

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОБУ «ЦРР-Д/С №2»



Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение «Центр развития ребенка - детский сад №2» г. Дальнегогорска

Программа дополнительного образования

«Крепышок»

Дальнегорск

2017

€* **Пояснительная записка**

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Все без исключений понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалывать свой организм, делать зарядку, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов - медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Научно - технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. Невольно возникает вопрос: «Почему же наши дети так часто болеют?». Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное, чтобы ребёнок не в чём не нуждался. А если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом? Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать - заболеешь! Не будешь тепло одеваться - простудишься!» и т.д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку - не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом - трудно будет достигать успехов в учении!» и т.д.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, способных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Крепышок», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а так же формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Программа «Крепышок» разработана как дополнительная программа к основной образовательной программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы.

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», с учётом требований Положения о порядке оформления программ дополнительного образования детей в образовательных учреждениях Приморского края. Программа реализуется в работе

кружка «Крепышок» Муниципального общеобразовательного дошкольного учреждения «Центр развития ребенка - детский сад № 2».

Нормативно-правовые основы дополнительной образовательной программы «Крепышок»:

статья 9 закона РФ «Об образовании» - образовательная программа определяет содержание образования, определенных уровней и направленности;

типовое положение о дошкольном образовательном учреждении от 27.10.2011 г. № 2562 п. 19 и п. 20 регламентируют самостоятельность разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования и дополнительно образовательной программы;

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22 июля 2010 г. N 91 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;

письмо Минобрнауки РФ от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Отличительная черта программы — планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Данная программа рассчитана на 36 занятий в год: 1 занятие в неделю продолжительностью 20 минут — средняя группа, 25 минут — старшая группа, 30 минут — подготовительная к школе группа. С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

Наполняемость групп-до 15 человек.

Наполняемость выдержана в пределах требований СанПиН и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.2006 №06-1616 «О методических рекомендациях» Приложение 7 «Примерная наполняемость групп».

Состав групп может изменяться по следующим причинам:

- Смена места жительства.
- Нежелание родителей занятия детей в данном кружке.
- Отстранение от занятий медицинским работником.
- Пополнение новыми детьми.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Срок реализации: 2 года.

Предполагаемый результат: предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия в кружке «Крепышок» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, будут способствовать сплочению коллектива в первую очередь. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение, поспособствуют общению между детьми.

Программа предусматривает проведение мониторинга физического развития (Приложение 1) детей 2 раза в год (в сентябре и мае), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы. Карты наблюдения за результатами освоения программы помогают отследить продуктивность реализации поставленных задач. Кроме того, родители и воспитатели ДОУ знакомятся с работой педагога и детей в рамках кружка «Крепышок» на коллективных просмотрах и в открытые дни в начале, в середине и в конце учебного года, где имеют возможность оценить достижения своих детей.

Основное содержание Программы составляют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, упражнения для укрепления дыхательной и сердечнососудистой систем организма ребенка, упражнения для развития физических качеств: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и равновесия.

Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящей деятельности.

Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закреплению различных мышечных групп.

Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1. Беседы познавательного характера. у
2. Упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений.
3. Упражнения на развитие равновесия и координации
4. Дыхательная гимнастика
5. Точечный массаж и самомассаж
6. Упражнения на релаксацию

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей.

Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий. Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5-10 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 12-15 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется блок общеразвивающих и специальных упражнений направленных на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся. Выполняются упражнения на тренажерах, основные виды движений через подвижные игры и игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Занятия строятся на следующих **дидактических принципах**:

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

Цель программы: содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку
2. Укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.
3. Усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.
4. Развитие сердечнососудистой и дыхательной системы организма.
5. Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений и равновесия.

6. Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

7. Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		4-5лет	5-7лет
1.	«Стройная спина, легкая походка»	6	6
2.	Зимние виды спорта (лыжи)	8	8
3.	Мышцы, кости и суставы (оздоровительная гимнастика)	11	И
4.	Мой веселый звонкий мяч	6	6
5.	Неболейка	5	5
	Итого:	36	36

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

занятий «Крепышок» с детьми 4-5 лет

МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ)	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИИ. КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ (КДГ)	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (П/И), ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (И.Упр)
Сентябрь	1-2	Гимнастика для укрепления мышц шеи	Ходьба между предметами. Перестроение из одной колонны в две колонны КДГ «Самолеты»	П/И «Собираем грибы, кто быстрее»
		Гимнастика для укрепления мышц спины	Ходьба по наклонной плоскости, прыжки, приземление. Упражнение «Растем» КДГ «Насос»	П/И «Ловишки с лентами»
	3-4	С косичками	Упражнения на развитие равновесия и координации «Цапля» КДГ «Поймай пчелку»	П/И «День, ночь».
		С косичками	Упражнения на развитие равновесия и координации. Ходьба разными способами «По следочкам» КДГ «Пузырь»	Игра «Не урони мешочек»
Октябрь	1-2	С большим мячом	С большим мячом: броски в парах КДГ «Жуки»	П/И «Догони мяч»

Ноябрь	3-4	С большим мячом	С большим мячом: броски над собой КДГ «Трубач»	П/И «Мы осенние листочки»
		Со средним мячом	Учить прокатывать мяч в воротца КДГ «Цветочки»	И.Упр «Перебрось мяч»
	1-2	Со средним мячом	Броски в корзину КДГ «Часики»	Игра «Пингвин с мячом»
		С кубиками	Ходьба: на носочках, на пяточках, по канату прямо и боком КДГ «Гуси»	П/И «Бездомный заяц»
	3-4	С мешочками	Учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке КДГ «Хомячки»	Релаксация «Сон на берегу моря»
		ОРУ в движении	Метание мешочков правой и левой рукой через «ручеек» (расстояние 5-6 м) Прыжки в глубину КДГ «Цветочки»	П/И «зайцы и волк»
ОРУ в движении		Метание мешочков правой и левой рукой через «ручеек» (расстояние 5-6 м) - Перепрыгивание через препятствие (высота 15 см) КДГ «Кашак и пит»	П/И «Найди свой домик»	
Декабрь	1-2	ОРУ без предметов	Познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах. Учить координировать действия рук и ног в ходьбе по залу с лыжными палками. КДГ «Елочка нарядная»	И.Упр. «Попади в цель»
		ОРУ без предметов	Закреплять координацию движения рук и ног (<i>с лыжными палками</i>) в условиях зала. Развивать умение обувать и шнуровать ботинки. КДГ «Дыши спокойно»	П/И «По ровненькой дорожке»
	3-4	ОРУ в движении	Учить детей одевать и снимать лыжи в помещении.	П/И «Найди свой домик»

