

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Североуральская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «ССШ»
Протокол №3 от 26.08.2025 г.



Приказ № 107-д от 26.08.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Зажигательные мальчики»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 1,5 – 2,5 года

Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель:
Немирова Д.В.,
инструктор-методист

г. Североуральск

2025 год

Оглавление

I. Основные характеристики	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	10
1.4. Содержание общеразвивающей программы	14
II. Организационно-педагогические условия	19
2.1. Календарный учебный график.....	19
2.2. Условия реализации программы.....	19
2.3. Формы аттестации/контроля.....	23
3. Список литературы	24

I. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа ориентирована на укрепление здоровья и физическое развитие детей в возрасте от 1,5 до 2,5 лет.

Дополнительная обще развивающая программа «Зажигательные малыши» включает в себя: взаимодействия родителя и ребенка, основы здорового образа жизни, общую физическую подготовку (ОФП), игроритмику, сюжетные подвижные игры, игровой стретчинг и основы релакса.

Посещая занятия систематично, родители в процессе наблюдения за своим малышом учатся совместной с ним деятельности, построению позитивных отношений, наполненных, теплотой, вниманием и любовью.

Общаясь друг с другом, с педагогом, другими детьми, родители получают положительную эмоциональную поддержку, профессиональную консультацию и помощь. Безусловно, более близкий эмоциональный контакт устанавливается между ребенком и родителем. Главное условие – взрослый должен не только присутствовать и наблюдать, но принимать самое активное участие в занятии, играх, в предлагаемой деятельности. Малыш будет чувствовать себя комфортно, защищено. Деятельность в рамках Программы направлена на обогащение сенсорного, чувственного опыта ребенка, на развитие восприятия, внимания, в процессе совместной деятельности со взрослым. Известно, что ребенок раннего возраста «работает на подражание». Развитие малыша более активно, если рядом с ребенком родной взрослый человек делает все вместе с ним. Только подражая взрослому, которого он любит, которому доверяет, ребенок может развиваться активно и полноценно, т.к. способность к подражанию лежит в основе двигательного и интеллектуального развития ребенка.

Актуальность программы обусловлена целью современного образования, включающего в себя воспитание у дошкольников и их родителей, положительного отношения к своему здоровью, культуре выполнения физических упражнений, знания о различных видах спорта. В связи с неустойчивой нервной системой, мальчики и девочки дошкольного возраста еще не могут долго концентрировать свое внимание на однообразных действиях. Им не интересно повторять однотипные упражнения. Выход из этой ситуации — использовать различные виды игровой гимнастики. Она является лучшим средством для привлечения ребенка к физическому воспитанию. Через игру, простые и понятные упражнения ребенок тренирует тело, поднимает себе настроение.

Сегодня сохранение, укрепление и профилактика здоровья детей закреплены в ряде законодательных и нормативных документах. Это законы Российской Федерации «Об образовании», «О физической культуре и спорте» «Конвенция о правах ребёнка».

Как отмечено в Стратегии развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2027 года, утвержденной Постановлением Правительства Свердловской области №1332-ПП от 29 октября 2013 года, формирование у населения ответственного отношения к собственному здоровью и мотивации к здоровому образу жизни является важной задачей государства, что напрямую связано с целью современного образования, включающего в себя воспитание у дошкольников положительного отношения к своему здоровью, культуре выполнения физических упражнений, знания о различных видах спорта.

Поэтому, одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная деятельность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная деятельность. Двигательные действия,

особенно в игровой форме, являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы детей. На территории СМО очень мало программ физкультурной направленности для детей 1,5-2,5 лет, а запрос очень велик.

Важная особенность спортивных и подвижных игр заключается в большой свободе действий, меньшей регламентации движений, чем это принято при традиционных занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка, способствуют созданию бодрого настроения. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а также привычек и навыков жизни в коллективе.

Регулярные занятия – это еще и профилактика простудных заболеваний.

Отличительной особенностью программы является активное участие родителей в образовательном процессе вместе с детьми. Такое взаимодействие направлено на повышение педагогических компетенций родителей, обучение необходимым методикам и приемам воспитания, помогающим создать оптимальную развивающую среду дома. Регулярное включение родителей в процесс оказывает положительное влияние на понимание ими роли собственной семьи в формировании полноценной личности ребенка, стимулирует осознание важности семейного воспитания и целенаправленного воздействия на детский потенциал.

Совместные занятия способствуют лучшему пониманию родителями уровня развития собственного ребенка, его потребностей и интересов, позволяют совместно обсуждать возникающие трудности и искать пути их решения. Родителям предоставляется возможность наблюдать динамику изменений в поведении и развитии своего ребенка, что повышает уровень ответственности и готовности поддерживать процесс физического и личностного становления вне образовательного учреждения.

При создании данной программы учитывались потребности современного

российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовании ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Данная программа разработана в соответствии:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

- Приказом Министерством образования и молодежной политики Свердловской области №136 от 26.02.2021 «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году».

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155).

- Постановлением Правительства Свердловской области №1332-ПП от 29 октября 2013 года «Об утверждении государственной программы Свердловской области «Развитие физической культуры и спорта в Свердловской области до 2024 года».

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 986 от 04.10.2024 года «Об утверждении особенностей деятельности центров раннего физического развития детей».

- Уставом МАУ ДО «ССШ» и одновременно отвечает концептуальным обоснованиям ФГОС.

Уровневость. Программа имеет «стартовый уровень» обучения, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

Адресат программы. Программа разработана для детей следующих

возрастных групп:

От 1,5 до 2 лет: начальная стадия освоения основных двигательных навыков, таких как хождение, беге, ползанье и простое манипулирование объектами.

От 2 до 2,5 лет: период быстрого физического роста и усовершенствования ранее полученных навыков, включая свободное перемещение, подъем предметов и устойчивый контроль движений.

Дети в возрасте от 15 месяцев до 2,5 лет проходят важный этап своего физического и когнитивного развития. Их организм интенсивно растет и совершенствуется, формируются базовые двигательные умения, необходимые для последующего взросления и социализации.

Это возраст интенсивного роста мышечной массы и костей, происходящего параллельно совершенствованию нервной системы. Благодаря этому значительно улучшаются устойчивость, точность движений и общая физическая сила. Однако процессы созревания центральной нервной системы ещё нестабильны, что проявляется в быстрой утомляемости, снижении концентрации внимания и неспособности долго сохранять однообразные действия.

На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку».

Постепенно совершенствуется ходьба. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте.

В начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на

диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет, у малышей, кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику).

В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом (при числе участвующих не более 8-10).

На втором году жизни из отдельных действий складываются элементы, основа деятельности, свойственной дошкольному детству.

На втором году жизни совершенствуется самостоятельность детей в предметно- игровой деятельности и самообслуживании.

Возможны несложные плясовые действия малышей парами на музыкальных занятиях.

Основными приобретениями второго года жизни можно считать совершенствование основных движений, особенно ходьбы.

Подвижность ребенка порой даже мешает ему сосредоточится на спокойных занятиях. Наблюдается быстрое и разноплановое развитие предметно-игрового поведения, благодаря чему к концу пребывания детей во второй группе раннего возраста у них формируются компоненты всех видов деятельности, характерных для периода дошкольного детства. Происходит быстрое развитие разных сторон речи и ее функций. С помощью речи можно организовать поведение ребенка, а речь самого малыша становится основным средством общения со взрослым.

С одной стороны, возрастает самостоятельность ребенка во всех сферах жизни. С другой – он осваивает правила поведения в группе (играть рядом, не мешая другим детям, помогать, если это понятно и не сложно). Все это является основой для развития в будущем совместной игровой деятельности.

Для комплектации групп по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются дети, не

имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

В дошкольный период формируются основы здоровья и полноценного физического развития. И чем разносторонне ребенок будет развиваться, тем легче ему будет ориентироваться и адаптироваться физически и психически в дальнейшей жизни.

Объем и срок освоения программы.

Объем программы: 72 часа.

Срок освоения: 1 год

Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» в части определения рекомендуемого режима занятий, а также требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ.

