Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №25 «Родничок»

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета
Протокол от 24 августа 2026 №1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ д/с №25 «Родничок»
А.Е. Бугаева
Приказ от 25.08.2026 №ДС25-11-175/6_____

Дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровячок»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 3-7 лет.
Объем: 70 часов.
Срок реализации: 3 года.

Автор-составитель: Сайфутдинова В.В.,
педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……...3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН …….7
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК……..8
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ……...8
РАЗДЕЛ «ВОСПИТАНИЕ»…….12
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ……15
РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ……17
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……19
ПРИЛОЖЕНИЯ…….20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячок» учтены требования следующих документов:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБДОУ №25 «Родничок».

Реализация дополнительной общеразвивающей программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Программа соответствует физкультурно-спортивной направленности.

Срок реализации программы: 3 года.

Объем программы в часах: 70 часов.

Уровень освоения программы: стартовый.

Программа предусматривает использование основной формой работы групповые учебно-тренировочные занятия. Индивидуальная работа проводится во время учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения. Программа занятий предусматривает постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступать к обучению, а в последствии, совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы –

максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Цель программы: развитие двигательных способностей и физических качеств (быстроты, гибкости, силы, выносливости и ловкости).

Задачи программы:

Образовательные:

-формировать двигательную базу: разучивать базовые двигательные действия (бег, прыжки, метание, лазание) и осваивать техники конкретных видов спорта;

-приобретать знания: получать теоретические сведения о правилах гигиены, влиянии физических упражнений на организм, технике безопасности и истории спорта;

-умение управлять телом: овладеть навыками правильной осанки, контроля дыхания и расслабления;

Развивающие:

-развивать физические качества;

-развивать пространственную ориентацию, равновесие, быстроту реакции и мышечного чувства;

-активизировать мыслительные процессы: развивать концентрацию внимания, оперативное мышление при выборе игровой тактики, воображения и творческого подхода к движениям.

Воспитательные:

-формировать характер: воспитывать целеустремленность, настойчивость, смелость, решительность и уверенность в своих целях;

-умение работать в команде: развивать коммуникативные навыки, взаимопомощь, уважения к сопернику и чувства ответственности за общий результат;

- прививать здоровый образ жизни: формировать устойчивую мотивацию привычки к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой.

Возраст детей, на который ориентирована программа: от 3 до 7 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей детей.

Дети 3–4 лет переживают период активного развития: происходит постепенный выход за пределы семьи, осознание себя, бурное развитие речи и познавательной активности. Главным видом деятельности становится сюжетно-ролевая игра, а главной потребностью — общение, признание и уважение со стороны взрослых.

Основные сферы развития можно охарактеризовать следующим образом:

- физическое развитие: ребенок очень подвижен, уверенно бегает, меняя направление, прыгает на двух ногах, осваивает новые движения. Улучшается

мелкая моторика: он учится правильно держать карандаш, строить башни из кубиков и лепить.
- речь и мышление: словарный запас стремительно растет. Ребенок начинает говорить предложениями, задает много вопросов («почему?»). Мышление является наглядно-действенным — чтобы понять суть, ребенку необходимо потрогать и изучить предмет.
- эмоциональная сфера: характерны быстрая смена настроения и эмоциональная нестабильность. Ребенок учится отделять свои желания от родительских, из-за чего возможны проявления упрямства и первые кризисы самостоятельности.
- внимание и память: внимание непроизвольное и неустойчивое — малышу трудно долго концентрироваться на одном занятии. Запоминается только то, что вызывает яркие эмоции или непосредственно связано с его деятельностью.
- социализация: начинают формироваться навыки общения не только со взрослыми, но и со сверстниками. Дети учатся играть рядом, делиться игрушками, соблюдать простейшие правила поведения

Дети 4–5 лет — это период активного познания мира и «почемучек». Ребенок становится самостоятельнее, эмоции более осознанными, а игры — сюжетно-ролевыми. Основной упор делается на бурное развитие речи, воображения и физической ловкости.

Психическое и познавательное развитие. Воображение: Становится ведущей функцией. В игре ребенок легко превращает палочку в волшебную палочку, а стул — в самолет. Часто реальность смешивается со сказкой.
Внимание становится более устойчивым, развивается произвольная память. Ребенок способен удерживать задачу несколько минут и запоминать стихи или короткие сказки.

Преобладает наглядно-образное мышление. Малыш мыслит картинками и образами, активно задает вопросы обо всем на свете (период «почемучек»).

Речь и общение. Словарный запас: достигает 1000–3000 слов. Ребенок начинает активно использовать антонимы, синонимы и обобщающие понятия. Связная речь: строит сложные предложения, умеет пересказывать сказки и составлять простые рассказы по картинкам.

Социализация: на первый план выходит общение со сверстниками. Появляются первые сюжетно-ролевые игры (дочки-матери, магазин, больница).

Физическое развитие. Координация: движения становятся более плавными и уверенными. Ребенок учится прыгать на одной ноге, ловить мяч двумя руками, уверенно ходить по бревну.
Мелкая моторика: улучшается владение карандашами и ножницами. Ребенок может аккуратно закрашивать картинки, лепить из пластилина узнаваемые фигурки и собирать несложные пазлы.

Эмоционально-волевая сфера. Эмоции становятся более глубокими. Ребенок учится сопереживать, обижаться, радоваться успеху.

Правила поведения: понимает разницу между «хорошо» и «плохо». Начинает осваивать нормы поведения и может управлять своими желаниями ради похвалы.

Возраст 5–7 лет — это период активной подготовки к школе, когда формируются базовые качества личности, логическое мышление и самостоятельность. Внутренний мир ребенка становится сложнее, а его социальные и физические навыки стремительно совершенствуются.

Психическое и интеллектуальное развитие.

Внимание и память: произвольное внимание только начинает формироваться. Ребенок может удерживать фокус на задаче около 15-20 минут, активно развивается образная память.

Мышление: переход от наглядно-образного к логическому. Дошкольник учится обобщать, классифицировать предметы, находить причинно-следственные связи.

Речь: словарный запас достигает нескольких тысяч слов, речь становится связной, грамматически правильной. Появляется способность рассуждать и аргументировать свое мнение.

Физическое развитие. Моторика: улучшается координация движений: дети хорошо прыгают на одной ноге, ловят мяч, уверенно владеют ножницами, учатся писать буквы и элементы.

Осанка: Позвоночник очень чувствителен к нагрузкам, мышцы спины и связки еще слабы. Важно следить за правильной осанкой, предотвращать развитие плоскостопия.

Эмоционально-волевая и социальная сфера. Самосознание: появляется устойчивая самооценка, развивается критичность к себе и другим. Ребенок начинает осознавать свое «Я», свои желания и мотивы.

Общение: ведущей деятельностью становится сюжетно-ролевая игра. Дети учатся договариваться, соблюдать правила, дружить. Мнение сверстников становится важным.

Поведение: к 7 годам ребенок начинает контролировать свои поступки, подчинять их социальным нормам и правилам, планировать свои действия.

Актуальность программы обусловлена, тем, что тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена.

Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры и спорта.

Необходимость в создании программы обусловлена спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей.

Педагогическая целесообразность программы обоснована тем, что процесс обучения упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и

последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в очной форме.

Деятельность по программе осуществляется по группам.

Количество детей в группе: 5-14 человек.

Режим занятий по программе предполагает 2 занятия в неделю по 1 академическому часу.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы занятия/ форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Введение в программу	10	2	8	Вводная беседа/опрос
1.1.	Спортивная терминология	1	1		Беседа/опрос
1.2.	Меры предупреждения травм на занятии кружка «Здоровячок»	1	1		Беседа/опрос
1.3.	Диагностика уровня подготовленности детей	4		4	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
2.	Раздел 2. Формирующие виды двигательной деятельности	18	1	17	Круговая тренировка/наблюдение и экспертная оценка
3	Раздел 3. Школа мяча	16	1	15	Игровые формы/практическое тестирование
4.	Раздел 4. Гимнастика на фитболах	12	1	11	Игровые формы/ наблюдение и экспертная оценка
5.	Раздел 5. Упражнения на гимнастических снарядах (бревно, батутная подготовка), лазания и прыжки	14	1	13	Круговая тренировка/сдача комплексов упражнений
6.	Диагностика уровня подготовленности детей	4		4	Сдача итоговых нормативов
	Итого	70	6	64	

см. Приложение 2. Содержание учебного плана.

см. Приложение 3. Комплексы упражнений для разминки.

см. Приложение 4. Подвижные, малоподвижные игры, пальчиковая, дыхательная гимнастики.
см. Приложение 5. Инструкция по охране труда при проведении занятий.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Всего занятий в неделю
1 год	3 сентября	29 мая	35	70	70	2 раза по 1 часу
2 год	2 сентября	28 мая	35	70	70	2 раза по 1 часу
3 год	7 сентября	26 мая	35	70	70	2 раза по 1 часу

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. «Введение в программу». Описывается, что входит в общую и специальную физическую подготовленность и основы техники безопасности в спортивном зале.

Тема 1. «Общая и специальная физическая подготовка».

Теория: а) Что такое здоровье и зачем нужна физкультура: беседы о том, как спорт помогает мышцам расти, а телу — быть сильным и не болеть.

б) Изучение частей тела и мышечных групп: В игровой форме дети учатся находить и осознанно напрягать «животик», «спинку», «бицепсы».

в) Базовые виды движений: знакомство с понятиями «ходьба», «бег», «прыжки», «метание», «лазание».

г) Виды спорта: краткие рассказы с показом картинок или видео о различных спортивных дисциплинах (зимние, летние, командные, индивидуальные).

Практика: беседа и опрос о полученных знаниях.

Тема 3. Диагностика уровня подготовленности детей.

Теория: теория базируется на принципах возрастной физиологии и педагогики: постепенности, систематичности и индивидуального подхода. Цель: определение исходного уровня физических данных, отслеживание динамики развития и выявление предрасположенности к определенным видам спорта.

Виды диагностики: педагогическое наблюдение: оценка техники выполнения движений, интереса к занятиям. Тестирование: стандартизированные двигательные тесты (упражнения), позволяющие получить количественные результаты. Главный критерий: все тесты должны проводиться в игровой форме, чтобы не вызывать у ребенка стресса, страха оценки или физического переутомления.

Практика: диагностика проводится в начале (сентябрь). Для оценки

основных двигательных качеств используются следующие тесты:1. Быстрота. Тест: бег на 10 или 30 метров (со старта). Как делать: ребенок максимально быстро пробегает дистанцию по прямой. Фиксируется время.

2. Ловкость (координация). Тест: челночный бег 3/10 метров. Как делать: Ребенок бежит до противоположной линии (10 м), берет кубик, возвращается, кладет его, бежит за вторым. Оценивается время выполнения.

3. Скоростно-силовые качества. Тест: прыжок в длину с места. Как делать: Ребенок отталкивается двумя ногами от линии и приземляется на обе ноги. Измеряется расстояние от линии до пяток.

