

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 6 «Солнышко» г. Пестово**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета МАДОУ
Протокол
№ 1 от 02.09.2024 г.

Утверждаю
Заведующий муниципального
автономного дошкольного
образовательного учреждения «Детский
сад № 6 «Солнышко»
г. Пестово
_____ Н.В. Карпова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юный спортсмен»
Физкультурно-спортивная направленность
Уровень ознакомительный
Возраст детей 6-7 лет
Срок реализации 1 год**

Автор-составитель:
Инструктор по физической культуре
Филиппович О.Ю.

г. Пестово 2024 г.

Пояснительная записка.

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии физического здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе вирусным инфекциям. По данным исследований, удельный вес часто болеющих детей первых 5 лет жизни колеблется в пределах 20-25 %, то есть часто болеющим является каждый четвертый-пятый ребенок.

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

Программа «Юный спортсмен» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Программа реализуется в работе кружка «Юный спортсмен» муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №6 «Солнышко».

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена проведенными совместно с родителями и медицинским работником детского сада исследованиями состояния здоровья каждого ребенка. Выяснилось, что у 50% детей имеются какие-либо отклонения от здоровья.

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.

Основная цель программы: развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья.

Для достижения целевых ориентиров определены следующие **задачи:**

- выявление уровня здоровья детей;
- воспитание у детей потребности в здоровье, формирование стремления к здоровому образу жизни;
- поддержка здоровья детей.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Юный спортсмен» предполагает участие обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, учитывает особые образовательные потребности обучающихся, и направлена на решение следующих задач:

- оказание психолого-педагогической помощи, реабилитации (абилитации);
- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с выраженными проблемами коммуникации, в том числе:
 - с использованием средств альтернативной коммуникации;
- воспитание самостоятельности и независимости при освоении доступных видов деятельности;
- формирование интереса к определенному виду деятельности в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы.

В целях доступности получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья детский сад обеспечивает создание специальных условий для получения образования обучающимися, в том числе:

а) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- обеспечение возможности понимания и восприятия обучающимися на зрительной основе инструкций и речевого материала, связанного с тематикой учебных занятий;

б) для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи:

- адаптация содержания теоретического материала в соответствии с речевыми возможностями обучающихся;
- преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами на первоначальном периоде обучения;
- стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание диалога, информирование о возникающих проблемах);
- обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);
- нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога (тренера, инструктора);
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной терминологии;

в) для обучающихся с задержкой психического развития:

- использование дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор, облегчающих восприятие инструкций, усвоение правил, алгоритмов выполнения спортивных упражнений (например, пошаговая памятка или визуальная подсказка, выполненная в знаково-символической форме);
- обеспечение особой структуры учебного занятия, обеспечивающей профилактику физических, эмоциональных и/или интеллектуальных перегрузок и формирование саморегуляции деятельности и поведения;
- использование специальных приемов и методов обучения;
- дифференциация требований к процессу и результатам учебных занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- соблюдение оптимального режима физической нагрузки с учетом особенностей нейродинамики обучающегося, его работоспособности, темповых характеристик, использование гибкого подхода к выбору видов и режима физической нагрузки с учетом особенностей функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающегося (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и другие), использование здоровьесберегающих и коррекционно-оздоровительных технологий, направленных на компенсацию нарушений моторики, пространственной ориентировки, внимания, скоординированности межанализаторных систем (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта);

Занятия в объединениях с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья проводятся как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану (если есть такая потребность)

Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Данная программа разработана в соответствии с:

- с Федеральным законом РФ «Об образовании» № 273 от 29.12.2012г.,

- письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;
- Сан Пин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Администрации Пестовского муниципального района от 28.11.2023 № 1571 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Пестовского муниципального округа»
- Постановлением Администрации Пестовского муниципального района от 20.12.2023 № 1744 «Об утверждении Положения об организации предоставления дополнительного образования детям в муниципальных организациях, осуществляющих образовательную деятельность на территории Пестовского муниципального района»

Актуальность программы

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни;

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей. Программа рассчитана на один учебный год (возможно продолжение программы).

Новизна

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков и желания родителей.

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их

индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы **6-7 лет.**

Программа рассчитана на 1 год, в зависимости от необходимости занятий ребёнка по данному направлению.

Продолжительность занятий составляет 25-30 минут, 2 раза в неделю.

Методы и средства формирования программы:

Методы	Средства
Наглядно-зрительные – показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры. Словесные – объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция. Практические – повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме, в соревновательной форме.	Двигательная активность, занятия физкультурой Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода) Психологические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

Психолого-физиологические особенности развития детей 6-7 лет.

Содержание программы отражает построение образовательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития воспитанников.

В течении седьмого года жизни продолжается интенсивное созревание организма, повышение уровня его морфологического и функционального развития. Начинают меняться пропорции тела, форма его отдельных частей. Наряду с общим ростом происходит дальнейшее анатомическое формирование тканей и органов. Продолжается созревание тонких структур лобных долей мозга, от которых зависит возможность выполнения детьми серии взаимосвязанных целенаправленных действий. Происходит дальнейшее окостенение скелета и наращивание массы мышц, что создаёт условия для успешного выполнения детьми более интенсивных, чем ранее, физических нагрузок. Увеличивается объём и совершенствуется строение органов дыхания и кровообращения. На седьмом году жизни движения детей становятся более точными и координированными. Возможности формирования таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, возрастают. Появляются собранность, выдержка, умение «проиграть» элементы движения в уме. Самостоятельная двигательная активность детей увеличивается. В связи с ростом двигательных возможностей дети 6-7-ми лет охотно участвуют в подвижных играх с правилами, требующих выполнения сложных движений по показу и словесному объяснению, а также в играх с элементами соревнования, развивающими интерес детей не только к достижению результата, но и к качеству выполняемого действия. Наряду с основными видами движений у детей развиваются тонкие движения кисти и пальцев рук. Это существенно расширяет возможности

осуществления детьми продуктивных видов деятельности. Значительно повышается физическая и умственная работоспособность детей.

Прогнозируемый (ожидаемый) результат.

