

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ГУСЬ-ХРУСТАЛЬНЫЙ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 9 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ  
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННО - ЭСТЕТИЧЕСКОМУ  
НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ»

Рассмотрено  
экспертным советом  
протокол №  
от

Согласовано  
педагогическим советом № 4  
протокол  
от 29.05.2024 г.

Утверждено  
Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №9»  
№ 01-05/64/1 от 30.05.2024 г.  
Шагина Н.Н.



**Дополнительная общеобразовательная  
программа  
«Здоровей-ка»**

Направленность: **физкультурно-спортивная**  
Возраст обучающихся: **6-7 лет**  
Срок реализации программы: **1 год**  
Уровень сложности программы: **базовый**



Составитель:  
**Данилова Татьяна Владимировна,**  
педагог дополнительного образования

г. Гусь – Хрустальный, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>		
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цели и задачи	6
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	17
<b>Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>		
2.1.	Календарный учебный график	17
2.2.	Условия реализации программы	20
2.3.	Формы подведения итогов	21
2.4.	Оценочные материалы	21
2.5.	Методические материалы	23
2.6.	Список использованной литературы	39

### Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

#### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

##### 1.1.1. НАПРАВЛЕННОСТЬ

Содержание Программы определяется **физкультурно-спортивной** направленностью, согласно Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008, Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, содержание Программы ориентировано на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников.

**Нормативно-правовые основания** проектирования дополнительной общеобразовательной Программы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ Статья 101. Осуществление образовательной деятельности за счет средств физических лиц и юридических лиц.

2. Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»

3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р).

4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.

7. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

8. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 – требования к образовательным организациям).

9. Положение о дополнительной общеобразовательной программе педагога ОО.

### **1.1.2. АКТУАЛЬНОСТЬ.**

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

**Актуальность** программы заключается в воспитании потребности в здоровом образе жизни, формировании общественно активной личности дошкольников.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Приобщение к спорту, физическим занятиям с раннего детства дает подрастающему организму физическую закалку,

воспитывает координацию, силу, гибкость, быстроту реакции, повышает активность.

### **1.1.3. СВОЕВРЕМЕННОСТЬ, НЕОБХОДИМОСТЬ**

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности для детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет «Здоровей-ка» (далее - Программа) раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она направлена на развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, создание условий для укрепления здоровья и развития общефизических качеств ребёнка.

Преимущество программы в том, что она является эффективным инструментом системы здоровьесбережения дошкольников и действенным средством их подготовки к школьному обучению.

Программа предусматривает развитие следующих направлений:

- приобщение детей к физической культуре и спорту;
- развитие способностей детей в области физической культуры.

### **1.1.4. ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих.

### **1.1.5. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

**Возраст детей:** Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, реализуемая в рамках кружка «Здоровей-ка», рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

Развитие физических умений и навыков является одним из пяти главных направлений общего развития дошкольников. Именно в результате социально-коммуникативного развития происходит формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Физическое воспитание детей 6-7 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса.

Ежегодный прирост тела в длину составляет 4-5 см, массы тела – 2-3 кг, а обхват грудной клетки – 1,5-2 см. В возрасте 6-7 лет наблюдается значительный рост позвоночного столба. Кости детей, по сравнению с костями взрослых, содержат меньше минеральных веществ и легко поддаются деформации. Процесс окостенения позвоночного столба происходит поэтапно. В 6-7 лет образуются самостоятельные центры окостенения для верхней и нижней поверхности тел позвонков, концов остистых и поперечных отростков. Шейный лордоз и грудной кифоз формируются до 7-ми лет. Кости таза в 7 лет только начинают срастаться и при сотрясении могут смещаться.

Полноценная опорно-двигательная функция во многом связана с формированием стопы. Детская стопа по сравнению со стопой взрослых относительно короткая и суженная в области пятки. Анатомически суставно-связочный аппарат сформирован уже у новорожденного, но дальнейшее морфологическое и функциональное совершенствование его продолжается в детском возрасте. Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен.

В этот период у детей наиболее интенсивно увеличивается подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов. Мышечная система детей развита еще слабо. Мышцы имеют тонкие волокна, содержащие в своем составе небольшое количество белка и жира. Отношение мышечной массы к весу всего тела в этот возрастной период составляет около 1/4. У детей этого возраста мышцы развиваются неравномерно: сначала мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а позднее – мелкие мышцы.

У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения. Мышечная работоспособность у мальчиков 6-7 лет больше, чем у девочек этого же возраста.

В этом возрастном периоде наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. В связи с этим грудная клетка принимает незначительное участие в акте дыхания, которое осуществляется, в основном, за счет опускания диафрагмы. Поэтому работа, затраченная на дыхание, у детей значительно больше по сравнению с взрослыми.

Сердечная мышца ребенка 6-7 лет еще сравнительно слабая. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит в два раза быстрее, чем у

взрослых благодаря большей частоте сердечных сокращений (ЧСС) и более быстрому кровообращению. Тем самым обеспечивается более интенсивный обмен веществ. ЧСС в возрасте 6-7 лет колеблется в пределах 76-92 уд / мин.

**Сроки реализации:** Программа рассчитана на один учебный год обучения (с сентября по май), всего 36 занятий.

**Форма организации занятий** – подгрупповая (до 12 человек).

**Форма обучения** – очная.

Основной формой работы с детьми является игровое занятие, продолжительность которого, соответствует возрастным нормам детей:

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 30 минут.

**Количество детей в группе:** 8-12 человек.

Образовательный процесс с детьми осуществляется в спортивном зале.

**Уровень сложности программы:** базовый.

Программа реализуется во вторую половину дня.

Набор в группу производится на свободной основе за две недели до начала учебного года воспитанников 6-7 лет при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наличие спортивной формы у детей обязательно.

## 1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**Цель:** повышение уровня физической подготовленности воспитанников старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

**Воспитательные (личностные):**

- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, стремление к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- формировать общественно активную личность, обладающую культурой общения и поведения в социуме;
- формировать навыки здорового образа жизни.

**Развивающие (метапредметные):**

- развивать у детей коммуникативные способности, умения действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде.

**Образовательные (предметные):**

- развивать и совершенствовать физические качества и общую физическую подготовленность;
- обучать правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки.

## 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

В программе предусмотрен ряд упражнений, имеющих определенную направленность:

- занимательная разминка;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития скоростных качеств;
- эстафеты и подвижные игры;
- дыхательные упражнения;
- веселый тренинг.

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов	
			Всего	Практика
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	8	8
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	4	4
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	8	8
4.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.	4	4
5.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с фитболом.	12	12
			Итого: 36 часов	

### Сентябрь

**I неделя** - диагностическое обследование детей

### II неделя

**Теория:** *Что такое правильная осанка.*

**Практика:**

№	Структура	Вид движения	Цель
---	-----------	--------------	------

1	<b>Занимательная разминка.</b>	Виды ходьбы, виды прыжков, виды бега.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения.</b>	стр.18 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика.	
3	<b>Упражнения для развития разных групп мышц.</b>	Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).	Развивать силу мышц спины.
		Бег на 10м с хода.	Развивать быстроту, скоростные качества.
4	<b>Подвижная игра.</b>	«Чай-чай выручай».	Развивать быстроту движений, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.
5	<b>Веселый тренинг.</b>	«Качалочка». Перекаты в группировке лежа на спине.	Укреплять мышцы рук, ног, туловища, развивать силу и гибкость.

### III-IV неделя

**Теория:** *Дать представление о том, что такое плоскостопие.*

**Практика:**

№	Структура	Вид движения	Цель
1	<b>Занимательная разминка.</b>	Виды ходьбы, виды прыжков, виды бега.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения.</b>	стр. 74 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика.	
3	<b>Упражнения для развития разных групп мышц.</b>	Приседания на двух ногах.	Развивать силы мышц ног.
		Прыжки в длину с места.	Развивать скоростно-силовые качества
4	<b>Подвижная игра.</b>	Эстафета «Тоннель».	Развивать скоростно-силовые качества, быстроту.
5	<b>Веселый тренинг.</b>	«Бабочка» Сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе. Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Вытянуться за руками вперед, стараясь коснуться животом пола.	Укреплять мышцы ног, развивать координацию.