4. Сила Тест: поднимание туловища из положения лежа (за 30 секунд). Как делать: исходное положение — лежа на спине, руки за головой. Ребенок должен максимально много раз сесть и вернуться в исходное положение.

5. Гибкость. Тест: наклон вперед из положения стоя на скамейке. Как делать: ребенок стоит на гимнастической скамейке и наклоняется вниз, пытаясь дотянуться пальцами рук до носков или опуститься ниже уровня скамейки. Измеряется линейкой в сантиметрах.

Тема 2. Меры предупреждения травм на занятии кружка «Здоровячок».

Теория: основы безопасности (ТБ): Правила поведения в зале, безопасное выполнение упражнений (как правильно группироваться при падении), бережное отношение к инвентарю.

Практика: беседа и опрос о полученных знаниях.

Раздел 2. Формирующие виды двигательной деятельности. Описывается система упражнений и физических нагрузок, направленных на целенаправленное развитие, обучение и совершенствование базовых двигательных умений (ходьба, бег, прыжки), а также улучшение физической формы, выносливости и осанки.

Теория: теоретическая база строится на механизмах мышечной адаптации и физиологии движений:

Принцип вариативности: многократное повторение упражнений с постепенным усложнением биомеханики движений для создания новых нейромышечных связей.

Специфичность нагрузок: адаптация организма строго к тем видам деятельности, которые выполняются (например, статические упражнения развивают выносливость в статике, скоростные — взрывную силу).

Дозирование нагрузки: управление объемом (количество повторений, время) и интенсивностью (скорость, вес отягощения) для избежания перетренированности.

Практика: на практике используются комплексы упражнений, подбираемые под конкретную задачу:

- для развития силы и мышечного корсета: базовые упражнения с собственным весом или отягощениями (приседания, отжимания, планка)

- для улучшения координации и баланса: упражнения на нестабильных поверхностях (фитбол, ходьба по линии).

- для гибкости и подвижности суставов: комплексная растяжка, стретчинг.

-для выносливости: циклическая нагрузка в умеренном темпе (бег, плавание, гребля, езда на велосипеде).

Раздел 3. «Школа мяча». В данном разделе описываются основные блоки по освоению навыка владения мячом. Основная задача – научить всех детей владеть мячом на достаточно высоком уровне.

Теория: принцип постепенности: Обучение идет от простого к сложному (от действий с большим мячом к меньшему, от неподвижного мяча к движущемуся).

Возрастная специфика: Для детей 3–4 лет используются легкие, крупные мячи (фитболы). К 5–7 годам переходят к более тяжелым и мелким снарядам (резиновые, баскетбольные, теннисные).

Игровой метод: все упражнения подаются в виде увлекательных сюжетных игр и заданий, так как ведущей деятельностью дошкольника является игра.

Безопасность: изучение техники безопасности (не бросать мяч в лицо, следить за товарищами).

Практика: программа делится на четыре основных блока, сложность которых возрастает по мере освоения навыков:

- манипуляции с мячом (основа): подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (с хлопком и без). Прокатывание мяча друг другу, между кеглями или по нарисованным линиям. Удары мяча об пол и ловля двумя руками.

- броски и метание: броски мяча в цель (в горизонтальную или вертикальную корзину). Броски мяча из-за головы и от груди. Передача мяча в парах разными способами.

- ловля: ловля катящегося мяча. Ловля мяча, отскочившего от пола. Ловля мяча, летящего с близкого расстояния.

- ведение (дриблинг): удары мяча об пол одной рукой на месте (в ритме «шаг — удар»). Ведение мяча при ходьбе, а затем легким бегом (сначала одной рукой, затем поочередно).

Раздел 4. Гимнастика на фитболах.

Теория: оздоровительный эффект базируется на физиологическом воздействии упругого мяча. Основные принципы включают: вибрацию и амортизацию: колебания мяча стимулируют обмен веществ, улучшают работу внутренних органов и кровообращение.

Снятие мышечного напряжения: пружинящие движения расслабляют спазмированные мышцы, помогая избежать статического напряжения во время занятий.

Активизацию вестибулярного аппарата: неустойчивая опора стимулирует мозжечок, развивая координацию и баланс.

Комплексное воздействие: упражнения одновременно вовлекают двигательный, зрительный, тактильный и вестибулярный анализаторы.

Практика: занятия строятся на базовых принципах эргономики и постепенного усложнения:

Правильная посадка: основополагающий элемент. Ноги стоят на полу параллельно друг другу, а углы между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляют ровно (90). Спина выпрямлена.

Этапы обучения: начинают с разучивания правильной посадки, затем переходят к упражнениям на равновесие на уменьшенной площади опоры и, наконец, к сложным акробатическим элементам (перекаты, мостики, упоры).

Структура занятия: включает разминку (упражнения в исходном положении сидя), основную часть (прыжки, силовые упражнения на разные группы мышц) и заключительную часть (упражнения на дыхание и релаксацию на мяче).

Игровая форма: все движения выполняются под музыку, сопровождаются стихотворными текстами или сказочными сюжетами, что поддерживает вовлеченность детей.

Раздел 5. Упражнения на гимнастических снарядах (бревно, батутная подготовка), лазания и прыжки.

Теория: упражнения на гимнастических снарядах, лазание и прыжки развивают у дошкольников координацию, силу, гибкость и смелость. Оздоровительное значение: формирование правильной осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие вестибулярного аппарата.

Физические качества: развитие ловкости, пространственной ориентации, координации движений и мышечного корсета.

Воспитательные задачи: преодоление страха, воспитание уверенности в себе, дисциплины и умения страховать себя.

Практика: лазание: включает перелезание, пролезание и подлезание (например, под дуги, через гимнастическую скамейку). Используются гимнастическая стенка, канаты и веревочные лестницы. Основное внимание уделяется правильному хвату руками и постановке ног.

Прыжки: делятся на прыжки на месте (ноги вместе/врозь, с поворотами), спрыгивание с высоты (мягкое приземление на полусогнутые ноги) и прыжки в длину с места.

Упражнения на бревне (гимнастическом): ходьба прямо и боком, приставными шагами, с перешагиванием через предметы, повороты и приседания. Главное — удержание равновесия.

Батутная подготовка: базовые прыжки на мини-батуте: пружинящие шаги, прыжки на двух ногах, с постепенным усложнением (прыжки с хлопком, с поворотом). Учит детей правильно группироваться и держать баланс в воздухе.

РАЗДЕЛ «ВОСПИТАНИЕ»

Воспитательная система современного учреждения дополнительного образования сегодня строится на проработке трёх основных аспектов: педагогического таланта, создания уникальных современных авторских образовательных программ и формировании воспитывающей среды, направленной на формирование детско-взрослого сообщества транслирующего ценности дружбы, взаимопомощи, поддержки и личностного роста каждого члена коллектива.

Целевые ориентиры воспитания детей: направлены на гармоничное развитие личности и включают ключевые компетенции, разделенные по нескольким важнейшим направлениям:

- физическое воспитание и здоровье: формирование осознанного отношения к своему телу, базовых двигательных навыков, гибкости и выносливости. Ребенок начинает понимать ценность здорового образа жизни.
- социализация и командная работа: воспитание уважения к сверстникам, умения играть по правилам, чувства взаимопомощи и способности конструктивно разрешать конфликты.
- личностно-волевые качества: развитие целеустремленности, смелости, настойчивости в преодолении препятствий, а также умения достойно справляться с первыми спортивными поражениями.
- эмоциональное развитие: получение радости от двигательной активности и снятие эмоционального напряжения.

На этапе завершения дошкольного возраста эти ориентиры служат фундаментом для формирования у детей инициативности, самостоятельности и уверенности в собственных силах.

Формы и методы воспитания:.

Формы организации занятий:

- фронтальная: все дети одновременно выполняют одно и то же задание (например, общеразвивающие упражнения, ходьба, бег).
- групповая: дети делятся на подгруппы. Каждая группа выполняет свое задание на разных участках зала, затем группы меняются.
- индивидуальная: выполнение упражнений отдельными детьми, которые требуют особого внимания педагога, испытывают трудности или, наоборот, показывают высокие результаты.
- игровая (сюжетная): занятие строится как единый сюжет (путешествие, сказка). Все упражнения выполняются в рамках ролевой игры, что максимально вовлекает детей.
- круговая тренировка: дети перемещаются по залу от одного «спортивного снаряда» к другому по станциям, выполняя заранее определенные задания.

Методы воспитания делятся на три основные группы, каждая из которых решает свои задачи.

1. Практические методы основаны на двигательной активности ребенка, направлены на формирование двигательных навыков и физических качеств.

- метод строго регламентированного упражнения: многократное повторение движений для их автоматизации, постепенное усложнение техники.

- игровой метод: обучение через подвижные игры. Развивает самостоятельность, быстроту реакции, умение действовать в команде.

- соревновательный метод: выполнение упражнений в условиях состязания (кто быстрее добежит, кто выше прыгнет). Используется ограниченно, преимущественно со старшими дошкольниками.

2. Наглядные методы обеспечивают правильное восприятие изучаемого движения, стимулируют познавательный интерес.

- непосредственный показ: инструктор сам демонстрирует правильное выполнение упражнения.

- зрительные ориентиры: использование ленточек, кубиков, обручей, разметки на полу для контроля высоты прыжка, направления движения или правильной осанки.

- подражание: дети выполняют движения, копируя повадки животных или действия сказочных персонажей.

- использование наглядных пособий: просмотр картинок, схем или видео с правильной техникой выполнения упражнений

3. Словесные методы помогают осмыслить задачу, понять технику выполнения и развивают речь.

- объяснение и рассказ: четкое, образное и краткое описание того, как нужно выполнять упражнение.

- указания и команды: оперативные подсказки в ходе выполнения («держи спину прямо», «выше колени»).

- беседа: обсуждение предстоящего занятия или разбор результатов после его окончания, развитие аналитического мышления.

- поощрение и оценка: словесная оценка действий ребенка (похвала, поддержка), формирование уверенности в своих силах.