			КДГ «Снежинки и ветерок» Развивать чувство лыж и умения ходить скользящим шагом в естественных условиях. Формировать интерес к ходьбе и скольжению на лыжах - скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой по горизонтальной плоскости на улице.	И.Упр. «Ходьба с высоким подниманием ног»
Январь	1-2	ОРУ в движении	КДГ «Сугробы» Учить детей стоять и идти ступающим шагом на лыжах. Формировать умение детей координировать движения рук и ног (<i>с лыжными палками</i>) в естественных условиях. Развивать выносливость детей в ходьбе на лыжах.	Игра: «Кто быстрее снимет лыжи».
		ОРУ без предметов	КДГ «Петух» Упражнение «Петушки машут крыльями», «Пружинка»	П/И «Снежинки и ветер»
	3-4	ОРУ без предметов	КДГ «Сугробы» Ходьба на лыжах между предметами. Упражнение «Петушки машут крыльями», «Пружинка»	Игра «Метелица»
		• ОРУ без предметов	КДГ «Бьют часы» Ходьба скользящим шагом на лыжах за воспитателем.	Игра «Кто дальше»
Февраль	1-2	ОРУ с косичками	КДГ «Дует Дед Мороз» Ходьба змейкой через предметы, бег со сменой направления, прыгивание со скамьи (высота 25-30 см), перестроение из колонны по два, три.	П/И «Лиса и цыплята»
		ОРУ с косичками	КДГ «Елочка Нарядная» Ходьба змейкой через предметы, бег со сменой направления, прыгивание со скамьи (высота 25-30 см), перестроение из	П/И «Карусель»

			колонны по два, три. КДГ «Хомячки»	
	3-4	ОРУ с кубиком	Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей КДГ «Насос»	П/И «Найди свой домик»
		ОРУ без предметов	Обучать подготовительным упражнениям к группировке; Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; Ознакомить детей с перекатами (вправо, влево) КДГ «Вырасти большой»	Игра «Пингвин с мячом».
Март	1-2	ОРУ с гимнастической палкой	Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. КДГ «Гуси»	Игра «Мяч сквозь обруч»
		ОРУ с гимнастической палкой	Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. КДГ «Спрятался»	П/И «Котятa и клубочки»
	3-4	ОРУ без предметов	Разучить упражнение Ласточка». Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) КДГ «Солнышко и дождик»	Игра «Лови и бросай - упасть не давай».
		ОРУ без предметов Стретчинг «Дереvце»	Повторить упражнение «Ласточка». Разучить упражнение «Коробочка». Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) КДГ «Надуй шарик»	Игра «Сова»
Апрель	1-2	ОРУ с мячом Стретчинг «Дереvце»	Повторить упражнение «Коробочка». Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со	П/И «У медведя во бору»

			страховкой) КДГ «Паравоз с грузом» Повторить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. КДГ «Котята»	Игра «День ночь»
	3-4	ОРУ без предметов	Разучить упражнение полупагат. Повторить «кувырок вперед» КДГ «Самолеты»	Малоподвижная игра «Два медведя»
		ОРУ с лентами	Разучить комплекс упражнений под музыкальное сопровождение КДГ «Медвежонок»	Малоподвижная игра «Угадай по голосу»
Май	1-2	ОРУ с лентами	Разучить комплекс упражнений под музыкальное сопровождение КДГ «Жуки»	Малоподвижная игра «Съедобное - не съедобное»
		ОРУ с платочком	Игра «Полоса препятствий» КДГ «Насос»	П/И «Колобок»
	3-4	ОРУ с платочком	Игра «Полоса препятствий» КДГ «Надуй шарик»	Игра «День ночь»
		ОРУ в движении	Игра с мячом «мини-футбол» КДГ «Трубач»	Игра «Лови и бросай - упасть не давай».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

занятий «Крепышок» с детьми 5-7 лет

МЕСЯЦ	НЕДЕЛЯ	ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ)	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИИ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ (КДГ)	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (П/И)
Сентябрь	1-2	Гимнастика для укрепления мышц шеи	Ходьбе между предметами Перестроение из одной колонны в две колонны, три колонны. Упражнения в висе на шведской стенке.	П/И «Море волнуется»

		Гимнастика для укрепления мышц спины	КДГ «Самолеты» Ходьба по наклонной плоскости, прыжки, приземление. Разучить Упражнение «Дельфин»	П/И «Сделай фигуру»
	3-4	С косичками	КДГ «Насос» Упражнения на развитие равновесия и координации «Цапля». Повторить упражнение «Дельфин»	П/И «Бездомный заяц»
		С гимнастической палкой	КДГ «Поймай пчелку» Упражнения на развитие равновесия и координации. Разучить упражнение «Дерево»	И/У пр. «Переправа через болото»
Октябрь	1-2	ОРУ с большим мячом	КДГ «Пузырь» С большим мячом: броски в парах об пол	И/Упр. «Догони мяч»
		ОРУ с большим мячом	КДГ «Жуки» С большим мячом: броски над собой, об пол	П/И «Мы осенние листочки»
	3-4	ОРУ со средним мячом	КДГ «Трубач» Броски с мячом: Попади в цель	И/Упр. «Перебрось мяч»
		ОРУ со средним мячом	КДГ «Цветочки» Броски в кольцо	Игра «Пингвин с мячом»
Ноябрь	1-2	ОРУ с кубиками	КДГ «Часики» Ходьба: на носочках, на пятках, по канату прямо и боком.	П/И «Бездомный заяц»
		ОРУ с мешочками	КДГ «Гуси» Учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке	Релаксация «Сон на берегу моря»
	3-4	ОРУ в движении	КДГ «Хомячки» Метание мешочков правой и левой рукой через «ручеек» (расстояние 8-10 м) Прыжки в глубину	П/И «Море волнуется»
		ОРУ в движении	КДГ «Цветочки» Метание мешочков правой и левой рукой через «ручеек» (расстояние 5-6 м) Перепрыгивание через препятствие (высота 15 см)	И/Упр. «Догони мяч»

