



**АНО ДО «Планета детства «Лада»  
детский сад №124 «Мотылек»  
г.о.Тольятти**

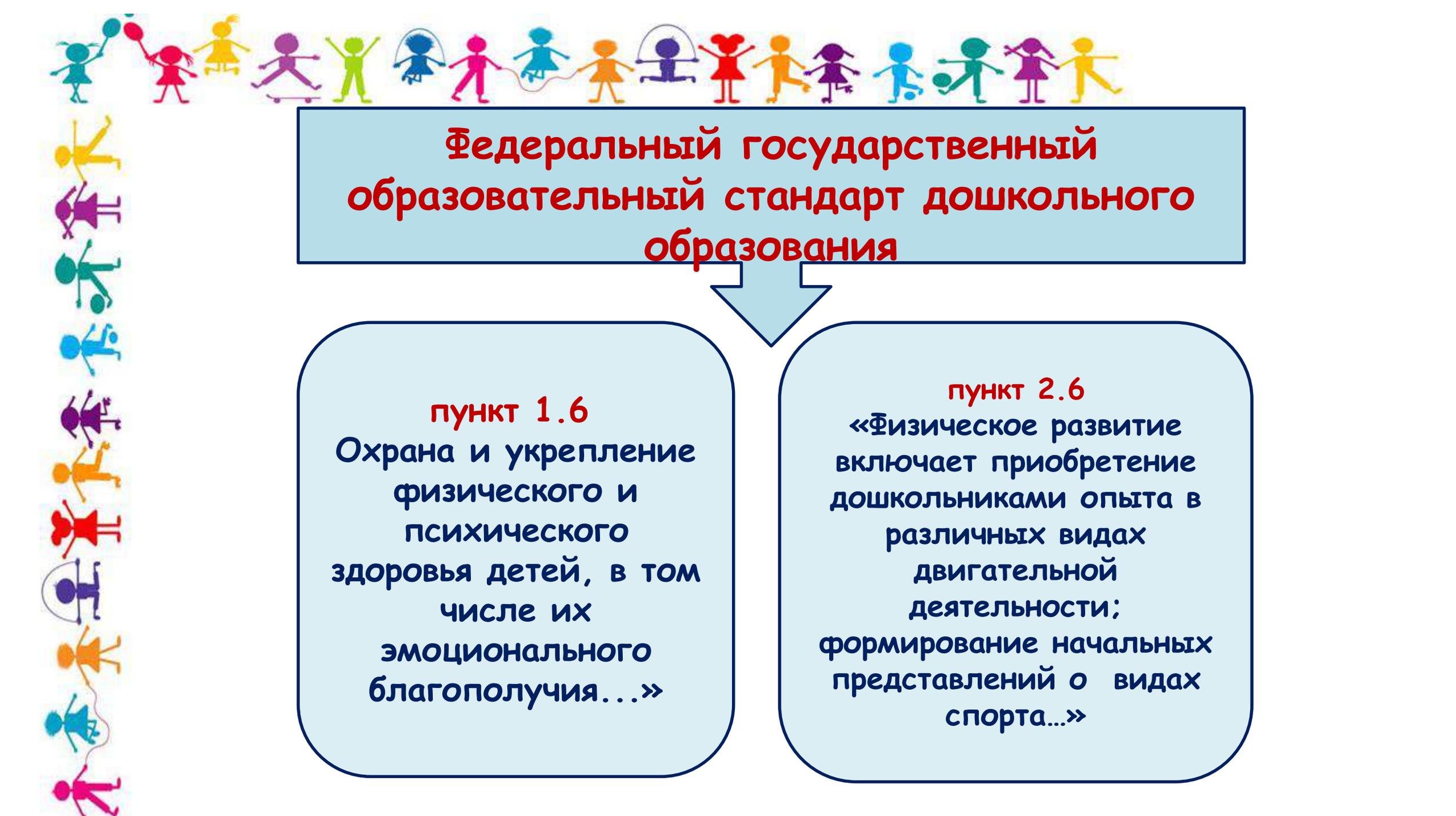
**«Индивидуальные и коллективные двигательные маршруты с использованием современных спортивных игр как средство повышения эффективности задач физического развития дошкольников»**



**М.А.Готовцева  
заместитель заведующего по ВМР**







**Федеральный государственный  
образовательный стандарт дошкольного  
образования**

**пункт 1.6**  
Охрана и укрепление  
физического и  
психического  
здоровья детей, в том  
числе их  
эмоционального  
благополучия...»