Перечень мероприятий из календарного плана воспитательной работы образовательного учреждения

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«Осеннее путешествие»	4 неделя октября	Развлечение	Развитие быстроты реакции и умения

				ориентироваться в пространстве. Тренировка дыхательной системы, укрепление мышц.
2.	«Богатырские забавы»	1 неделя ноября	Эстафеты	Формирование устойчивого желания в дальнейшем заниматься спортом в секциях. Развитие умения достойно принимать поражение и радоваться победе, формирование целеустремленности и дисциплины.
3.	«В стране футбола»	2 неделя декабря	Эстафеты	Развитие координации, выносливости и командного духа.
4.	«Волшебный мяч - фитбол»	4 неделя февраль	Досуг	Снятие мышечного напряжения, улучшение настроения и избавление от гиперактивности. Синхронизация работы полушарий, стимуляция мелкой моторики и речевых центров.
5.	«Быстрее. Выше. Сильнее»	4 неделя марта	Эстафеты	Развитие физических качеств, закрепление двигательных навыков и воспитание командного духа.
6.	«День здоровья»	4 неделя апреля	Развлечение	Совместные игры учат детей взаимодействовать друг с другом, сопереживать, радоваться общим победам и спокойно относиться к проигрышам.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По итогам 1-го года обучения в рамках дополнительной общеразвивающей программы обеспечивается достижение обучающимися следующих результатов:

в области обучения:

- базовые движения: овладение навыками ходьбы (без шарканья, с согласованной работой рук), бега (в умеренном темпе), прыжков на двух ногах с продвижением вперед.
- основные физические качества: развитие первоначальных навыков равновесия, умения ловить и бросать мяч двумя руками, метания в цель.
- осанка и координация: формирование навыка правильной осанки, умения реагировать на сигналы инструктора и выполнять простейшие перестроения.

в области воспитания:

- интерес к спорту: Формирование устойчивого интереса к двигательной активности и играм.
- эмоциональный отклик: развитие умения радоваться своим первым спортивным успехам и успехам сверстников.
- навыки самообслуживания: обучение самостоятельному и аккуратному переодеванию, бережному отношению к спортивному инвентарю.

По итогам 2-го года обучения в рамках дополнительной общеразвивающей программы обеспечивается достижение обучающимися следующих результатов:

в области обучения:

- **у**сложненные движения: освоение техники бега с изменением направления, прыжков в длину с места, лазания по гимнастической стенке.
- развитие качеств: улучшение общей выносливости, гибкости, развитие скоростно-силовых качеств и глазомера при метании.
- сложные элементы: начальное освоение элементов спортивных игр (ведение мяча, элементы баскетбола, катание обруча), развитие чувства ритма.

в области воспитания:

- командный дух: формирование умения играть в команде, подчинять личные интересы общим правилам игры.
- волевые качества: развитие целеустремленности, смелости при выполнении упражнений (например, спрыгивание с высоты, преодоление полосы препятствий).
- самодисциплина: воспитание уважения к сопернику, формирование понятия «честной игры».

По итогам 3-го года обучения в рамках дополнительной общеразвивающей программы обеспечивается достижение обучающимися следующих результатов:

в области обучения:

- совершенствование техники: свободное и осознанное владение основными видами движений (легкая атлетика, гимнастика, элементы спортивных игр).

- специальные навыки: освоение более сложных элементов: прыжки через скакалку, плавание (при наличии условий), элементы акробатики, владение клюшкой/ракеткой.
- физическая подготовка: высокий уровень развития координации, быстроты, выносливости и силы, достаточный для успешной сдачи базовых нормативов.

в области воспитания:

- лидерство и ответственность: формирование навыков помощи младшим, умения судить простейшие соревнования или быть капитаном команды.
- целеустремленность: воспитание стремления к улучшению собственных результатов (самосовершенствование).
- уверенность в себе: развитие стрессоустойчивости, умения справляться с эмоциями как при победе, так и при поражении.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение программы:

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступать к обучению, а в последствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале.

Материал, предусмотренный пособием, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных воспитанников. Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий в форме бесед.

Физическая подготовка детей является основой их будущих спортивных достижений, поэтому учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в пособии. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Методы и приемы:

1. Организационные:

- наглядные (показ педагога, пример, помощь);
- словесные (описание, объяснение);
- практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- поточный (каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).
- круговая тренировка:

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

Процесс обучения физическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

Формами определения итогов реализации программы являются видеоотчеты для родителей один раз в квартал.

Формами (методами) определения результативности программы является анализ сдачи итоговых нормативов. (пакет диагностических методик см. приложение 1).

Материально-техническое обеспечение программы:

- сведения о помещении, в котором проводятся занятия: спортивный зал;
- сведения о наличии подсобных помещений: спортивный склад;
- перечень оборудования спортивного зала: мячи, обручи, гимнастические палки, конусы, кегли, бревно, скамейки, гимнастическая лестница, маты, баскетбольные кольца.
- перечень оборудования, необходимого для проведения занятий: спортивные снаряды и спортивный инвентарь.
-перечень технических средств обучения музыкальный центр, телефон, флеш-накопитель.);
- перечень материалов, необходимых для занятий: маты, гимнастические ленты, скакалки, обручи, мячи (разного диаметра), флажки, конусы, фишки, гимнастические палки, гимнастические снаряды (бревно, батуты), фитболы, наглядные пособия, нестандартное оборудование («дорожки здоровья», доска для измерения гибкости), материал: пенопласт, крышки от бутылок, фломастеры, остатки линолеума, поролона, клейкая бумага, цветной скотч, капсулы от киндер-сюрпризов, деревянные брусочки.
- требования к специальной одежде обучающихся (спортивная форма, состоящая из белой футболки, черных шорт, носков и кроссовок).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болдырева В.Б. Развитие физических качеств у дошкольников на занятиях ритмической гимнастикой / В. Б. Болдырева, М. В. Кузьменко, А. Ю. Кейно, М. Ю. Богданов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – Т. 24, № 181. – С. 104-112.
2. Гусева Т.А. «Вырастай-ка» /Т.А. Гусева / Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
3. Домаева Т. П. Ритмическая гимнастика как одно из средств оздоровления дошкольников / Т. П. Домаева / Дошкольная педагогика. – 2020. – № 5(90). – С. 43-46.
4. Муравьев В. А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста : метод. пособие / В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова // - Москва : Айрис пресс : Айрис дидактика, 2018. - 107, [3] с. : ил., табл.; 20 см. - (Методика)
5. Мухина М. П. Моделирование системы подготовки дошкольников по спортивной гимнастике на спортивно-оздоровительном этапе / М. П. Мухина, Н. С. Кирьяш, А. И. Кравчук // Вестник Томского государственного университета. – 2020. – № 452. – С. 205-210.
6. Николаева Н.И. «Школа мяча» Детство-Пресс, 2012 г.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3–7 лет) /Л.И. Пензулаева / — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2020. — 128 с.
8. Пензулаева Людмила Ивановна «Физическая культура в детском саду». Издательство: Мозаика-Синтез, 2020 г.
9. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет». – 2-ое изд., - М.: Мозаика-синтез, 2021.-168с.
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин /. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

Интернет-источники

1. https://vk.com/video-212167376_456239092
2. https://vk.com/video-212167376_456239101
3. https://vk.com/wall-105969399_11344
4. https://vk.com/wall-203096123_2953
5. https://vk.com/wall-203096123_2421
6. https://vk.com/video-105969399_456239276

Приложение 1

Оценочные материалы для промежуточной аттестации и итогового контроля физической подготовленности детей

Возраст	**Уровень физической подготовленности**					
	сформирован		**на стадии формирования**		**Не сформирован**	
	100 %		**70-85%**		**50% и ниже**	
	5 баллов		**3балла**		**1 балл**	
Тест 1. Бег 30м (сек.)						
4	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**	**девочки**
	8,1 и ниже	8,3 и ниже	8,7-9,2	8,9-9,4	10 и выше	10,2 и выше
5	6,9 и ниже	7,2 и ниже	7,6-8,1	7,9-8,4	9,0 и выше	9,3 и выше
6	6,4 и ниже	6,8 и ниже	7,0-7,5	7,4-7,9	8,4 и выше	8,8 и выше
7	5,6 и ниже	6,0 и ниже	6,2-6,7	6,6-7,0	7,5	7,8
Тест 2. Подъем туловища (количество раз за 30 сек)						
4	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**	**девочки**
	12 и выше	11 и выше	9-10	7-8	5 и ниже	3 и ниже
5	13 и выше	12 и выше	10-11	9-10	6 и ниже	5 и ниже
6	15 и выше	13 и выше	11-12	10-11	7 и ниже	6 и ниже
7	16 и выше	15 и выше	12-13	11-12	8 и ниже	7 и ниже
Тест 3. Прыжок в длину с места (см)						
4	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**	**девочки**
	85 и выше	80 и выше	63-73	56-67	48 и ниже	41 и ниже
5	105 и выше	95 и выше	83-93	73-83	68 и ниже	55 и ниже
6	122 и выше	110 и выше	96-208	88-98	79 и ниже	73 и ниже
7	130 и выше	123 и выше	104-116	99-110	87 и ниже	84 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя на полу.						
4	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**	**девочки**
	4	5	3	3	2 и ниже	2 и ниже

5	8	9	7	7	6 и ниже	6 и ниже
6	14	14	12	12	10и ниже	10и ниже
7	16 и выше	18 и выше	14	16	13 и ниже	15 и ниже

Развитие физических качеств

Развитие силы

Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжении.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Процесс этот не бесконечный: как только выполнение тех или иных движений станет привычным, легким, рост мускулатуры и силы замедляется или прекращается.

Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Гимнастические силовые упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Отжимание в упоре лежа.

Правила выполнения: руки на гимнастической скамейке, туловище выпрямлено, ноги на полу; руки сгибать до касания скамейки грудью, сохраняя выпрямленное положение туловища, разгибать – полностью.

2. Усложненные варианты отжиманий в упоре лежа на полу: В замедленном темпе;

На широко разведенных руках; 3.Прыжки в упоре лежа на полу:

Сгибая и резко разгибая руки, оттолкнуться от пола, приподнимая ладони; То же, успевая сделать хлопок руками;

Упражнения для туловища и рук

1. И.п. – лежа на спине:

Быстро сесть, группируясь, и спокойно вернуться в и.п.; Сесть, поднимая ноги в угол

Поднять прямые ноги до касания пола носками за головой Скрестные движения ногами, приподнятыми от пола;

2. И.п. – лежа на животе:

Прогибание и удерживание положения;

Перекат вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки;

То же, без опоры;

3. Контрольные упражнения:

Сесть и встать на одной ноге, поднимая другую вперед;

Удерживать высокий угол, сидя на полу;

Из положения сидя на полу подняться в упор углом;

Освоив отдельные гимнастические упражнения, провидите соревнования среди занимающихся, оценивая технику выполнения (легкость, четкость, правильность положений), количество повторений и время удерживания позы**.**

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а, следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты имосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно–двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Одни легко и быстро осваивают упражнения на гибкость, другим приходиться трудиться значительно дольше, третьи добиваются успеха лишь упорными, продолжительными тренировками.

Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости 4-12 лет. Однако в спортивной практике есть немало примеров отличного освоения и мостов не только в 13- 16 лет (что вполне естественно), но и после 20.

Для развития гибкости используют махи и наклоны в различных направлениях. Они могут быть одноразовыми и пружинящими. Выполняют, постепенно увеличивая амплитуду движений до предельной. Для большей эффективности после двух-трех месяцев тренировок можно использовать небольшие гантели (50-100г)

Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

Для достижения заметных результатов упражнения необходимо выполнять ежедневно. Количество повторений упражнений или время удерживания позы следует увеличивать постепенно: в махах от 6-8 до 20-30 секунд: в статических положениях от 2-3 до 10-15 секунд.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движений.