Недельная нагрузка на одного учащегося – 2 часа в неделю.

Продолжительность академического часа – 10 минут.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Прием детей на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Зажигательные малыши» проводится в течении всего календарного года при наличии свободных мест. Оптимальное количество обучающихся в группе 8 человек.

Формы обучения. На занятиях применяется групповые, индивидуальные или индивидуально-групповые формы обучения.

Формы подведения итогов: тестирование; педагогическое наблюдение за детьми в процессе занятий.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: освоение детьми способов двигательной активности на основе физического развития и приобретение ими социально-коммуникативного опыта.

Задачи:

Обучающие:

- учить ребенка устанавливать продуктивные контакты с окружающим миром, действуя вместе с взрослым и самостоятельно;
- создать условия для формирования игровой деятельности детей, обеспечивающей преемственность раннего и дошкольного возраста и полноценное становление ведущей деятельности дошкольников;
- расширить запас понимаемых слов и обогатить активный словарь;
- разнообразить предметную деятельность малыша путем знакомства с предметами ближайшего окружения, их свойствами, назначением и действиями с ними;
- создать условия для развития детско-родительских отношений на основе содержательного игрового взаимодействия.

Воспитательные:

- обогащение связи малыша с окружающим миром, развитие интереса к доступным его пониманию явлениям этого мира в повседневной жизни и в специально организованной деятельности с ребенком, перенос их в игровую, изобразительную, музыкальную и другую деятельность;
- формирование элементарных правил поведения;
- воспитание интереса к трудовым действиям, поощрение желания выполнять их самостоятельно;
- привитие навыков соблюдения опрятности и чистоты;
- побуждение ребенка к доброжелательным отношениям со взрослыми и сверстниками;
- расширение родительских компетенций – обучение родителей видеть за реакциями ребенка его истинные мотивы и адекватно на них

реагировать, помочь родителям в вопросах воспитания детей;

- гармонизация детско-родительских отношений;

Развивающие:

- развитие сенсорики, направленное на обогащение чувствительного опыта

ребенка в целях накопления знаний о свойствах различных предметов окружающего мира, соотнесения их друг с другом и развития целостного восприятия;

- развитие мелкой и крупной моторики для овладения предметными и орудийными действиями, освоения ребенком основных движений, развития и укрепления опорно-двигательного аппарата;

• развитие речи, поддержание и развитие коммуникативной потребности, увеличение активного и пассивного словаря, освоение грамматического строя речи;

• развитие воображения – открытие ребенком новых способов взаимодействия с предметами;

• развитие внимания – обучение ребенка умению сосредоточиться на одном предмете, формировать зачатки произвольности;

- развитие памяти;

• развитие мышления – освоение ребенком взаимосвязей между предметами окружающего мира, формирование умения видеть простейшие последовательности и закономерности;

• развитие эмоциональной сферы – сформировать представления о базовых эмоциональных состояниях, формирование элементарных навыков саморегуляции;

• развитие воображения, эстетических чувств, элементарных творческих навыков;

• развитие двигательной активности, естественных видов движений (ходьба, ползание, лазанье, попытки бега и подпрыгивания вверх и пр.);

- развитие координации движений, повышению экономичности и

ритмичности их выполнения.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- знают свое имя, некоторые части тела;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- находить общие интересы со сверстниками.

Метапредметные результаты:

- ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений;
- общаться, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность и рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- выполнять действия по просьбе взрослого;
- чувствовать и понимать свое тело;
- знать все основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений;
- использовать звукоподражающие и неполные слова;
- уметь выполнять, показывать повадки животных;
- уметь слушать музыку;
- владеть основами релакса и самомассажа;
- делать упражнения правильно;
- проявлять интерес к занятиям физической культурой;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план (2 час/нед)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Основы здорового образа жизни.	2	1	1	Беседа, наблюдение
2	ОФП (общая физическая подготовка)	12	2	10	Тестирование
3	Игроритмика	16	2	14	Открытое занятие
4	Подвижные игры	14	2	12	Наблюдение
5	Игровой стретчинг	16	2	14	Открытое занятие
6.	Основы релакса (игровой самомассаж, дыхательные практики)	12	2	10	Наблюдение
	Итого	72	12	60	

Допускается реализация предметных областей посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Содержание занятий:

Тема 1. Введение. Основы здорового образа жизни.

Краткая характеристика, цель и задачи «Зажигательные малыши». Правила гигиены, техника безопасности, культура общения на занятиях в тренировочном зале, на спортивной площадке. Двигательный режим. Значение различных упражнений и физических нагрузок для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на укрепление здоровья и повышение физической и интеллектуальной работоспособности. Разминка.

Тема 2. ОФП (общая физическая подготовка)

Традиционные действия. Построение в шеренгу, в ряды, приветствие (при входе на место занятия,), основное положение тела при восприятии информации от тренера– преподавателя.

Входная диагностика физических качеств обучающихся.

Упражнения на координацию движений, упражнения для коррекции нарушения осанки, укрепления мышц туловища, средства и упражнения для усиления свода стопы, упражнения для формирования мышечного корсета,

Отличительная особенность предложенной классификации в том, что общеразвивающие упражнения интегрируются и выполняются вместе с лечебной физической культурой. При этом происходит коррекция отстающих от возрастных норм показателей здоровья.

Также используются специальные упражнения.

Отработка основных движений: «Стойка лыжника», «Приставной шаг», «Лесенкой», «Повороты на лыжах».

Каждое упражнение проводится в игровой форме, так как это основной вид деятельности в дошкольном возрасте. Игровые моменты вовлекают детей в работу, нагляднее показывают технику движение: «Скользящий шаг», «Туда-сюда», «Бесшажный ход», «Умение встать после падения», «Подъем и спуск с горы», Повороты: повороты на 90 (влево и вправо); повороты на 180 (влево и вправо), игры – эстафеты: с поворотами и перемещениями по трассе, правильная техника спусков с горок.

Упражнения для рук и плечевого пояса: «Разомни пластилин», «Фонарики», «Намотай нитку на клубок», «Часики», «Забей гвоздь», «Лови комара», «Расти большим», «Петушок», «Объятия», «Ладошки», «Мельница», «Веретено», «Растяни резинку», Отжимания на коленях, на стопах.

Упражнения для туловища: «Лошадка», «Деревья», «Ягодки», «Широко поле», «Ласточка», «Подними мешок».

В партере: «Неваляшка», «Скорлупка», «Самолет», «Плавание», «Перекати поле», «Сложись пополам», «Сесть-лечь», «Кошечка», «Лошадка», «Львенок», «Звездочка», «Тянемся», «Кораблик», «Живот вверх», «Жук», «Качалка», «Велосипед».

Упражнения для ног: «Стать маленьким», «Лягушка», «Гуси», «Педали», «Зайчик», «Больной зайчик», «Обезьянка», «Цапля», «Ловим пяточки», «Кони»,

«Рок-н-ролл», «Хлопки под коленом», «Футболист», «Журавль на болоте», «Лыжник», «Выпады».

В партере: «Хвостик», «Сожмись в комочек», «Группировка», «Сядь потурецки», «Лошадка», «Мячик», «Зайчик заболел», «Кинг-Конг», «Бабочка», «Поймай носочки», «Сундучок».

Тема 3. Игровитмика

В раздел входят строевые, общеразвивающие, упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игрогимнастика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся, с использованием элементов гимнастики, выполняемые в игровой и сюжетной форме. Применяют специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Строевые упражнения, Хореографические упражнения, танцевальные шаги, игры на снятие психологического напряжения (зажимов)

Тема 4. Сюжетные подвижные игры

Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально и продолжается 1,5-2 мин.

Тематика сюжетных подвижных игр разнообразна: эпизоды из жизни людей, явления природы, подражание повадкам животных. В ходе объяснения новой игры перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мышления, осознанию игровых правил, формированию и совершенствованию двигательных навыков. При объяснении игры используется краткий образный сюжетный рассказ. Он изменяется в целях лучшего перевоплощения ребенка в игровой образ, развития выразительности, красоты, грациозности движений, фантазии и воображения. Сюжетный рассказ аналогичен сказке, вызывающей у детей воссоздающее воображение — зрительное восприятие всех ситуаций игры и действий, стимулирующих их к эмоциональному восприятию.

