**Выносливость и многое другое.**

Обеспечить увеличение нагрузки можно различными способами. Оптимальный вариант - это построение занятия по типу «поточно-круговой» тренировки. Параллельно с этим интенсивность и плотность занятия можно повысить за счет включения в работу уже освоенных детьми заданий н упражнений.

Перед началом занятия устанавливаем поперек зала четыре гимнастические скамейки на расстоянии 2.5 метра друг от друга.

После построения и приветствия, дети «змейкой» проходят по всем скамейкам «на носках» с равным положением рук. Здесь важно почувствовать осанку, расправить плечи, поднять голову, подтянуть живот и ощутить себя на крепких и сильных ногах. Ходьба по скамейке на носках - хорошая ситуация выработки доверия к своему собственному телу.

Следующее задание - ходьба по скамейкам на носках высоко поднимая колено, слегка фиксируя равновесие.

Этими упражнениями мы не только «подготовили стопу" к предстоящим нагрузкам, но и предоставили детям возможность освоиться таким образом в организованном физическом пространстве зала, и ощутить, почувствовать «равновесность» своего тела в пространстве.

**БЕГ И РАЗГОВОР ВОКРУГ СВОЕГО ТЕЛА**

После такой разминки детям предлагается следующее задание - бег по кругу ...

По сигналу педагога дети меняют направление бега на противоположное, соблюдая договор – «не отставать и не обгонять». Затем - бег «змейкой» между скамеек, опять смена направления бега. Далее - игровое задание «Кто успел?". По свистку дети встают на любую скамейку, причем или лицом, или спиной к педагогу, в зависимости от предварительной команды.

Далее выполняются поскоки между скамеек, поскоки с вращением вокруг себя. Дошкольники, выполняют эти задания так, что видят и тех, кто впереди, и чувствуют тех, кто сзади. Это позволяет им соблюдать дистанцию, не толкать друг друга и не выпадать из общего рисунка совместного движения. «Направляющий» задает темп и ритм поскоков, следующий за ним подхватывает этот темп и ритм, третий - готовится, четвертый - оценивает происходящее, пока еще как наблюдатель. Но вот и он включился в фактуру движения. Сзади тоже прыгают. Их видно боковым зрением.

"И направляющего Диму видно тоже. Он прыгает уже далеко впереди, и нам - туда же».

Вообще, возможность двигаться друг за другом, удерживая единый темп и ритм - легче всего может быть обнаружена детьми именно на физкультуре. Потом она (эта возможность) вновь проявляет себя при хоровом пении, и только по том - в совместных действиях при чтении (кто - то из детей успевает читать, а кто-то успевает слушать и понимать), при решении задач (кто - то решает, кто-то следит и  понимает}. Без общего темпа, без умения его согласовывать невозможна ни одна групповая деятельность; даже простой совместный разговор, когда скорость говорения нужно согласовывать со скоростью слушания и понимания. Дети уже преодолели дистанцию в 400 метров. Далее пройдем шагом и вновь остановимся перед первой скамейкой. Переходим к прыжкам

**ДОВЕРИЕ К СЕБЕ РОЖДАЕТСЯ ИЗ ДОВЕРИЯ К ДРУГИМ**

После 2 – 3 циклов прыжков, которые дети выполняют «потоком» И змейкой, пульс будет повышаться до 180 ударов в минуту. эту нагрузку необходимо удержать в течение несколь­ких минут, чтобы получить развивающий эффект.

Прыжки по скамейкам на двух ногах, длинные прыжки, прыжки на правой и на левой но­гах по всем скамейкам с выпрыгиванием на одну ногу (здесь-то и требуется чувство равновесия) укрепляют мышцы стопы и всей ноги.

Прыжки – «ноги вместе - на скамейку, ноги врозь - со скамейки», перепрыгивание скамеек, согнув ноги. Подобное количество заданий может озадачить и взрослого, и неподготовленного ребенка. Однако, сели дети занимаются физической культурой регулярно, то такие нагрузки воспринимаются детьми без возражений. Им действительно нравится легко переле­тать через скамейки, им действительно не страшно прыгать по ним на одной ноге, они доверяют своему телу и самим себе. У них есть уверенность в своих возможностях. И при этом они понимают, что любой уставший может, без специального на то разрешения взрослого, просто выйти из «круга» и отдохнуть на скамейке. Но таких детей бывает не больше двух – трех на занятии. Наблюдая за детьми, видно, что выполняют они эти задания слаженно, ритмично, технически правильно: причем - как отдельные дети, так и вся группа вместе. Отметим, что дети уже сами (!) определяют и держат темп занятия. Общий темп складывается при такой организации занятий к концу ноября месяца, и сейчас (в янва­ре-феврале) мы его просто используем для организации занятия и более эффективного решения педагогических задач.