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах.

1.Маховые движения согнутыми руками. И.п. – руки перед грудью, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад до отказа, вначале медленно, спокойно, затем постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад.

2.Маховые движения прямыми руками.

И.п. – руки в стороны, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад, постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад из положения руки вперед.

3. Круговые движения согнутыми руками. И.п. – о.с., руки к плечам или перед грудью. Круговые вращательные движения выполняют в обоих направлениях: вперед – вверх и назад. Амплитуду и скорость вращений постепенно увеличивают.

4.Круговые движения прямыми руками.

И.п. – о.с., руки в стороны. Вращательные движения выполняют вверх – назад и вниз – назад.

То же, руки в стороны – книзу и вверх – наружу.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.

1.Глубокое покачивание в выпаде вперед.

2.Махи ногами вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночника.

1.Наклоны в стороны. И.п. – о.с., руки на поясе. Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет

различных положений рук (за голову, в сторону, вверх) и ног (стойка на ширине плеч, шире плеч, шире плеч с выпадами в сторону, разноименную наклону: наклон влево – выпад вправо).

2.Повороты в стороны. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты направо и налево с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Эффективность упражнения увеличивается при выполнении его с отведенными в стороны руками или с отведением рук в стороны во время поворота из положения на поясе, перед грудью, за головой.

1. Наклоны вперед. Их выполнение позволяет оценивать гибкость детей.

2. Наклоны назад.

3. Круговые движения тазом.

4. Круговые движения плечами.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимость выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Развивает ловкость гимнастические упражнения (перекаты, кувырки, равновесия, висы, упоры, стойки).

Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительноевремя эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств.

Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности, в гимнастике и акробатике большое значение имеет многоразовое выполнение силовых и статических упражнений.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук, движения прямыми руками во всех направлениях с гантелями или амортизаторами.
2. Отжимание в упоре лежа: руки на табурете; руки и ноги на полу; ноги на табуретке. 3.Подтягивание на перекладине в хвате обычном и широком; с отягощениями. 4.Сгибание и разгибание рук в упоре на спинках стульев.

Упражнения для ног и туловища

1.Глубокие приседания: обычные; с гантелями; на одной ноге.

2.Поднимание ног в угол; сидя на полу; на стуле; лежа на спине.

3.Прогибание: лежа на животе, на полу, на стеле.
4.Поднимание ног в висе на гимнастической стенке или перекладине: согнутых,выпрямленных до положения угла, до касания перекладины.
5.Подъем переворотом в упор на перекладине.

Статические упражнения

В эту группу входят упоры, висы, стойки и другие статические положения, для удерживания которых требуются значительные напряжения. В каждом подходе упражнения фиксируют до отказа (от 2 до 20 сек.), количество подходов 2-8. Достигнув этого результат, следует усложнить упражнения, используя отягощения или меняя и.п.

Развитие скоростной выносливости

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с резиновыми амортизаторами, гантелями, на гимнастической стенке, перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные (см. главу «Развитие силы»). Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.

Приложение 2. Содержание учебного плана для детей 3-4 лет

№ занятия	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ОРУ
1-6 занятие	Общая и специальная физическая подготовка	Спортивная терминология Инструктаж по ТБ. Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Комплекс 1
7-10 занятие	Формирующие виды двигательной деятельности	1. Ходьба и бег между линиями 2. Игровое упражнение «Пройдем по дорожке» (25 см). 3. П/и «Беги ко мне», «Лохматый пес». 4. Малоподвижные игры «Листочки», «Пузырь».	Уметь ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.	Текущий фронтальный	Комплекс 2
		1. Ходьба приставным шагом. 2. Игровое упражнение «На кочке». 3. П/и Птички», «Карусель». 4. Малоподвижные игры «Найдем птичку», «Зайка серенький».	Уметь ходить приставным шагом, прыгать на двух ногах на месте.	Текущий	Комплекс 3
11-14 занятие		1.Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора. 2.Игровое упражнение «Прокати и догони». 3. П/и «Собери ягоды», «Зайцы и волк». 4.Логоритмика «Бабочка».	Уметь энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Текущий	Комплекс 1
		1.Ходьба и бег по кругу. 2.Игровое упражнение «Пролезь и не задень». 3.П/и «Найди свой домик», «Воробьи и кот». 4.Пальчиковая гимнастика «Бобик».	Уметь группироваться при лазании под шнур.	Текущий	Комплекс 2
15-18 занятие		1.Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу инструктора. 2.Игровые упражнения «Пройди по мостику», «Перепрыгни ручеек». 3. П/и «Солнышко и дождик», «Кот Васька».	Уметь: - сохранять равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры; -	Текущий	Комплекс 3

		4.Логоритмика «Деревцо».	приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.		
		1.Ходьба и бег по кругу. 2.Игровые упражнения «Прыг-скок в обруч», «Прокати мяч». 3. П/и «Села птичка на окошко», «У медведя во бору». 4.Самомассаж массажными мячами.	Уметь: - приземляться на полусогнутые ноги; - энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу.	Текущий	Комплекс 1
19-21 занятие		1.Бег и ходьба по сигналу инструктора 2 Игровые упражнения «Быстрый мяч», «Мышки» 3 П/и «Воробушки и кот», «Акула и рыбки» 4.Дыхательная гимнастика «Самолет»	Уметь ползать, не задевая предметы.	Текущий	Комплекс 2
		1.Ходьба в колонне по одному с поворотом в другую сторону. 2. Игровые упражнения «Крокодильчики», «Пробеги и не задень». 3.П/и «У медведя во бору», «Найди свой цвет». 4.Пальчиковая гимнастика «Бобик».	Уметь сохранять равновесие при ползании на четвереньках.	Текущий	Комплекс 3
		1.Ходьба обычная, на носках. 2. Игровые упражнения «По лесной тропинке», «Зайки - мягкие лапочки». 3.П/и «Зайцы и лиса», «Птички в гнездах». 4. Логоритмика «Зайчики».	Уметь: - сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры; - приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Текущий	Комплекс 1
22-24 занятие		1.Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен. 2. Игровые упражнения «Болото»,	Уметь: - ходить и ползать между двумя предметами,	Текущий	Комплекс 2

		«Не упади». 3.П/и «Мышки в кладовой», «Лиса и зайцы». 4. Логоритмика «Водичка».	сохраняя равновесие; - приземляться на полусогнутые ноги;		
25-30 занятие	Школа мяча	1.Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким шагом; руки на пояс – «лошадки». 2.Игровое упражнение «Мяч водящему». 3. П/и «Карусель», «Кот и мыши». 4. Самомассаж массажными мячами.	Уметь: - бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно; - бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками.	Текущий	Комплекс 3
31-35 занятие		1.Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. 2.Игровое упражнение «Брось и поймай мяч». 3.П/и «Мой веселый, звонкий мяч», «Воробьи и автомобиль». 4.Дыхательная гимнастика «Пчёлка».	Уметь: - бросать мяч об пол и ловить обеими руками одновременно; - бросать мяч вперед-вдаль.	Промежуточный	Комплекс 1
36-40 занятие		1.Ходьба с препятствиями. 2. Игровое упражнение «Точно в цель», «Подбрось - поймай». 3.П/и «Собери мячи», «Догони мяч». 4.Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик».	Уметь подбрасывать, бросать и ловить мяч.	Текущий	Комплекс 2
41-44 занятие	Гимнастика на фитболах	1.Ходьба со сменой направления движения, бег в рассыпную. 2.Игровое упражнение «Прокати фитбол». 3.П/и «Гонка мячей по шеренгам». 4.Малоподвижные игры «Найди мяч», «Как живешь?».	Уметь балансировать на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны).	Текущий	Комплекс 3
45-48 занятие		1.Ходьба и бег между предметами. 2.Игровое упражнение «Кто дальше просит фитбол». 3.П/и «Меткий стрелок»,	Уметь балансировать на фитболе (сидя, стоя на коленях,	Текущий	Комплекс 2

		«Кто быстрее до фитбола». 4.Малоподвижные игры «Угадай, кто позвал?», «Аист и лягушки».	руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны).		
49-52 занятие		1.Ходьба и бег по кругу. 2.Игровое упражнение «Не упади». 3.П/и «Горячая картошка», «Подъемный кран». 4.Малоподвижные игры «Найдем зайчика», «Летает-не летает».	Уметь балансировать на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны).	Оценка техники выполнения комбинации	Комплекс 1
53-55 занятие	Бревно	1.Меры предупреждения травматизма. 2.Стойка на носках (до 10с), то же с закрытыми глазами. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линия (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами). 3. П/и «День и ночь», «Лиса и зайцы»	Уметь выполнять стойки на носках, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2
56-58 занятие		1.Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). 2. П/и «Догони меня», «Автомобили». 3. Пальчиковая гимнастика «Кошки-мышки».	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 3
59-61 занятие		1.Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 1

		другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. 2. П/и «Лохматый пес», «Кот и мыши». 3. Пальчиковая гимнастика «Ягодки».			
62-64 занятие	Лазание, прыжки	1.Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки в длину с места. 2. П/и «Удочка», «Карусель». 3. Малоподвижные игры «Пузырь».	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 2
65-66 занятие		1.Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки с высоты на точность приземления. 2. П/и «У медведя во бору», «Воробей и автомобиль». 3. Малоподвижные игры «Лягушка».	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 3
67-70 занятие	Общая и специальная физическая подготовка	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Итоговое тестирование	

Содержание учебного плана для детей 4-5 лет

№ занятия	**Тема занятия**	**Элементы содержания**	**Требования к уровню подготовки обучающихся**	**Вид контроля**	**ОРУ**
1-6 занятие	Общая и специальная физическая подготовка	Принятие контрольных нормативов по Общей и специальной подготовке. Инструктаж по ТБ.		Тестирование	Комплекс 1
7-10 занятие	Формирующие виды двигательной деятельност	1.Ходьба и бег колонной по одному 2.Игровые упражнения «Пробеги, не задень», «Попрыгунчики».	Уметь: - сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной	Текущий	Комплекс 2