Такие игры содержат интересные детям двигательные игровые задания. Проходят в форме перебежек, ловишек; игры с элементами соревнования («Кто

скорее добежит к своему флагжку?» и т. п.); игры-эстафеты («Кто скорее передаст мяч?»); игры с предметами (мячи, обручи).

Игровая подготовка на развитие ловкости и координации: прохождение по гимнастической скамейке, игра «Прокати мяч», игра «Прокати мяч в ворота», игра «Поймай мяч», игра «Подбрось – поймай», игра «Подбрось выше», игра «Сбей кеглю».

Игровое задание на развитие силы: «Мяч через сетку», «Мяч в стену», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Кто сильнее?».

Игры на развитие скоростных качеств: игра «Цепи», игра «Три кольца», игра «Догнать хвост».

Спортивно-игровая подготовка.

Эстафеты: «Метание снежка», «Быстрый Северный олень», «Катание на санках», «Укутай елочку снежком», «Ветер дует нам в лицо», «Снежинки падают на землю», «Дворник подметает дорожки», «Мы рады зиме».

Основные движения: «Кто быстрее», «Где же наши ручки?», «Где же наши ножки?», «Лошадки», «Большие и маленькие», «Карусель», «Кто дальше», «Пройди и не задень», «Самокат», «Кто самый быстрый?», «Кто быстрее принесет снежный ком», «Заморожу», «Салки на лыжах», «Трамвай», «Попади в цель», «Будь внимателен», «Идите за мной», «Через препятствие», «Сороконожки», «Не урони», «Поймай предмет».

Тема 5. Игровой стретчинг

Игровой стретчинг — комплекс статических упражнений, направленных на развитие гибкости и пластичности детей дошкольного возраста.

Этот вид упражнений способствует: улучшению кровообращения, укреплению иммунитета, увеличению выносливости, формированию правильной осанки. Большинство заданий выполняются в лежачем положении, медленно, под счет.

Упражнения: «Ходьба сидя», «Кошка», «Велосипед», «Деревце», «Кошечка», «Звездочка», «Дуб», «Солнышко», «Волна», «Лебедь», «Слоник», «Рыбка», «Змея», «Веточка», «Гора», «Ель большая», «Цапля», «Волк»,

«Зайчик», «Медведь», «Лягушка», «Летучая мышь», «Морской червяк»,
«Улитка», «Морская звезда», «Морской конек», «Дельфин», «Медуза», «Уж»,
«Верблюд», «Кольцо», «Замок», «Коробочка с карандашами», «Волшебные
палочки», «Поза воина», «Самолёт взлетает», «Сорванный цветок».

Тема 6. Основы релакса

Для снятия эмоционального напряжения упражнение выполняем по 3 минуты. Это поможет детскому организму сбросить напряжение, негативные мысли и восстановить равновесие, сохраняя здоровье: «Зайки», «Дождик»,
«Мартышки», «День», «Бутон», «Ледоход», «Дерево».

Игровой самомассаж.

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Все упражнения выполняют в игровой форме, с музыкальным сопровождением. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления, дарят радость и хорошее настроение: «Дождик», «Чтобы не зевать от скуки», «Наши ушки», «Кто пасется на лугу»,
«Божьи коровки», «Лиса», «Дедушка Егор», «Бабочка», «Медведюшка», «По
таинственной дороге», «Ладошки», «Гуси», «Человечки», «Грибной дождик».

II. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	72
5	Недель в I полугодии	18
6	Недель в II полугодии	18
7	Начало занятий	15 сентября
8	Каникулы	31 декабря-9 января
9	Выходные дни	31 декабря-9 января
10	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и техническое оснащение для проведений занятий: зал для занятий; шведская стенка, гимнастические маты; перекладина, скакалки, гимнастические палки, кегли, обручи; малые мячи, фитбол, мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный), сенсорные коврики, сенсорные мячи, гимнастические скамейки, лыжи, лыжные палки, конусы.

Информационное обеспечение

На занятиях используются аудио, видео и фотоматериал, для показа ребенку правильного выполнения упражнений, а также для подготовки к занятиям используется различные интернет-источники.

Методические материалы

Тренер-преподаватель на начальном этапе проводит оценку фактического уровня физического развития и подготовленности детей, которые сравниваются с нормативными уровнями здоровья. На основе полученных статистических данных об индивидуальных и общих отклонениях в физическом развитии и подготовленности подбираются группы упражнений, в которые дополнительно включены средства лечебной физической культуры. На их основе формируется

программа индивидуальных корригирующих воздействий, предусматривающая на каждом этапе тренировки сопоставление исходных величин с заданным уровнем здоровья детей.

Главная задача физического воспитания - с помощью элементарных средств и упражнений привить интерес к занятиям спортом, повысить уровень мотивации, провести необходимую социализацию детей.

Для тренировки необходимо осуществить подбор средств и упражнений для увеличения окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, нормализации артериального давления и частоты сердечных сокращений, а также исправления дефектов осанки. При этом необходимы специальные упражнения для повышения уровней физической подготовленности до их должных величин.

На занятиях применяются групповые, индивидуальные или индивидуально-групповые методы обучения. Чередование упражнений в основной части тренировки может быть как «поточное» или «линейное», в котором все занимающиеся одновременно выполняют сначала одно, а затем другое упражнение. В основную часть занятия включаются методы круговой тренировки по «станциям».

Упражнения на формирование осанки должны занимать половину от общего времени занятий. Кроме того, используются средства для укрепления опорно-двигательного аппарата и формирования жизненно важных двигательных навыков, например, различные висы, статические позы у стены или другой опоры, упражнения с палками, мячами, обручами. Для профилактики плоскостопия выполняется ходьба по ребристым поверхностям, сжимание (сминание) лежащего на полу коврика пальцами стопы ног, самомассаж свода стопы и др. Необходимо подчеркнуть, что данные средства должны подаваться на занятии как игра, легкое соперничество, в сочетании с элементами противоборства, имеющими место в борьбе.

Для укрепления опорно-двигательного аппарата применяются эстафеты, подвижные игры, общеразвивающие упражнения, в основном, на быстроту и

координацию. По выявленным недостаткам в физическом развитии и подготовленности «юные борцы» с помощью родителей устанавливают конкретные приоритеты и определяются упражнения, средства и методы для повышения уровня своего здоровья. При этом возрастают интерес и мотивация к систематическим занятиям дзюдо.

При организации двигательной активности детей используются разнообразные методы:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;
- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движении на собственных мышечно-моторных ощущениях;
- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Наглядные методические приемы:

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам
- окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – слайд - программ, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;
- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-

мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи воспитателя, 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, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм. Указанные наглядные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, большей широте чувственного познания, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников (Приложение 1).

Организация работы с родителями

Большую роль в физическом воспитании ребёнка играет семья. В

педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- совместные занятия с детьми;
- информация для родителей на стендах, консультации;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки;
- родительские собрания;
- открытые занятия для родителей;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- групповые и индивидуальные консультации.

2.3. Формы аттестации/контроля.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года и представляет собой демонстрацию учащимися знаний, умений и навыков (теория и практика).

Диагностика проводится 2 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости.

Формами подведения итогов реализации обще развивающей программы служат:

- Тестирование, которое показывает физическое и психологическое состояние ребенка, а также педагогическое наблюдение за детьми в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

3. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155).
3. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее — СанПиН).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 986 от 04.10.2024 года «Об утверждении особенностей деятельности центров раннего физического развития детей».

11. Постановлением Правительства Свердловской области №1332-ПП от 29 октября 2013 года «Об утверждении государственной программы Свердловской области «Развитие физической культуры и спорта в Свердловской области до 2024 года».

12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №136 от 26.02.2021 «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году».

13. Устав МАУ ДО «ССШ».