### Октябрь

#### I неделя

**Теория:** *Дать понятие об опорно-двигательной системе.*

**Практика:**



№	Структура	Вид движения	Цель
1	<b>Занимательная разминка.</b>	Виды ходьбы, виды прыжков, виды бега.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения.</b>	стр.48 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика.	
3	<b>Упражнения для развития разных групп мышц.</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).	Развивать силу мышц брюшного пресса.
		Челночный бег	Развивать ловкость и координационные способности.
4	<b>Подвижная игра.</b>	Эстафета «Полоса препятствий».	Развивать скоростно-силовые качества, быстроту.
5	<b>Веселый тренинг.</b>	«Морская звезда». Лежа на животе – руки и ноги в стороны, прогнуться.	Укреплять мышцы ног, рук, спины.

## II неделя

**Теория:** Способы укрепления опорно-двигательного аппарата.

**Практика:**

№	Структура	Вид движения	Цель
1	<b>Занимательная разминка.</b>	Виды ходьбы, виды прыжков, виды бега.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения.</b>	стр.70 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика.	
3	<b>Упражнения для развития разных групп мышц.</b>	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.
		Укрепление силы кистей рук с помощью ручного механического динамометра.	Развивать силы и силовой выносливости.
4	<b>Подвижная игра.</b>	«Пустое место».	Развивать ловкость, координацию движений, внимание.
5	<b>Веселый тренинг.</b>	«Оловянный солдатик». Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямится.	Укреплять мышцы спины живота, бедер.

## III неделя

**Теория:** Показ упражнений и объяснение правил и действий.

**Практика:**

№	Структура	Вид движения	Цель
1	<b>Занимательная разминка.</b>	Виды ходьбы, виды прыжков, виды бега.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения.</b>	Упражнения без предметов стр.67 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика.	
3	<b>Упражнения для</b>	Выпады.	Укреплять мышцы

	<b>развития разных групп мышц.</b>	И.п. - ноги вместе. Выпад вперед, обязательный упор руками в колени. Ногу приставить, поворот в другую сторону (на 180°), повторить то же самое другой ногой.	ног, спины.
		Подбрасывание и ловля мяча.	Развивать ловкость и координационных способностей.
4	<b>Подвижная игра.</b>	Эстафета: «Прыжки на фитболе».	Развивать скоростно-силовые качества, быстроту.
5	<b>Веселый тренинг.</b>	«Самолет». Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны.	Укреплять мышцы живота, ног, рук.

#### IV неделя

**Теория:** Показ упражнений и объяснение правил и действий.

**Практика:**

№	Структура	Вид движения	Цель
1	<b>Занимательная разминка.</b>	Виды ходьбы, виды прыжков, виды бега.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения.</b>	стр.41(Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика.	
3	<b>Упражнения для развития разных групп мышц.</b>	Заскоки на скамейку.	Развивать прыгучесть.
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).	Развивать силы и силовой выносливости.
4	<b>Подвижная игра.</b>	Эстафета: «Разложи и собери».	Развивать скоростно-силовые качества, быстроту.
5	<b>Веселый тренинг.</b>	«Потягивание». Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем - двумя ногами и руками вместе.	Растяжка мышц.

#### Ноябрь

#### I-II неделя

**Теория:** Дыхательная гимнастика.

**Практика:**

№	Структура	Вид движения	Цель
1	<b>Занимательная разминка.</b>	Виды ходьбы, виды прыжков, виды бега.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения.</b>	Упражнения в паре стр.67 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика.	
3	<b>Упражнения для развития разных групп мышц.</b>	Соскоки со скамьи.	Развивать прыгучесть.
		Прыжок в длину с места.	Развивать скоростно-силовые качества.

4	<b>Подвижная игра.</b>	Эстафета «Прокатывание набивного мяча».	Развивать скоростно-силовые качества, быстроту.
5	<b>Веселый тренинг.</b>	«Мостик» Ребенок ложится на спину, сгибая ноги в коленях. Руки заводит за плечи и старается встать на мостик, после чего медленно опускается на пол и повторяет упражнение 6 раз.	Укреплять мышцы плечевого пояса, живота, спины, развивать гибкость.

### III-IV неделя

№	Структура	Вид движения	Цель
1	<b>Занимательная разминка.</b>	Виды ходьбы, виды прыжков, виды бега.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения.</b>	Упражнения с гантелями Дыхательная гимнастика.	
3	<b>Упражнения для развития разных групп мышц.</b>	Одновременное поднятие туловища и ног с фиксацией позы «рыбка».	Развивать силы мышц спины.
		Прыжки через длинную скакалку.	Развивать ловкость и координационные способности
4	<b>Подвижная игра.</b>	«Чай-чай выручай»	Развивать быстроту движений, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.
5	<b>Веселый тренинг.</b>	«Плавание на байдарке». Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног.	Укреплять мышцы спины, живота, ног.

## Декабрь

### I-II неделя

**Теория:** *Правила личной гигиены.*

**Практика:**

№	Структура	Вид движения	Цель
1	<b>Занимательная разминка.</b>	Виды ходьбы, виды прыжков, виды бега.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения.</b>	С набивными мячами для мышц туловища стр.72 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика.	
3	<b>Упражнения для развития разных групп мышц.</b>	Наклон вперед из положения сидя на полу – «Достань мяч».	Развивать гибкость.
		Прыжки в длину с разбега.	Развивать скоростно-силовые качества.
4	<b>Подвижная игра.</b>	Эстафета: «Кто быстрее к шнуру».	Развивать скоростно-силовые качества, быстроту.
5	<b>Веселый тренинг.</b>	«Ах, ладошки, вы, ладошки». Встать прямо, соединить ладони за спиной,	Укреплять мышцы рук, спины.

		вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу.	
--	--	---	--

### III-IV неделя

**Теория:** *Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами.*

**Практика:**

№	Структура	Вид движения	Цель
1	<b>Занимательная разминка.</b>	Виды ходьбы, виды прыжков, виды бега.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения.</b>	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Дыхательная гимнастика.	
3	<b>Упражнения для развития разных групп мышц.</b>	Приседания на двух ногах с грузом на плечах.	Развивать силы мышц ног.
		Отбивание мяча от пола.	Развивать ловкость и координационные способности.
4	<b>Подвижная игра.</b>	Эстафета: «Попади в цель».	Развивать скоростно-силовые качества, меткость.
5	<b>Веселый тренинг.</b>	Веселый тренинг «Маленький йог» Для начала ребенок садится на коврик, вытянув ноги вперед. Затем берет руками одну ногу и кладет ее на бедро, затем и вторую. Таким образом принимая позу лотоса. Руками упирается в пол, расставляет плечи и находится в таком положении несколько секунд.	Укреплять мышцы ног, рук, живота.

### Январь

#### I-II неделя

**Теория:** *Равновесие.*

**Практика:**

№	Структура	Вид движения	Цель
1	<b>Занимательная разминка.</b>	Виды ходьбы, виды прыжков, виды бега.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения.</b>	стр.18 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика.	
3	<b>Упражнения для развития разных групп мышц.</b>	Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема.	Развивать силу мышц спины.
		Бросок набивного мяча весом 1кг способом из-за головы двумя руками стоя	Развивать скоростно-силовые качества.
4	<b>Подвижная игра.</b>	«Охотники и утки».	Развивать скоростно-силовые качества, быстроту.
5	<b>Веселый тренинг.</b>	«Покачай малышку». Сидя, поднять к	Развивает гибкость

		груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги.	суставов ног, создает чувство радости.
--	--	---	--

### III-IV неделя

**Теория:** *Разновидности ходьбы и бега.*

**Практика:**

№	Структура	Вид движения	Цель
1	<b>Занимательная разминка.</b>	Виды ходьбы, виды прыжков, виды бега	
2	<b>Общеразвивающие упражнения.</b>	с набивными мячами для укрепления мышц ног стр. 74 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика.	
3	<b>Упражнения для развития разных групп мышц.</b>	Поднимание ног лежа на спине.	Развивать силу мышц брюшного пресса.
		Прыжки вверх, ударить в бубен.	Развивать скоростно-силовые качества.
		Прыжки через скакалку.	Развивать ловкость и координационные способности.
4	<b>Подвижная игра.</b>	Эстафета «Поменяй предмет».	Развивать скоростно-силовые качества, быстроту.
5	<b>Веселый тренинг.</b>	«Скалочка». Ребенок садится на пол, кладет гимнастическую палку на бедра и прокатывает ее до носков, далее заводит под ноги и катит уже в обратном направлении. Достает палку из-под ног и возвращает ее в исходное положение.	Укреплять мышцы ног.