Декабрь	1-2.	ОРУ без предметов	КДГ «Кашак и пит» Полоса препятствий Лазание по канату (страховка)	П/И «Я Мороз-Красный нос»
		ОРУ ^ез предметов	КДГ «Елочка нарядная» Полоса препятствий Лазание по канату (страховка)	
	3-4		КДГ «Дыши спокойно» Учить детей идти скользящим шагом по лыжне с разным исходным положением для рук. Закреплять умение детей координировать движения рук и ног (<i>с лыжными палками</i>) в естественных условиях. КДГ «Снежинки и ветерок»	Игра: «Ловишки»
Январь	1-2		Упражнение «Пружинка», приставные шаги вправо и влево, стараясь ставить лыжи параллельно. КДГ «Сугробы» Учить подниматься на горку ёлочкой, лесенкой. Закреплять умение ходить на лыжах разными способами.	Игра «Выручай!» П/И «Я Мороз-Красный нос»
			КДГ «Петух» Упражнение «Пружинка». Ходьба на лыжах скользящим шагом.	Игра: «У кого меньше шагов»
	3-4		КДГ «Сугробы» Ходьба скользящим шагом, подъем «лесенкой». Ходьба на лыжах между предметами. КДГ «Бьют часы» Продолжить обучение спуску и подъему.	П/И «Море волнуется» Игра: «Кто быстрее»
Февраль	1-2		КДГ « Дует Дед мороз» Учить сходить с дистанции, уступая дорогу. Бег на лыжах по накатанной коле. КДГ «Елочка Нарядная» Спуск с невысокого скло-	Игра: «Кто быстрее по-вернется» Игра: «Ло-

			на в основной стойке, спуск в воротики. КДГ «Хомячки»	вишки»
	3-4	ОРУ с кубиком	Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей. КДГ «Насос»	Игра «Мышеловка»
		ОРУ без предметов	Разучить упражнение «Ласточка». Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. КДГ «Вырасти большой»	Игра «Выручай!»
Март	1-2	ОРУ с гимнастической палкой	Обучить упражнению «Корзиночка» КДГ «Гуси»	Игра «Удочка»
		ОРУ с гимнастической палкой	Обучить упражнению «Стойка на лопатках». Повторить упражнение «Корзиночка» Разучить упражнение «Складка». КДГ «Спрятался»	Игра «Удочка»
	3-4	ОРУ без предметов	Повторить упражнение «Ласточка». Разучить упражнение «Коробочка». Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) КДГ «Солнышко и дождик»	И.Упр. «Цапля».
Апрель		ОРУ без предметов	Повторить кувырок вперед. Разучить кувырок назад КДГ «Насос»	П/И «Бездомный заяц»
	1-2	Стретчинг «Деревце» ОРУ с мячом Стретчинг «Деревце»	Разучить полу шпагаты. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). КДГ «Паравоз с грузом»	П/И «День ночь»
		ОРУ с мячом	Повторить кувырок назад, полушпагат, стойка на	Игра «Выручай»

			лопатках. Разучить упражнение «Мостик » из положения стоя КДГ «Котята»	
	3-4	ОРУ у гимнастической стенки	Разучить упражнение «Мостик » из положения стоя Разучить упражнение стойка на руках у стенки (страховка) КДГ «Самолеты»	Релаксация «спящий котенок»
		ОРУ у гимнастической стенки	Разучить комплекс упражнений под музыкальное сопровождение КДГ «Медвежонок»	П/И «Едет, едет паровоз»
Май	1-2	ОРУ с лентами	Разучить комплекс упражнений под музыкальное сопровождение КДГ «Жуки»	П/И «Великаны и гномик»
		ОРУ без предметов	Лазанье по шведской стенке, по канату (страховка) КДГ «Насос»	П/И «Море-Волну ется»
	3-4	ОРУ с обручем	Игровое развлечение «Туристы» КДГ «Надуй шарик»	И.У пр. «Поровенькой дорожке»
		ОРУ с обручем	Игры с мячом «Футбол» КДГ « Трубач»	Игра «Жуки»

Содержание программы.

Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а так же с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Приме-

няются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массажа. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках.

Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.
2. «Плывем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.
3. «Ловись, рыбка». И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.
4. «Кошечка сердится». И.п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.
5. «Не урони палку». И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в и.п.

Подвижные игры и элементы спортивных игр (Описание игр в приложении)

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

Содержание программы:

1.«Стройная спина, легкая походка» (осанка) 6 часов.

Цель: Учить детей следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату.

Практические занятия.

Дыхательная гимнастика

Упражнения на развитие равновесия и координации

Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.

2^ Зимние виды спорта (лыжи) 8 часов.

Цель: закрепить знания о различных видах спорта, учить пантомимой изображать знакомые виды спорта, развивать интерес к видам спорта, желание заниматься спортом.

Практические занятия.

Дыхательная гимнастика.

Упражнения на развитие координации движений и выносливости, равновесия.

3^ «Мышцы, кости и суставы» 11 часов.

Цель: Дать детям представления о косно-мышечной системе организма человека, развивать равновесие координацию. Обучить основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;

Практические занятия.

Дыхательная гимнастика.

Упражнения на гибкость и выносливость.

Упражнения и подвижные игры с использованием оборудования.

4, «Мой веселый звонкий мяч» 6 часов.

Цель: Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами.

Практическое занятие.

Дыхательная гимнастика.

Упражнения на развитие равновесия и координации.

Упражнения и подвижные игры с мячами.