**пункт 2.6**  
«Физическое развитие  
включает приобретение  
дошкольниками опыта в  
различных видах  
двигательной  
деятельности;  
формирование начальных  
представлений о видах  
спорта...»

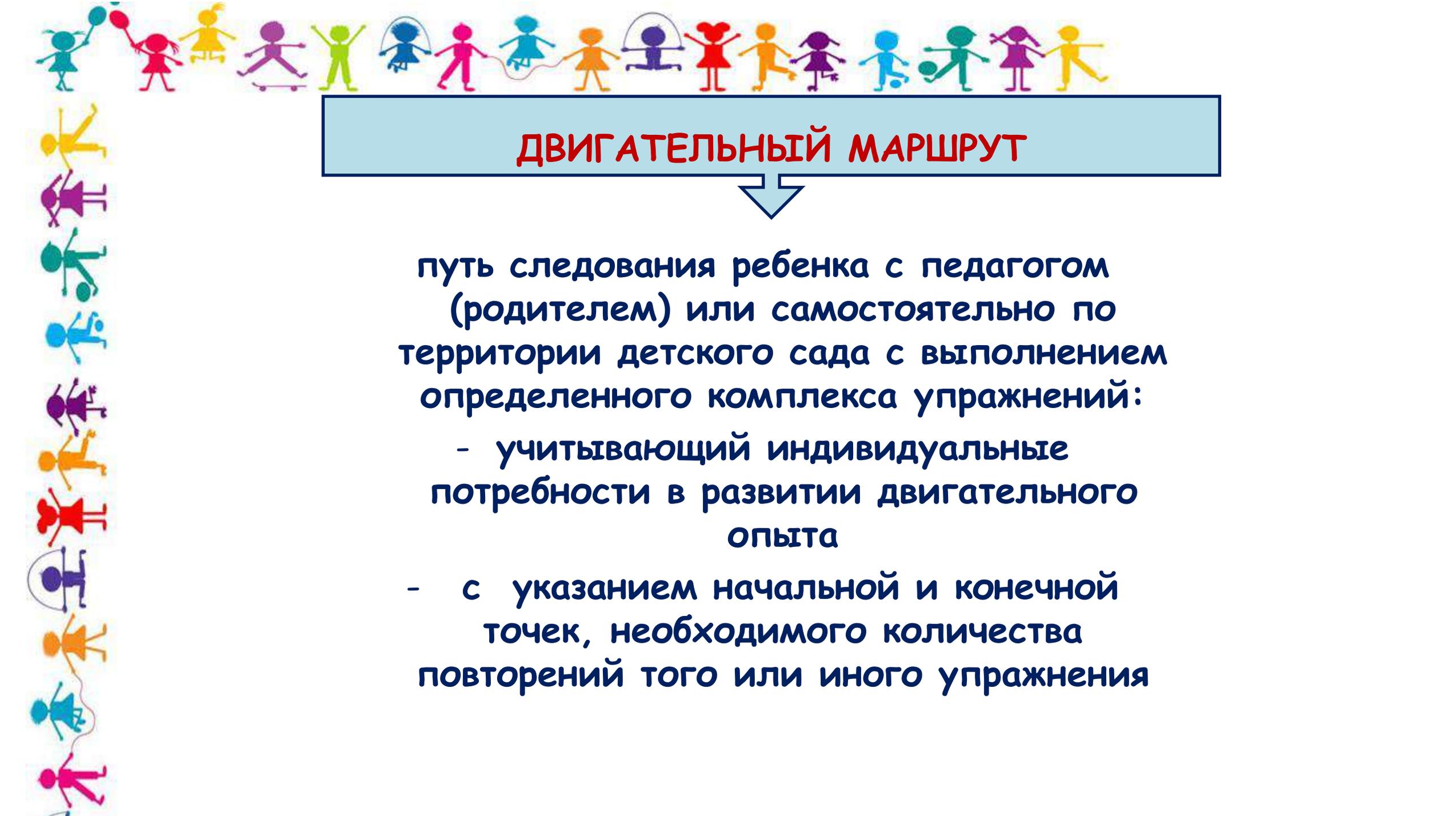


**Цель:** поиск и разработка способов  
повышения эффективности решения  
задач физического развития  
дошкольников через использование  
индивидуальных и коллективных  
двигательных маршрутов с  
включением современных  
спортивных игр