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия в кружке «Юный спортсмен» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, разовьют коммуникативные навыки, повысят работоспособность, создадут хорошее настроение.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- диагностика физического развития детей.
- анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми.
- открытое занятие с показом детьми различных методов оздоровления.

Учебный план.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестационного контроля
		всего	теория	практика	
1	Занимательная разминка	7	1	6	наблюдение
2	Комплекс точечного массажа и дыхательная гимнастика	5	2	3	наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	9	2	7	наблюдение
4	Основные виды движений	33	2	31	Диагностика, наблюдение
5	Весёлый тренинг	5	1	4	Диагностика, наблюдение
6	Подвижные игры	7	1	6	Диагностика, наблюдение
7	Упражнения на расслабление	6	1	5	наблюдение
итого		72	10	62	

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		15.30	игровая	20	Занимательная разминка. Точечный массаж и дыхательная гимнастика. Комплекс №1. ОРУ: с кубиками. Комплекс №1 с флажками Основные виды движений: Знакомство с мячом. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками стоя на месте. Вращение скакалки вперёд (сложена пополам в одной руке, работает только кисть руки).	спортзал	наблюдение

						<p>Вращение скакалки, сложенной пополам назад, держа в одной руке. Вращение двух скакалок, сложенных пополам одновременно двумя руками вперед и назад. Свободное творчество с мячом и скакалкой. Кувырки: группировка из исходного положения сидя и лежа на спине.</p> <p>Весёлый тренинг: Качалочка. Цапля.</p> <p>Подвижные игры. Шмель. Мяч с топотом. Колобок. У кого меньше мячей.</p> <p>Упражнения на расслабление: Роняем руки. Штанга.</p>		
2	октябрь		15.30	игровая	20	<p>Занимательная разминка. Точечный массаж и дыхательная гимнастика. Комплекс №1. ОРУ: Без предметов. Комплекс №1. С большим мячом.</p> <p>Основные виды движений: Отбивание мяча об пол правой рукой стоя на месте. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, расст. 2,5м. перебрасывание мяча двумя руками от груди. Вращение скакалок, сложенных пополам двумя руками в парах, стоя на небольшом расстоянии. Вращение скакалки скрестно, держа скакалку двумя руками. Переброс скакалки через себя вперед – назад. Свободное творчество с мячом и скакалкой. Кувырки: группировка из исходного положения сидя, лежа на спине, на</p>	спортзал	наблюдение

						<p>боку, вниз лицом и в приседе.</p> <p>Весёлый тренинг: Морская звезда. Оловянный солдатик.</p> <p>Подвижные игры. Успей поймать. Ловишки с мячом. Ловкая пара. Ловля оленей.</p> <p>Упражнения на расслабление: Потрясём кистями. Деревянные и тряпичные куклы.</p>		
3	ноябрь		15.30	игровая	20	<p>Занимательная разминка.</p> <p>Точечный массаж и дыхательная гимнастика. Комплекс №1. ОРУ На гимнастической скамейке. Комплекс №1. С малым мячом.</p> <p>Основные виды движений: Отбивание мяча левой рукой, стоя на месте. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, расст. 3м. Перебрасывание мяча друг другу от груди и ловля его после отскока от пола. Переброс скакалки с задержкой под ногами (перекат с пяток на носки когда скакалка проходит под ступнями). Вращение скакалки в одной руке с одновременными прыжками на двух ногах. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. Свободное творчество с мячом и скакалкой. Кувырки: перекаты из группировки сидя на краю мата и лёжа на спине.</p> <p>Игровые упражнения: Самолёт. Потягивание.</p> <p>Подвижные игры. Мяч по кочкам. Догони мяч. Попади в цель. Закати мяч в обруч.</p>	спортзал	диагностика

						Упражнения на расслабление: Стряхиваем воду с пальцев. Олени.		
4	декабрь		15.30	игровая	20	Занимательная разминка. Точечный массаж и дыхательная гимнастика. Комплекс №2. ОРУ С гимнастической палкой. Комплекс№1. С обручем. Комплекс№2 Основные виды движений: Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте. Отбивание мяча с кружением вокруг себя. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, расст. 3м. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки через скакалку на правой ноге на месте. Прыжки через скакалку на левой ноге на месте. Свободное творчество с мячом и скакалкой. Кувырки: Группировки. Перекаты из группировки сидя на краю мата и лёжа на спине; лёжа на боку не касаясь головой мата. Весёлый тренинг: Ах, ладошки. Карусель. Подвижные игры. Горизонтальная мишень. Играй, играй, мяч не теряй. Мяч сквозь обруч. Не упусти шарик. Упражнения на расслабление: Поднимаем и опускаем плечи. Аплодисменты.	спортзал	наблюдение
5	январь		15.30	игровая	20	Занимательная разминка. Точечный массаж и дыхательная гимнастика. Комплекс	спортзал	диагностика

					<p>№2. ОРУ С короткой скакалкой. Комплекс№1. Без предметов. Комплекс№2.</p> <p>Основные виды движений: Отбивание мяча правой рукой с продвижением вперед. Отбивание мяча левой рукой с продвижением вперед. Перебрасывание и ловля мяча двумя руками друг другу в движении. Прыжки через скакалку на правой и левой ноге поочередно на месте. Прыжки через скакалку на правой и левой ноге поочередно с продвижением вперед. Прыжки через скакалку на одной ноге с продвижением вперед. Свободное творчество с мячом и скакалкой. Кувырки: Перекаты из группировки сидя на краю мата и лёжа на боку не касаясь головой мата, перекат – кувырок вперед через голову.</p> <p>Весёлый тренинг: Покачай малышку. Карусель.</p> <p>Подвижные игры. Мяч по дорожке. Передал – садись. Вызови меня. Меткий стрелок.</p> <p>Упражнения на расслабление: Мельница. Жучки.</p>			
6	февраль		15.30	игровая	20	<p>Занимательная разминка.</p> <p>Точечный массаж и дыхательная гимнастика. Комплекс №2 ОРУ С большим мячом. Комплекс№2. На гимнастической скамейке. Комплекс№2</p> <p>Основные виды движений: Ведение мяча</p>	спортзал	наблюдение