Литература, использованная при составлении программы

1. Адашкевичене Э.Й. - Баскетбол для дошкольников. Москва «Просвещение» 1983.

2. Безруких М.М., Парамонова Л.А., Слободчиков В.И. и др. Предшкольное обучение: «плюсы» и «минусы»//Начальное образование. - 2006.

3. Вавилова Е.Н. - Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Москва «Просвещение» 1983.

4. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от 3 до 5 лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. 3-е изд., испр. и доп. — М.: АРКТИ, 2006. — 96 с. (Развитие и воспитание).

5. Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду.

Подготовительная к школе группа.- М.: Издательство «Скрипторий 2003» - 2010.

6. Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду. Старшая
7. Издательство «Скрипторий 2003», 2013. – 120 с.
8. Маханева М.Д. - Воспитание здорового ребенка. Москва АРКТИ1998.
9. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
10. Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков – М.; «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003.
11. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007
12. Степаненкова Э. Методика физического воспитания–М.; «Воспитание дошкольника», 2005.
13. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 год).

Литература для обучающихся и родителей

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Подвижные игры для дошкольников. М.: - 2008 г.
2. Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта. СПб.: - 2004.
3. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. М.: 2005.
4. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ. – М: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
5. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: - 2006.

6. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. М.: - 2002 .
7. Кузнецов С.А. Валеологические подходы к физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях: Методическое пособие. Салехард: - 2003.
8. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя дет. сада. «Просвещение», 1978.
9. Литвинова М.Ф. Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений. М.: 2005.
10. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004.
11. Моргунова О.Н. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж: - 2007.
12. Окотэтто Е.Н. Ненецкие подвижные игры в детском саду: Пособие для воспитателей детских садов. – СПб. 2002 г.
13. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
14. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2009 .
15. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: Мозаика - Синтез, 2010.
16. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика - Синтез, 2009.
17. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.
18. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. - М.: Мозаика-Синтез, 2006.

19. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Издательский центр «Академия», 2006.
20. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Методическое пособие / Е.А. Тимофеева; - М.: Просвещение, 2008 г.
21. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М.: - 2008.

Приложение 1

Методический материал:

Разминка:

Варианты разминки, тренер проговаривает и показывает на себе, родители и дети повторяют за тренером.

Голова

«Да-да-да!»: Вверх и вниз киваем.

«Нет-нет-нет!»: В стороны мотаем.

Чем же вертим мы с тобой? Ну, конечно, головой!

Ушки

Это что за две ракушки

На головке по бокам?

Это маленькие ушки:

Ловят звуки тут и там!

Шея

Стану я немножко выше —

Всё на столике увижу!

Потянусь, достать сумею...

А пока тяну я шею.

Плечики

Есть у человечика

Два красивых плечика.

Когда чего-то мы не знаем,

Мы плечиками пожимаем!

Ручки

Наши ручки столько могут:

Брать, бросать, держать и трогать!

Под Антошку гармошку

Ручки — хлопают в ладошки.

А под «Маленьких утят» —

Дружно крякнут и взлетят!

Животик

Всё, что кушает наш ротик —

Попадает к нам в животик!

А животик будет сытым,

Если кушать — с аппетитом!

Спинка

Чтобы стройной спинке быть,

Про усталость чтоб забыть —

День с разминки начинай,

Ну а ночью — отдыхай!

Попка

Мы на попку сядем,

Куколку нарядим:

Вот на шею — бусики,

А на попку — трусики!

Ножки

Ходим ножками: топ-топ,

Скачаем-прыгаем: прыг-скок!

Бегаем, танцуем —

Ножки тренируем!

ЛИЧИКО

Лобик

Ну-ка лобик подставляй

Посмелей,

И бодай меня, бодай

Веселей:

«Баран-баран... Буц!»

Бровки

Бровки могут подниматься —

Если сильно удивятся.

Могут хмуро опуститься —

Если вдруг начнут сердиться!

Глазки

Закроем глазки, прячемся:

«Ау-у-у?!»

Откроем — появляемся:

«Ку-ку!»

Два глазика — два зёрнышка,

Зажмурятся от солнышка!

Носик

Носиком мы нюхаем цветочки,

Мамины любимые духи.

Ну а если в носике щекочет —

Морщимся и делаем «Апчхи!»

Щёчки

Румяненькие щёчки —

Совсем как пирожочки.
Дай щёчку — поцелую;
Теперь подставь вторую!

Ротик
Ротик улыбается:
Кашкой наслаждается.
Покушает кашу —
Спасибо скажет!

Губки
Сложим губки трубочкой
И подуем в дудочку.
Надоест гудеть-дудеть —
Будем весело свистеть!

Зубки
Зубки жуют и кусают,
Нам говорить помогают.
Если же мы замерзаем —
Ими стучать начинаем!

Язычок
У кого язычок:
Цок-цок, щелчок!
Съели всю картошку —
Облизали ложку!

Подбородок
Когда жуём и говорим,

Мы подбородком шевелим.

Когда сидим, скучаем —

Его мы подпираем.

ПАЛЬЧИКИ

Большой

Незаменимый первый пальчик

Придержит ложку и стаканчик.

Он из пяти один такой,

И называется — большой!

Указательный

Наш второй по счёту пальчик

Указательным зовут:

То укажут им на мячик,

То на кнопочку нажмут!

Средний

Третий слева, справа — третий,

Самый длинный — пальчик средний!

Можно с пальчиком большим

Научиться щёлкать им!

Безымянный

Четвёртый пальчик — безымянный:

Для новобрачных — самый главный.

Его никак не величают —

Зато колечками венчают!

Мизинчик

Пятый пальчик — наш любимчик,

И зовут его — мизинчик:

Всех помирит и подружит,

Славно нам с тобой послужит!

Ладушки, ладушки, звонкие хлопушки, Хлопали в ладошки, хлопали немножко, Кашку варили, ложечкой мешали, Куколку кормили, кошечке давали. Кулачки сложили, кулачками били, Тук-тук, тук-тук, тук-тук Кулаками били. Ладушки плясали, деток забавляли, Ля-ля-ля, ля-ля-ля деток забавляли. Ладушки устали, ладушки поспали, Баю-бай, баю-бай ладушки поспали.

После ванны я стараюсь, Долго-долго вытираюсь. Ручки, лицико и носик, Ножки, пальчики, животик.

Большие ноги Шли по дороге: Топ, топ, топ, Топ, топ, топ! Маленькие ножки Бежали по дорожке: Топ, топ, топ, топ, Топ, топ, топ, топ!

Это ушки: вот и вот. Это глазки: вот и вот. Это нос, это рот, Там спина, тут живот. Это ножка — топ Это ручка — хлоп Ох устали — вытрем лоб!

Этот пальчик большой — самый веселый и самый смешной, Этот пальчик указательный — он солидный и внимательный, Этот пальчик средний — ни первый ни последний, Этот пальчик безымянный — он не любит каши манной, Самый маленький.

Вот лежат в кроватке Розовые пятки. Чьи это пятки — Мягки да сладки? Прибегут гусятки, ущипнут за пятки. Прячь скорей, не зевай, Одеяльцем накрывай!

Вот у нашей деточки Пятки и коленочки. Вот бочок — я за бок хвать! Буду долго щекотать!

Потягушеньки, порастущеньки, (поглаживаем от головы до пяточек) Поперек толстуношеньки, (гладим бока) А в ножки — ходунюшеньки, (двигаем ножками) А в ручки — хватунюшеньки, (скрываем и разжимаем кулачки) А в ушки — слышунюшеньки, (показываем ушки) А в глазки — глядунюшеньки, (показываем глазки) А в носик — сопунюшеньки,

(показываем носик) А в ротик — говорок, (показываем ротик) А в головку — разумок! (трогаем лобик)

Где же наши ушки? Слушают пестушки! А где глазки? Смотрят сказки!
А где зубки? Прячут губки! Ну а ротик на замочек!

Ротик мой умеет кушать, Нос дышать, а ушки слушать, Глазоньки моргать- моргать, Ручки — все хватать-хватать.