—

**лакросс, боулинг, брумбол**





## ДВИГАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

путь следования ребенка с педагогом (родителем) или самостоятельно по территории детского сада с выполнением определенного комплекса упражнений:

- учитывающий индивидуальные потребности в развитии двигательного опыта
- с указанием начальной и конечной точек, необходимого количества повторений того или иного упражнения



## ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ МАРШРУТОВ

### Индивидуальные особенности

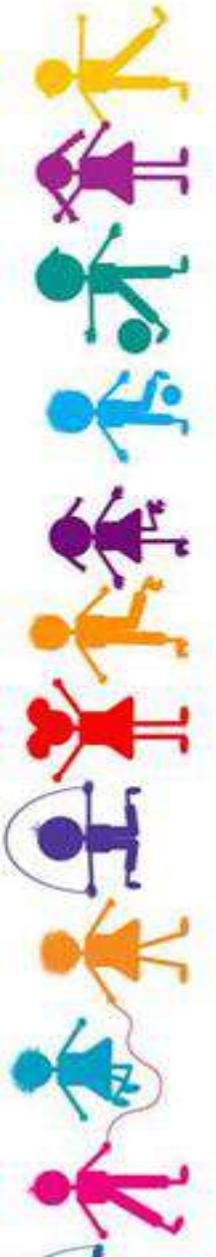
- возрастная категория
- физические и психофизические особенности
- уровень владения дошкольниками основными видами движений
- уровень развития физических качеств
- особенности интересов, склонностей, способностей

### Условия развивающей предметно- пространственной среды

- 3 модуля:
  - «ВМотылёкзаспортом»
  - «ВМотылёкзаприродой»
  - «Вмотылёкзадвижением»

### Учет субъектной позиции ребенка

- целеполагание
- планирование
- рефлексия









**Методический Конструктор двигательного режима в ДС № 124 «Мотылёк»**

Алгоритм построения маршрута	Модули		
	В Мотылек за здоровьем	В Мотылек за спортом	В Мотылек за движением
<i>Определение особенностей контингента детей и условий</i>	<b>Мониторинг:</b>		
	- возрастные особенности детей - имеющиеся условия РППС на территории дс		- индивидуальные особенности детей - учет субъектной позиции ребенка
<b>Выбор задач</b>	приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).	приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на: - развитие физических качеств, - с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений; - формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, - овладение подвижными играми с правилами	Решение задач образовательных областей с использованием средств двигательной деятельности; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере
<b>Выбор площадки</b>	- Поляна закаливания «Здоровячок»: водный коридор, соларий под открытым небом, двигательные закаливающие игры - Лесная поляна - Сосновая поляна - Вербочная трасса - Фитоогород	- Многофункциональная спортивная площадка - Спортивная площадка с травяным покрытием - Тренажерная площадка - Мини-центры спорта - Площадка свободного движения	- Центр музыкального развития «Радужные звуки» - Центр светофорных наук «ПДДейка» - Центр развития «Очумелые ручки» - Центр раннего развития «Познавай-ки» - Центр развития раннего движения «Куралески» - Центр здоровья «Спортивный дворик» - Площадка «умных движений»
<b>Выбор элементов ДР/ периодичность (в неделю, в день)</b>	- Библиотека под открытым небом (дыхат. упражнения, элементы, фитотерапия) - Маршрутные игры (закаливающие мероприятия) - Агитационная группа «Зожики»	Мультзарядка Зарядка с персонажем Гоночная трасса (СДД) Разные типы НОД (сюжетно-игровые, танцевальные, музыкально-ритмическая гимнастика, фитнес центр, игровые, соревнования. Обязательная часть – СДД) Флешмобы Run-квест Велопробег Прыг-скок команда Школа чемпиона (освоение спортигр и упражнений) Спортивная испытательная база и др.	- УГ «Фитнес сказка» - Песенный фестиваль «Поем на здоровье» (артикул. гимнастика, дыхат. упражнения) - Живые картинки (СДД) - Квест игры (подвижные игры) - Спортивное волонтерство
	<b>Итоговое мероприятие (не реже 1 раза в месяц):</b>		
	- Праздник зарядки    - Туристический поход    - День Нептуна    - Кинезиологическая эстафета    - День спортивного экскурсовода - Праздник оздоровительного бега    - День спортивных рекордов    - День непослушания    - Праздник подвижных игр разных народов мира и др.		