						<p>в ходьбе. Ведение мяча одной рукой в беге. Передача мяча друг другу и ловля его сидя на полу и стоя на коленях. Прыжки через скакалку на месте с высоким захлестом голени. Прыжки через скакалку на месте с высоким подъемом колен. Выполнение двух прыжков на правой и двух ног, на левой ноге поочередно через скакалку. Свободное творчество с мячом и скакалкой. Кувырки: группировки, кувырок вперед с отталкиванием</p> <p>Весёлый тренинг: Маленький мостик. Паровозик.</p> <p>Подвижные игры. Мяч о пол. Быстро отвечай. Гонка мячей по кругу. Попади в ворота.</p> <p>Упражнения на расслабление: Крылья. Факир.</p>		
7	март		15.30	игровая	20	<p>Занимательная разминка. Точечный массаж и дыхательная гимнастика. Комплекс №3. ОРУ с обручем. Комплекс №2. С кубиками. Комплекс №2.</p> <p>Основные виды движений: Забрасывание мяча в кольцо двумя руками от груди; из-за головы. Передача мяча в парах в движении приставным шагом. Ходьба и бег за катящимся мячом и остановка его ногой. Прыжки через скакалку попеременно на правой, на двух, на левой ноге. Прыжок через скакалку на двух ногах, двигаясь</p>	спортзал	диагностика

						<p>вперед – назад. Прыжки через скакалку из стороны в сторону: вправо – на правую ногу и влево – на левую ногу. Свободное творчество с мячом и скакалкой. Кувырки: группировки, кувырок с прыжком.</p> <p>Весёлый тренинг: Колобок. Ножницы.</p> <p>Подвижные игры. Мяч в корзину. Точный удар. Поймай мяч. Мяч навстречу мячу.</p> <p>Упражнения на расслабление: Кулачки. Колобок.</p>		
8	апрель		15.30	игровая	20	<p>Занимательная разминка.</p> <p>Точечный массаж и дыхательная гимнастика. Комплекс №3 ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс №2. С флажками. Комплекс №2</p> <p>Основные виды движений: Ведение мяча разными способами и забрасывание его в корзину знакомым способом. Отбивание мяча «змейкой» между предметами. Кто дольше отобьет мяч от пола. Бег на месте, пропуская каждый шаг через скакалку. Прыжки через скакалку: ноги вместе-ноги врозь. Прыжки через скакалку с перекрещиванием ног. Свободное творчество с мячом и скакалкой. Кувырки: группировки и кувырок с разбега.</p> <p>Весёлый тренинг: Гусеница. Велосипед.</p> <p>Подвижные игры. Проведи мяч. Ты катись, катись, наш мячик. Не</p>	спортзал	наблюдение

						упусти мяч. Догони мяч.(2) Упражнение на расслабление: Мячик. Штанга.		
9	май		15.30	игровая	20	<p>Занимательная разминка.</p> <p>Точечный массаж и дыхательная гимнастика. Комплекс №3. ОРУ с малым мячом. Комплекс №2. Без предметов. Комплекс №3.</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля двумя руками.</p> <p>Подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой.</p> <p>Бросание малого мяча о стену одной рукой и ловля его двумя руками после отскока от пола.</p> <p>Прыжки через скакалку заданное количество раз.</p> <p>Пробегание под вращающейся длинной скакалкой по одному, парами, тройками.</p> <p>Прыжки через длинную вращающуюся скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>Свободное творчество с мячом и скакалкой.</p> <p>Кувырки: группировки и кувырок назад. Свободное творчество.</p> <p>Весёлый тренинг: Птица. Колобок.</p> <p>Подвижные игры. Мячи разные несём. Стой. Охотники и звери. Передай мяч.</p> <p>Упражнения на расслабление: Бутон цветка. Мы загораем.</p>	спортзал	диагностика

Структура занятий

Продолжительность занятия – 25 - 30 мин

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

Вводная часть:

Занимательная разминка – 3мин

Основная часть:

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики – 2мин

ОРУ – 4мин

ОВД – 15мин

Весёлый тренинг – 2мин

Подвижная игра- 3мин

Заключительная часть:

Дыхательная гимнастика или упражнения для расслабления – 1 мин

Содержание программы.

Занимательная разминка

Виды ходьбы:

На носках, на пятках, одна нога на пятке, другая на носке; скрестным шагом вперед; в полуприседе. Спинай вперед; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом, боком; с упражнениями для рук; обычная.

Виды бега:

Легкий на носочках; сильно сгибаю ноги назад; галопом правым и левым боком; бег со сменой движения.

Виды прыжков:

Прыжки на двух ногах. Подскоки (прыжки с ноги на ногу).

Виды ходьбы на четвереньках:

«Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам и т.д.

«Обезьянки» - высокие четвереньки.

«Муравьишки» - средние четвереньки на ладонях и коленях.

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей 4-5 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей, сознательно заботится о своем здоровье, и являются профилактикой простудных заболеваний.

1 комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)

- Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
- Нажимать указательным пальцем точку под носом.
- Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
- Вдох через левую ноздрю (правая, закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрыта левая).
- Вдох через нос и медленный выдох через рот.

2 комплекс (декабрь, январь, февраль)

- Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное влияние на внутренние органы.
- Слегка подергать кончик носа
- Указательным пальцем массировать ноздри.

- Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились»
- Сделать вдох, на выдохе произносить звук «м – м – м - м», постукивая пальцами по крыльям носа.
- Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»

3 комплекс (март, апрель, май)

- «Моем» кисти рук
- Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
- «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
- Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
- Несколько раз зевнуть и потянуться.
Дозировка выполнения – 5-10 раз.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Сентябрь

1 – 2 недели

С кубиками

1.И.п.: о.с., кубик в правой руке. Руки в стороны; вверх, переложить кубик в левую руку; руки в стороны; и.п. (6-7 раз)

2.И.п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Руки в стороны, наклон вперёд, коснуться кубиком носка левой ноги, выпрямиться, переложить кубик в левую руку. Тоже к правой ноге. (6 раз)

3.И.п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; и.п., переложить кубик в левую руку. Тоже в лево. (6-8 раз)

4.И.п.: о.с., кубик в правой руке, присесть, руки вытянуть вперёд, переложить кубик в другую руку, встать, и.п. (6-7 раз)