Щёчки, щёчки, щёчки, Ямочки, комочки; Целый день до ночки Улыбайтесь щёчки!

Это глазки, чтобы видеть. Это носик, чтоб дышать. Это ушки, чтобы слышать. Это ножки, чтоб бежать. Это ручки, чтобы маму Очень крепко обнимать.

Раз, два три четыре пять! Будем пальчики считать — Крепкие, дружные, Все такие нужные.

Упражнения на координацию движений:

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, пятках, в полуприседе; бег по кругу в колонне, передвижения правым и левым боком, движение спиной вперед, бег с ускорением; прыжки на одной и двух ногах с продвижением и на месте, с поворотами в разные стороны; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки.

Упражнения для коррекции нарушения осанки, укрепления мышц туловища:

- способствующие продольному осевому растяжению туловища и позвоночника - висы, передвижения на руках по натянутой веревке, висы с помощью ног, стойки на руках;
- воздействия для укрепления группы мышц туловища, связанные с наклонами вперед-назад, вправо-влево, круговые вращения туловища -

используются на месте, в движении, стоя, лежа, сидя, в игре, эстафетах, обеспечивающих повышение силы мышц туловища для профилактики различных сколиозов;

- статические и статодинамические упражнения - применяются на месте, лежа, сидя, стоя, когда могут быть зафиксированы ноги или туловище, или руки.

Средства и упражнения для усиления свода стопы:

Ходьба по различным препятствиям, с различным наклоном стопы; различные движения стопой и пальцами стопы.

Комбинационные упражнения для ног, когда на борцовском ковре расположены небольшие препятствия - пластиковые круги, кубики, тетраэдры и пр., обеспечивающие при постановке на препятствие наклон стопы.

Упражнения для формирования мышечного корсета - различные дозированные упражнения с отягощениями, метание легких предметов.

Средства для укрепления мышц и увеличения объема грудной клетки - упражнения с разведением и сведением рук, скручивание и повороты грудной клетки, туловища, различные висы.

Направленные средства для повышения функциональных возможностей организма - дозированные, постепенно повышающие нагрузки в упражнениях циклического характера, упражнения других видов спорта, действующих на функции организма, системы кровообращения и дыхания.

Система средств и методов для повышения уровня физической подготовленности, а в частности, для качеств быстроты, ловкости, силы, выносливости. Используются кратковременные отрезки бега на 10-30 м, эстафеты, разнообразные элементы спортигр, упражнения с партнером и без него, а также других видов спорта.

Отличительная особенность предложенной классификации в том, что общеразвивающие упражнения интегрируются и выполняются вместе с лечебной физической культурой. При этом происходит коррекция

отстающих от возрастных норм показателей здоровья.

Специальные упражнения: Техника падения вперед, назад, в стороны (самостраховка); техника удержания равновесия за счет перемещения центра тяжести, техника катания без палок, техника правильного скольжения, отработка специальных упражнений на земле.

Отработка основных движений:

«Стойка лыжника» – голова незначительно опущена вниз, туловище наклонено вперед, мышцы спины расслаблены, плечи опущены, ноги слегка согнуты в коленях. Дети выполняют стойку лыжника из основного положения, стоя на месте, а также с попеременными движениями руками вперед-назад.

«Приставной шаг»- передвижение на лыжах приставным шагом. Дети поворачиваются боком по ходу движения и отрабатывают данное упражнение, что является подводящим упражнением для подъема в гору «лесенкой». Дети двигаются по команде в одном направлении, потом в обратном. Это же упражнение можно отработать и при разминке.

«Повороты на лыжах» – выполняются на месте и в движении. Различаются повороты с переступанием вокруг задника и носков лыж. Это упражнение развивает чувство равновесия и ориентировку в пространстве. Инструктор по физической культуре показывает и объясняет технику поворота. Повороты отрабатываются вначале на площадке, после чего дети отрабатывают их на лыжне или на снегу.

Каждое упражнение проводится в игровой форме, так как это основной вид деятельности в дошкольном возрасте. Игровые моменты вовлекают детей в работу, нагляднее показывают технику движение.

«Скользящий шаг» - прорабатываем вначале на месте. Дети, стоя в стойке лыжника, выставляют вперед по очереди правую или левую ногу скользящим движением. Это упражнение мы назвали «Туда-сюда». Обязательно добавляем обучение перекрестной работе рук при скользящем шаге. После этого дети выходят на круг, чтобы закрепить движение без

палок. Для имитации наличия палок, детям в руки даются кегли. Это дает возможность почувствовать наличие палок в руках, но не мешают им передвигаться, так как сами палки затрудняют движение.

При ходьбе с палками дети допускают очень много ошибок, от которых сложно избавиться. Инстинктивно дети расставляют палки очень широко в стороны, не отталкиваются ими, а просто ставят на землю. Важно обратить внимание детей на эти ошибки с самого начала обучения. Мы отрабатываем движения палок стоя на месте, а потом в движении. Для устранения ошибки расставлять палки широко, дети проходят дистанцию по ограниченной дорожке по бокам. Дорожку можно ограничить как конусами, так и нарисовать на площадке границы, за которые нельзя выставлять палки. Так дети наглядно понимают, в чем их ошибка.

«Бесшажный ход» - скольжение на двух лыжах, с одновременным отталкиванием двумя палками, лыжи в ходьбе не участвуют. Этот вид ходьбы мы используем для обучения работе палками.

«Попеременный двухшажный ход» – цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг.

Дети выполняют разминочный круг попеременным двухшажным ходом.

Представление о движении у ребенка должно сложиться правильное изначально, поэтому, каждое движение проговаривается инструктором и показывается. Делается упор на значительные детали, влияющие на технику выполнения движения. Дети проходят 1-2 круга,

«Умение встать после падения»: каждый ребенок пытается встать в тот момент, когда ноги и лыжи скрещены. Необходимо учить детей после падения ложиться на бок, расправлять ноги, ставить лыжи параллельно, после чего надо встать с помощью рук или палок.

«Подъем и спуск с горы» - начинается с небольших препятствий.

Обучение детей подъему в гору «лесенкой» является наиболее понимаемым и осваиваемым способом детьми дошкольного возраста. Для начала детям надо понять, как переносить тяжесть тела, как удержаться. Обучение начинаем на площадке, где из снега делается небольшое возвышение. Отработав приставной шаг на плоской площадке, дети переходят на возвышение. И только после освоения маленького возвышения, переходят на горку. Лыжи ставятся поперек горки горизонтально на ребро. Движение вверх начинается с ноги, которая стоит выше, после чего приставляется нижняя лыжа, Туловище вертикально. Самая частая ошибка в этом упражнении – постановка лыжи не горизонтально, а под углом вверх носком лыжи, что не дает ребенку закрепиться на горке. Не всем детям, в итоге, дается освоение подъема в большую горку, страх преодолевают немногие.

Спуск с горы также сложен в усвоении, так как это тоже является преодолением страха. Дети боятся наклониться вперед, инстинкт их заставляет выпрямиться, из-за чего дети падают назад, чаще садятся. Для спуска мы разучиваем среднюю стойку, тело наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях. При обучении спуска с горы очень важно ограничить место, куда спускаются дети, чтобы не было столкновений с другими детьми.

- Повороты: повороты на 90 (влево и вправо); повороты на 180 (влево и вправо);
- Игры – эстафеты: с поворотами и перемещениями по трассе;
- Правильная техника спусков с горок.

Сдача контрольных нормативов и соревнования по ОФП, СФП.

Контрольные испытания, соревнования:

Упражнения для рук и плечевого пояса

«Разомни пластилин» - сжимать и разжимать пальцы рук.

«Фонарики» - быстрые сгибания и разгибания пальцев рук.

«Намотай нитку на клубок» - круговые движения кистями, сжатыми в кулак.

«Часики» - движения прямыми руками (одновременно правой и левой или поочередно) вперед и назад, можно выполнять круговые движения.

«Забей гвоздь» - руки согнуты перед грудью, сжаты в кулаки, постукивать правым кулаком по левому и наоборот.