Карта коллективного маршрута  
для детей старшего дошкольного возраста  
«Маршрут Алеши Поповича»

Задачи:

- Ходьба в равновесии по бревну
- Спрыгивание на две ноги
- Прыжки в длину с разбега
- Игра «Боулинг» (элементы)

№	Вид упражнения	Оборудование	Методические указания /Дозировка
1	Ходьба по извилистой дорожке	Участок дороги «Змейка»	Ходьба в медленном темпе, сохраняя равновесие
2	Ходьба по мостику	Мостик	Ходьба в среднем темпе
3	Бег	Дорога к площадке «Спортландия»	Бег в быстром темпе
4	Ходьба восстанавливающая	Площадка «Спортландия»	Ходьба с восстановлением дыхания, руки вверх-вдох – руки вниз-выдох
5	Ходьба по бревну	Площадка «Спортландия»	Ходьба сохраняя равновесие, со спрыгиванием и приземлением на две ноги
6	Прыжки «Кто дальше прыгнет»	Площадка «Спортландия» Прыжковая яма	Прыжки в длину с места, приземление на две ноги
7	Ходьба спокойным шагом	до площадки «Боулинг»	Ходьба в медленном темпе
8	Игра в боулинг (по командам)	Площадка «Боулинг»	
9	Положение лежа на спине	Полянка отдыха	Дети под расслабляющую музыку лежат на ковриках

Карта коллективного маршрута для детей старшего возраста  
(Лакросс).

Задачи:

1. Подбрасывание и ловля мяча стиком правой и левой рукой.
2. Удержание (катание мяча в стике) и перекатывание друг другу в паре.
3. Броски мяча в ворота с места.
4. Развитие, координации, меткости, внимания.

№	Вид упражнения	Оборудование	Методические указания/ Дозировка
1.	Ходьба быстрым шагом в колонне; «змейкой»; боком приставным шагом по бордюру.	Асфальтовая дорожка.	50 метров. Держать спину прямо.
2.	Бег: в колонне в среднем темпе до спортплощадки.	Асфальтовая дорожка.	60 м. Бежать друг за другом, сохранять дистанцию.
3.	Игровое упражнение «Подбрось, поймай - падай не давай». Дети располагаются на площадке, выполняют подбрасывание и ловлю мяча сначала правой, потом левой рукой.	Спортплощадка. Мячи и <u>стики</u> по количеству детей.	По 12 раз. Можно разделить детей на пары и делать по очереди. Один делает, второй наблюдает.
4.	Игровое упражнение «Катай - мяч не теряй». Сначала дети катают мяч в своем <u>стике</u> , потом перекатывают друг другу (в парах).	Спортплощадка. Мячи по количеству детей.	По 10 раз.
5.	Броски мяча в ворота с места (вратарь стоит на воротах). Дети стоят в колонне и по очереди выполняют бросок в ворота с места. Вратарь или ловит мяч в <u>стик</u> или отбивает его.	Спортплощадка. Мячи по количеству детей двое ворот.	По 6 раз. Задача: точно выполнить удар, при остановке не потерять мяч.
6.	Подвижная игра «Пауки и мухи». Ведущий- «Паук». Остальные – «мухи». Мухи свободно летают по площадке, а по сигналу замирают в разных положениях. Выходит паук со словами: «Я паук, мохнатый жук Паутину плету Мух в нее ловлю», ходит по площадке и ищет мух, которые <u>шевелятся</u> и уносит их в свою «паутину».	Спортплощадка, шапочка паука.	2 раза
7.	Дыхательные упражнения.	Травяная площадка «Поле чудес».	3 мин.