5.И.п.: лёжа на спине, кубик в обеих руках за головой. Поднять прямые ноги вверх-вперёд, коснуться кубиком носков ног, и.п. (6-8 раз)

6.И.п.: о.с., руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с ходьбой. (2-3 раза)

3 – 4 недели

С флажками

1.И.п.: о.с., флажки внизу. Флажки вперёд, вверх, в стороны, и.п. (5-6 раз)

2.И.п.: о.с., шаг правой ногой вперёд, флажки в стороны, и.п. Тоже левой ногой. (6-7 раз)

3.И.п.: сидя на полу, флажки у груди. Наклон вперёд к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков ног; и.п. (6-8 раз)

4.И.п.: стоя на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), флажки в стороны; и.п. (8 раз)

5.И.п.: о.с., флажки внизу. Присесть, флажки – вперёд. И.п. (6-7 раз)

6.И.п.: о.с., флажки внизу. Прыжком ноги врозь, флажки в стороны.

(На счёт 1-8 , повторить 2-3 раза)

Октябрь

1 – 2 недели

Без предметов

1.И.п.: о.с., руки на поясе. Руки за голову, правую ногу назад на носок, прогнуться; и.п. Тоже левой ногой. (6-7 раз)

2.И.п.: ноги врозь, руки на поясе. Поворот вправо, правую руку отвести в сторону; и.п. Тоже в лево. (6 раз)

- 3.И.п.: о.с. Выпад правой (левой) ногой вперёд, руки в стороны, пружинистые покачивания; и.п. (5-6 раз)
- 4.И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. Сесть справа на бедро, руки вперёд; и.п., тоже влево. (6 раз)
- 5.И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Руки в стороны, наклониться, коснуться пальцами рук носка правой ноги; выпрямиться, и.п. тоже к левой ноге. (6раз)
- 6.И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. Поднять вверх прямые ноги, опустить; и.п. (5-6 раз)
- 7.И.п.: о.с. Прыжки на двух ногах – левая вперёд, правая – назад. Прыжком сменить положение. (8 прыжков, 3-4 раза)

3 – 4 недели

С большим мячом

- 1.И.п.: о.с. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опуститься, и.п. (6-7 раз)
- 2.П.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя вправо, влево. (6 раз)
- 3.П.п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой. (5-6 раз)
- 4.И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, коснуться мячом колена; и.п.(6раз)
- 5.И.п.: о.с., мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками. (5 раз)
- 6.И.п.: о.с., мяч в согнутых руках перед собой. Присесть, вытянуть руки с мячом вперёд, встать, и.п. (6 раз)
- 7.И.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки вокруг мяча на двух ногах вправо и влево. (3-4 раза)

Ноябрь

1 – 2 недели

На гимнастической скамейке

- 1.И.п.: сидя верхом, руки на поясе. Руки в стороны, за голову, в стороны; и.п. (6 раз)
- 2.И.п.: сидя верхом, руки на поясе. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; и.п. (6 раз)
- 3.И.п.: сидя верхом, руки за головой. Поворот вправо (влево); и.п. (6 раз)
- 4.И.п.: стоя лицом к скамейке. Шаг правой ногой на скамейку, шаг левой ногой; шаг правой ногой со скамейки, шаг левой. (4-5 раз)
- 5.И.п.: лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. Поднять прямые ноги вверх, и.п. (6-7 раз)
- 6.И.п.: стоя боком к скамейке, руки свободно. Прыжки через скамейку вправо – влево, ноги вместе. (4 раза)

3 – 4 недели

С малым мячом

- 1.И.п.: о.с., мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в другую руку; и.п. (5-7 раз)
- 2.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Руки вперёд, поворот туловища вправо, с отведением руки с мячом вправо, руки вперёд, и.п. Переложить мяч в левую руку. То же влево. (6-8 раз)
- 3.И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, руки вперёд, мяч переложить в другую руку; встать, и.п. (6-8 раз)
- 4.И.п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо вокруг себя. То же влево. (6 раз)
- 5.И.п.: лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. (5-6 раз)

6.И.п.: о.с., мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах: на правой – левой поочередно. (по 12 раз – 2-3 раза)

Декабрь

1 – 2 недели

С гимнастической палкой

- 1.И.п.: о.с. Палку вперёд, правую ногу назад на носок, прогнуться; тоже левой ногой. (6-8 раз)
- 2.И.п.: о.с., палка вверху. Присесть, палку вперёд; встать, и.п. (6-7 раз)
- 3.И.п.: ноги врозь, палка внизу. Поворот вправо, руки с палкой вытянуть вперёд; и.п. То же влево. (5-6 раз)
- 4.И.п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. Палку вверх, наклон к правой ноге, коснуться носка ноги; и.п. То же к левой ноге. (6-8 раз)
- 5.И.п.: лёжа на спине, руки с палкой за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться палкой голени ноги; и.п. (5-6 раз)
- 6.И.п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд; и.п. (5-6 раз)
- 7.И.п.: о.с., палка внизу. Прыжком ноги врозь, палку поднять вверх, вернуться в и.п. (по 8 прыжков 2-3 раза)

3 – 4 недели

С обручем

- 1.И.п.: обруч внизу. Поднять обруч вперёд, вверх вертикально, вперёд; и.п. (5-6 раз)
- 2.И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поворот туловища вправо (влево), руки прямые; и.п. (6 раз)
- 3.И.п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. Поднять обруч вверх, наклон вправо, руки прямые; выпрямиться, руки вверх. И.п. То же влево. (6-7 раз)
- 4.И.п.: о.с. в обруче, руки на поясе. Присесть, взять обруч с боков, выпрямиться. Присесть, положить обруч на пол, встать, и.п. (5-6 раз)
- 5.И.п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. Наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; и.п. (6-7 раз)
- 6.И.п.: о.с., руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево. (3-4 раза)