	и	3.П/и «Найди себе пару», «Карусель», «Мышеловка». Малоподвижные игры «Пузырь», «Жучок», «У кого мяч?». 4.Упражнение на расслабление.	площади опоры; - энергично отталкиваться двумя ногами от пола и мягко приземляться при подпрыгивании.		
		1.Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. 2.Игровые упражнения «Не промахнись», «По мостику». 3. П/и «Ловишки с лентами», «У медведя во бору», «Мы веселые ребята». Малоподвижные игры «Угадай, чей голосок?», «По ровненькой дорожке». 4.Логоритмика «Прогулка по лужам».	Уметь: - действовать по сигналу; - сохранять равновесие, - прокатывать мяч двумя руками, попадать в цель.	Текущий	Комплекс 3.
11-14 занятие		1.Ходьба в колонне по одному между двумя линиями, бег врассыпную. 2.Игровые упражнения «Прокати обруч», «Пролезь под шнур». 3. П/и «Акула и рыбки», «Воробей и кот» Малоподвижные игры «Лови, не лови», «Найди и промолчи». 4.Пальчиковая гимнастика «Капустка».	Уметь: - прокатывать мяч; - лазать под шнур.	Текущий	Комплекс 1
		1.Ходьба с разным положением рук, бег с подскоками. 2.Игровые упражнения «Пройди по скамейке», «Достань до предмета». 3. П/и «Зайцы и волк», «Лохматый пес». Малоподвижные игры «Водяной», «Лягушки», «Найди и промолчи». 4.Дыхательная гимнастика «Прогулка».	Уметь: - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; - энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в	Текущий	Комплекс 2

			прыжках с продвижением вперед.		
15-18 занятие		1.Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по дорожке. 2.Игровые упражнения «Мяч через сетку», «Кто быстрее доберется до кегли»,. 3. П/и «Лиса и куры», «Догони меня», «Мы веселые ребята». Малоподвижные игры «Тишина», «Затейники». 4.Самомассаж массажными мячами.	Уметь: - перебрасывать мяч через сетку; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной поверхности.	Текущий	Комплекс 3.
		1.Ходьба и бег врассыпную. 2.Игровые упражнения «Пролезь, не задень», «Пройди, не упади». 3. П/и «Кот и мыши», «Птички в гнездах», «Быстро возьми». Малоподвижные игры «Угадай, кто позвал», «Не оставайся на полу», «Найди и промолчи». 4.Пальчиковая гимнастика «Пчелки».	Уметь: - лазать под дугу, не касаясь руками пола; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной поверхности.	Текущий	Комплекс 1
19-21 занятие		1.Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию. 2. Игровые упражнения «Не задень», «Точно в руки». 3. П/и «Воробышки и кот», «Найди свой цвет», «Самолеты». Малоподвижные игры «Удочка», «Антошка». 4.Дыхательная гимнастика «Самолет».	Уметь: - ходить между предметами, не задевая их; - перебрасывать мяч друг другу.	Текущий	Комплекс 2
		1.Ходьба и бег с преодолением препятствий. 2. Игровые упражнения «Пройди по скамейке», «Проползи по скамейке», «Попрыгунчики». 3. П/и «Мы веселые ребята», «Найди пару», «Гуси-лебеди». Малоподвижные игры «Холодно - горячо», «Как	Уметь: - ходить и ползать на животе по гимнастической скамейке; - спрыгивать с высоты и мягко приземляться на	Текущий	Комплекс 3.

		живешь?», «Найди и промолчи». Логоритмика «Готовим капусту».	полусогнутые ноги;		
		1.Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий. 2. Игровые упражнения «Сохрани равновесие», «Зайчики». 3. П/и «У медведя во бору», «Карусель» Малоподвижные игры «По ровненькой дорожке», «Пузырь». 4.Пальчиковая гимнастика «Апельсин».	Уметь: - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; - прыгать через препятствия.	Текущий	Комплекс 1
22-24 занятие		1.Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. 2. Игровые упражнения «Пролезь боком», «Не урони предмет». 3. П/и «Автомобили», «Акула и рыбки» Малоподвижные игры «Жучок», «Камешки», «Угадай по голосу». 4.Логоритмика «Машина».	Уметь: - сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; - правильно подлезать под шнур.	Текущий	Комплекс 2
25-29 занятие	Школа мяча	1.Ходьба и бег в колонне с заданиями. 2. Игровое упражнение «Бросай-лови», «Мяч в корзину». 3. П/и «Воробей и кот», «Зайцы и волк», «Котята и щенята». Малоподвижные игры «Угадай, чей голосок», «Водяной». 4.Дыхательная гимнастика «Замок».	Уметь: - бросать мяч вверх и ловить его двумя руками одновременно; - останавливать мяч в движении.	Текущий	Комплекс 3
30-34 занятие		1.Ходьба, перешагивая препятствия 2.Игровое упражнение «Поймай мяч», «Отбивание мяча». П/и «Догони меня», «У медведя во бору» Малоподвижные игры «По ровненькой дорожке», «Лягушки». 4.Самомассаж массажными	Уметь: - бросать мяч друг другу двумя руками из-за головы; - отбивать движущийся мяч ногой.	промежуточный	Комплекс 1

		мячами.			
35-40 занятие		1.Ходьба и бег с выполнением заданий. 2.Игровые упражнения «Перебрось мяч», «Кто дальше бросит». 3. П/и «Лиса и куры», «Кот и воробьи», «Горелки». Малоподвижные игры «Не оставайся на полу», «Холодно - горячо», «Съедобно-несъедобное». 4.Пальчиковая гимнастика «Веселая мышка».	Уметь: - перебрасывать два мяча в парах одновременно; - далеко бросать мяч.	Текущий	Комплекс 2
41-44 занятие	Гимнастика на фитболах	1.Ходьба со сменой направления движения, бег в рассыпную. 2.Игровые упражнения «Полежали», «Покачались», «Прокати фитбол». 3.П/и «Гонка мячей по колоннам», «Догони мяч», «Попади в кольцо». 4.Малоподвижные игры «У кого мяч», «Затейники».	Уметь балансировать на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны).	Текущий	Комплекс 3
45-49 занятие		1.Ходьба и бег между предметами. 2.Игровые упражнения «Стульчик», «Кто дальше просит фитбол». 3.П/и «Самый меткий», «Кто быстрее до фитбола», «Прокати фитбол». Малоподвижные игры «Угадай, кто звал?», «Как живешь?». 4.Дыхательная гимнастика «Насос».	Уметь балансировать на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны).	Текущий	Комплекс 2
50-52 занятие		1.Ходьба и бег по кругу . 2.Игровое упражнение «Не упади». 3.П/и «Горячая картошка», «Подъемный кран», «Займи место». 4.Малоподвижные игры «Найдем зайчика», «Тишина».	Уметь балансировать на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны).	Оценка техники выполнения комбинации	Комплекс 1

53-55 занятие	Бревно	1.Меры предупреждения травматизма. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линия (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то жес другой ноги, то же с закрытыми глазами). 2. П/и «День и ночь», «Лиса и куры». Малоподвижные игры «Удочка», «Летает-не летает». 3.Пальчиковая гимнастика «Снежок».	Уметь выполнять стойки на носках, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2
56-58 занятие		1.Вскок, соскок. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом иобратно, то же, но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. 2.П/и «Лиса и зайцы», «Акула и рыбки» Малоподвижные игры «Пузырь», «Водяной». 3.Дыхательная гимнастика «Ветерок».	Уметь выполнять стойки на носках по линии, шаги полинии.	Текущий	Комплекс 3
59-61 занятие		1.Ходьба по бревну со страховкой, с выполнением задания. 2.П/и «Автомобили», «У медведя во бору». Малоподвижные игры «Угадай, где спрятано», «Тишина». 3.Самомассаж массажными мячами.	Уметь вы полнять стойки на носках по линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 1
62-64 занятие	Лазание, прыжки	1.Лазание на высоту 1,5-2м с прыжка по наклонному канату. Прыжки в длину с места, прыжки на горку матов (о,5м). 2.П/и «Кролики», «Лиса и куры»	Уметь лазить по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 2

		Малоподвижные игры «Удочка», «Найдем кролика». 3.Логоритмика «Зайчик».			
65-66 занятие		1.Лазание на высоту 1,5-2м с прыжка по горизонтальному канату. Прыжки с высоты на точность приземления, прыжки на горку матов (высота 0,5м). 2.П/и «Аист», «Кот и мыши». Малоподвижные игры «Совушка», «Лягушки». 3.Дыхательная гимнастика «Мышка и мишка».	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 3
67-70 занятие	Общая и специальная физическая подготовка	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Итоговое тестирование	Комплекс 2

Содержание учебного плана для детей 5-7 лет

№ занятия	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ОРУ
1-6 занятие	Общая и специальная физическая подготовка	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке. Инструктаж по ТБ.		Тестирование	Комплекс 1
7-10 занятие	Формирующие виды двигательной деятельности	1.Ходьба и бег колонной по одному 2.Игровые упражнения «Пробеги, не задень», «Попрыгунчики». 3.П/и «Найди себе пару», «Карусель», «Мышеловка». Малоподвижные игры «Пузырь», «Жучок», «У кого мяч?». 4.Упражнение на расслабление.	Уметь: - сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; - энергично отталкиваться двумя ногами от пола и мягко приземляться при подпрыгивании.	Текущий	Комплекс 2
		1.Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. 2.Игровые упражнения «Не промахнись», «По мостику», «Прыгни точно в круг».	Уметь: - действовать по сигналу; - сохранять равновесие, - прокатывать	Текущий	Комплекс 3

		3. П/и «Ловишки с лентами», «У медведя во бору», «Мы веселые ребята». Малоподвижные игры «Угадай, чей голосок?», «По ровненькой дорожке». 4.Логоритмика «Прогулка по лужам».	мяч двумя руками, попадать в цель; - прыгать между предметами.		
11-14 занятие		1.Ходьба в колонне по одному между двумя линиями, бег врассыпную. 2.Игровые упражнения «Прокати обруч», «Пролезь под шнур». 3. П/и «Акула и рыбки», «Воробей и кот» Малоподвижные игры «Лови, не лови», «Найди и промолчи». 4.Пальчиковая гимнастика «Капуста».	Уметь: - прокатывать мяч; - лазать под шнур.	Текущий	Комплекс 1
		1.Ходьба с разным положением рук, бег с подскоками. 2.Игровые упражнения «Пройди по скамейке», «Достань до предмета», «Челночный бег». 3. П/и «Зайцы и волк», «Лохматый пес». Малоподвижные игры «Водяной», «Лягушки», «Найди и промолчи». 4.Дыхательная гимнастика «Прогулка».	Уметь: - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; - энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Текущий	Комплекс 2
15-18 занятие		1.Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по дорожке. 2.Игровые упражнения «Мяч через сетку», «Кто быстрее доберется до кегли», «Пролезь в обруч». 3. П/и «Лиса и куры», «Догони меня», «Мы веселые ребята». Малоподвижные игры «Тишина», «Затейники», «Пробеги тихо».	Уметь: - перебрасывать мяч через сетку; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной поверхности; - пролезать в	Текущий	Комплекс 3