### Февраль

#### I-II неделя

**Теория:** *Показ упражнений и объяснение правил и действий.*

**Практика:**

№	Структура	Вид движения	Цель
1	<b>Занимательная разминка.</b>	Виды ходьбы, виды прыжков, виды бега.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения.</b>	С большим обручем стр.48 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика.	
3	<b>Упражнения для развития разных групп мышц.</b>	Подтягивание - сгибание и разгибание рук в висе.	Развития силы мышц рук и плечевого пояса.
		Бросок теннисного мяча удобной рукой.	Развивать скоростно-силовые качества.
4	<b>Подвижная игра.</b>	Эстафета «Тоннель».	Развивать скоростно-силовые качества,

			быстроту.
5	<b>Веселый тренинг.</b>	«Маленький мостик». Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая.	Укреплять мышцы рук, живота, ног, развивать силу и гибкость.

### III-IV неделя

**Теория:** Показ упражнений и объяснение правил и действий.

**Практика:**

№	Структура	Вид движения	Цель
1	<b>Занимательная разминка</b>	Виды ходьбы, виды прыжков, виды бега.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	с набивными мячами для мышц плечевого пояса стр.70 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика.	
3	<b>Упражнения для развития разных групп мышц</b>	Упражнения с резиной (прыжки).	Развивать резкость и ловкость.
		Наклон вперед из положения сидя на полу.	Развивать ловкость и координационные способности.
4	<b>Подвижная игра</b>	Эстафета «Полоса препятствий».	развивать скоростно-силовые качества, быстроту.
5	<b>Веселый тренинг</b>	«Паровозик». Сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад.	Укреплять мышцы ног, ягодиц.

### Март

### I-II неделя

**Теория:** Дыхательная гимнастика.

**Практика:**

№	Структура	Вид движения	Цель
1	<b>Занимательная разминка.</b>	Виды ходьбы, виды прыжков, виды бега.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения.</b>	Упражнения в паре стр.67 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика.	
3	<b>Упражнения для развития разных групп мышц.</b>	Соскоки со скамьи.	Развивать прыгучесть.
		Прыжок в длину с места.	Развивать скоростно-силовые качества.
4	<b>Подвижная игра.</b>	Эстафета «Прокатывание набивного мяча».	Развивать скоростно-силовые качества, быстроту.
5	<b>Веселый тренинг.</b>	«Мостик» Ребенок ложиться на спину, сгибая ноги в коленях. Руки заводит за плечи и старается встать на мостик, после чего медленно опускается на пол и повторяет упражнение 6 раз.	Укреплять мышцы плечевого пояса, живота, спины, развивать гибкость.

### III-IV неделя

**Теория:** Техника безопасности при прыжках на фитболах.

## Практика:

№	Структура	Вид движения	Цель
1	Занимательная разминка.	Виды ходьбы, виды прыжков, виды бега.	
2	Общеразвивающие упражнения.	с гимнастической палкой стр.41(Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика.	
3	Упражнения для развития разных групп мышц.	Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке.	Развивать гибкость.
		Челночный бег (3x10).	Развивать ловкость и координационные способности.
4	Подвижная игра.	Эстафета «Прыжки на фитболах».	Развивать скоростно-силовые качества, быстроту.
5	Веселый тренинг.	«Ножницы». Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения.	Укреплять мышцы живота, ног.

## Апрель

### І-ІІ неделя

**Теория:** Техника выполнения прыжков с места

## Практика:

№	Структура	Вид движения	Цель
1	Занимательная разминка.	Виды ходьбы, виды прыжков, виды бега.	
2	Общеразвивающие упражнения.	Для мышц туловища стр.44 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика.	
3	Упражнения для развития разных групп мышц.	Фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.	Развивать силу мышц ног.
		Прыжок вверх с места.	Развивать скоростно-силовые качества.
4	Подвижная игра.	Эстафета «Разложи и собери».	Развивать скоростно-силовые качества, быстроту.
5	Веселый тренинг.	«Птица». Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками - отдых.	Укреплять мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног, развивать гибкость.

### ІІІ-ІV неделя

**Теория:** Техника безопасности при проведении подвижных игр с бегом

## Практика:

№	Структура	Вид движения	Цель
1	Занимательная разминка.	Виды ходьбы, виды прыжков, виды бега.	
2	Общеразвивающие упражнения.	Упражнения с гантелями Дыхательная гимнастика.	

3	<b>Упражнения для развития разных групп мышц.</b>	Одновременное поднятие туловища и ног с фиксацией позы «рыбка».	Развивать силы мышц спины.
		Прыжки через длинную скакалку.	Развивать ловкость и координационные способности
4	<b>Подвижная игра.</b>	«Чай-чай выручай»	Развивать быстроту движений, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.
5	<b>Веселый тренинг.</b>	«Плавание на байдарке». Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног.	Укреплять мышцы спины, живота, ног.

## Май

### I-II неделя

**Теория:** *Техника выполнения упражнений на укрепление мышц ног, живота*

**Практика:**

№	Структура	Вид движения	Цель
1	<b>Занимательная разминка.</b>	Виды ходьбы, виды прыжков, виды бега.	
2	<b>Общеразвивающие упражнения.</b>	Упражнения с кольцом стр.44 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика.	
3	<b>Упражнения для развития разных групп мышц.</b>	Упражнение «березка».	Развивать силы мышц брюшного пресса: (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).
		Прыжок вверх с места.	Развивать скоростно-силовые качества.
		Прыжки из обруча в обруч.	
4	<b>Подвижная игра.</b>	Эстафета «Попади в цель».	Развивать скоростно-силовые качества, меткость.
		«Ловишка с мячом».	Развивать скоростно-силовые качества, быстроту.
5	<b>Веселый тренинг.</b>	«Велосипед». Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.	Укреплять мышцы ног, живота.

### III- неделя

**Теория:** *Техника выполнения упражнений на развитие мышц рук плечевого пояса*

**Практика:**

№	Структура	Вид движения	Цель
1	<b>Занимательная</b>	Виды ходьбы, виды прыжков, виды бега.	



	<b>разминка.</b>		
2	<b>Общеразвивающие упражнения.</b>	Упражнения с набивными мячами для мышц плечевого пояса стр.70 (Е.Н.Вавилова) Дыхательная гимнастика.	
3	<b>Упражнения для развития разных групп мышц.</b>	Упражнения с гантелями: -разведение прямых рук в стороны в медленном темпе -поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание), -поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх), -сгибание в локтях, прижав их к туловищу.	Развивать силы мышц рук и плечевого пояса.
4	<b>Подвижная игра.</b>	Эстафета «Бег в мешках».	Развивать скоростно-силовые качества, быстроту.
5	<b>Веселый тренинг.</b>	«Гусеница». Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше.	Укреплять мышцы рук, ног, туловища.

#### **IV неделя – диагностическое обследование детей**

### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Воспитательные (личностные):**

- проявляют волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, стремление к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- сформированы основы общественно активной личности, обладающая культурой общения и поведения в социуме;
- продолжают формироваться навыки здорового образа жизни.

#### **Развивающие (метапредметные):**

- у детей развиты коммуникативные способности, умения действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде.

#### **Образовательные (предметные):**

- развиты и продолжают совершенствоваться физические качества и общая физическая подготовленность;
- владеют правильной техникой выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Дата начала учебного года: **1 сентября.**

Продолжительность учебного года (учебных занятий) – **36.**

Окончание учебного года- **31 мая.**

Зимние каникулы: **1 января – 9 (10) января.**

Летний оздоровительный отдых – **1 июня – 31 августа.**

Регламентирование образовательного процесса на неделю:

- продолжительность учебной недели - **5 дней:**

- общее количество занятий в неделю: - **1 (30 мин).**

Сроки проведения мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения программы: 01.09 по 05.09 и с 26.05 по 30.05.