«Лови комара» - хлопки в ладоши перед грудью, лицом, над головой.

«Расти большим» - подниматься на носки поднимая руки вверх, тянуться головой и руками к потолку.

«Петушок» похлопать ладошками по голеням, бедрам и бокам.

«Объятия» - обнимаем себя правой рукой левое плечо и наоборот.

«Ладошки» - хлопаем в ладоши поочередно перед собой и за спиной.

«Мельница» - поочередное касание правой стопы левой рукой и наоборот, выполнять в наклоне с прямыми ногами и руками.

«Веретено» - быстрые круговые движения рук перед собой.

«Растяни резинку» - руки перед грудью разводим в стороны; вверх-вниз.

Отжимания на коленях, на стопах

Упражнения для туловища

«Лошадка» - стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки за спиной, поднимать – опускать туловище.

«Деревья» - ноги на ширине плеч, руки за головой, выполнять наклоны вправо-влево, вперед-назад, круговые.

«Ягодки» - наклоны вперед на прямых ногах, выпрямиться, прогнуться назад (желательно коснуться пальцами рук голени).

«Широко поле» - руки у груди, поочередно отводить руки в стороны с поворотом туловища.

«Ласточка»

«Подними мешок»

В партере:

«Неваляшка» - сидя в позе «бабочка» раскачиваться вперед-назад, вправо-влево, по кругу.

«Скорлупка» лежа на спине прижать колени к груди и покачаться на спине вперед-назад. Вправо-влево.

«Самолет»

«Плавание»

«Перекати поле»

«Сложись пополам»

«Сесть-лечь»

«Кошечка» - стоя на четвереньках поочередно прогибать и выгибать спину дугой.

«Лошадка» - стоя на четвереньках поочередно отводить ноги назад и в стороны.

«Львенок» - растянуться на животе, подняться на руках, посмотреть вправо, вверх, влево, опуститься обратно на живот.

«Звездочка» - лежа на спине руки над головой, ноги вместе, развести их как можно шире, потом обратно.

«Тянемся» - сидя тазом на пятках тянуться за руками вперед по татами.

«Кораблик» - лежа на животе руки над головой, ноги вместе, оторвать руки и ноги от ковра и покачаться вперед-назад.

«Живот вверх» - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на татами – поднимаем таз, встаем на носочки, отрывая спину от татами, плечи остаются на ковре.

«Жук» – лежа на животе, руки неподвижно раскинуты в стороны, достать правой ногой левую руку и наоборот.

«Качалка» – сидя тазом на пятках, руки на поясе, касаться тазом татами справа и слева от себя.

«Велосипед» - лежа на спине поднять ноги и покрутить педали вперед, потом назад.

Упражнения для ног

«Стать маленьким» - приседания.

«Лягушка» - выпрыгнуть с корточек вверх, наверху хлопнуть в ладоши (поймать комара).

«Гуси» - ходьба сидя на корточках, руки на коленях, сохранять спину прямой.

«Педали» - нога выставлена вперед стоит на пятке (носок вверх), опускаем носок (поднимаем пятку) несколько раз, потом другой ногой.

«Зайчик» - ноги вместе, руки перед собой (лапки), прыгать на носочках.

«Больной зайчик» - прыжки на одной ноге.

«Обезьянка» - прыжки на широко расставленных ногах.

«Цапля» - поднимать поочередно ноги, и выполнять хлопок под коленом.

«Ловим пяточки» - кисти лежат на ягодицах ладонями вверх, достать пяткой ладошку.

«Кони» - руки согнуты в локтях на уровне талии ладони вниз, достать коленом ладошки.

«Рок-н-ролл» - ноги чуть согнуты и слегка врозь, взять колени ладошками, сдвигать раздвигать колени, выполнить круговые движения внутрь и наружу.

«Хлопки под коленом»

«Футболист»

«Журавль на болоте»

«Лыжник»

«Выпады»

В партере:

«Хвостик» - стоя на четвереньках скрестить ступни, и помахать хвостиком.

«Сожмись в комочек»

«Группировка»

«Сядь по-турецки»

«Лошадка»

«Мячик» - прыжки на носочках

«Зайчик заболел» - прыжки на одной ноге

«Кинг-Конг» - прыжки на широко-расставленных ногах

«Бабочка» - сидя, носки и пятки правой и левой ноги соединены вместе, руки за головой, выполнять качающие движения ногами и руками.

«Поймай носочки» - сидя, ноги вытянуты, не сгибая колени взяться за носочки, потянув вверх оторвать пяточки от татами.

«Сундучок» - лежа руки над головой, ноги вместе, согнуться в талии «сложиться», обхватив пяточки руками.

Упражнения на координацию.

Закрыть глаза, покружиться вокруг себя 5-10 раз, открыть глаза и подпрыгнуть вверх.

Наклониться вперед, покружиться вокруг себя 5-10 раз, выпрямиться, встать на одну ногу.

Ходьба или медленный бег, по команде изменить направление на противоположное.

Ходьба или медленный бег, по команде повернуться спиной и идти вперед, потом опять лицом.

Ходьба или медленный бег, по команде выполнить приседание, и сразу продолжать основное упражнение.

Ходьба или медленный бег, по команде упасть, по следующей команде продолжать основное упражнение.

Ходьба или медленный бег, в движении выполнять круговые движения вокруг себя, продолжая движение.

Ходьба или медленный бег, по команде остановиться, ноги вместе, выполнить прыжок с поворотом вокруг себя.

Тема 3. Игровые приемы

В раздел входят строевые, общеразвивающие, упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игрогимнастика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся, с использованием элементов гимнастики, выполняемые в игровой и сюжетной форме. Применяют специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колоны в две, три

Хореографические упражнения.

Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

Танцевальные шаги.

Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

«Цепочка дружбы»

Цель: формирование чувство ритма и двигательных способностей ребенка. Учить детей выполнять танцевальный шаг в ритм с музыкой.

Оборудование: музыкальный ряд («Мы - маленькие дети», «Песенка друзей», «Ритмика-импровизация»), ПК, колонки.

Ход: дети образуют 2 круга, с равным количеством человек, по команде педагога берутся за руки и корректируют круг, делая его ровным. Педагог объясняет правила: первым делом педагог совместно с детьми прослушивает музыку. На 2 куплет дети топают ногами на месте, определяя такт музыки, педагог помогает хлопками. Педагог объясняет, что при хлопке дети под музыку идут в центр круга, танцевальным шагом в такт музыке, при команде педагога «Мы друзья» дети выполняют упражнение «Пружинка», не разъединяя руки. По хлопку педагога, дети продолжают движение в такт из круга, не нарушая целостность формы.

«Звуковой остров»

Цель: формирование чувства ритма, посредством выполнения простейших упражнений сидя.

Оборудование: звуковой ряд («Игроритмика» «Ритмика-импровизация»), стулья по количеству детей.

Ход: дети садятся на стулья в круг, на достаточном расстоянии друг от друга. Педагог объясняет упражнение, при первом прослушивании музыки педагог с детьми определяют такт музыки топая ногами в такт, сидя на стуле. После этого упражнение усложняется тем, что дети выполняют повороты головой, наклоны головой в стороны. Рывки руками. Затем музыка меняется на более медленную, и дети сочетают движение рук и ног, хлопок над головой и притопы, все упражнения делаются сидя на стуле.

«Ходьба с поочередным поднятием рук»

Цель: формирование чувства ритма, посредством ходьбы с поднятием рук вверх, в стороны, вниз, развитие координации в процессе ходьбы у каната.

Оборудование: музикальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Дорожка 4 – бег; Новые детские песни), канат.

Ход: педагог начинает занятие с команды построения в шеренгу, после чего дети под музыку идут по кругу за направляющим, ступая в такт музыке. После чего педагог начинает счет, дети выполняют поднятие рук в процессе ходьбы по кругу.

На 1 поднятие рук вверх; на 2 в стороны, на 3 вниз, на 4 ИП. После 3 повторений, педагог перестает вести счет, и дети самостоятельно под музыку выполняют упражнение. Усложняется тем, что педагог кладет канат по кругу, дети выполняют ходьбу по кругу рядом с канатом, не наступая на него.