		4.Самомассаж массажными мячами.	обруч прямо и боком в группировке.		
		1.Ходьба и бег врассыпную. 2.Игровые упражнения «Пролезь, не задень», «Пройди, не упади», «Лягушки» 3. П/и «Кот и мыши», «Птички в гнездах», «Быстро возьми». Малоподвижные игры «Угадай, кто позвал», «Не оставайся на полу», «Найди и промолчи». 4.Пальчиковая гимнастика «Пчелки».	Уметь: - лазать под дугу, не касаясь руками пола; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной поверхности; - прыгать на одной ноге продвигаясь вперед.	Текущий	Комплекс 1
19-21 занятие		1.Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию. 2. Игровые упражнения «Не задень», «Точно в руки», «Догони пару». 3. П/и «Воробышки и кот», «Найди свой цвет», «Самолеты». Малоподвижные игры «Удочка», «Антошка». 4.Дыхательная гимнастика «Самолет».	Уметь: - ходить между предметами, не задевая их; - перебрасывать мяч друг другу.	Текущий	Комплекс 2
		1.Ходьба и бег с преодолением препятствий. 2. Игровые упражнения «Пройди по скамейке», «Проползи по скамейке», «Попрыгунчики». 3. П/и «Мы веселые ребята», «Найди пару», «Гуси-лебеди». Малоподвижные игры «Холодно - горячо», «Как живешь?», «Найди и промолчи». Логоритмика «Готовим капусту».	Уметь: - ходить и ползать на животе по гимнастической скамейке; - спрыгивать с высоты и мягко приземляться на полусогнутые ноги;	Текущий	Комплекс 3.
		1.Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий. 2. Игровые упражнения «Сохрани равновесие»,	Уметь: - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по	Текущий	Комплекс 1

		«Зайчики», «Сбей кеглю». 3. П/и «У медведя во бору», «Карусель» Малоподвижные игры «По ровненькой дорожке», «Пузырь». 4.Пальчиковая гимнастика «Апельсин».	уменьшенной площади опоры; - прыгать через препятствия; - отталкивать мяч двумя руками.		
22-24 занятие		1.Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. 2. Игровые упражнения «Пролезь боком», «Не урони предмет», «Подпрыгни – не задень». 3. П/и «Автомобили», «Акула и рыбки» Малоподвижные игры «Жучок», «Камешки», «Угадай по голосу». 4.Логоритмика «Машина».	Уметь: - сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; - правильно подлезать под шнур; - прыгать через препятствия, не задевая их.	Текущий	Комплекс 2
25-29 занятие	Школа мяча	1.Ходьба и бег в колонне с заданиями. 2. Игровое упражнение «Бросай-лови», «Мяч в корзину», «Чей мяч дальше». 3. П/и «Воробей и кот», «Зайцы и волк», «Котята и щенята». Малоподвижные игры «Угадай, чей голосок», «Водяной». 4.Дыхательная гимнастика «Замок».	Уметь: - бросать мяч вверх и ловить его двумя руками одновременно; - останавливать мяч в движении; - бросать мяч вдаль.	Текущий	Комплекс 3
30-34 занятие		1.Ходьба, перешагивая препятствия. 2.Игровое упражнение «Поймай мяч», «Отбивание мяча», «Передай мяч ногой». П/и «Догони меня», «У медведя во бору» Малоподвижные игры «По ровненькой дорожке», «Лягушки». 4.Самомассаж массажными мячами.	Уметь: - бросать мяч друг другу двумя руками из-за головы; - отбивать движущийся мяч ногой; - передавать мяч ногой.	Промежуточный	Комплекс 1
35-40 занятие		1.Ходьба и бег с выполнением заданий. 2.Игровые упражнения «Перебрось мяч», «Кто	Уметь: - перебрасывать два мяча в	Текущий	Комплекс 2

		дальше бросит», «Проведи мяч» (баскетбольный вариант). 3. П/и «Лиса и куры», «Кот и воробьи», «Горелки». Малоподвижные игры «Не оставайся на полу», «Холодно - горячо», «Съедобно-несъедобное». 4.Пальчиковая гимнастика «Веселая мышка».	парах одновременно; - далеко бросать мяч; - вести мяч одной рукой.		
41-44 занятие	Гимнастика на фитболах	1.Ходьба со сменой направления движения, бег в рассыпную. 2.Игровые упражнения «Полежали», «Покачались», «Прокати фитбол». 3.П/и «Гонка мячей по колоннам», «Догони мяч», «Попади в кольцо». 4.Малоподвижные игры «У кого мяч», «Затейники», «Вершки и корешки».	Уметь балансировать на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)	Текущий	Комплекс 3
45-48 занятие		1.Ходьба и бег между предметами. 2.Игровые упражнения «Стульчик», «Кто дальше просит фитбол». 3.П/и «Самый меткий», «Кто быстрее до фитбола», «Прокати фитбол». Малоподвижные игры «Угадай, кто звал?», «Как живешь?», «Фигуры». 4.Дыхательная гимнастика «Насос».	Уметь балансировать на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)	Текущий	Комплекс 2
49-52 занятие		1.Ходьба и бег по кругу. 2.Игровое упражнение «Не упади». 3.П/и «Горячая картошка», «Подъемный кран», «Займи место». 4.Малоподвижные игры «Найдем зайчика», «Тишина».	Уметь балансировать на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)	Оценка техники выполнения комбинации	Комплекс 1
53-55 занятие	Бревно	1. Меры предупреждения травматизма. Ходьба по бревну. Танцевальные шаги «полька». Поворот на 90, 180 градусов 2. П/и «День и	Уметь выполнять ходьбу по бревну, танцевальные шаги и	Текущий	Комплекс 2

		ночь», «Лиса и куры», «Акулы». Малоподвижные игры «Удочка», «Летает-не летает», «Эхо». 3.Пальчиковая гимнастика «Снежок».	повороты на 90, 180 градусов.		
56-58 занятие		1. Ходьба по бревну. Танцевальные шаги «полька». Поворот на 90, 180 градусов 2.П/и «Лиса и зайцы», «Акула и рыбки», «Охотники и зайцы». Малоподвижные игры «Пузырь», «Водяной», «Затейники». 3.Дыхательная гимнастика «Ветерок».	Уметь выполнять ходьбу по бревну, танцевальные шаги и повороты на 90, 180 градусов.	Текущий	Комплекс 3
59-61 занятие		1. Вскок, соскок. Ходьба по бревну. Упоры, седы. Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Развитие силовых и координационных способностей. 2. П/и «Перелет птиц», «Не попадись», «Мышеловка». Малоподвижные игры «Угадай, где спрятано», «Тишина». 3.Самомассаж массажными мячами.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, упоры, седы, соскок прогнувшись.	Текущий	Комплекс 1
62-64 занятие	Лазание, Опорный прыжок, батут.	1. Лазание на высоту 1,5-2м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжок прогнувшись. Произвольные прыжки на батуте и с активным взмахом рук вперед, вверх. 2.П/и «Кролики», «Лиса и куры», «По местам». Малоподвижные игры «Удочка», «Найдем кролика», «Эхо». 3.Логоритмика «Зайчик».	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте.	Текущий	Комплекс 2
65-66 занятие		1. Лазание на высоту 1,5м по горизонтальному канату. Прыжок прогнувшись. Произвольные прыжки на батуте и с активным	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 3

		взмахом рук вперед, вверх; с батута на батут. 2.П/и «Аист», «Кот и мыши» . Малоподвижные игры «Совушка», «Лягушки», «День и ночь». 3.Дыхательная гимнастика «Мышка и мишка».			
67-70 занятие	Общая и специальная физическая подготовка	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Итоговое тестирование	Комплекс 2

Приложение 3

Разминка на занятиях

Цель: разогреть мышцы, увеличить подвижность в суставах, повысить общий тонус организма и тем самым подготовить его к последующим, более сложным упражнениям, требующим точности и согласованности движений, гибкости и координации, напряжения и внимания.

Разминаться нужно до ощущения приятного тепла и легкой усталости. Время разминки и количество повторений каждого упражнения или комплекса в целом можно регулировать: увеличивать по мере повышения тренированности, а также в прохладном помещении; сокращать - для детей от 3 -4 лет.

Каждый из комплексов рассчитан на 3 - 4 недели. По мере их усвоения комплексы или отдельные его упражнения заменяются более сложными. С этой целью можно использовать дополнительные упражнения для разминки, индивидуальные гимнастические упражнения с предметами и без предметов.

Хорошо выполнять разминку под музыкальное сопровождение, использовать стихи и песни с четким ритмом.

Каждое упражнение начинается в медленном темпе, а затем постепенно увеличивается частота движений и амплитуда наклонов, махов, поворотов. Выполняя махи, равновесия, стойки и прыжки, оттягивать носки и выпрямлять ноги. Также нужно следить за осанкой.

Комплексы упражнений для разминки

Первый комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению

1. И.п. - основная стойка. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.	30-40 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки.
2. И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п., 3-мах руками вниз - назад, 4-и.п. То же, поднимаясь на носки в конце маха;	8-12 раз	Руки на ширине плеч.
3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 -наклон влево, соединяя руки над головой, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же из положения ноги вместе, отставляя ногу на носок во время наклона.	6-12 раз 6-12 раз	Наклоняться точно в сторону, смотреть на руки. Приседать стоя на носках, пятки вместе.
4.И.п. - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п.То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можновыше, опорную ногу не сгибать.
5.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 -мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.	6-10 раз 40-100 шагов	Прогибаться как можно больше.
6. И.п. - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 - разогнуть,прогибаясь и поднимая голову.		Подпрыгивать повыше,приземляться мягче.
7. Бег на месте в быстром темпе,высоко поднимая колени То же, на носках.		

Второй комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1. И.п. - основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони вниз. Ходьба на месте.	30-50 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени.
2. И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.	8-12 раз 5-10 раз	Поворот выполнять точно в вправо и влево. Свободную ногу не сгибать иудерживать над полом.
4. И.п.: основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
5. И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
6.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
7. И.п. - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 - разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше,приземляться мягче.
8. Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.		

Третий комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1. И.п. - основная стойка, руки за спину. Ходьба на месте, поднимая ноги и касаясь ими груди.	30-60 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени, не наклоняться.
2. И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.	8-12 раз	Поворот выполнять точно в вправо и влево.
4. И.п.: основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
5. И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п.То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
6.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 -мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
7.И.п. – старт пловца. 1-прыжок вверх прогнувшись, руки вверх, 2-и.п.3-4 то же с поворотом на 90 градусов.	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
8.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше,приземляться мягче.

Приложение 4

Подвижные игры.

Значение подвижных игр для дошкольников и школьников, начинающих заниматься гимнастикой, очень велико: они не только повышают интерес учащихся к занятиям, но являются одним из основных средств физического развития. Подвижные игры развивают умение применять ранее приобретенные двигательные навыки.

Инструктор, правильно подбирая и применяя игры, может добиться развития силы, выносливости, ловкости, быстроты движений и сообразительности.

Игра не должна быть стандартной, не должна часто повторяться в одном и том же варианте, иначе у детей пропадает всякая охота играть в эту игру.

Наблюдения за детьми показывают, что они очень много фантазируют, когда играют, и вносят в игру неожиданные ситуации. Это надо учитывать при проведении игр.

