять правую ногу назад -вверх 2-и. п. 3-4-левой ногой (по 3-4 раза)

6 .И.п. о. с. палки в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди 1-3-палки вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны 4-и. п. (6-8 раз)

7 .И.п. о. с. палки на полу(земле) прыжки вокруг своих палок.2раза

### Комплекс№6 Март

- 1 .И. п.- стойка ноги вместе, палки горизонтально за спиной под локтями. На 1,медленный поворот головы вправо;2. На 2, и.п.; На 3, медленный поворот головы влево; На 4, и.п. по 2р в каждую сторону.
- 2 .И.п. - о.с. на 1,руки с палками вперед, на 2,руки с палками вверх, на 3, руки с палками вперед, на 4, и.п. (6-8раз.)
- 3 .И. п.- ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палки вверх на 1, наклон туловища вправо, на 2- и.п. на 3, наклон туловища влево, на 4, и.п. по 3раза в каждую сторону.
- 4 .И.п. - о. с., палки вперед, на 1, наклон туловища вперед, палки на пол(землю) на 2, И.п. на 3, наклон туловища вперед, палку поднять, на 4, и.п. (6-8р)
- 5 .И.п. - стойка ноги вместе, палки внизу, на 1, подняться на носки, палки вверх;2-и.п.(6-8)
- 6 . И.п. - о.с. с опорой руками на палки, на 1, мах левой ногой назад, на 2- и.п. на 3, мах правой ногой назад, на 4- и.п. (6-8раз)
- 7 .И.п. -о.с. палка на полу(земле). Прыжки ноги вместе, ноги врозь.20 прыжков

### Комплекс№7 Апрель

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.
2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперед; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.
4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперед, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.
5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.
6. И.п. ноги узкой дорожкой, палки стоят рядом. Упирайтесь руками на палки, на 1 присядьте на левую ногу, на 2 выпрямитесь, на присядьте на правую ногу, на 4 выпрямитесь. 6-8 повторений на каждую ногу.
7. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки вокруг палки , 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

### Комплекс №8 Май

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.
2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперед;

выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.

6. И.п. ноги узкой дорожкой, руки опираются о палки, прорабатываем голеностопный сустав. Поднимаем левую ногу и выполняем круговые движения стопой в обе стороны. Затем с правой стопой тоже самое. 4-6р

7. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки около палки , 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

Приложение 9

### **Правила безопасности во время проведения занятия скандинавской ходьбой**

#### **1. Перед началом ходьбы следует обязательно проверить состояние креплений и подогнать длину палки по росту ребенка.**

- а) Примерьте темляк - он должен быть комфортным и плотно прилегать к руке.
- б) Проверьте, насколько удобна ручка. Она должна свободно помещаться в руке и не скользить.

#### **2. При переносе палок следует соблюдать правила безопасности для предотвращения травмирования детей:**

- а) . Палки переносятся в согнутой руке впереди себя строго вертикально острием вниз.
- б) . Запрещено держать палки горизонтально, под мышкой, на плече.

#### **3. Проверить правильность наконечника подобранных палок:**

- а) палки при ходьбе по снегу, льду, тропинкам и другой относительно рыхлой поверхности заканчиваются острым шипом.
- б) для ходьбы по асфальту и бетону используют специальный резиновый наконечник.

#### **4. При передвижении следует соблюдать технику ходьбы:**

- а) соблюдать осторожность;
- б) смотреть под ноги;

- в) обращать внимание на опасные участки;
- г) наличие препятствий, перепадов по высоте;
- д) следует придерживаться пешеходной дорожки;
- е) не выходить за пределы пешеходной дорожки ;
- ж) выполнять требования инструктора, воспитателя