5. Неболейка. 5 часов

Цель: Воспитывать доброе отношение к тем, кто заботится о нашем здоровье, формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов.

Практические занятия.

Дыхательная гимнастика.

Точечный массаж и самомассаж.

Упражнения и подвижные игры по желанию детей

Упражнения на релаксацию

Методическое обеспечение.

Оборудование зала

1. Шведская стенка
2. Зеркальная стена
3. Ковер или индивидуальные коврики
4. Массажные дорожки
5. Приставные лесенки, доски
6. Мячи резиновые разных размеров
7. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
8. Гимнастические мячи («хопы»)
9. Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)
10. Гимнастические палки
11. Обручи
12. Массажеры для ног
13. Мешочки с песком

14. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)
15. Кольца от серсо
16. Веревки
17. Дорожки со следочками
18. Диск «Здоровье»
19. Резиновые кольца для кистей рук

Вспомогательное оборудование

1. Магнитофон
2. Аудиокассеты, CD-диски.

Материально-техническое оснащение занятий:

- спортивно-игровой комплекс «Забава» (лестницы, перекладыны, канат, кольца, веревочная лестница);
 - гимнастические: стенки, скамейки, доски, кубы, палки;
 - мягкие модули: кубы, цилиндры, призмы;
 - дуги для подлезания;
 - для профилактики плоскостопия: ребристые дорожки, камешки;
 - стойки для прыжков;
 - напольные и настенные мишени;
 - оборудование для игр: баскетбол, волейбол, хоккей на траве, бадминтон, городки, кегли, кольцеброс;
 - мячи разных размеров, массажные;
 - кубики;
 - скакалки;
 - мешочки с песком;
 - флажки;
 - кочки;
 - маты.

Приложение 1

**МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ РЕЗУЛЬТАТОВ
ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Название теста	Описание теста	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	30 сек.	40-45 сек.	50-60 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	20-30сек.	45-50 сек.	50-60 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	мал: 3-6 дев: 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.	мал: 12-20 дев: 15-28	25-35 30-40	35-42 45-60

Тест для определения силовой выносливости Мышц брюшного пресса (автор П. А. Гукасова).

Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова).

Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждёт, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом.

чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Оценка освоения результатов программы:

- низкий
- средний
- высокий

Комплексы дыхательной гимнастики (КДГ)

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

Дети сидят на стульях, воспитатель произносит:

«Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у».

Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимусь, полечу; громко, громко зажу ж-ж-ж-у».

Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2 - 3 мин)

Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу»

Дети делятся на 2 группы «котят» и «собачки». Воспитатель предлагает котят ходить на носочках мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котята успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями.

По команде воспитателя «заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты - «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах - «у-у-у-у»; садятся на посадку - «ух-ух-ух».

Дети ложатся на спину, руки - под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе - похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и ... опять «засыпают, похрапывая».

Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф»; воспитатель предлагает им поиграть с настоящими воздушным шариком.

«Шар сдулся». Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох «ш-ш-ш-ш». В конце - хлопок в ладоши.

Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошёл по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносятся на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил ... и начинается разгрузка вагонов) - передаётся мяч по кругу в другую сторону (игра продолжается 3-4 минуты)

Дети стоят в кругу, воспитатель в центре круга. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчёлка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят пчёлку с произнесением «ж-ж-ж-ж».

8
^
~1 Н
Н
А 1 ^
P ^ o
a >
O
Ж 1 ^
бий
К
О
< II
III 03
ц
К
§-
5K
O
II
>>
&
o
O
05
O
Ё. C
зК
с3
>.
:5
бий
оо зК 1=
O
C

Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем:

Раздувайся пузырь,
Раздувайся тугой,
Оставайся такой,
Данелопацся.

н
0
0^
e^m

Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь.

Дети делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружиться, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш и снежинки прячутся от ветра, оседают.

х
я
8 0

§
Э
^ д
^ о к
12; 0 0 ст

Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять». Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошёл» - дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап».

Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под которые выполняются движения:
пальчик 0 пальчик тук-тук-тук,
ножками быстренько туп-туп-туп,
личико спрятали - ух (закрыли лицо руками).

1
-^5^0,

При повторной игре дети произносят слова вместе с воспитателем.

3
ю
0
::^ &
^u
2] 5:
г; r^ 0
3^
3
^ он
>^Н

По залу расставлены различные препятствия (сугробы). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп-туп-туп» - дыхание через нос.по команде «вьюга» - приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (2 - 3 мин).

Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Размахивая прямыми р. вперёд и назад, произносить «тик-так». (10 - 12 раз)

Сесть, кисти р. сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». (4 - 5 раз)

!; С

Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Поднять р. в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «ку-каре-ку» (5 - 6 раз)

0
00
01

Встать прямо, н. вместе, р. опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, р. скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с». (6 - 8 наклонов в каждую сторону)

К «
Н 0
2 0, 3
:2; со ю
0 5:
С^ 0
101 >,
12; и

Встать прямо, н. вместе, поднять р. вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить р. вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». (4 - 5 раз)

Медленная ходьба в течение 1 - 3 мин. Поднять р. в стороны - вдох, опустить вниз - выдох, произносить «Гу-у-у-у»

ий
 ' ^ й 1
 о
 х
 к о
 < ^ д й
 ' ^ ^ ^
 К
 би
 * х
 пл 5
 04 2
 ^ й
 к
 з'
 ; 1 : : :
 1
 о
 ч
 2
 б
 т
 Г М
 ч
 би
 § ^
 я
 ^ ^ ^
 гч 2 = ^
 ^ Г; щ я

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф» (3-4 раза)

Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно медленно дышать носом.

у

Дети сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот «щёчки, как у детей».

Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (цветок закрылся).

И.п. - сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох - и.п.; на выдохе протяжно сказать: "«У-у-у-у-у». Повторить шесть-восемь раз.

И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох - И.П.; выдох - наклониться в сторону, сказать: «Бом!». Повторить 12 раз

И.П. - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох - приподняться на носки, немного развести руки л стороны; выдох - поворот туловища» сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить три-четыре раза в каждую сторону.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (П/И). ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (И.Упр.)