### *Календарный учебный график*

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Диагностика	МБДОУ «Детский сад №9», спортивный зал	Упражнения-тесты
2.	Сентябрь		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Что такое правильная осанка	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
3.	Сентябрь		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Профилактика плоскостопия. Эстафета «Тоннель»	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
4.	Сентябрь		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Прыжки в длину	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
5.	Октябрь		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Челночный бег	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
6.	Октябрь		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	2	Отжимание – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подбрасывание и ловля мяча.	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
7.	Октябрь-ноябрь		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	2	Эстафета «Разложи и собери»	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
8.	Ноябрь		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Соскоки со скамьи	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
9.	Ноябрь		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
10.	Ноябрь		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Прыжки через длинную скакалку	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты

								тесты
11.	Декабрь		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	2	Прыжки в длину с разбега. Эстафета «Кто быстрее к шнуру»	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
12.	Декабрь		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Приседание на двух ногах с грузом на плечах	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
13.	Декабрь		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Отбивание мяча от пола	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
14.	Январь		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Поднимание туловища из положения лежа на животе со скручиванием	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
15.	Январь		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками стоя	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
16.	Январь		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Прыжки через скакалку	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
17.	Январь		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Эстафета «Поменяй предмет»	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
18.	Февраль		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Подтягивание – сгибание и разгибание рук в висе	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
19.	Февраль		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Бросок теннисного мяча удобной рукой	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
20.	Февраль		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Эстафета «Полоса препятствий»	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
21.	Февраль		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Наклон вперед из положения сидя на полу	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
22.	Март		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Прыжок в длину с места	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
23.	Март		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Соскоки со скамьи	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
24.	Март		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	«Прыжки на фитболах». Техника безопасности	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
25.	Март		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Челночный бег (3X10)	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты

26.	Апрель		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Фиксирование полуприсада, прижавшись спиной к стене	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
27.	Апрель		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Прыжки вверх с места	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
28.	Апрель		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	2	Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра «Чай-чай, выручай»	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
29.	Май		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Прыжки из обруча в обруч	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
30.	Май		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	«Березка»	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
	Май		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Эстафета «Бег в мешках»	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты
31.	Май		16.30 – 17.00	Очная, подгрупповая	1	Диагностика	МБДОУ «Детский сад №9» спортивный зал	Упражнения-тесты

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое оснащение

#### Средства обучения:

Обязательное оборудование составляет:

- Физкультурное оборудование;
- Музыкальный центр;
- Методические карточки, схемы упражнений.

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир		12
	Коврик массажный		12
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	12
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	12
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцесброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200 г	12
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	12
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	12
	Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	12

	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 500 г, 1 кг	6
	Мяч - массажер		12
	Обруч большой	Диаметр 75 см	12
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазанья	Обруч на подставке		2
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		24
	Лента короткая	Длина 50-60 см	12
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	12
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	12

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

**Способы определения результативности работы с воспитанниками по реализации Программы:**

**-педагогическая диагностика**, направленная на выявление уровня успешности воспитанников, что позволяет анализировать эффективность методов и приемов, применяемых в работе с детьми, проводить их корректировку. Диагностика проводится с детьми 2 раза в год (сентябрь, май).

**-результаты соревнований и удовлетворенность** воспитанников.

В качестве основных методов, позволяющих выявить степень реализации Программы и оценить уровень развития детей, используются:

-наблюдения,

-упражнения-тесты (*Приложение 2*).

По результатам педагогической диагностики заполняем таблицу достижений воспитанников (*Приложение 1*).

#### **Формы подведения итогов реализации Программы**

-участие в соревнованиях «Малышок» на муниципальном уровне (в соответствии с Планом работы учреждения на текущий учебный год).

### 2.4.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

*Приложение 1*

**Таблица достижений воспитанников**

Месяц \_\_\_\_\_

№	ФИО	Возраст	Быстрота	Скоростно-силовая выносливость (отжимание)	Динамическая Сила (прыжки)	Гибкость	Ловкость	Общий уровень

**Условные обозначения:**

**3 балла** – высокий уровень (ребенок выполняет упражнение без ошибок, самостоятельно).

**2 балла** – средний уровень (ребенок допускает незначительные ошибки).

**2 балл** – низкий уровень (ребенок не справился с заданием).

## Приложение 2

### Упражнения-тесты

№	Тесты	Упражнения
1	Быстрота	(бег 30м.)
2	Скоростно-силовая выносливость (отжимание)	1. Подтягивание из виса лежа на подвесной перекладине. 2. Подъем туловища из положения лёжа на спине.
3	Динамическая Сила (прыжки)	Прыжок в длину с места
4	Гибкость	Наклон вперед- вниз, стоя на гимнастической скамейке, ниже уровня скамейки, ноги прямые.
5	Ловкость	Челночный бег 3-10 м

#### 1.Тест для определения беговой выносливости (бег 300м)

Бег выполняется по кругу в спортивном зале (измеряется длина одного круга, затем вычисляется общая длина дистанции, она должна быть 300 м.) В забеге могут участвовать 6-8 человек. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

#### 2. Тест для определения ловкости (челночный бег)

Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два обруча. По команде «Марш!» участник берет кубик и бежит к финишу, кладет кубик за линию финиша и не останавливаясь возвращается за вторым кубиком, который кладет рядом с первым. Бросать кубики запрещается.

#### 3.Тест на определение скоростно - силовых качеств (прыжок в длину с места)

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног, выполняется прыжок вперед, мах руками разрешен.

#### 4.Тест для определения силовой выносливости

##### а) Подъем туловища из положения лежа на спине

Тестируемый лежит на гимнастическом мате, на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой.

По команде «Марш» ребенок поднимает туловище до угла 30 от пола и вновь ложится. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола.

### **б) Подтягивание из виса лежа на подвесной перекладине**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников – 90см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

### **5.Тест на гибкость**

Стоя на гимнастической скамейке тестируемый выполняет наклон вперед, ноги прямые, старается коснуться пола. Оценивается по 4-х бальной шкале: расстояние менее 3 см до скамейки -1 б., пальцы касаются скамейки - 2 б., кулаки касаются скамейки -3 б., ладони опущены ниже скамейки более 1см -4б.

## **2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**

**Организации образовательного процесса – очная;**

**Форма организации образовательного процесса - подгрупповая;**

**Форма организации учебного занятия - занятие, соревнование, эстафета, игра.**

**Педагогические технологии - технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.**

**Методы обучения (словесный, наглядный практический; игровой и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);**

**При организации используется фронтальный метод, поточный и посменный способы организации детей.**

**Наглядные приемы при обучении движению:**

-показ физических упражнений (правильная, четкая, красивая демонстрация - показ педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов);

- использование наглядных пособий (картины, рисунки);

- имитация (подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни);
- тактильно-мышечная наглядность - включение физкультурных пособий в двигательную деятельность детей, которые дают возможность ребенку почувствовать и осознать сделанную им ошибку;
- непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);
- слуховая наглядность, музыка (песня) - вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм. Выполнение упражнений в согласовании с музыкой (в силу образования условно-рефлекторных временных связей) содействует развитию координаций слухового и двигательного аппарата; выработке плавности, точности движений; воспитывает временную ориентировку, способность уложить свои движения ко времени в соответствии с различным метроритмическим строением музыкального произведения.

#### **Словесные приемы при обучении движению:**

- ясное и краткое объяснение детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;
- пояснение, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
- указание, необходимое при воспроизведении показанного педагогом движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;
- беседа, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.;
- вопросы к детям, которые задает педагог до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий или проверки имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. д.;
- отчетливое скандирование считалок, эмоциональная и выразительная подача различных команд и сигналов.

#### **Практические приемы при обучении движению:**

- игровой - дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы. В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива;
- соревновательный - используется в целях совершенствования у детей уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).



В практической работе с детьми методы обучения движению переплетаются. Каждый отдельный метод представляет собой определенную систему специфических приемов.

В процессе обучения детей двигательным действиям методические приемы отбираются в каждом отдельном случае в соответствии с задачами и содержанием двигательного материала, учетом степени усвоения его детьми, их общего развития, физического состояния, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка. Приемы обучения комбинируются в различном сочетании, обеспечивающем, с одной стороны, всестороннее воздействие на все анализаторы при восприятии заданий детьми и, с другой - сознательность и самостоятельность выполнения ими двигательных заданий.