В зависимости от условий и размеров зала или площадки, где должны проводиться занятия, можно самим выдумать или преобразовать игру, изменить условия игры, включить дополнительные препятствия, поставить различные задачи. Все это поможет создать соответствующую эмоциональную предпосылку и в результате выполнения поставленных задач, развивать физические качества.

Подвижная игра «Карусель»

Цель: развивать у детей равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус.

Описание. Воспитатель предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Воспитатель говорит:

Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,
А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!
Тише, тише, не бегите, карусель остановите,
Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!
Дети останавливаются.

Подвижная игра «У медведя во бору»

Цель: развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге.

Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают «медведем». На площадке для игры очерчивают два круга. Первый круг – это берлога «медведя», второй – это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
А медведь не спит,
И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и «медведь» ловит его, то уже сам становится «медведем».

Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»

Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.
Описание. Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнёздышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнёздышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнёзда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

Подвижная игра «Акула и рыбки»
Цель: развитие умения у детей бегать в определённом направлении; ориентироваться в пространстве.
Дети – «рыбки» «плавают». По сигналу воспитателя: «Акула» - дети прячутся, «уплывают» в укрытие (домик из каната).

Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»
Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.
Описание. Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:
Мой весёлый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой.
Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.

Подвижная игра «Воробушки и кот»
Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.
Описание. Дети – «воробушки» сидят в своих «гнёздышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнёзда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

Подвижная игра «Зайцы и волк»
Цель: приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве, находить своё место.
Описание. Дети – «зайцы» прячутся за кустами и деревьями. В стороне, за кустом, находится «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идёт!» - «зайцы» убегают и прячутся за кусты, деревья. «Волк» пытается их догнать. В игре можно использовать стихотворный текст:

Зайки скачут: скок, скок, скок –
На зелёный на лужок.
Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают,
Не идёт ли волк?
Дети выполняют движения по тексту. С окончанием текста появляется «волк» и начинает ловить «зайцев». Первое время роль «волка» выполняет воспитатель.

Подвижная игра «Лохматый пёс»
Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь.
Описание. Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребёнок, находящийся на противоположной стороне, изображает «пса». Дети тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:
Вот лежит лохматый пёс,
В лапы свой уткнувши нос,
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдём к нему, разбудим
И посмотрим: «Что-то будет?»
Дети приближаются к «псу». Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, «пёс» вскакивает и громко «лает». Дети разбегаются, «пёс» старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, «пёс» возвращается на место.

Подвижная игра «Догони меня»
Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.
Описание. Дети сидят на скамейке. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в сторону, противоположную от детей. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, воспитатель останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места.
Указания к проведению. Воспитатель не должен слишком быстро убегать от детей: им интересно его поймать. Не следует и слишком быстро бежать за детьми, так как они могут упасть. Сначала бег проводится только в одном направлении. Когда дети подбегут к воспитателю, надо отметить, что они умеют быстро бегать. При повторении игры воспитатель может менять направление, убегая от детей.

Подвижная игра «Птички в гнёздышках»
Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.
Описание. С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнёздышки») по количеству детей. Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём «гнёздышке». По сигналу воспитателя дети – «птички» выбегают из обручей – «гнёзд» - и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – «клюют» корм. «Полетели птички в гнёзда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, можно ввести новые правила: разложить 3-4 больших обруча – «в гнезде живёт несколько птиц». На сигнал: «Полетели птицы в гнёзда» - дети бегут, в каждый обруч встают 2-3 детей. Воспитатель следит, чтобы они не толкались, а помогали друг другу встать в обруч, использовали всю площадь, выделенную для игры.

Подвижная игра «Найди свой цвет»
Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.
Описание. В разных сторонах площадки воспитатель кладёт обручи (изготовленные из картона) и в них ставит по одной кегле разного цвета. Одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, другая – жёлтого, третья – синего. По сигналу воспитателя: «На прогулку!» - дети расходятся или разбегаются по всей площадке в разных направлениях. На второй сигнал: «Найди свой цвет!» - дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета. Игра повторяется.

Подвижная игра «Гуси – гуси»
Цель: развитие у детей координации движений, быстроты реакции, умения играть в команде.
Дети стоят у одной стены комнаты. Водящий (взрослый) посередине.
Ведущий говорит: «Гуси, гуси».
Дети: «Га, га, га».
Ведущий: «Есть хотите?»
Дети: «Да, да, да».
Ведущий: «Ну, летите - раз хотите, только крылья берегите».
Дети бегут к противоположной стене (там их домик), а ведущий должен успеть осалить как можно больше детей.

Подвижная игра «Хитрая лиса»
Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.
Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затеем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.
Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!»
Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.
Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.
Варианты: Выбираются 2 лисы.

Подвижная игра «Мышеловка»
Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.
Описание: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг-«мышеловку», остальные «мыши»- они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас. Вам поставим мышеловки, переловим всех сейчас». Дети останавливаются и

поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя: «хлоп», дети стоящие по кругу, опускают руки и приседают- мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.
Правила: Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки
Варианты: Если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух.

Подвижная игра «Мы веселые ребята»
Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.
Описание: Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка.
Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя.
Варианты: Ввести второго ловишку. На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

Подвижная игра «Удочка».
Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом, а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.

Малоподвижные игры
«Пузырь»
Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.
Описание. Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит:
Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой,
Оставайся такой да не лопайся.
Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!», тогда они опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп!» Можно также предложить детям после слов: «Лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук: «Ш-ш-ш» (воздух выходит). Затем дети снова «надувают» пузырь – отходят назад, образуя большой круг.

«По ровненькой дорожке»
Цель: развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.
Описание. Дети, свободно группируясь, идут вместе с воспитателем. Воспитатель в определённом темпе произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту:

По ровненькой дорожке, Идти шагом.
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки:
Раз – два, раз – два.
По камешкам, по камешкам, Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.
По камешкам, по камешкам…
В ямку – бух! Присесть на корточки. Подняться.
Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст:
По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке
Устали наши ножки, устали наши ножки,
Вот наш дом – здесь мы живём.
По окончании текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т.п.

«Водяной»
Цель: воспитывать доброжелательные отношения между детьми.
Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами:
Дедушка Водяной,
Что сидишь под водой?
Выгляни на чуточку,
На одну минуточку.
Круг останавливается. Водяной встает и с закрытыми глазами подходит к одному из играющих. Его задача – определить кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если Водяной отгадывает имя игрока, то они меняются ролями и игра продолжается.

«Затейники».
Дети становятся в круг. Одного из играющих воспитатель назначает затейником. Он находится в середине круга. дети идут по указанию воспитателя вправо или влево под следующий текст:
Ровным кругом, друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте, дружно вместе
Сделаем... вот так ...
По окончании текста дети становятся на расстоянии вытянутых рук.
Затейник показывает какое-нибудь движение, и все стоящие по кругу повторяют его. Затем воспитатель сменяет затейника или затейник выбирает кого-нибудь вместо себя, и игра продолжается. Каждый затейник сам должен придумывать движения и не повторять тех, которые уже показывали до него.

«Не оставайся на полу».
С помощью считалки выбирается водящий-ловишка. Ловишка бегает вместе с детьми по залу (площадке). Как только воспитатель произнесет «Лови! » все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (скамейки, кубы, гимнастическая стенка). Ловишка старается осалить. Ребята, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество проигравших и выбирается новый водящий.

«Антошка».
Дети стоят в кругу, шагая на месте, и произносят:
Антошка-картошка, костяная ножка,
Сам с вершок, голова с горшок.

Затем все играющие поворачиваются спиной в круг, закрывая глаза, а воспитатель накрывает покрывалом одного ребёнка. По команде «Повернитесь» играющие поворачиваются лицом в круг и открывают глаза. Воспитатель задаёт вопрос: «Кого не стало?». Дети должны назвать имя ребёнка, который спрятан. После того как будет названо имя спрятанного ребёнка, волшебный мешочек покажет кто в нём спрятался. (2- 3 раза).

«Холодно – горячо».

Ход игры: Водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят:
- холодно…тепло…горячо…помогая найти спрятанный предмет.

«Угадай, чей голосок?»

Ход игры: Дети образуют круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Не держась за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и говорят:
Мы собрались в ровный круг,
Повернемся разом вдруг,
А как скажем «Скок-скок-скок»,
Угадай, чей голосок.
Слова «скок-скок-скок» произносит один из детей по указанию воспитателя. Водящий должен узнать, кто сказал эти слова. Если он отгадал, он встает на место произносившего слова. Если водящий не узнал голос, игра повторяется, а дети идут по кругу в другую сторону.

Камешки

Цель: развивать внимание, умение действовать по сигналу.
Дети под музыку выполняют танцевальные движения. Как только музыка заканчивается дети превращаются в "камешки": садятся на пол, опустив голову и прикрыв её руками. Воспитатель накрывает один "камешек" покрывалом. Дети отгадывают, кто там находится.

Найди и промолчи

Цель: развивать внимание, выдержку, пространственное восприятие.
Для игры понадобится небольшая игрушка. Воспитатель прячет игрушку в группе, предлагает её найти. Предупреждает, что найдя игрушку, нужно подойти к воспитателю и тихо сказать, где она спрятана. Нельзя брать игрушку в руки и говорить громко о её местонахождении.

Тишина

Цель: развивать умение передвигаться в колонне по одному, действовать по сигналу.
Дети идут друг за другом по кругу. Воспитатель произносит слова:
Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумят камыши,
Засыпайте, малыши.
Дети присаживаются на корточки, наклоняют голову, закрывают глаза. По сигналу воспитателя: "Просыпаемся!", ребята просыпаются, и игра повторяется вновь.

«Лови не лови»

Дети становятся в большой круг, инструктор в центре него с большим мячом в руках. Мяч нужно ловить лишь в том случае, если будет названо что-либо из съедобного: морковь, торт, конфеты, мороженое, пирожное, ананас, апельсин и т. п.
Если инструктор произносит несъедобные вещи: машина, гараж, забор, тапочки и т. п. и бросает мяч игроку, тот не должен его ловить. Если игрок ошибся, поймав мяч, он выбывает из игры.

«Жучок»
Цель: развивать дружеские отношения в детском коллективе.
Дети встают в круг. Выбирается водящий - жучок. Он садится в центр круга на корточки. Дети идут по кругу со словами:
Жучок-паучок,
Тоненькие ножки,
Красные сапожки,
Мы тебя кормили,
Мы тебя поили,
На ноги поставили. (Дети подходят жучку и ставят его на ноги.)
Танцевать заставили.
Выбирай, кого захочешь,
Потанцуй, сколько хочешь!
Жучок выбирает себе пару и танцует с ним. Выбранный жучком игрок становится водящим, игра продолжается.