П/И «Медведи и пчёлы»

Дети делятся на две неравные команды - пчёл и медведей, большинство составляют пчёлы. Пчёлы живут в ульях, а медведи в берлоге. Когда звучит команда «пчёлы» - пчёлы вылетают из ульев собирать нектар, а медведи идут к ульям, полакомится мёдом. Когда звучит команда

«медведи» - медведи убегают от пчёл, а те их догоняют (дотронувшись).

Игры с бегом «Мышеловка».

Играющие делятся на две неравные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, начинают ходить по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели, всё погрызли, всё поели, берегитесь же, плутовки,
Доберёмся мы до вас. Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас!

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из неё. По сигналу «хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают - мышеловка захлопывается. Пойманные дети становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей поймана, дети меняются ролями - игра возобновляется.

П/И «Путаница».

- Цель:**
1. Развивать сообразительность, фантазию детей.
 2. Развивать терпение и желание доводить начатое дело до конца.
 3. Учить быть в игре доброжелательными друг к другу.

Правила: игроки, держась крепко за руки, запутываются, между собой и зовут водящего: «Путаница, путаница распутай нас».

Задача водящего распутать всех. Вернуть их в первоначальный вид (круг), не размыкая рук играющих. Водящему даётся три попытки, после чего происходит смена игроков.

П/И «Третий лишний».

- Цель:**
1. Учить быстрому бегу по кругу.
 2. Развивать внимание и быстроту реакции по ходу игры.
 3. Развивать ловкость и находчивость.
 4. Создать хорошее настроение у детей.

Правила: дети стоят парами по кругу, один за спиной у другого. Водящий догоняет одного из игроков, который в любой момент может встать в любую пару (первым). Ребёнок, оказавшийся в этой паре последним, тут же начинает убежать. Если он «зазевался» и не успел убежать. А его поймали, он становится «ловишкой». «Ловишка» убегает.

П/И «Охотники и утки».

- Цель:**
1. Упражнять детей в движущуюся цель, развивать ловкость при перемещении на ограниченном пространстве (диаметр 6 - 8 м.).
 2. Учить быстро, реагировать на полёт мяча с откосом от земли.

Правила: дети делятся на две команды. Одна команда в кругу. А вторая образует круг и является «охотниками». Охотники стараются выбить из круга «уток».

Тот, кого задела мячом, встаёт в команду «охотников». Играют до тех пор, пока у «уток» не останется игроков, после чего команды меняются местами.

П/И «Карусель».

Цель: 1. Развивать память при заучивании слов.

2. Учить двигаться по кругу с изменением скорости и переходить от ходьбы к бегу.

3. Быстро реагировать на команду водящего.

4. Учить достойно, проигрывать, создать детям хорошее настроение.

Правила: Играющие становятся в круг. На земле лежит верёвка, образующая кольцо (концы связаны). Ребята поднимают её с земли и, держась за неё одной рукой, ходят по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле завертелись карусели.

А потом кругом-кругом, всё бегом-бегом-бегом.

Дети выполняют движения в соответствии со словами. По команде воспитателя «поворот» меняют руку и двигаются в другую сторону.

Тише, тише, не спешите! Карусель остановите.

Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!

Дети кладут верёвку и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на карусель, т. е. взять верёвку в руки. Сесть на карусель можно до третьего хлопка. Опоздавший не катается.

П/И «Совушка».

Цель: 1. Учить перевоплощению (умению имитировать полёт и движение насекомых).

2. Развивать память при разучивании правил игры.

3. Учить замирать и находиться без движения несколько минут.

Правила: Ребята становятся в круг. Один из играющих выходит на середину круга, он изображает сову, а все остальные - жучков, бабочек, птичек. По команде ведущего: «День наступает - всё оживает!» все дети бегают по кругу, махая крылышками, сова в это время спит в середине круга. Когда же ведущий скамандует: «Ночь наступает - всё замирает!» дети останавливаются и стоят неподвижно, притаившись, а сова в этот момент выбегает на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеётся, и уводит провинившихся к себе в гнездо - середину круга; они тоже становятся совятами и при повторении игры вылетают на охоту вместе с совой.

И/И «Совушка - сова».

Цель: 1. Учить быстро, реагировать на команды.

2. Развивать фантазию при выборе позы.

3. Учить замирать и находиться без движений несколько минут.

Правила: водящий говорит слова: «Совушка - сова» большая голова.

На дереве сидит, во все стороны глядит и вдруг, как полетит».

После этих слов он догоняет детей, которые бегают по площадке в разных направлениях. Побеждает тот ребёнок которого поймали последним.

П/И «Мышеловка».

Цель: 1. Учить детей умению быстро выполнять подлезание, а так - же увёртывание от «кота» (за «мышеловкой» дети могут быть пойманы «котом).

2. Упражнять детей в сочетании быстрого бега и быстрого подлезания различными способами.

Правила: дети стоят в кругу, держась за руки и делая «воротца», которые в любую минуту могут закрыться. «Мышка» и «кошка» могут пробегать через «ворот-

ца» «змейкой». Если все «воротца» закрыты (руки у детей опущены) то «мышка» убе- гает от «кошки» вдоль круга. Пойманная «мышка» становится в круг, «кошка» стано- вится «мышкой». А из остальных игроков выбирают новую «кошку».

П/И «Удочка».

Цель: 1. Учить подпрыгивать на двух ногах на месте, на небольшую высоту.
2. Развивать внимание, учить быстро, реагировать.

Правила: дети стоят в кругу. В центре водящий с верёвкой длиной 1,5 - 2 м., у которой на конце привязан мешочек с песком. Водящий раскручивает верёвку по кру- гу над землёй. Выигрывает тот, кто не коснётся ногами верёвки, а вовремя подпрыг- нет над ней. Победитель становится «рыбаком».

П/И «Водяной».

Цель: 1. Развивать слух и тактильные ощущения у детей.
2. Учить ориентироваться в пространстве с закрытыми глазами.

