

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 245

Городская Ассоциация педагогов  
ШО «Инструкторов по физической культуре»

**Семинар-практикум  
«Программа «Маугли», как средство  
приобщения ребенка к здоровому  
образу жизни»**

Спикер: Тимергалиева Евгения Фанусовна,  
инструктор по физической культуре



# «ПРОГРАММА «МАУГЛИ» - ЭТО ЗДОРОВЬЕ НАШИХ ДЕТЕЙ»

Спортивно-оздоровительная программа «Маугли»

<http://sportintercentr.ru/services/prochie-uslugi/programma%20maygli/>

СГК "СпортИнтерЦентр"

Адрес: г. Ногинск

Улица: Набережная 60 лет Октября, дом 2 (здание фабрики "Красная лента")

Улица: Рабочая, д. 77

Телефон: 8 (903) 161 81 87

Почта: [sgk-maygli@yandex.ru](mailto:sgk-maygli@yandex.ru)



## Программа нацелена на:



охрану и укрепление  
физического и психического  
здоровья детей, в том числе их  
эмоционального благополучия



формирование ценностей  
здорового образа жизни,  
развитие физических качеств  
ребенка

# В области физического развития и охраны здоровья ребенка основными задачами Программы являются создание условий для:



приобщения детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом



развития представления детей о своем теле и своих физических возможностях



приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности



формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами



повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей

## Компоненты программы

- ❖ Основной (разминочный) комплекс
- ❖ Комплекс для развития мышц живота, спины и плечевого пояса
- ❖ Комплекс для развития прыгучести
- ❖ Комплекс для развития гибкости
- ❖ Комплекс «Акробатика»
- ❖ Подвижные игры.

## Правила для детей на занятиях



- ❖ Входить и выходить из зала только с разрешения инструктора;
- ❖ Внимательно слушать задания, указания инструктора и максимально точно выполнять их;
- ❖ Начинать и заканчивать упражнение только по команде инструктора;
- ❖ При выполнении упражнений соблюдать безопасную дистанцию друг от друга и от стен;
- ❖ При выполнении подвижных упражнений двигаться только в одном направлении, после завершения упражнения сразу же отойти в сторону и вернуться на стартовую позицию, не мешая другим воспитанникам;
- ❖ Иметь опрятный внешний вид, коротко подстриженные ногти на руках и ногах. Руки, ноги и тело должны быть чистыми;
- ❖ В случае недомогания или травмы прекратить выполнение упражнения и немедленно поставить в известность инструктора.

## Комплекс для развития мышц живота, спины и плечевого пояса

- ❖ подъем ног в висе на шведской стенке
- ❖ отжимания
- ❖ подъем туловища из положения лежа на спине
- ❖ лодочка

### *Методические указания:*

- ✓ *залезать на гимнастическую стенку и слезать с нее только по установленным правилам ;*
- ✓ *в висе согнувшись голени подтягивать к груди, пятки к ягодицам;*
- ✓ *для страховки в случае падения под каждой секцией гимнастической стенки должен быть положен гимнастический мат.*

## Комплекс для развития прыгучести

- ❖ глубокие приседы на гимнастической стенке
- ❖ прыжки в длину с места

*Методические указания:*

- ✓ при выполнении глубокого приседания руки должны быть вытянуты;
- ✓ при подъеме прижаться к гимнастической стенке;
- ✓ упражнение выполнять быстро;
- ✓ для страховки в случае падения под каждой секцией гимнастической стенки должен быть положен гимнастический мат;
- ✓ прыгать максимально далеко;
- ✓ после прыжка сразу отойти в сторону и вернуться на стартовую позицию.

## Комплекс для развития гибкости

- ❖ наклоны вперед сидя, ноги вместе
- ❖ наклоны в стороны и вперед сидя, ноги в стороны
- ❖ прямой шпагат
- ❖ Мостики

### *Методические указания:*

- ✓ *ноги разведены на максимальную ширину;*
- ✓ *наклоняться максимально низко;*
- ✓ *при наклонах спина прямая (не округлять);*
- ✓ *подниматься в мост на максимальную высоту;*
- ✓ *руки в локтевых суставах и ноги в коленных суставах разгибать до предела.*

## Комплекс «Акробатика»

- ❖ кувырок вперед в группировке
- ❖ стойка на руках у стены
- ❖ ходьба на руках

*Методические указания:*

- ✓ *обучение упражнению производится со страховкой инструктором;*
- ✓ *голову опускать не на теменную часть, а на затылок;*
- ✓ *выход в стойку выполняется махом одной ноги и толчком другой;*
- ✓ *руки в локтевых суставах выпрямлять полностью;*
- ✓ *пальцы рук разведены, слегка согнуты, «вцепляются» в пол;*
- ✓ *ноги полностью выпрямлены, ступни вытянуты, живот втянут, взгляд на пол между руками;*
- ✓ *при ходьбе на руках ноги выпрямлены и соединены, стопы вытянуты, живот втянут.*