«Змейка»

Цель: формирование чувства ритма и координационно-двигательные способности детей, позволяющие свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку.

Оборудование: музикальный ряд, треугольники 5шт.

Ход: педагог строит детей в шеренгу, знакомит со словами упражнения, объясняет правила выполнения.

Под слова дети выполняют движения, и идут за направляющим по кругу. После нескольких повторений, педагог выставляет треугольники на пол, задает детям ходьбу змейкой под музыку без помощи педагога дети идут змейкой выполняя упражнение.

Топ-топ-топ ножки поднимаем — куда же нам пойти?

Мы не знаем, пожимаем плечами

Раз-два-раз-два.....

А теперь мы встанем высоко, на носочках топ-топ-топ,

А где пяточки скажи, и на них ты походи.

Перекаты с пятки на носок

А теперь и вовсе, прыгать мы начнем.

«Музыка в шагах»

Цель: развитие у детей чувство ритма и двигательных способностей. Формирование умения выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Оборудование: музикальный ряд (Новые детские песни; Сороконожка; Капельки, Виновата тучка; Песенка мамонтенка; Песенка моя),

Ход: Во время ходьбы за направляющим по кругу, педагог включает музыку, дети идут шагом, попадая в такт музыке. Затем педагог меняет музыку на более медленную, дети должны подстроиться под музыку. Так можно менять музыку до 5 раз.

«Чувство ритма»

Цель: формирование умении выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно; навыков согласования движений с музыкой.

Оборудование: музикальный ряд (Капельки, Виновата тучка; Песенка Кота в сапогах; Обжоры; Облака), палочки.

Ход: педагог приветствует детей, ходьба за направляющим руки на поясе, по ходу движения педагог раздает палочки каждому ребенку, после чего дети образуют круг. В кругу дети выполняют гимнастическое дирижирование – тактирование на музикальный размер 2/4, педагог помогает по началу, при смене музыки дети выполняют упражнение самостоятельно. Упражнение усложняются добавлением 2 палочки, которой дети должны отбивать сильную долю, а первой-слабую

«Ритмическая ходьба»

Цель: формирование умении выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно; навыков согласования движений с музыкой.

Оборудование: музикальный ряд (Новые детские песни; Сороконожка; Капельки, Виновата тучка; Песенка капитана Врунгеля; Песенка Кнопочки),

Ход: педагог приветствует детей, дети начинают ходьбу по кругу за направляющим, во время ходьбы педагог дает установку, включая разного характера музыку, дети выполняют упражнения в соответствии с характером музыки: шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу; приседания с движениями рук; подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно; плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз

«Снежинки»

Цель: развитие чувства ритма и координационно-двигательных способностей детей, позволяющие свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку

Оборудование: музыкальный ряд, платочки.

Ход: педагог приветствует детей, начинается ходьба за направляющим, во время движения педагог раздает платочки, затем, по команде педагога дети строятся в круг, выполнение упражнений пружинка с покачиванием рук вправо, лево, при этом педагог дает установку о том, что платочек должен двигаться в руке плавно, красиво, на сильную долю музыке, далее упражнение усложняется добавляются движения: шаг вперед, руки вверх, шаг назад, руки вниз; взмахи руками вверх поочередно, с пружинкой.

Игры на снятие психологического напряжения (зажимов)

Снятие мышечного напряжения.

1. Дети стоят в кругу, закрыв глаза. Задание: поздоровайтесь поочередно за обе руки, с одной и с другой стороны.

2. Дети с закрытыми глазами спокойно двигаются по залу. Задание: на сигнал «стоп» найдите взглядом своего товарища и кивните друг другу.

3. Дети ходят вокруг обруча. Задание: на аккорд надо запрыгнуть в круг.

Упражнение на развитие пластики.

1. Ходим, как роботы, зажать тело, двигаются только отдельные некоторые части.

2. Летаем, как прозрачные мыльные пузыри, если столкнулись – лопнули, оставив мокрый кружочек.

3. Ходим, как деревянные куклы, у которых работают только ноги.

4. Летаем, как воздушные шарики, наполненные воздухом.

5. Ходим осторожно, как стеклянные игрушки.

«Веселая зарядка»

Расслабиться сидя на стуле так, чтобы казалось, что вы спите. Руки, голову, ноги пристроить уютно и расслабить. Глазки прикрыть и тишина...

Неторопясь просыпаемся, потягиваемся с удовольствием, сползаем на пол и потягиваемся, как кошки. Вспомнить, как кошки выгибают спину, вытягивают задние и передние лапы.

Бегаем хаотично на четырех конечностях, как божьи коровки.

Прыгаем, как кенгуру с детенышем в сумке.

Бежим, как испуганные жирафы, вытянув шею.

Упражнения, связанные с закрепощением тела

Скульптор. Дети выходят по одной паре в центр, один из них – скульптор, другой – скульптура.

Скульптор придает телу нужную форму, скульптура легко поддается и фиксирует форму.

Можно отгадывать, что слеплено, можно предложить скульптуре «ожить» и подвигаться в логике слепленного существа. Потом они меняются ролями.

Зеркало. Дети в парах стоят лицом друг к другу. Один – «живой» человек, другой – отражение. Человек у зеркала не торопясь совершает некоторые простые движения, зеркало – копирует их.

«Нос к носу». Встать парами лицом к лицу, на полу установить «контрольную» линию на расстоянии полшага, за которую нельзя заходить. Каждому ребенку сделать ручками так называемый «Нос Буратино», т.е. большой палец одной руки приставить к своему носу, растопырить пальчики и за свой торчащий мизинец зацепить свою вторую руку большим

пальчиком. Партнеры сцепляются мизинцами друг с другом и по команде должны начать тянуть каждый к себе, чтобы перетянуть друг друга за контрольную линию, не отрывая большой палец от своего носа! Эта игра, конечно, больше для шутки, разрядки обстановки. Хотя она очень хорошо тестирует отношения в детском коллективе.

Изобрази походку: клоун, стариk, малыш, Карлсон, Буратино, Баба-яга, Кощей Бессмертный...

Игра на имитацию движений

Обращение к детям:

- Вспомните, как ходят дети?

Маленькие ножки шагали по дорожке. Большие ножки шагали по дорожке. (Дети сначала идут маленькими шагами, затем большими — гигантскими шагами.)

- Как катится колобок?

- Как серый волк по лесу рыщет?

- Как заяц, прижав уши, убегает от него?

Игры-стихи

Учим детей обыгрывать литературный текст, поддерживать стремление самостоятельно искать выразительные средства для создания образа, используя движение, мимику, позу, жест.

Сердитый гусь.

Вот большой сердитый гусь.

Очень я его боюсь!

Защищая пять гусят,

Щиплет больно он ребят.

Громко гусь шипит, гогочет,

Зашипать ребяток хочет!

Гусь уже идет на нас!

Убегайте все сейчас!

Самолет

Поиграем в самолет? (Да.)

Вы все — крылья, я — пилот.

Получили инструктаж —

Начинаем пилотаж. (Строятся друг за другом.)

В снег летаем и пургу, (У-у-у-у!)

Видим чьи-то берега. (А-а-а-а!)

Ры-ры-ры - рычит мотор,

Мы летаем выше гор.

Вот снижаемся мы все

К нашей взлетной полосе!

Что ж — закончен наш полет.

До свиданья, самолет.

Как живешь?

Развиваем быстроту реакции, координацию движений, умение владеть жестами.

Ход игры:

Тренер-преподаватель и дети .

- Как живешь? — Вот так! С настроением показать большой палец.

- А плывешь? — Вот так! Любым стилем.

- Как бежишь? — Вот так! Согнув руки в локтях, притопнуть поочередно ногами.

- Вдаль глядишь? — Вот так! Руки «козырьком» или «биноклем» к глазам.

- Ждешь обед? — Вот так! Поза ожидания, подпереть щеку рукой.

- Машешь вслед? — Вот так! Жест понятен.