Январь

1-2 недели

С короткой скакалкой

- 1.И.п.: о.с., скакалка сложена вдвое, внизу. Правую ногу на носок, руки вверх, и.п. То же левой ногой. (6 раз)
- 2.И.п.: ноги врозь, руки внизу. Руки вверх, наклон вправо; и.п. То же влево. (6-8 раз)
- 3.И.п.: сидя ноги врозь, скакалка вверху. Наклониться, положить скакалку на носки ног; и.п. (6-7 раз)
- 4.И.п.: стоя на коленях, скакалка внизу. Сесть справа на бедро, скакалку вынести вперёд, и.п. То же влево. (5-6 раз)
- 5.И.п.: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, вытянуть руки вперёд-вверх; и.п. (6-7 раз)
- 6.И.п.: о.с., руки вдоль туловища, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом. (8-10 раз)

3 – 4 недели

Без предметов

- 1.И.п.: о.с., руки в стороны. Согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; и.п. (6-6 раз)
- 2.И.п.: о.с. руки на поясе. Правую ногу вперёд на носок, и.п. То же левой ногой. (6 раз)

- 3.И.п.: ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперёд, коснуться пальцами рук пола; и.п. (6 раз)
- 4.И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям, и.п. (5-6 раз)
- 5.И.п.: то же, «велосипед» на счёт 1- 8. (5-6 раз)
- 6.И.п.: сидя ноги скрестно, руки на поясе. Поворот туловища вправо, правую руку в сторону; и.п. Тоже влево. (8 раз)
- 7.И.п.: о.с. руки на поясе. На счёт 1 – 4 прыжки на правой ноге, на счёт 5 – 8 прыжки на левой ноге. (3-4 раза)

Февраль
1 – 2 недели
С большим мячом

- 1.И.п.: присед, мяч в руках внизу. Встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; и.п. Тоже левой ногой. (6-7 раз)
- 2.И.п.: ноги врозь, мяч в руках внизу. Мяч вперёд, поворот туловища вправо (влево), руки прямые; повернуться вперёд, и.п. (6-8 раз)
- 3.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Мяч поднять вверх, наклон вправо (влево), правую (левую) ногу в сторону на носок, выпрямиться; и.п. (6-8 раз)
- 4.И.п.: то же. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; и.п. (5-6 раз)
- 5.И.п.: сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, скатить мяч на живот; и.п. (6-7 раз)
- 6.И.п.: лёжа на животе, мяч в согнутых руках перед собой, прогнуться, мяч вынести вперёд; и.п. (6-7 раз)
- 7.И.п.: о.с., руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево. (3-4 раза)

3 – 4 недели
На гимнастической скамейке

- 1.И.п.: сидя верхом, руки на поясе. Руки в стороны, за голову, в стороны; и.п. (6 раз)
- 2.И.п.: сидя верхом, руки на поясе. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; и.п. (6 раз)
- 3.И.п.: сидя верхом, руки за голову. Поворот вправо (влево), и.п. (6 раз)
- 4.И.п.: стоя лицом к скамейке. Шаг правой (левой) ногой на скамейку, со скамейки. (4-5 раз)
- 5.И.п.: лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. Поднять прямые ноги вверх; и.п. (6-7 раз)
- 6.И.п.: стоя боком к скамейке, руки свободно. Прыжки на двух ногах вокруг скамейки друг за другом. (3 раза)

Март
1 – 2 недели
С обручем

- 1.И.п.: о.с. обруч внизу (хват с боков). Обруч вперёд, вверх, вперёд, и.п. (6 раз)
- 2.И.п.: о.с. обруч внизу. Обруч вверх, наклон вправо (влево), обруч вверх; и.п. (6 раз)
- 3.И.п.: о.с. обруч вперёди перед грудью. Присесть, обруч вынести вперёд, встать; и.п. (6 раз)
- 4.И.п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. Наклон вперёд к правой (левой) ноге, и.п. (6 раз)
- 5.И.п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках за головой, хват за середину. Согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; и.п. (5-6 раз)
- 6.И.п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах на счёт 1-8 в чередовании с ходьбой в обруче. (3-4 раза)

7.И.п.: обруч в обеих руках внизу (хват с боков). Обруч вперёд, правую (левую) ногу назад на носок, и.п. (6 раз)

3 – 4 недели

С кубиками

1.И.п.: о.с. кубики внизу в обеих руках. Кубики в стороны, вверх, стукнуть друг о друга, в стороны; и.п. (6-8 раз)

2.И.п.: ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), руки в стороны; и.п. (6-8 раз)

3.И.п.: стоя на коленях, кубики плеч. Наклониться вперёд, положить кубики подальше, выпрямиться; наклониться, взять кубики, вернуться в и.п. (5-6 раз)

4.И.п.: о.с. кубики у плеч. Присесть, вынести кубики вперёд; и.п. (6 раз)

5.И.п.: лёжа на спине, руки прямые за головой. Поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен; и.п. (6-7 раз)

6.И.п.: о.с. руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков на двух ногах, затем на правой и левой; пауза, повторить прыжки в другую сторону. (3-4 раза)

Апрель

1 – 2 недели

С гимнастической палкой

1.И.п.: о.с. палка внизу. Палка вверх, опустить за голову; и.п. (6-8 раз)

2.И.п.: ноги врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, наклон вправо (влево); и.п. (5-6 раз)

3.И.п.: о.с., палка внизу. Присесть, палку вынести вперёд; и.п. (5-6 раз)

4.И.п.: о.с., палка за спиной. Наклон вперёд, палку назад-вверх; и.п. (6-7 раз)

5.И.п.: сидя ноги врозь, палка за головой. Палка вверх, наклон вперёд, коснуться носка правой (левой) ноги; и.п. (5-6 раз)

6.И.п.: о.с., палка внизу. Прыжком ноги врозь, палку вверх; и.п. На счёт 1-8. (2-3 раза)

3 – 4 недели

С флажками

1.И.п.: о.с., флажки внизу. Флажки вперёд, вверх, в стороны; и.п. (6-7 раз)

2.И.п.: то же. Правую руку вверх, левую в сторону, и.п. То же другой рукой. (6-7 раз)

3.И.п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, флажки вынести вперёд, и.п. (6 раз)

4.И.п.: стоя на коленях, флажки у плеч. Поворот туловища вправо, рука прямая с флажком вправо; и.п. То же влево. (6-8 раз)

5.И.п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног, и.п. (6-8 раз)

6.И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые; и.п. (6-7 раз)