Правила: Водяной сидит в кругу с закрытыми глазами, а дети ходят, вокруг произнося слова: «дедушка водяной, что сидишь ты под водой. Выгляни на чуточку, на одну минуточку». Водяной встаёт и касаясь одного из игроков определяет кто это. Если водяной угадал, игроки меняются.

П/И «Воробьи - попрыгунчики».

Цель: 1. Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд и назад.

2. Учить прыгать на одной ноге (усложнение в дальнейшем).
3. Развивать быстроту реакции при ловле игроков.

Правила: На площадке чертят круг. В кругу находится кот, а за кругом, вдоль черты «воробьи». Они по сигналу впрыгивают внутрь круга и выпрыгивают из него, а кот старается поймать кого-либо из них в тот момент, когда он находится в кругу. Тот, кого поймали, становится котом, а кот - воробышком, и игра повторяется.

И/Унр. «Переправа через болото»

Цель: развитие координации движений, равновесия, смекалки.

Правила. Играют 2—3 команды, которые делятся пополам. Одна половина каждой команды выстраивается с одной стороны «болота», вторая — с другой. Ши- рина «болота» 15—20 метров. Направляющие на старте — с одной стороны «болота», они имеют по две доски длиной 50—60 сантиметров. По команде направляющие кла- дут одну доску перед собой и встают на нее, вторую кладут вперед на такое расстоя- ние, чтобы можно было встать па нее, достав первую доску и не ступив в «болото». Таким обра- юм играющие переправляются на другой «берег», где их ждут следующие игроки, которые подобным образом возвращаются обратно. Игра заканчивается, когда через «болото» перейдут все играющие. Выигрывает команда, первой закон- чившая эстафету.

П/И «Гриб, дерево, ягодка»

«Гриб, дерево, ягодка» - дети бегают в рассыпную, когда ведущий говорит «Гриб» - дети приседают, «Дерево» - поднимают руки вверх, «Ягодка» - делают руки в замок.

П/И "День-ночь".

Игра начинается с выбора водящего, который отворачивается от остальных иг- роков и произносит слово "День".

В это время все игроки бегают-прыгают-веселятся. Главное условие - нельзя оставаться на месте. Дальше водящий произносит слово "Ночь".

В это время все должны сразу "заснуть" (замереть в тех позах в которых на тот момент были). Водящий в этот момент оборачивается, если он заметил игрока, кото- рый не "спит", то громко говорит об этом (в том числе и называет, какое именно он

движение заметил), и игрок выбывает из игры (либо становится водящим, зависит от количества игроков).

Самым "интересным" было продолжать двигаться за спиной у водящего (чтобы он не заметил) даже "днем" или рассмешить игрока напротив, вынудив его проиграть, опять же так, чтобы не заметил водящий. Водящий же может называть "День и Ночь" в любой последовательности и в любом порядке, путая игроков и заставляя их ошибаться.

П/И "Море волнуется раз"

Перед началом игры выбирается водящий. Водящий отворачивается от остальных участников и громко говорит:

«Море волнуется раз.

Море волнуется два,

Море волнуется три.

Морская фигура замри!»

В этот момент игроки должны замереть в той позе, в которой оказались. Водящий поворачивается, обходит всех играющих и осматривает получившиеся фигуры. Кто первый из них пошевелится, тот становится на место ведущего, либо выбывает из игры (в этом случае победителем становится наиболее дольше продержавшийся игрок).

Можно использовать другой вариант игры, когда ведущий осматривает все фигуры и выбирает наиболее ему понравившуюся. В этом случае победителем становится игрок, наиболее ярко проявивший свою фантазию.

П/И "Чай-Чай-Выручай".

В начале определяют границу игровой зоны, за которую нельзя забегать и водящего.

Водящий догоняет игроков и тот кого он догнал должен замереть на месте и кричать: «Чай-чай-выручай!» до тех пор, пока его не выручат.

Выручить его может любой из участников, кроме, конечно, водящего, просто дотронувшись до него. При этом задача водящего становится очень непростой, так как он сможет передать свою роль другому только тогда, когда догонит всех остальных игроков, и при условии, что их никто не выручит. В противном случае игра может никогда не закончиться.

П/И "Волки во рву"

По правилам игры на площадке рисуется коридор (ров) шириной 1 метр. Ров можно начертить зигзагообразный, где уже, где шире.

Во рву располагаются водящие - волки двое или трое игроков. Все остальные играющие - зайцы - стараются перепрыгнуть через ров и не оказаться пойманными. Если до зайца дотронулись, он выбывает из игры или становится волком.

Волки могут поймать зайцев только находясь во рву. Зайцы ров не перебегают, а перепрыгивают. Если нога зайца коснулась территории рва, это значит, что он провалился в ров и в этом случае также выбывает из игры.

Игра «Догони мяч»

Цель: учить детей бегать за мячом, брать большие и маленькие мячи; идти, неся мяч в двух или в одной руке в зависимости от размера мяча.

Оборудование: мячи разных размеров.

Ход игры: взрослый катит один или несколько мячей, в зависимости от того, проводится игра индивидуально или с небольшой группой детей. Предлагает детям догнать и принести мяч. Дети ловят и приносят мячи. Взрослый радуется, хвалит детей, катит мячи в другом направлении и т.д.

П/И «Воробушки и кот»

Цель: научить забираться на возвышение, упражнять в спрыгивании с предмета.

Правила: Дети становятся на скамейку, стоящую на одной стороне зала, это воробушки на крыше. На другой стороне сидит кот. По сигналу воспитателя "воробушки вылетают", дети спрыгивают со скамейки и разлетаются в разные стороны. Кот просыпается, говорит "мяу-мяу" и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробушков кот отводит в свой дом.

П/И «Найди себе пару»

Цель: учить находить себе пару.

Правило: Дети ходят по залу парами. По сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал: "найди пару" - встают парами, а оставшемуся без пары говорят: "Ты, Сережа, не зевай."

Быстро пару выбирай."

Игра повторяется.

П/И «Найди свой цвет»

Цель: развитие ориентирования, умения находить нужное место по цвету.