### **Структура занятий**

*Подготовительная часть:*

-занимательная разминка - 3 минуты;

*Основная часть:*

-общеразвивающие упражнения, дыхательное упражнение - 8 минут

-упражнения для развития разных групп мышц - 12 минут

- подвижные игры, эстафеты -5 минут

*Заключительная часть:*

-веселый тренинг, релаксация - 2 минуты.

В данном разделе Программы представлены **подборка методических материалов**, которые используются в ходе реализации Программы:

1. Карточка упражнений с разными предметами, эстафетных и подвижных игр на развитие быстроты;
2. Карточка упражнений с разными предметами, эстафетных и подвижных игр на развитие ловкости;
3. Карточка упражнений на развитие силы;
4. Карточка упражнений на развитие гибкости;
5. Карточка упражнений на развитие равновесия;
6. Карточка упражнений «Веселый тренинг».

### **1. КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ С РАЗНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ, ЭСТАФЕТНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ**

Быстротой называется способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом выполнение таких заданий не должно занимать много времени и вызывать утомление. Например, можно быстро добежать до близко расположенного дерева, переплыть узкую речку, быстро подпрыгнуть и достать до ветки. Способность к быстроте необходима для формирования и совершенствования бега, разных видов прыжков и метаний, в подвижных играх, а также для успешного овладения многими видами спортивных упражнений.

## Упражнения с обручем.

№	Название	Правила
1	<i>Волчок.</i>	Сидя в обруче, приподнять ноги, энергично оттолкнуться руками и постараться повернуться кругом. Упражнение выполнять на гладком полу.
2	<i>Скорее в обруч.</i>	На полу разложены большие обручи, около каждого двое детей. По сигналу "Беги!" дети бегают вокруг обруча, по сигналу "В обруч!" - впрыгивают в обруч и приседают.
3	<i>Не опоздай.</i>	Небольшие обручи разложены по кругу, за ними стоят дети (одного или двух обручей не хватает). Дети идут и бегут по кругу, меняя положение рук (на пояс, вверх, в стороны) или способ бега (на носках, высоко поднимая колени, отводя голени назад). По сигналу быстро встают в обручи. Оставшиеся без места считаются проигравшими.

## Упражнения с палкой

№	Название	Правила
1	<i>Кто скорее дойдет до верха.</i>	Держать палку вертикально за нижний ее конец. Перехватывать поочередно одной и другой рукой, ставя кулак к кулаку. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до верха.
2	<i>Поймай палку.</i>	Играющие дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он придерживает рукой палку, поставленную на пол вертикально, накрыв ее сверху ладонью. Воспитатель называет имя одного из детей, отбегает, Отпуская палку. Ребенок должен успеть подлежать и схватить палку, не дав ей упасть. Дети могут играть самостоятельно. Тогда вводится дополнительное правило: если вызванный игрок сумел подхватить палку, он занимает место водящего. Если вделать этого не удалось, то водящий остается прежний. Стоять можно лицом, боком или спиной к центру круга.

## Упражнения с мячом

№	Название	Содержание
1	<i>Брось мяч.</i>	Бросать мяч вверх, о землю или в степу и ловить, делая хлопок и поворот кругом.
2	<i>Толкни-поймай.</i>	Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один сидит, второй стоит на расстоянии 2-3 м. Сидящий отталкивает мяч партнеру, быстро встает и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются ролями.
3	<i>Догони мяч.</i>	Четверо-пятеро детей перебрасывают мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5 м, догоняют его и ловят, не давая мячу коснуться земли более 1-2 раз. Стараться бросать мяч повыше, но недалеко. Бросать можно маленький или большой мяч, одной или двумя руками. Расстояние до веревки 50-60 см.

## Эстафетные игры, способствующие развитию быстроты

№	Название	Правила

1	<b><i>Бери скорее.</i></b>	Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии двух метров. По сторонам площадки на расстоянии 10 – 15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой кладётся небольшой предмет (кубик, камешек, мешочек). Дети принимают одно из исходных положений – сидя, лёжа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает тот, кто успел взять предмет и убежать за линию.
2	<b><i>Бабочки и стрекозы.</i></b>	Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Воспитатель, стоя с боку, называет одну из команд. Её игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Воспитатель называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков соперника. Усложнение: дети принимают исходное положение, стоя на коленях, сидя, лёжа.
3	<b><i>Кто скорее наматывает шнур.</i></b>	К дереву, забору привязывают два шнура, каждый длиной 2-3 м. На концах шнуров гладкие деревянные или пластмассовые палочки (длиной 20-25 см, диаметр 2,5-3 см). Двое детей берут палочки, отходят с ними на всю длину шнура (он при этом натягивается). По сигналу воспитателя или одного из детей начинают вращать палочку поворотами кисти, наматывая шнур. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит задание.
4	<b><i>Кто быстрее к шнуру.</i></b>	Двое детей сидят на стульях, поставленных на противоположных сторонах площадки спиной друг к другу, под, стульями лежит шнур. По сигналу «Бери!» дети встают и быстро оббегают вокруг, стараясь быстрее сесть на свой стул и выдернуть из-под него шнур. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать первым.

### Подвижные игры, развивающие преимущественно навыки быстроты

№	Название	Задачи	Содержание	Правила
1	<b><i>Зима-лето.</i></b>	Развитие скорости, выносливости, ловкости, внимательности, совершенствование быстроты, двигательной реакции.	В игре участвуют две команды: «Зима» и «Лето». Как только руководитель игры воскликнет «Зима!» или брошенный в центр поля кружочек упадет белой стороной вверх, «зима» становятся преследуемыми и убегают. «Лето» - ловцы преследуют «зиму», чтобы запятнать их в пределах поля. По команде «Лето!» участники	После каждой перебежки ловцы должны объявить, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников

			меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятым несколькими ловцами.	во время игры.
2	<b>Красная шапочка.</b>	Развитие внимания, сообразительности, творческого воображения.	У водящего - "волка" картонная полумаска, а у убегающего – красный колпачок. Кто наденет его, тот становится "Красной Шапочкой". Этого игрока и должен ловить "волк". Но красный колпачок можно передавать другому игроку. Тогда "волк" должен уже догонять новую "Красную Шапочку". Когда "волк" поймает ее, он передает ей свою маску и идет играть наравне со всеми. Колпачок передается другому игроку.	Выигрывает игрок, который не был ни "Красной Шапочкой", ни "волком".
3	<b>Пустое место.</b>	Развитие ловкости, координации движений, внимания, воспитание умения действовать в коллективе.	Игра начинается по указанию учителя. Водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого-нибудь из играющих и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит. Варианты: а) обегая круг и встречаясь на пути, оба игрока подают друг другу правую руку или приседают, б) встречаясь на пути, поворачиваются кругом, садятся на пол, встают, хлопают в ладони.	Водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие обегают круг, никто не должен мешать им. Обегая круг, играющие не имеют права задевать стоящих в кругу. При встрече играющие должны держаться правой стороны.
4	<b>Птица без гнезда.</b>	Развитие быстроты реакции на сигнал, совершенствование навыков быстроты, ловкости, внимания.	По команде учителя "Все птицы в полет!" птицы оставляют свои гнезда и летают за водящими, руками имитируя движение крыльев. Внезапно учитель говорит "Птицы в гнезда!". Играющие бегут к стоящим по кругу игрокам и становятся за любым из них, положив ему руки на плечи. Водящий также старается занять одно из гнезд. Игрок оставшийся без гнезда,	После команды "Птицы в полет!" играющие должны оставить свои гнезда. Вернуться в гнездо разрешается только после команды "Птицы, в гнезда!".

			становится водящим. После этого играющие меняются местами и ролями, и игра начинается сначала.
--	--	--	--

## 2. КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ С РАЗНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ, ЭСТАФЕТНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Ловкостью называется способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниям, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

### Упражнения с палочкой

№	Название	Содержание
1	<b>«Быстро поймай».</b>	И. п.: ноги слегка расставлены, палочка поднята вперед, держать двумя руками хватом сверху за концы. Разжать кисти и поймать падающую палочку (она отпускается одновременно двумя руками при неподвижном положении).
2	<b>«Пройдись под палкой».</b>	И. п.: обычную длинную палку (60—70 см) поставить на пол вертикально, держать правой рукой. Приседая, пройти под палкой, не поднимая ее, повернуться вокруг палки, выпрямиться, взять палку левой рукой, поставить на пол и пройти под ней.