Май

1 – 2 недели

С малым мячом

1.И.п.: о.с., мяч в правой руке. Руки в стороны, вверх, переложить мяч в другую руку, руки в стороны; и.п. (6-7 раз)

2.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться, переложить мяч в левую руку за коленом левой (правой) ноги, выпрямиться; и.п. (по 5-6 раз)

3.И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках. Присесть, ударить мячом о пол, встать, поймать мяч; и.п. (6-7 раз)

4.И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках. Прокатить мяч по прямой вправо от себя; и.п. То же влево. (по 3 раза)

5.И.п.: сидя ноги вместе, мяч положить на стопы ног, руки в упоре сзади. Подняв ноги вверх-вперёд, скатить мяч на живот; и.п. (5-6 раз)

6.И.п.: о.с. мяч в правой руке. Шаг правой ногой назад, мяч вперёд, переложить в другую руку; и.п. То же другой ногой. (6 раз)

7.И.п.: то же. Прыжком ноги врозь – вместе, мяч переложить в другую руку над головой. Под счёт 1-8 в чередовании с ходьбой. (3 раза)

3 – 4 недели

Без предметов

1.И.п.: о.с., руки внизу. Сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; и.п. (6-7 раз)

2.И.п.: то же. Руки в стороны, подняться на носки, руки вверх, потянуться, опуститься, руки в стороны; и.п. (6-8 раз)

3.И.п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны, поворот туловища вправо, прямо; и.п. то же влево. (по 3-4 раза)

4.И.п.: ноги вместе, руки вверху. Глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперёд, голову наклонить; и.п. (5-6 раз)

5.И.п.: стоя на коленях, руки опущены. Правую (левую) ногу в сторону на носок, руки на пояс, наклон вправо (влево); и.п. (6-8 раз)

6.И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги вверх-вперёд; и.п. (6-7 раз)

7.И.п.: о.с., руки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте. (4-5 раз)

Веселый тренинг.

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после выполнения ОВД выполняются игровые упражнения в течение 2 мин. Все упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки.

Перечень игровых упражнений

1. «КАЧАЛОЧКА» Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.
2. «ЦАПЛЯ» Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
3. «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА» Лежа на животе – руки и ноги в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.
4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямится. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.
5. «САМОЛЕТ» сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.
6. «ПОТЯГИВАНИЕ» Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.
7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ» Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их ,расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.
8. «КАРУСЕЛЬ» сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.
9. «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ» Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.
10. «ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ» Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на пояс. Укрепляет мышцы ног.

11. «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК» Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.
12. «ПАРОВОЗИК» сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.
13. «КОЛОБОК» Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.
14. «НОЖНИЦЫ» Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.
15. «ПТИЦА» Лежа на животе, руки вверх - в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.
16. «ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ» сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.
17. «ВЕЛОСИПЕД» Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.
18. «ГУСЕНИЦА» Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше. Повторить. Для укрепления мышц рук, ног, туловища.

Подвижные игры.

Общеизвестно, что игры для детей дошкольного возраста являются средством социальной и физиологической адаптации. Они должны вызывать интерес детей, развивать физические качества, смекалку и сообразительность.

Подвижные игры с мячом

Шмель

Играющие сидят по кругу. Внутри круга по полу перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребёнок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг. Целиться нужно в ноги.

Ловкая пара

На полу выкладываются 6 линий, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в две шеренги друг против друга между 3 4 линией. На сигнал «*начали*» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнёров переходит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трёх бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не станут у самых последних границ.

Ловишки с мячом

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: « *Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай кто умеет*». Последний, к кому попал мяч, говорит: « *Я*», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить убегающих детей. Тот, кого запятнает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

Попади в цель

Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч. Попадание в центр

между связанными обручами даёт три очка, а во все остальные обручи – по одному. Выигрывает тот, кто наберёт условленное количество очков.

Мяч сквозь обруч

Несколько детей стоят в шеренгу и держат в вытянутых в стороны руках по обручу с двух сторон. Двое играющих проходят вдоль цепочки из обручей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч. При повторении сменить стоящих с обручами.

Догони мяч

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в обе стороны рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаётся свободным. Пятому ребёнку, стоящему вправо от водящего, даётся мяч. Дети хором говорят: **«Раз, два, три – беги!»** - и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдёт мяч.

Мяч с топотом

Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4-6 м. На середину поля кладут любой предмет. Игру начинает по жребию первый игрок одной из команд. Он называет по имени игрока из второй команды, бросает ему мяч, быстро бежит на середину поля, останавливается у предмета, топает ногами и возвращается на место. В это время игрок, поймавший мяч, старается его осалить. Если он попадает, то осаленный переходит во вторую группу. Побеждает группа, в которой окажется больше детей.

Мячи разные несём

Дети строятся в две шеренги у противоположных сторон площадки. У детей первой шеренги маленькие мячи. Дети второй шеренги поворачиваются спиной к стене. Первая шеренга поднимает мячи и приближается ко второй. Инструктор проговаривает: **Мы идём, идём, идём, разные мячи несём.** Подойдя ко второй шеренге на расстояние двух шагов, дети с мячами останавливаются и кладут мячи на пол. Взрослый говорит: **У кого здесь мяч лежит, тот за нами не бежит, а свой мячик поднимает и скорее в нас бросает!**

После этих слов дети первой шеренги быстро убегают на свои места, а дети второй шеренги поднимают мячи и бросают их в сторону убегающих. Дети, осаленные мячом, выбывают из игры, остальные продолжают игру, но шеренги меняются местами.

Колобок

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по 5-6 человек. В руках у капитанов команд по мячу – колобку. Хором дети проговаривают:

**Наш весёлый колобок,
Покатился на лужок,
Кто быстрее его вернёт,
Приз команде принесёт.**

С последним словом капитаны команд поднимают мяч над головой, прогибаются назад и передают его следующему игроку. Стоящие последними игроки команд бегут с мячом вперёд и встают впереди своих команд, игра продолжается до тех пор, пока первые игроки (капитаны) вновь не окажутся впереди.

Вызови меня

Дети делятся на 3-4 группы. Каждая из них становится вокруг обруча. Один игрок группы встаёт в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребёнок, чьё имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами. Игра продолжается. (Сначала произносится имя и лишь затем бросают мяч).