Правила: Воспитатель раздает детям флажки разного цвета (красный, синий, желтый, зеленый). Дети с флажками одного цвета встают в разных частях зала возле ориентиров определенных цветов. После слов воспитателя "идите гулять", дети разбегаются по залу. По сигналу "найди свой цвет", дети встают к ориентирам своего цвета.

П/И «Цветные автомобили»

Цель: развитие внимания, тренировка в беге в разных направлениях.

На одной стороне зала стоят дети с цветными кружками в руках - это рули. Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета, а дети с кружком такого же цвета бегают в разном направлении по залу, крутя руль. Когда флажок опускается, дети возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета - бегут другие дети. Можно поднимать сразу несколько флажков.

Упражнение «Не урони мешочек»

Цель: упражнение для формирования правильной осанки.

Каждый учащийся кладет на голову мешочек с песком и отправляется по дистанции: сначала медленная ходьба по прямой линии, «Цапля» (высоко поднимая колени), «Утята» (ходьба в приседе), «По канату» (ходьба приставным шагом левым и правым боком) и т.д. Учитель объявляет имена учеников, которые меньше всех роняли свой мешочек.

П/И «Кошка и мышки»

Цель: упражнять в ходьбе мелкими шагами, в беге.

На одной стороне зала на скамейке сидят мышки, на другой - кошка на стульчике. Мышки маленькими шагами подходят к кошке со словами:

На скамейке у дорожки

Улеглась и дремлет кошка.

Кошка глазки открывает

И мышей всех догоняет.

Кошка открывает глаза и говорит "мяу". Мышки быстро бегут обратно к скамейке, а кошка старается их догнать. Пойманная мышка становится кошкой.

П/И «Пингвин с мячом»

Цель: развитие ловкости.

Две команды выстраиваются в колонны по одному. Перед ними в десяти шагах ставят по флажку. Первые номера в командах получают по волейбольному мячу. Зажав его между коленями и передвигаясь прыжками, они устремляются к флажку, огибают его

справа и возвращаются. Мячи передаются вторым игрокам, потом третьим и т. д. Побеждает команда, завершившая игру первой.

Вариант игры: (с усложнением) каждый должен передвигаться с двумя мячами — один зажать между коленями, а другой держать в руках.

П/И «Бездомный Заяц»

Цель: развитие таких качеств, как внимательность и мышление, позволяет улучшить реакцию и выносливость.

Для организации игры потребуется мел или гимнастические обручи в достаточном количестве - на каждого игрока за исключением охотника и бездомного зайца. Данных персонажей выбирают перед началом игры (по желанию детей или с помощью «считалки»). Остальные участники игры становятся простыми зайцами. Каждый заяц должен иметь свой домик. Он обозначается гимнастическим обручем, либо чертится мелом окружность. Не стоит располагать домики вплотную друг к другу. Игра начинается, когда все зайцы займут свои места в домиках. По сигналу ведущего бездомный заяц начинает спасаться бегством от охотника. В любой момент бездомный заяц может заскочить в первый попавшийся домик. Участник игры, стоявший в этом кругу, в тот же момент становится бездомным зайцем и его задача — убежать...

П/И «Краски»

Цель: расширить репертуар традиционных игр, развивающих не только ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ими ситуации; упражнять детей в беге в естественных условиях, с увертыванием от ловащего; создавать условия для тренировки опорно-двигательного аппарата; воспитывать у детей в играх чувства взаимопомощи и сотрудничества.

Ход игры: Игроки - краски - сидят на лавке, бревне или скамейке. По договоренности из числа играющих выбираются продавец и художник. Художник отходит в сторону, чтобы не слышать сговора играющих с продавцом. Каждая краска придумывает себе цвет и называет его продавцу. После чего к играющим подходит художник - покупатель. Он стучит:

Художник: Тук-тук!

Продавец: Кто там?

Художник: Это я, художник!

Продавец: Зачем пришел?

Художник: За краской.

Продавец: За какой?

Художник: За красной (желтой, золотой и т.д.).

Если красной краски нет, то продавец говорит: «Скачи по красной дорожке, купи себе красные сапожки!» Художник должен доскакать на одной ножке до заранее определенного места и вернуться в магазин за новой краской.

Если названная краска есть, продавец выводит ее на линию старта, берет за руку художника и произносит рифмовку: «Раз - два - три - бери!» После чего краска бежит до условленного места (финиша), а художник пытается ее поймать. Если художник поймал краску, то происходит смена водящего, и он сам становится краской.

П/И «Мышеловка» (подвижная игра в сюжетном обрамлении для детей 4-7 лет)

Цель: привлекать детей к активному участию в подготовке и проведении игр; поощрять стремление и инициативу детей самостоятельно организовывать и проводить несложную подвижную игру в природных условиях в осенний сезон; формировать навыки легкого бега; воспитывать такие качества личности, как решительность, смелость; укреплять связочно-мышечный корсет позвоночника.

Ход игры: Взрослый с одним - двумя детьми берутся за руки и поднимают их вверх, образуя мышеловку. Остальные дети - мышки. Игроки, изображающие мышеловку вместе со взрослым произносят рифмовку, а мышки в это время бегают внутри клетки.

Как нам мыши надоели!
Все погрызли, все поели,
Надо их переловить
В мышеловку посадить!

С последними словами мышеловка захлопывается - играющие опускают руки, и мышки, не успевшие выбежать из круга, присоединяются к мышеловке, увеличивая ее размер.

Выигрывают те дети, которые дольше всех остались не пойманными. Затем игроки меняются ролями, и игра продолжается.

П/И «Лягушата»

Цель: учить прыгать легко на двух ногах с продвижением вперед, с поворотом вправо, влево, увертываясь от ловящего; воспитывать у детей смелость; формировать выносливость; способствовать совершенствованию деятельности дыхательной и опорно-двигательной систем организма ребенка; способствовать поддержанию положительного эмоционального настроения у играющих.

Ход игры: На земле чертится большой круг - это болото. Из числа игроков выбирается аист. Для него обозначается дом в 3 - 4 м от болота. Остальные дети - лягушки встают в круг. По сигналу взрослого: «День» - дети, изображающие лягушек, выпрыгивают из болота и начинают прыгать по игровой площадке. Взрослый при этом может приговаривать:

Вот лягушки по дорожке,
Скачут, вытянувши ножки.