Видно, что дети ориентируются на успех дру­гого ребенка о выполнении того или иного движения, стремясь сделать не хуже, а даже лучше. Таким образом дети учатся друг у друга, а эффективность занятия тем самым только повышается.

Конечно, это не только наша заслуга. Очень многое определяется стилем работы воспитателемв группе. И если отношения взрослого и детей в группе доброжелательные, содружественные, то эта содружественностъ обнаруживается и на других занятиях, например, физкультурных.

**ЧЕМУ РАДУЮТСЯ ВЗРОСЛЫЕ?**

Вернемся к занятию. Следующее задание носит игровой характер. Дети превращаются в «гусениц" и ползут друг за другом по веточкам-скамейкам. Договор - ползти друг за дру­гом, сохраняя образ гусениц, а не извивающихся червяков. Так достигается правильность поста­новки рук и, тем самым, развитие мышц рук. Скамеек - четыре штуки, дети ползут по всем скамейкам, и есть возможность просматривать по сторонам и видеть - кто вокруг: «гусеницы» или «червяки». Возможность удерживать образ движения обеспечивается здесь не столько инструкцией взрослого, сколько готовностью детей действовать совместно, сложившейся у них общей заинтересованностью к ежедневным встречам в спортивном зале, общими интересами и взаимными симпатиями.

Дыхание детей восстановилось. и теперь, после этой «разрядки» дети встают в две колонны с правой стороны зала. Скамейки перед ними,.

Первое задание: по свистку дети, стоящие в колоннах первыми бегут, перепрыгивая все ска­мейки и встают в «хвост». Основной договор - движение начинается по свистку. Пока пер­вые бегут, вторые - готовятся. Здесь интерес­но посмотреть, действительно ли дети готовятся к бегу и прыжкам. Те, кто действительно гото­вится, те принимают особую позу, особый наклон, даже взгляд у этих детей меняется. Если дети это делают, значит, они уже представляют то, что им предстоит выполнить, они «проигрывают в уме» будущие свои действия, глядя на прыгаю­щих перед ними детей.

Свисток, первая пара побежала, свисток, вто­рая пара. Время подачи очередного сигнала по­степенно сокращается до 3-2 секунд, но дети не сбиваясь, не разрывая общего рисунка бега, на большой скорости и в непрерывном движении выполняют это задание.

Важно, что одновременность прыжка н т.д. – это  не самоцель и педагогическая самоцен­ность, это лишь подтверждение желания детей действовать вместе, совместно, согласовано, дру­жественно.

Второе задание более сложное. В самом начале нужно сделать кувырок, держась за руки, затем, не разрывая рук, перепрыгнуть вместе (в паре) все четыре скамейки, в самом конце поме­няться местами и вернутся в «хвост», но уже другой колонны.

Согласимся, такая слаженность работы детей старшей группы детского сада может пора­довать не только тренера-педагога, но н воспи­тателя данной группы. Тем более, что воспитатели в нашем саду всегда находятся в зале во время занятий. Причем перед началом этого за­дания тренер вместе с воспитателем, взявшись за руки, могут и кувыркнутся вместе, и вместе перепрыгнуть все скамейки. Детьми такое уча­стие взрослых воспринимается очень положительно ...

Прыжковых упражнений на сегодняшний день достаточно.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ НА «БОЛОТЕ»**

Дети становятся в круг в центр зала. Спрашиваем детей, согласны ли они сегодня побыть лягушатами. Если согласны, значит двигаться по залу можно будет только прыжками «с ног на руки», как лягушки. Если согласны, значит, нужно выбрать царя лягушек. Дети сами выби­рают царя. Ему отводится особое место, где он «восседает» на троне.

Право царя - выбрать водящего (попры­гунчика), который, «оседлав» хоппибол, будет прыжками передвигаться по залу ловить лягушек. В спою очередь «попрыгунчик» выбирает себе помощника. помощник внимательно сле­дит за ходом игры: его задача привести к царю отловленного лягушонка. Царь повелевает выполнить его распоряжение (сделать «мостик», «стойку на лопатках», подтянуться на турнике, прыгнуть через скакалку 10-20 раз н т.д.).

Основная задача взрослого - организовать детей на игру, помочь разобраться с ролями и правилами.

Все предложенные персонажи пришлись детям по душе. Дети сами распределили роли, сами играли, а взрослому наконец-то можно было понаблюдать со стороны за этими «живым спектаклем», получить удовольствие и узнать много нового из особенностей характеров, привычек, умений детей; обнаружить новые способы их соорганизации друг с другом, меру готовности принимать задания от своих сверстников и т.д.

Несколько раз идет смена ролей, дети гото­вы играть до бесконечности. Но время занятия подходит я концу. Мы собираемся в круг, для того, чтобы обменяться впечатлениями о том, что происходило сегодня на «болоте».

Дети строятся, прощаются с преподаватель, но им совсем не хочется уходить из физкультурного зала.