### Подвижные игры, способствующие развитию ловкости

№	Название	Содержание
1	<b>Передай мяч</b>	Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается ведущий звена. Варианты передачи: над головой, с боку, внизу между ног, в положении сидя на полу или скамейке.
2	<b>Поменяйтесь местами</b>	По кругу положена веревка. Дети бегают парами: один справа, другой слева от веревки. По сигналу воспитателя, продолжая бежать, не останавливаясь, дети меняются местами.
3	<b>Вперед с мячом</b>	Сесть на пол, мяч зажать ступнями, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед (примерно на расстоянии 3 м), не отпуская мяча.
4	<b>Не задень скакалку</b>	Воспитатель и один из детей вначале только качают, потом вращают длинную веревку. Дети поочередно выполняют: а) прыжки через качающуюся веревку на двух и одной ноге, с ноги на ногу, стоя лицом или боком к веревке; б) прыжки через вращающуюся веревку по одному и по двое.
5	<b>Чай-чай выручай</b>	Выбирается водящий из числа детей. Те, которых он коснулся, считаются пойманными. Они встают, широко расставив ноги, и произносят «Чай, чай, выручай!». Любой игрок может выручить пойманного, если он пролезет между ног.

### 3. КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ

#### Упражнения для развития силы мышц спины:

1. Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
2. Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема.
3. п. 1 и п. 2 с грузом на плечах.
4. Поднимание ног лежа на животе.
5. Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»
6. Опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.
7. То же с грузом на плечах.

#### Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
2. Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием.
3. п. 1 и п. 2 с грузом на груди или за плечами.
4. Поднимание ног лежа на спине.
5. Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».
6. Поднимание ног в положении виса.
7. Удержание позы «уголок» в положении виса.
8. Упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

#### Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

1. Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе.
3. Лазание по горизонтальной лестнице в висе.
4. Упражнения с гантелями:
  - разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,
  - поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),
  - поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),
  - сгибание в локтях, прижав их к туловищу,
  - сгибание кисти.
  - жим от груди лежа,
  - жим от груди стоя,
  - сгибание к груди.

#### Упражнения с набивными мячами

Для развития силы эффективны упражнения с набивными мячами (вес 700—1000 г). Упражнения с набивными мячами позволяют детям, особенно старшим дошкольникам, более четко и уверенно выполнять движения, и, кроме того, дети получают удовлетворение от приложения усилий. Они учатся регулировать мышечные усилия при броске или толчке мяча. Хорошо сочетать общеразвивающие упражнения с катанием, бросанием, передачей мяча. Упражнения с набивными мячами целесообразно распределить на группы по преимущественному влиянию этих упражнений на крупные мышцы.

Необходимого эффекта от упражнений с набивными мячами можно добиться только при условии рациональной методики их применения. Комплексы упражнений составляются в соответствии с задачами разносторонней физической подготовки. Упражнения подбираются в определенной последовательности, чтобы обеспечивалось чередование работы разных групп мышц — плечевого пояса, спины, живота и ног. Следует также менять исходные положения. Упражнения с подниманием мячей хорошо чередовать с подскоками, прыжками, катанием мяча.

#### **Упражнения с набивными мячами для мышц плечевого пояса**

1. И. п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить.

2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками.

*Усложнение:* то же, но одновременно с шагом вперед.

3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Дозировка как в предыдущем упражнении.

*Варианты:* а) то же, но одновременно с шагом вперед; б) стараясь перебросить мяч через веревку, повешенную на высоте 1,5-2 м (бросающий стоит на расстоянии 3—4 шагов от нее).

4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.

Примечание: упражнения 2, 3 и 4 целесообразно выполнять подгруппами по 5-6 детей (в зависимости от размеров зала или площадки). Одновременно выходят две подгруппы, встают напротив друг друга на таком расстоянии, чтобы ребенок не мог добросить мяч (примерно 6-7 м). Одна подгруппа бросает, вторая поднимает мячи с пола и, отойдя на исходную позицию, также выполняет движение. Повторив 3—5 раз, уступают место следующим двум подгруппам. В зависимости от подготовленности детей каждая подгруппа выполняет задание 2-3 раза.

#### **Упражнения с набивными мячами для мышц туловища**

1. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклониться вперед к правой (левой) ноге, выпрямляя руки и касаясь мячом носка ноги.

2. И. п.: сидя, ноги слегка врозь, мяч между ступнями ног. Ложиться на спину и садиться, не выпуская мяча.

3. И. п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. Перекатываться на живот и обратно с мячом в руках.

4. И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч на полу впереди, на локти не опираться. Приподняв голову и плечи, поочередно ударять по мячу правой и левой, рукой. Короткая пауза после 8—10 ударов. Менять темп движения.

5. И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч впереди на полу. Поднять руки вверх, хлопнуть несколько раз над мячом под счет воспитателя. Лечь, руки опустить, отдохнуть.

6. И. п.: лежа на животе, мяч в прямых руках. Перекатываться, не выпуская мяча, вправо на 2—3 м, затем влево. Ноги и руки стараться не сгибать.

7. И. п.: стоя парами спиной друг к другу на расстоянии одного шага, ноги врозь, у одного ребенка мяч. Передавать мяч над головой и между ног, чередуя эти движения.

8. И. п.: то же. Передавать мяч сбоку, справа и слева с поворотом туловища.

9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч над головой, опустить вниз между ног и резким толчком прокатить на другую сторону зала или площадки.

Усложнение: а) катать одной рукой; б) катать одной или двумя руками одновременно с шагом вперед.

10. И. п.: дети строятся в колонны, стоя или сидя, скрестив ноги, у первого каждой колонны мяч. Передавать мяч по колонне вперед и назад с поворотом туловища в правую и левую сторону. Дозировка: 2-3 раза в каждую сторону.

### **Упражнения с набивными мячами для мышц ног**

1. И. п.: стоя на коленях, мяч внизу в двух руках. Садиться вправо и влево с мячом в руках.

2. И. п.: стоя, мяч на полу, одна нога на мяче, руки на поясе. Прыжком сменять положение ног. Чтобы мяч не откатывался, ногу ставить на мяч сверху.

3. И. п.: сидя, руками опереться о пол сзади, мяч впереди. Согнуть ноги, поставить их на мяч. Выпрямляя ноги, сильно толкнуть мяч, встать, догнать его.

*Усложнение:* выполнять упражнение сидя парами на расстоянии 3-4 м.

4. И. п.: стоя, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки на двух или на одной ноге вокруг мяча в правую и левую сторону.

5. И. п.: стоя, мяч на полу, ноги вместе, руки слегка отведены назад. Прыжки на двух ногах через мяч. Стараться прыгать как можно дальше, а не выше.

6. И. п.: стоя, ноги врозь, руки внизу, мяч на полу. Прыгнуть через мяч, успев над мячом соединить ноги вместе и приземлиться, держа ноги вместе.

7. И. п.: дети стоят в две шеренги (12-15 человек), одна из которых получает мячи и кладет на пол. Толчком одной ноги дети перекачивают мячи партнерам, те, получив мячи, возвращают их обратно.

### **Упражнения для развития силы мышц ног без предмета**



1. приседания на двух ногах.
2. приседания на двух ногах с грузом на плечах.
3. приседания на одной ноге (в «пистолетике»).
4. толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере).
5. разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере).
6. сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере).
7. фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

#### Упражнения на развитие прыгучести

1. заскоки на скамейку
2. соскоки со скамьи
3. перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее
4. упражнения со скакалкой

№	Название	Содержание
	<b>Прыжки на двух ногах:</b>	1) продвигаясь вперед прямо; 2) продвигаясь вперед змейкой между предметами (мячами и др.) 3) через линии, начерченные на разном расстоянии- 30, 40, 50, 60 см (задача упражнения - уметь соразмерять мышечное усилие с поставленным заданием); 4) вверх и вниз по скату, положенному на 2-3-ю перекладину гимнастической стенки или башни; 5) стоя повернувшись боком (правым или левым) через линию или палку на месте и продвигаясь вперед; 6) из обруча в обруч с междускоками и без них; 7) в приседе продвигаясь вперед; 8) со скакалкой на месте и в движении.
	<b>Спрыгивание с возвышения</b>	1) произвольно; 2) на одну из линий, расположенных на расстоянии 10, 20, 30 см; 3) в обруч; 4) с последующим быстрым отскоком вперед или подскоком вверх.
	<b>Прыжки на двух ногах на возвышение</b>	1) с места толчком двух ног; 2) с 2-3 шагов толчком одной ноги; 3) с разбега толчком одной ноги.