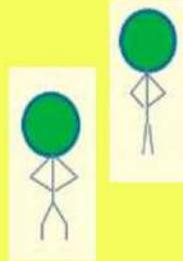
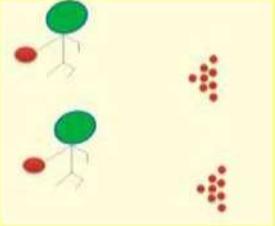
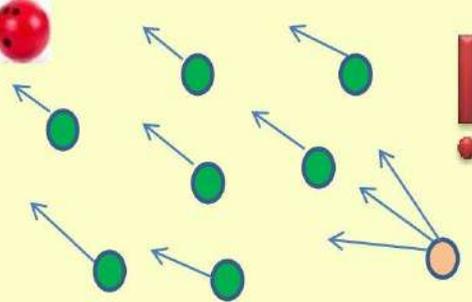
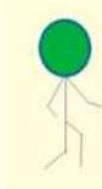
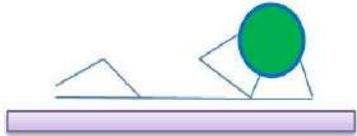






# Маршрут «Боулинг»

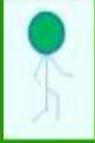
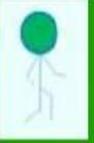
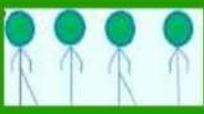
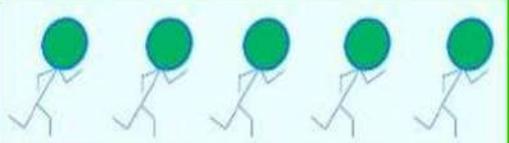
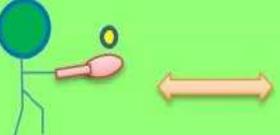
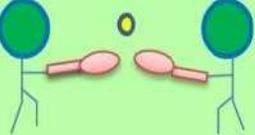
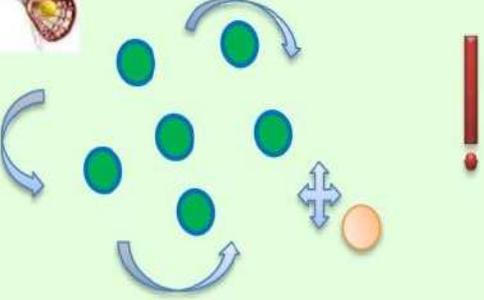


 <p>Ходьба</p>	 <p>Бег</p>	 <p>Прыжки</p>
 <p>Игра «Боулинг»</p>	 <p>Подвижная игра «Пчелка и ласточки»</p>	 <p>Ходьба</p>
 <p>Релаксация</p>		



# Маршрут «Лакросс»



      <p>Ходьба</p>	  <p>Бег</p>	  <p>Игровое упражнение «Побрось-поймай»</p>
  <p>Игровое упражнение «Катай мяч, не теряй»</p>	  <p>Игровое упражнение «Передай другу»</p>	  <p>Броски в ворота</p>
  <p>Игра «Паук и мухи»</p>	  <p>Дыхательная гимнастика</p>	

**СПОРТИВНЫЙ БЛОКНОТ**  
воспитанника ДС № 124 «Мотылёк»

1 июня 2021 г.

ПН ВТ СР ЧТ ПТ



**МОЙ ПЛАН**

Что сделал?			Что хочу сделать?
Утренняя гимнастика	Дышать носом во время бега	Остановился	Пробежать целый круг
Спортивная площадка	≈ ≈ ≈	≈ ≈ ≈	Научиться прыгать на одной ноге
Игра «Руки-ноги»		Быстро пройти дорожку	

ДЕТСКИЙ САД № 124  
"МОТЫЛЁК"

МОЙ СПОРТИВНЫЙ БЛОКНОТ  
АНЯ ГОТОВЦЕВА





1 ИЮНЯ 2020 ПН ВТ СР ЧТ ПТ



<b>ЧТО СДЕЛАМ</b>			<b>ЧТО ХОЧУ СДЕЛАТЬ?</b>
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА	 ДЫШАТЬ НОСОМ ВО ВРЕМЯ БЕГА	 ВСТАНОВИЛАСЬ	ПРОБЕЖАТЬ ЦЕЛЫЙ КРУГ
СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА			НАУЧИТЬСЯ ПРЫГАТЬ НА ОДНОЙ НОГЕ
ИГРА «РУКИ - НОГИ»	 	БЫСТРО ПРОЙТИ ДОРОЖКУ	  