Дети: Ква-ква-ква! Ква-ква-ква!

Мы поймаем комара!

По сигналу взрослого: «Ночь!» - ребенок-аист выбегает из своего дома и старается осалить лягушек. Задача играющих - как можно быстрее упрыгать в свое болото.

Выигрывают те дети, кому удастся дольше всех быть не пойманными. Игра повторяется со сменой водящего.

П/И «Раз-два-три! Этот лист бери!»

Цель: продолжать учить детей двигаться по участку детского сада, чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал взрослого; развивать слуховое внимание; приучать детей к совместным действиям в коллективной игре, соблюдению простейших правил игры; упражнять в сохранении правильной осанки.

Ход игры: Игра проводится во время листопада. По предложению взрослого дети начинают произвольно двигаться по участку (идут шагом, бегут, кружатся, машут руками), на слова взрослого: «Раз-два-три! Желтый лист бери!» игроки должны найти среди опавшей листвы лист заданного цвета и поднять его. Выигрывает тот игрок, кому это удалось сделать первому.

Условие игры: брать можно только опавшие листья.

Затем взрослый снова предлагает детям отправиться на прогулку по участку и может предложить следующие задания:

Раз-два-три! Красный лист бери!
Раз-два-три! Кленовый лист!

Раз-два-три! Два листа бери!
Раз-два-три! Такой же как у меня лист бери!
Раз-два-три! Ничего не бери!

" -

П/И «Медведи и пчелы»

Цель: использовать игры, которые позволяют знакомить детей с особенностями национальной культуры; упражнять детей в лазании по гимнастической лесенке произвольным (одноименным, разноименным) способом; воспитывать самообладание и выдержку, поддерживать положительные взаимоотношения между играющими, смекалку; создавать условия для тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка.

Ход игры: Играющие делятся на две группы: медведей и пчел. Пчелы залезают на гимнастическую лесенку (улей), медведи располагаются на противоположной стороне игровой площадки (в берлоге). По сигналу взрослого пчелы вылетают из улья за медом, жужжат, собирают нектар. После их отлета медведи залезают в улей (забираются на лесенку) и лакомятся медком. По сигналу воспитателя: «Пчелы домой!» - пчелы летят к улью и жалят медведей (саят их). Затем они снова забираются в улей. Игра продолжается со сменой ролей. Побеждают те дети, которые не были ни разу осалены пчелами.

П/И «Соревнования на осеннем лугу»

Цель: совершенствовать сформированные у детей двигательные навыки и учить быстро выбирать наиболее эффективный способ выполнения движений; развивать координацию движений в часто меняющихся игровых ситуациях; воспитывать у детей настойчивость в достижении цели при решении игровой задачи; способствовать укреплению связочно-мышечного аппарата стоп детей дошкольного возраста.

Ход игры: Все играющие встают на одной стороне игровой площадки в шеренгу за стартовой чертой. На противоположной стороне площадки на расстоянии 10 - 12 м отмечается линия финиша. Взрослый объявляет начало забавных соревнований на осеннем лугу. В этих соревнованиях дети попеременно становятся лисичками, кузнечиками, лошадками, раками, лягушками и т.д. В соответствии с ролью дети должны добежать до финиша легким бегом, как лисички, допрыгать до финиша на двух ногах, как кузнечики, добежать, высоко поднимая колени, как резвые лошадки, идти спиной вперед, как раки (для детей 7-го года жизни) или допрыгать в полуприседе, как лягушки.

Главным условием соревнований является умение услышать команду «Марш!» и начать движение. Это обусловлено тем, что взрослый, объявляя начало соревнований, произносит веселые нелепые команды: «На старт - внимание - морковка!», «На старт - внимание - молоко убежало!», «На старт - внимание - мартышка!» и т.д.

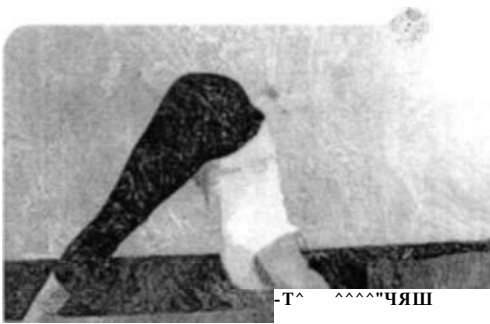
Выигрывают те дети, которые пересекают финиш первыми без фальстарта.

П/И «Осенние листочки»

Оборудование: осенние листья.

Цель: Побуждать детей начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами; развивать ловкость и координацию движений; способствовать укреплению мышечного корсета позвоночника.

Ход: Взрослый привлекает внимание детей к букету осенних листьев. Он говорит: «Ребята, посмотрите, какие красивые осенние листочки: красные, желтые, зеленые. Есть большие листья и маленькие. Вот как много в вазе листочков. Хотите с ними поиграть? Берите себе листочки в каждую руку». Дети берут по два листочка и по показу воспитателя выполняют несложные движения в соответствии с текстом произносимого им стихотворения:



юшк^.



Упражнение «Дерево»

Исходное положение - сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер - вы раскачиваетесь, как дерево.

Упражнение «Растем»

Участники в кругу. Исходное положение - сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность «роста» до 10-20 «стадий».

Список литературы .'^

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М., ТЦ Сфера, 2008
3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г.
4. Лечебная физическая культура. Под ред. В.Н.Епифанова. М., «Медицина», 1987г.
5. Степанкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа по и методические рекомендации . М., 2005.
6. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
7. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада., М., «Просвещение», 1972.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000г.
9. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. -М.,Т.Ц. Сфера, 2016.
10. Литвинова С, Лесина С.Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей. «Учитель», 2016.
11. Сочеванова Е. А. Подвижные игры с бегом. Для детей 4-7 лет.Детство-Пресс,2012 г.
12. Е.А.Бабенкова, Т.М. Параничева. Подвижные игры на прогулке. Сфера, 2015г.