У кого меньше мячей

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берёт несколько мячей и располагается на своей половине площадке. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. После сигнала воспитателя игроки перебрасывают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.

Стой

Дети становятся в круг, водящий с мячом - в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребёнок, чьё имя прозвучало, бежит за мячом, а остальные игроки разбегаются в разные стороны. Как только ребёнок берёт мяч в руки, он даёт команду: **«Стой!»** Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

Охотники и звери

У двоих детей (охотников) в руках мячи. Все остальные игроки – звери. Одна половина площадки – лес, другая – поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят по лесу. По сигналу воспитателя **«охотники!»**, все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей – попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осалили».

Ловля оленей

Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники – олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего **«Раз, два, три – лови!»** пастухи по очереди бросают мяч в оленей, те убегают от мяча. Олень в которого попал мяч, считается пойманным. После 4-5 повторений подсчитывается количество пойманных оленей. Бросать мяч можно только в ноги играющих. Засчитывается только прямое попадание (не после отскока). Игра начинается только по сигналу.

Меткий стрелок

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2м. В центре круга игрок – стрелок, в руках у него мяч. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку.

Закати мяч в обруч

Дети распределяются на 2-3 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладётся дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого маленький мяч. По сигналу дети по очереди прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, а потом выкатился, то команда получает одно очко, при промахе очко не начисляется.

Передай мяч

Дети распределяются на два звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3м ставится кубик. Первый игрок бежит с мячом, обегает предмет, возвращается, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт позади всех. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении всех правил.

Не упусти шарик

На площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне на расстоянии 8-10м ставятся 2-3 кубика. 2-3 ребёнка получают по воздушному шару, выходят к линии старта напротив кубиков. По сигналу, подбивая шар рукой, проходят или пробегают с ним, обегают кубик и возвращаются обратно. Побеждает тот, кто вернётся первым, не упустив шарик.

Попади в ворота

Дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5м выкладываются ворота из кубиков (набивных мячей). От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (внутренней стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

Мяч по дорожке

Дети распределяются на две команды. Перед каждой командой выкладывают из гимнастических палок, веревок коридор шириной 50-100см и длиной 3м. У каждого в руках мяч. Нужно, ударя мячом о пол, провести его по коридору, вернуться, передать мяч следующему и встать в конце колонны. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Мяч в корзину

Дети становятся в два круга (команды). В середине корзина. У каждого малый мяч. Нужно бросить мяч сверху так, чтобы он попал в корзину. Мячи бросают по очереди или все вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Мяч навстречу мячу

Дети распределяются на два звена и они встают друг против друга на расстоянии 4-5м. У водящих по мячу. По сигналу: «*Начали!*» - дети прокатывают мячи навстречу один другому, так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

Мяч о пол

Дети строятся в две колонны: одна с одной стороны, другая – напротив. Первые в колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о пол, добрав до первых в противоположных колоннах, передают им мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами, взрослый отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

Успей поймать

Дети образуют круг. В центре круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удаётся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идёт в середину круга.

Догони мячик (2)

Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной 30см и длиной 3м. Дети распределяются на две команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передаёт мяч следующему, сам становится сзади строя. Побеждает та команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Ты катись, катись, наш мячик

Дети стоят в кругу. По сигналу начинают быстро передавать мяч по кругу, при этом произнося: «*Ты катись, катись, наш мячик, быстро, быстро по рукам. У кого остался мячик, тот сейчас станцует нам!*». Ребёнок, у которого остался мяч, выходит в середину круга и выполняет танцевальные движения. Игра повторяется.

Точный удар

Две команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на полу обруч. По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. Ребёнок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в команде.

Не упусти мяч

Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один из пары ударяет мяч о пол условленное число раз (4-6) и передаёт второму в паре. Побеждает та пара, которая сумеет дольше других удержать мяч в паре. Передача мяча осуществляется без остановки. Уронивший мяч выбывает из игры, а его партнёр дожидается, пока из какой – либо пары выйдет потерявший мяч, и продолжает игру с оставшимся.

Гонка мячей по кругу

Дети стоят в двух кругах. В каждой команде одинаковое количество игроков. В руках мячи – на один меньше. По сигналу дети начинают передавать (перебрасывать) мячи в правую сторону. Побеждает та команда, у которой не было ошибок. На второй сигнал мяч передаётся в левую сторону.

Мяч по кочкам

Дети встают по 5-6 человек в колонну по одному, у первого ребёнка мяч. На полу раскладываются 6-8 обручей диаметром 30-40см на расстоянии 5-10см друг от друга. Дети должны провести мяч так, чтобы он скакал по кружкам – «по кочкам», и передать мяч следующему. Выигрывает та команда, которой удалось выполнить задание с наименьшим числом ошибок.

Играй, играй, мячик не теряй

Дети располагаются по залу в свободном порядке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о пол, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч о стену, в корзину. После сигнала взрослого все должны поднять мяч вверх.

Проведи мяч

На полу выкладываются в ряд 8 кубиков на расстоянии 1,5м один от другого. Играющий проводит мяч ногой по дорожке, обходя кубики то справа, то слева.

Поймай мяч

Дети распределяются по трое. Двое из них становятся на расстоянии 2-3 метра и перебрасывают мяч друг другу. Третий встаёт между ними и старается коснуться или поймать мяч. Меняется местами с тем игроком, после чьей подачи пойман мяч.

Передал – садись

Играющие становятся в две колонны. Впереди каждой на расстоянии 1м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает мяч первому в своей колонне. Поймав мяч, ребёнок перебрасывает его водящему и садится на пол. Водящие бросают мяч вторым, затем третьим играющим и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают. Выигрывает та команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успели быстро подняться.

Быстро отвечай

Дети стоят в кругу. В центре ведущий (взрослый) с мячом. Он по очереди задаёт каждому ребёнку вопрос, например: «Сколько тебе лет?», «Какое число следующее после пяти?», «Имя соседа справа (слева)?» и т.д. Затем бросает ребёнку мяч, который в течение 5сек должен ответить и бросить мяч обратно ведущему.

Горизонтальная мишень

На полу выкладываются несколько обручей один за другим в 4-5 шагах от линии метания. Дети по очереди бросают мяч из-за головы двумя руками. Оценивается попадание – чем ближе, тем меньше очков.