#### 4. КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость – это диапазон движения суставов и целых групп суставов. Важно понимать, что у каждого человека этот диапазон совершенно разный, который зависит от таких внутренних и внешних факторов как:

- эластичность мышц, связок, сухожилий;
- строение суставов;
- температура воздуха;
- время суток;
- психоэмоциональное состояние.

№	Название	Содержание
---	----------	------------

1	<b>«Бабочка»</b>	Исходное положение - сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе. Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Далее в этом положении вытянитесь за руками вперед, стараясь коснуться животом пола.
2	<b>«Мостик»</b>	Ребенок ложится на спину, сгибая ноги в коленях. Руки заводит за плечи и при помощи взрослого старается встать на мостик, после чего медленно опускается на пол и повторяет упражнение 6 раз.
3	<b>«Скалочка»</b>	Для упражнения вам потребуется гимнастическая палка. Ребенок садится на пол, кладет гимнастическую палку на бедра и прокатывает ее до носков, далее заводит под ноги и катит уже в обратном направлении. Достает палку из-под ног и возвращает ее в исходное положение. Такие упражнения для развития пластики и гибкости будут полезны не только ребенку, но взрослому. Главным условием при выполнении данного комплекса упражнений является отсутствие спешки и регулярность. Поэтому делайте их в медленном, размеренном темпе несколько раз в неделю.
4	<b>Упражнения для мышц грудной клетки</b>	1. Ложитесь на живот, вытянув пальцы ног, руки положив под плечи на одном с ними уровне. Оторвите от пола живот и бедра так, чтобы пола касалась только грудь. Теперь, держа спину прямой, поднимайтесь до тех пор, пока руки не выпрямятся полностью. Вернитесь в исходное положение (не падайте, корпус по-прежнему держите ровно). Сделайте столько повторений, сколько сможете, но на каждой следующей тренировке добавляйте по одному разу. Выполняйте это упражнение в трех подходах. 2. Ложитесь на спину, согнув колени и держа две легкие гантели одинакового веса в вытянутых вверх руках. Слегка согнув руки, разведите их в стороны, пока гантели не коснутся пола, затем поднимите их обратно, словно обнимаете кого-то, пока они не коснутся друг друга. Выполняйте упражнение плавно, в трех подходах (по двадцать повторений в каждом). 3. Это хорошее упражнение для укрепления мышц грудной клетки и верхней части живота. Как и в предыдущем упражнении, необходимо лечь на спину, согнув ноги и держа две гантели одинакового веса в вытянутых вверх руках. Затем, держа их вместе, опустите руки за голову так далеко, как сможете и снова вернитесь в исходное положение. Три подхода по двадцать повторений.
5	<b>Упражнение для мышц живота</b>	1. Сядьте на пол, положив ноги под какой-нибудь тяжелый предмет. Скрестите руки на груди (положив ладони на плечи). Теперь отклоняйтесь назад, пока не коснетесь спиной пола, затем снова выпрямитесь. Выполняйте упражнение медленно и плавно. 2-3 подхода с максимально возможным количеством повторений. 2. Упражнение развивает мышцы нижней части живота. Ложитесь на спину, подложив руки под ягодицы и слегка согнув колени. Подтяните колени к груди так близко, как сможете, затем медленно выпрямите ноги. Делайте 2-3 подхода по 20-25 повторений. 3. Это упражнение укрепляет мышцы пояса (межреберные и

		косые), а также повышает гибкость и подвижность позвоночника. Сядьте на скамейку, держа руки в стороны на уровне плеч. Поверните верхнюю часть тела (ноги не двигаются!) вправо так далеко, как сможете, затем вернитесь в исходное положение и повернитесь налево. Выполняйте 2-3 подхода по 25-30 повторений (т.е. поворотов) в каждую сторону.
6	<b>Упражнение для кистей, запястий и пальцев</b>	Возьмите кистевой эспандер или резиновый мяч около 5 сантиметров в диаметре, носите его постоянно с собой (очень хорошо использовать теннисный мяч), и сжимайте его в руке два или три раза в день правой рукой до тех пор, пока она не устанет настолько, что больше вы не сможете сжать мяч ни одного раза; затем возьмите в левую руку, сжимайте, затем в правую, а затем снова в левую и так далее (уделяйте подобной тренировке хотя бы 5-10 минут).
7	<b>Упражнения для мышц ног</b>	1. Это движение укрепляет мышцы верхней части ноги и бедра, а также развивает чувство равновесия и гибкость. Встаньте в стойку "ноги вместе", держа руки в стороны на уровне плеч (для равновесия). Теперь сделайте широкий шаг (шестьдесят-девяносто сантиметров) правой ногой вперед и присядьте, пока колено левой ноги не коснется пола (если это трудно, не приседайте так глубоко). Вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое левой ногой. Выполняйте упражнение в 3 подхода по 20 повторений (каждой ногой). 2. Возьмите книгу или деревянный брусок (толщиной 5-10 сантиметров). Встаньте на него кончиками пальцев так, чтобы пятки торчали так далеко, как только возможно. Разрешается (для некоторого облегчения упражнения) держаться за что-нибудь перед собой. Теперь медленно поднимайтесь на кончиках пальцев, пока икроножные мышцы не сократятся полностью. Удерживайтесь в этом положении пять секунд, затем медленно опустите пятки в исходное положение. Выполните три подхода по 20 повторений (каждое - по 5 секунд).
8	<b>Упражнение для мышц плеча</b>	1. Это упражнение важно для укрепления дельтовидных мышц плеча. Найдите стол (скамейку или стул) высотой примерно до середины бедра. Широко расставив ноги и отступив от стола на шестьдесят-девяносто сантиметров, положите руки на стол (на ширину плеч или чуть шире). Спину держите горизонтально, на том же уровне, что и вытянутые руки. Теперь (по-прежнему держа спину горизонтально) медленно подайтесь вперед, коснувшись головой стола. При выполнении упражнения сгибаемые локти должны смотреть вниз, а не в стороны. Плавно вернитесь в исходное положение. Сделайте три подхода (по двадцать повторений в каждом). Упражнение можно усложнить, если встать подальше от стола.
9	<b>Упражнения для мышц рук</b>	1. Это хорошее упражнение не только для бицепсов, но и для мышц плеча, грудной клетки и спины. Держа руки примерно на ширине плеч, ухватитесь за перекладину передним захватом (т.е. тыльная часть ладони должна быть над перекладиной) и начинайте плавно подтягиваться, пока подбородок не коснется перекладины, затем так же плавно опуститесь. 2. Одно из лучших упражнений для трицепсов (мышц задней части руки). Встаньте, расположив руки на прижатом к стене

		стуле. Плавно опускайте таз, пока середина грудной клетки не окажется на одном уровне с ладонями, затем так же плавно вернитесь в исходное положение. Сделайте за тренировку 2 - 3 подхода по 10-12 повторений в каждом.
10	<b>Упражнения для мышц спины</b>	1. Это упражнение укрепляет мышцы нижней части спины и ягодиц, а также улучшает гибкость нижней части позвоночника. Ложитесь на живот, оторвите руки от пола, держа их немного раздвинутыми в стороны. Теперь начинайте изгибаться, поднимая ноги и верхнюю часть корпуса навстречу друг к другу (оставляя касающимся пола только живот и верхнюю часть бедер) так далеко, как только сможете, и удерживайтесь в крайнем положении около трех секунд. Выполняйте сначала по одному упражнению для каждой группы мышц, постепенно увеличивая количество упражнений. Рекомендуется периодически выполнять эти упражнения в разном порядке, чередовать их.

## 5. КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ

Равновесие - это способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия. Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах. Для совершенствования статического и динамического равновесия используются различные методические приемы.