«Как живешь?»
Цель: развивать внимание, память, быстроту, снять психоэмоциональное напряжение.
Ход игры: дети стоят (либо сидят на стульчиках) в кругу и повторяют движения и слова за педагогом:
Как живешь? – Вот так! (большие пальцы вверх)
Как идешь? – Вот так! (шагают на месте)
Как бежишь? – Вот так! (бегут на месте)
Как берешь? – Вот так! (прижимают ладонь к себе)
Как даешь? – Вот так! (выставляют ладонь вперед)
Как шалишь? – Вот так! (надувают щеки и аккуратно кулачком лопают)
Как грозишь? – Вот так! (грозят пальчиком).

Логоритмические упражнения
Зайчик
Зайчик серенький сидит
(Сидим, как зайчики)
И ушами шевелит —Вот так, вот так!
(Шевелим ушками-ладошками).
Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть.
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.
(Хлопаем в ладоши).
Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать.
Скок-скок, скок-скок. (Прыгаем, как зайчики).

Готовим капусту
Мы капусту рубим, рубим!
(Руки согнуты в локтях, ладони «лопаткой», движения перед собой вверх и вниз: если левая рука вверху, то правая — внизу).
Мы капусту солим, солим!
(Руки согнуты в локтях прямо перед собой, пальцы — большой, указательный и средний — собираем в щепоть, шевелим пальцами, будто солим).
Мы капусту трём, трём!
(Руки перед собой, согнуты в локтях, пальцы складываем в кулак, трём кулачки друг о друга).
Мы капусту жмём, жмём!

(Руки перед собой, согнуты в локтях, поочередно то расставляем пальцы в стороны, то собираем в кулак).
Вот какие мы молодцы — приготовили капустку!

Майский дождик
Майский вдруг закапал дождь:
«Кап-кап-кап-кап».
(Ритмично щёлкаем пальцами рук).
И по лужам ты идёшь:
«Так-так-так-так».
(Ритмично притопываем).
Ветер шелестит листвой:
«Ш-ш-ш-ш».
(Ритмично потираем ладонью о ладонь).
Спрятал кудри под травой:
«Тш-тш-тш-тш».
(Ритмично потираем ладонями о колени).
Дождь сильнее застучал:
«Тук-тук-тук-тук».
(Ритмично стучим указательным пальцем одной руки о ладонь другой).
Скоро дождик ливнем стал:
«Тук-тук-тук-тук, тук-тук-тук-тук».
(Хлопаем в ладоши).

Солнышко
Солнце с неба посылает
Лучик, лучик, лучик.
(Ритмично скрещиваем руки над головой).
И им смело разгоняет
Тучи, тучи, тучи.
(Плавно покачиваем руками вверху).
Летом нежно согревает
Щёчки, щёчки, щёчки.
(Потираем щёки).
А весной на носик ставит
Точки-точки-точки.
(Постукиваем пальцем по носу).
Золотят веснушки деток —
Очень нравится им это!

Прогулка по лужам
Шлёп-шлёп-шлёп —
Иду по лужам.
(Ритмично постукиваем ладонями по ногам).
Хлюп-хлюп-хлюп —
Вода в ботинках.
(Притопываем ногами).
Кап-кап-кап —
Мне зонтик нужен.
(Поднимаем руки вверх и ритмично щёлкаем пальцами с одновременным движением рук сверху вниз).

Оп-оп-оп —
Вода по спинке.
(Скрещиваем руки на груди и ритмично похлопываем по предплечьям).
Буль-буль-буль —
Упала шапка.
(Приседаем).
Ой-ой-ой, кругом вода.
(Кружимся).
Да-да-да, себя так жалко.
(Киваем головой).
Одевайтесь в дождь всегда!

Машина
«Би-би-би» —
Гудит машина.
(Постукиваем кулачком одной руки о ладонь другой).
«Тук-тук-тук» —
Мотор стучит.
(Хлопаем в ладоши).
Едем, едем, едем, едем,
Он так громко говорит.
(Ритмично топаем ногами).
Шины трутся о дорогу.
«Шу-шу-шу» —
Они шуршат.
(Потираем ладони).
Быстро крутятся колёса.
(Показываем ручками, как крутятся колёсики).
Использовать для логоритмических упражнений можно любой стишок, который нравится вашему карапузу. Придумайте под него различные движения, подберите соответствующую музыку и выполняйте вместе с малышом.
Кроме пальчиковой гимнастики на занятиях по логоритмике вы можете поиграть с малышом в различные игры.

Дыхательная гимнастика
ГОВОРУША
Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.
Как разговаривает паровозик?
Ту – ту – ту - ту.
Как машинка гудит? Би – би. Би – би.
Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.
Можно ещё попеть гласные звуки:
о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

САМОЛЁТ
Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:
Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)
Отправляется в полёт (задерживает дыхание)
Жу- жу -жу (делает поворот вправо)
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)
Жу – жу – жу (делает поворот влево)
Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).
Повторить 2-3 раза.

МЫШКА И МИШКА
Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.
У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)
У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)
Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)
Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

ВЕТЕРОК
Я ветер сильный, я лечу,
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)
Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).
Повторить 3-4 раза.

ПЧЁЛКА
Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.
Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим…)
Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).
Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

КОСИМ ТРАВУ
Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.
Зу-зу, зу-зу,
Косим мы траву.
Зу-зу, зу-зу,
И налево взмахну.
Зу-зу, зу-зу,
Вместе быстро, очень быстро
Мы покосим всю траву.
Зу-зу, зу-зу.
Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Пальчиковая гимнастика
Капустка
Мы капустку рубим-рубим, (постукивать ребрами ладоней по столу или по коленям)
Мы капустку солим-солим,(поочередно поглаживать подушечки пальцев, как будто солим)
Мы капустку трём-трём,(потирать кулачок о кулачок)

Мы капустку жмём-жмём.(сжимать и разжимать кулачки)

Прогулка
Раз, два, три, четыре, пять (загибать пальчики, начиная с большого)
Мы во двор пришли гулять. (идем средним и указательным пальцами, остальные поджаты)
Бабу снежную лепили, (круговые движения ладонями, как будто лепим шарик)
Птичек крошками кормили, (поочередно поглаживать подушечки пальцев, как будто крошим)
С горки мы потом катались, (ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)
А ещё в снегу валялись (переворачиваем ладошки вверх-вниз)
Все в снегу домой пришли(потрясти опущенными вниз кистями рук)
Съели суп и спать легли (движения воображаемой ложкой, руки под щёки)

Пчёлки
(Одна рука изображает ёлку: опираясь на локоть, пальцы растопырены . Вторая рука –улей: пальцы сомкнуты в кольцо. Улей прижат к ёлке.)
Домик маленький на ёлке,
Дом для пчёл, а где же пчёлки? (Заглядываем в улей.)
Надо в дом постучать, (Постучать кулачками друг о друга.)
Раз, два, три, четыре, пять.
Я стучу, стучу по ёлке,
Где же, где же эти пчёлки? (Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки.)
Стали пчелки вылетать:
Раз, два, три, четыре, пять! (Разводим руками, растопыриваем пальцы и шевелим ими, пчёлки летают.)

Замок
На дверях висит замок (Пальцы в замок)
Кто его открыть бы смог? (Наклонить замочек влево-вправо)
Мы замочком повертели, (круговые движения кистями рук, сложенными в замок)
Мы замочком покрутили, (Пальцы сомкнуты, ладошки трутся друг о друга.)
Мы замочком постучали, (Пальцы сомкнуты, ладошки стучат друг о друга.)
Постучали, и открыли! (Показать ладошки.)

Апельсин
Мы делили апельсин
Много нас – а он – один! (Левая рука в кулачке, правая ее обхватывает)
Эта долька – для ежа (Правой рукой поочередно разжимаем пальцы левой руки, начиная с мизинчика)
Эта долька – для чижа
Эта долька – для котят
Эта долька — для утят
Эта долька — для бобра
А для волка – кожура! (Встряхиваем обе кисти)

Сороконожки
Две сороконожки
Бежали по дорожке. (Средний и указательный пальчики обеих рук идут навстречу друг другу)
Встретились, (Ладошки смотрят друг на друга)
Обнялись, (пожать одной рукой другую несколько раз)
(Ладошки разжались)

Насилу расстались – (Разжать ладошки)
И – попрощались! (Обе руки машут друг другу)

Веселая мышка
Весёлая мышка
Перчатку нашла, (Пальцы в стороны, покрутить ладошкой)
Гнездо в ней устроив, (Сложить ладоши ковшом)
Мышат позвала. (Поманить, сгибая и разгибая пальцы)
Им корочку хлеба
Дала покусать, (Кончиком большого пальца поочерёдно стучим по кончикам остальных пальчиков.)
Погладила всех (Одна ручка гладит другую и наоборот)
и отправила спать. (Сложенные ладони кладем под щечку)

Солнышко
Утром солнышко встаёт выше, выше, (руки высоко вверх).
Ночью солнышко зайдет ниже, ниже. (руки вниз).
Хорошо-хорошо солнышку живётся,
(делаем ручками фонарики)
И нам вместе с солнышком весело живётся
(хлопаем в ладоши)

По грибы
Раз, два, три, четыре, пять,
Мы идём грибы искать!
Этот пальчик в лес пошёл,
Этот пальчик гриб нашёл.
Этот пальчик чистить стал.
Этот пальчик всё съел,
Оттого и потолстел.
(попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца)

Снежок
Раз,два,три,четыре, (загибать пальчики) Мы с тобой снежок слепили (лепить,меняя положение ладоней)
Круглый,крепкий,очень гладкий.(показывают круг,гладят ладони друг о друга)
Раз – подбросим, ("подбросить",посмотреть вверх) Два – поймаем. (" ловят", приседают) Три – уроним (встают,"роняют") И … сломаем! (топают)

Тесто
Тесто мы месили (сжимаем кисти рук)
Мы пирог лепили (ладошки лепят)
Шлёп, шлёп,
Шлёп, шлёп
Слепим мы большой пирог! (разводим руки)

Дом
Стук -стук- постук, раздается где то стук.
Молоточки стучат, строят домик для зайчат -
Вот с такою крышей, (ладошки над головой)
Вот с такими стенами, (ладошки около щёчек)

Вот с такими окнами, (ладошки перед лицом)
Вот с такою дверью, (одна ладошка перед лицом)
И вот с таким замком! (сцепили ручки)

Котик (выполнять действия по смыслу)
Котик лапкой умывается
Видно, в гости собирается
Вымыл носик.
Вымыл ротик.
Вымыл ухо.
Вытер сухо.

Приложение 5

И Н С Т Р У К Ц И Я
по охране труда при проведении занятий

1. Общие требования безопасности.

1.1 К занятиям допускаются дети дошкольного возраста и школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4 В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5 При проведении занятий в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

1.7 В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8 Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1 Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2 Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

2.3 Проверить надежность крепления перекладины, батута. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1 Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без инструктора или его помощника, а также без страховки.

3.2 Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3 Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.4 При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5 При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1 При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.
4.2 При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
4.3 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
5.Требования безопасности по окончании занятий.
5.1 Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
5.2 Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивной зал.
5.3 Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
5.4 Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.