Дыхательная гимнастика и упражнения на расслабление.

"Роняем руки" - дети поднимают руки вверх (вдох) и по предложению воспитателя, снимая напряжение в плечах, дают рукам упасть (выдох). Руки как бы безвольно свободно раскачиваются вдоль туловища.

"Потрясём кистями" - руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают; быстрым непрерывным движением предплечья трясёт кистями, как тряпочками.

"**Страхиваем воду с пальцев**" - руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают (вдох), движением предплечья несколько раз сбросить кисти вниз (выдох), затем сжать в кулак.

"**Поднимаем и опускаем плечи**" - поднять плечи вверх как можно выше (вдох) и как бы уронить вниз (выдох).

"**Мельница**" - руки описывают вращательные движения вверх (вдох) и свободно падают вниз (выдох).

"**Деревянные и тряпичные куклы**" - напрягая и расслабляя мышцы, показать разных кукол.

"**Крылья**" - руки поднять в стороны: крылья самолёта - крылья бабочки.

"**Факир**" - сесть по - турецки, руки на коленях (вдох); поставить руки на локти, широко расставляя пальцы, сбросить кисти рук (выдох).

"**Аплодисменты**" - громко похлопать в ладоши, мягко погладить кисти рук.

"**Кулачки**" - дети сидят на стульях (скамейках), руки свободно лежат на коленях. Пальцы с силой сжать (вдох) и разжать (выдох).

"**Олени**" - дети сидят на стульях (скамейках), руки свободно лежат на коленях. С напряжением отводить руки назад-вверх (вдох), слегка прогибая туловище вперёд, опустить на колени (выдох).

"**Мы зажигаем**" - дети лежат на полу на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх (вдох), напрягая носки, опустить, расслабиться (выдох).

"**Штанга**" - дети стоят, ноги слегка расставлены. Наклониться вниз, с напряжением поднять воображаемую штангу (вдох). Выпрямиться, опустить руки (выдох), расслабиться.

"**Бутон цветка**" - дети сидят на корточках, обхватив колени руками, голова опущена вниз. Медленно встают, плавно выпрямляются; поднимая руки и голову вверх, подняться на носки (вдох), опустить руки вниз (выдох), расслабиться.

"**Жучки**" - дети лежат на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях. Побарахтаться, как жучок. Выпрямиться и расслабиться.

"**Мячик**" - дети лежат на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот (вдох), как мячик, удерживать положение, не дыша 2-3 сек. Выдохнуть, расслабиться."

"**Потянемся**" - дети лежат на спине, руки вдоль туловища. Потянуться (вдох), выполняя произвольные движения телом (выдох). Расслабиться.

"**Колобок**" - дети лежат на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища (вдох). Согнуть ноги в коленях, обхватить руками, лбом коснуться колен (выдох). Выпрямиться, расслабиться.

Диагностика физических навыков и качеств детей

Для определения индивидуальных способностей детей, оценки начального уровня физического развития, с целью оптимизировать нагрузки при формировании двигательных навыков, при участии медицинской сестры два раза в течение учебного года следует проводить мониторинг физического развития детей. Он позволяет:

- определить уровень физического развития детей на начало и конец учебного года;
- выявить динамику изменения уровня физического развития;
- оценить технику владения основными движениями;
- проследить динамику физического развития, физической активности и физической подготовленности детей.

Методика обследования

Тест для определения скоростных качеств

Бег на 30м со старта

На дорожке или ровном участке замеряется отрезок длиной 30 метров и фиксируются линии старта и финиша. В каждом забеге участвуют по два человека, что обеспечивает соревновательную форму проведения данного теста. По команде « На старт, внимание!» поднимается флажок и по команде «Марш!» дети с максимальной скоростью стремятся добежать до флажка, который размещается на 2-3 метра дальше финишной линии.

Тест для определения общей выносливости

Бег на расстояние:

Для детей 5 – 6 лет – 120м

Дистанция представляет собой круг с твёрдым покрытием. По команде «Марш!» дети начинают бежать по кругу.

Тест для определения ловкости

Бег на 10 метров между предметами

Определяется временем пробегания 10-метровой дистанции, на которой по прямой линии устанавливаются предметы (кубики, кегли и т.д.), в количестве 10 штук, которые ребёнок огибает один справа, другой слева. Дается несколько попыток. Фиксируется лучший результат.

Тест для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места (сила ног)

Этот тест проводится в зале на поролоновом мате или в заполненной песком яме. Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делает интенсивный взмах руками и прыгает на максимальное расстояние. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1см. Делаются две попытки, засчитывается лучшая.

Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя на месте (сила рук)

Ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше, при этом ноги на ширине плеч. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Метание вдаль мешочков с песком 200гр

Бросок выполняется из положения стоя, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, рука с мешочком за головой. Ребёнок производит 3 броска каждой рукой. Фиксируется лучший результат.

Тест для определения гибкости

Наклон вперёд из положения стоя.

Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус.

Литература

1. Л.И.Пензулаева Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. Москва, 2001
2. Н.Ф.Дик, Е.В.Жердева. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов -на –Дону, 2005

3. Н.С.Голицина, Е.Е.Бухарова . Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006
4. В.Я.Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б.Зацепина, О.И. Воробьева. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Москва 1999
5. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статут, 2000
6. Джеки Силберг . Здоровый и умный ребенок. 500 пятиминутных развивающих игр для детей от 3 до 6 лет. Минск 2004
7. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. Под ред. Л.В. Шапковой . Санкт - Петербург 2005
8. Адашквичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1992.
9. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Москва 2006
10. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
11. К.К.Утробина. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Москва 2006
12. Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Игры и упражнения / Автор-составитель Н. А. Ноткина. – СПб.: ЛОИУУ, 1995
13. Змановский Ю. Ф. Здоровый дошкольник: Авторская программа // Дошкольное воспитание – 1995, №6,
14. Научно – практический журнал Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения. №1/ 2009 г
15. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренинги. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004
16. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001
17. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. / Авторы-составители Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. – М.: АРКТИ, 2000.
18. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000
19. Вавилова Е. Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспитателя детского сада – М.: Просвещение, 1981
20. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981