<i>Для статического равновесия:</i>	<i>Для динамического равновесия:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• удлинение времени сохранения позы;</li> <li>• исключение зрительного анализатора, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;</li> <li>• уменьшение площади опоры;</li> <li>• увеличение высоты опорной поверхности;</li> <li>• введение неустойчивой опоры;</li> <li>• введение сопутствующих движений;</li> <li>• создание противодействия (парные движения).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, трасса, покрытие, расположение, погода);</li> <li>• упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (инвентарь качели, лонжи, центрифуги и другие тренажеры).</li> </ul>

### Упражнения и игры для развития равновесия

№	Название	Содержание
1	<i>Кто дольше на одной ноге.</i>	Детям предлагается различные варианты заданий: Стоять на полу закрыв глаза; Стоять на скамейке вдоль или поперек; Менять положение поднятой ноги: вынести вперед, в сторону согнутую или прямую, положить на колено мешочек с песком, взяться за щиколотку.
2	<i>Присядка.</i>	Сесть на носок одной ноги, другую вытянуть вперед. Сделав маленький подскок, поменять ноги местами. Руки вытянуть

		вперед или скрестить на груди.
3	<b>Смелые гимнасты.</b>	Дети выполняют задания на достаточно широкой и устойчивой скамейке (высота 30см) при ходьбе по скамейке перепрыгнуть через веревку, повешанную на высоте 15-20см; стоя на скамейке (вдоль и поперек), выполнить 2-3 подскока вверх с мягким приземлением; пропрыгать по скамейке легкими подскоками на двух ногах.

### Общий комплекс упражнений

№	Название	Содержание
1	<b>Упражнение для общего развития.</b>	Исходное положение – стоя. На счет “раз” – присесть, на счет “два” – встать. Руки вперед. Выполнить упражнение в 2 подхода по 8 раз.
2	<b>Упражнение для общего развития.</b>	Исходное положение – ноги вместе. Выпад вперед, обязательный упор руками в колени. Ногу приставить, поворот в другую сторону (на 180°), повторить то же самое другой ногой. Выполнить 2 подхода по 8 раз с каждой ноги.
3	<b>Упражнение для спины.</b>	Исходное положение – лежа на животе. Согнуть ноги, подтянуть корпус, достать руками голень и потянуться. Вернуться в исходное положение. Выполнить по 1-2 подхода по 3 раза.
4	<b>Упражнение для спины и бедер.</b>	Исходное положение – опора на колени и руки (можно локти). Выпрямляем ногу назад по очереди. Выполнить 1-2 подхода по 6-8 раз. Повторяем упражнение указанное количество раз на каждую ногу.
5	<b>Упражнение для мышц груди и рук.</b>	Для мальчиков. Исходное положение – опора на колени или стопы (усложненный вариант) и на руки. Отжимание от пола. Выполнить 1-2 подхода – сколько будет сил. Для девочек. Исходное положение – сидя, ладони вместе на уровне груди. Надавливая на ладони, напрягать руки. Выполнить 1-2 подхода по 6-8 раз.
6	<b>Упражнение для мышц пресса.</b>	Для мальчиков. Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты вперед. На счет “раз” – слегка приподнимаем корпус, одновременно сгибая ноги в коленях. На счет “два” – вернуться в исходное положение. Выполнить 1-2 подхода по 5-8 раз.
7	<b>Упражнение на растягивание.</b>	Исходное положение – сидя, одна нога прямая, другая – согнута. Необходимо задержать согнутую ногу в таком положении 1-3 секунды. Вернуться в исходное положение. Повторить по одному разу для каждой ноги.
8	<b>Растягивание ног.</b>	Исходное положение – сидя, ноги вместе, вытянуты вперед. Руками дотянуться до стопы и задержаться в таком положении 1-3 секунды. Вернуться в исходное положение. Соединить стопы, согнув ноги в коленях и развести их в стороны. Локтями упереться в колени, легкий наклон вперед и задержаться в этом положении 1-3 секунды. Повторить несколько раз.
9	<b>Упражнение для спины.</b>	Исходное положение – стоя, правая рука на поясе, левая вытянута вперед, правая нога – вперед, на носке. На счет “раз” одновременно отставляем ногу назад и заводим руку за спину, на счет “два” – возвращаемся в исходное положение. Выполнить в медленном темпе 2 подхода по 8 раз в каждую сторону.
10	<b>Упражнение</b>	Исходное положение – основная стойка. На счет “раз” поднять

	<i>для плечевого пояса и мышц между лопатками.</i>	плечи вверх, руки свободно опущены, на счет “два” – плечи опустить. Выполнить упражнение 10 раз.
11	<i>Упражнение для мышц низа спины.</i>	Исходное положение – стоя, ноги расставлены по возможности широко, колени слегка согнуты. На счет “раз” – небольшой наклон вперед, спина прямая. На счет “два” – локти проходят максимально назад, при этом руки согнуты. Если ребенку сложно держать ровно спину в наклоне, то положение спины может быть вертикальным и делать движения только руками. Выполнить 2 подхода по 3-5 раз.
12	<i>Упражнение для мышц низа спины.</i>	Исходное положение – стоя, одна нога протянута вперед, согнута в колене, другая – отведена назад, опора рукой на согнутое колено, спина прямая, другая рука свободно опущена. По счету заводим согнутую руку максимально назад и одновременно поднимаем плечо. Выполнить 2 подхода по 3-5 раз.
13	<i>Упражнение для развития грудной клетки и легких.</i>	Исходное положение – стоя, руки в “замок” над головой. На счет “раз” – переводим руки вперед к груди, спина круглая, ноги можно слегка согнуть в коленях. На счет “два” – вернуться в исходное положение. Выполнить 2 подхода по 5-10 раз.
14	<i>Упражнение для мышц спины.</i>	Исходное положение – лежа на животе. На счет “раз” – достать правой рукой левую ногу, на счет “два” – поменять ногу и руку. Выполнить по 5 раз в каждую сторону.
15	<i>Упражнение для мышц пресса.</i>	После упражнений для спины необходимо выполнить несколько упражнений для мышц пресса. Исходное положение – сидя, голова опущена на колени, ноги согнуты. На счет “раз” – опираясь руками в пол, отводим корпус назад, ноги в висячем положении разгибаем в колене, но не до конца. На счет “два” – возвращаемся в исходное положение. Выполнить 2-3 подхода, повторений - сколько хватит сил.
16	<i>Упражнение на растягивание.</i>	В конце комплекса ребенку необходимо выполнить такое упражнение: стоя, наклониться вперед, спина круглая, и постоять в таком положении 10 секунд. Также очень полезно ребенку повисеть на руках на турнике. Исходное положение – лежа на животе. На счет “раз” – взять ребенка за руки (за ноги) и медленно потянуть, но не вверх, а на себя и задержать на 10 секунд в таком положении. На счет “два” – медленно опустить. Выполнить 2-3 подхода по 5 раз.

## 6. КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ «ВЕСЕЛЫЙ ТРЕНИНГ»

1	<i>«Качалочка»</i>	Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.
2	<i>«Цапля»</i>	Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
3	<i>«Морская звезда»</i>	Лежа на животе - руки и ноги в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.
4	<i>«Стойкий оловянный»</i>	Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямится. Повтор 3-4 раза.

	<i>солдатик»</i>	Для укрепления мышц спины живота, бедер.
5	<i>«Самолет»</i>	Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.
6	<i>«Потягивание»</i>	Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.
7	<i>«Ах, ладошки, вы, ладошки»</i>	Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.
8	<i>«Карусель»</i>	Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.
9	<i>«Покачай малышку»</i>	Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.
10	<i>«Танец медвежат»</i>	Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.
11	<i>«Маленький мостик»</i>	Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.
12	<i>«Паровозик»</i>	Сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.
13	<i>«Колобок»</i>	Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.
14	<i>«Ножницы»</i>	Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.
15	<i>«Птица»</i>	Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.
16	<i>«Плавание на байдарке»</i>	Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.
17	<i>«Велосипед»</i>	Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

## 2.6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость» Москва 1981 г.
2. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.
3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М.: Владос, 2002.
4. Сочевникова Е.А. Подвижные игры с бегом. - СПб.: Детство-Пресс, 2009.
5. Степаненко Э.Я. «Методика физического воспитания» Москва 2005.
6. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» Москва, 2003 г.

7. Яблонская С.В., Циклис С.А. Развитие двигательных качеств дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2009.