- Утром спишь? — Вот так! Ручки под щечку.

-А шалишь? — Вот так! Надуть щечки и хлопнуть по ним кулачками.

(По Н.Пикулевой)

Тема 4. Сюжетные подвижные игры

Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально и продолжается 1,5-2 мин.

Игровая подготовка на развитие ловкости и координации.

- прохождение по гимнастической скамейки;
- игра «Прокати мяч»
- игра «Прокати мяч в ворота»
- игра «Поймай мяч»
- игра «Подбрось – поймай»
- игра «Подбрось выше»
- игра «Сбей кеглю»

Игровое задание на развитие силы:

- «Мяч через сетку»
 - «Мяч в стену»
- «Охотники и утки»
- «Не давай мяч водящему»
 - «Кто сильнее?».

Игры на развитие скоростных качеств:

- игра «Цепи»;
- игра «Три кольца»;
- игра «Догнать хвост».

Спортивно-игровая подготовка.

- Лыжные эстафеты: «Метание снежка», «Быстрый Северный олень», «Катание на санках», «Укутай елочку снежком».
- «Ветер дует нам в лицо» - выполняют движения рук сверху вниз над головой.
- «Снежинки падают на землю»- выполняют пружинки, руки на поясе.
- «Дворник подметает дорожки» -наклон вперёд, размахивание руками в стороны.
- «Мы рады зиме» - прыжки на двух ногах. Основные движения
1. Перешагивание через снежные валы приставным шагом

2. Перепрыгивание через снежные валы (присели, руки отвели назад, прыгнули, приземлились на полусогнутые ноги, выпрямились)

3. Подлезание в снежный лаз (и упражнение с опорой на колени и ладошки).

«Кто быстрее». Цель: совершенствовать умение переносить лыжи.

«Где же наши ручки?», «Где же наши ножки?». Цель: освоение чувства лыж.

«Лошадки», «Большие и маленькие». Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.

«Карусель». Цель: совершенствовать стойку лыжника.

«Кто дальше». Цель: овладение скользящим шагом.

«Пройди и не задень». Цель: развитие пространственных ориентировок.

«Самокат». Цель: учить ходьбе на лыжах по ровной лыжне.

«Кто самый быстрый?». Цель: закреплять технику ходьбы скользящим шагом.

«Кто быстрее принесет снежный ком». Цель: развитие быстроты.

«Заморожу». Цель: способствовать развитию общей выносливости.

«Салки на лыжах». Цель: развитие скоростно-силовых качеств.

Обучающие игры и упражнения, по обучению дошкольников подготовительной группы ходьбе на лыжах.

«Трамвай». Цель: закреплять пространственные ориентировки.

«Попади в цель». Цель: упражнять в устойчивом равновесии.

«Будь внимателен». Цель: закреплять навык передвижения на равнине.

«Идите за мной». Цель: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

«Через препятствие». Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.

«Сороконожки». Цель: закреплять навык скольжения в колонне.

«Не урони». Цель: закреплять навык спуска.

«Поймай предмет». Цель: закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Соревнования.

Тематика сюжетных подвижных игр разнообразна: эпизоды из жизни людей, явления природы, подражание повадкам животных. В ходе объяснения новой игры перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мышления, осознанию игровых правил, формированию и совершенствованию двигательных навыков. При объяснении игры используется краткий образный сюжетный рассказ. Он изменяется в целях лучшего перевоплощения ребенка в игровой образ, развития выразительности, красоты, грациозности движений, фантазии и воображения. Сюжетный рассказ аналогичен сказке, вызывающей у детей воссоздающее воображение — зрительное восприятие всех ситуаций игры и действий, стимулирующих их к эмоциональному восприятию.

Такие игры содержат интересные детям двигательные игровые задания. Проходят в форме перебежек, ловишек; игры с элементами соревнования («Кто скорее добежит к своему флагу?» и т. п.); игры-эстафеты («Кто скорее передаст мяч?»); игры с предметами (мячи, обручи).

Тема 5. Игровой стретчинг

Игровой стретчинг — комплекс статических упражнений, направленных на развитие гибкости и пластичности детей дошкольного возраста.

Этот вид упражнений способствует: улучшению кровообращения, укреплению иммунитета, увеличению выносливости, формированию правильной осанки. Большинство заданий выполняются в лежачем положении, медленно, под счет.

Упражнение 1. «Ходьба сидя».

Ребенок сидит на полу. Руки в упор за спиной. Ноги приподняты под небольшим углом. Имитируем ходьбу, стараясь точно передать движения;

Упражнение 2. «Кошка».

Стоя на четвереньках, опираясь на вытянутые руки малыш опускает голову вниз. По команде поднимает её вверх, максимально выгибая позвоночник, будто кошка;

Упражнение 3. «Велосипед».

Ложимся на спину. Ноги подняты вверх, согнуты в коленях на 90 градусов. Представляем, что крутим педали велосипеда;

Упражнение 4. «Деревце».

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой – вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Упражнение 5. «Кошечка».

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Упражнение 6. «Звездочка».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение 7. «Дуб».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упираются в пол – вдох.

- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 8. «Солнышко».

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

Упражнение 9. «Волна».

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу.

Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

Упражнение 10. «Лебедь».

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу.

Вытянутая левая (правая) нога на полу.

2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

3) И.п.

Упражнение 11. «Слоник».

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) И.п.

Упражнение 12. «Рыбка».

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И.п.

Упражнение 13. «Змея».

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

Упражнение 14. «Веточка».

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

Упражнение 15. «Гора».

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – и.п.

Упражнение 16. «Ель большая».

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз.

Ладони направлены в пол – выдох.

3) И.п.

Упражнение 17. «Цапля».

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.

Упражнение 18. «Волк»

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги.

Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

3. И.п.

Упражнение 19. «Зайчик»

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2. Вернуться в и.п.

Упражнение 20. «Медведь»

И.п. сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2. Вернуться в и.п. 3–4. Проделать то же движение левой ногой.

Упражнение 21. «Лягушка»

И.п., лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение 22. «Летучая мышь».

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Упражнение 23. «Морской червяк»

Упор стоя согнувшись;

Упражнение 24. «Улитка»

Упор лежа на спине, касание ногами за головой;

Упражнение 25. «Морская звезда»

Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

Упражнение 26. «Морской конек»

Сед на пятках, руки за голову;

Упражнение 27. «Дельфин»

Лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;

Упражнение 28. «Медуза»

Сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы».

Упражнение 29. «Уж»

Сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Упражнение 30. «Верблюд»

Стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Упражнение 31. «Кольцо»

И.п.: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

Упражнение 3. «Замок».

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а леву заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходящее положение. Повторяют, поменяв руки.

Упражнение 33. «Коробочка с карандашами»

И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

Упражнение 34. «Волшебные палочки»

И.п: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

Упражнение 35. «Поза воина»

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.

1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;

4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;

5-8 – держать позу.

По 2 раза в каждую сторону.

Упражнение 36. «Самолёт взлетает»

И.п. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

Упражнение 37. «Сорванный цветок»

И.п. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться;

То же на другую ногу.

3-4 раза на каждую ногу.

Тема 6. Основы релакса

Для снятия эмоционального напряжения упражнение выполняем по 3 минуты. Это поможет детскому организму сбросить напряжение, негативные мысли и восстановить равновесие, сохраняя здоровье.

Зайки

Жили-были зайки на лесной опушке.

Жили-были зайки в маленькой избушке.

Мыли зайки глазоньки, мыли свои лапоньки,

Наряжались заиньки, надевали тапочки!

Дети изображают зайчиков. Прыгают. Приседают и складывают над головой ладошки как крыша. Изображают как заиньки умываются. Наряжались-поворот вокруг себя. И топают ногами, показывая тапки.

Дождик

Дождик, дождик, лейся пуще!

Пусть растет пшеница гуще!

Лейся, лейся, как река!

Будет белая мука! (Э.Лагэдэн)

Дети, стоя врассыпную, встряхивают кистями рук, освобождая их от излишнего напряжения.

Исходное положение- руки согнуты в локтях, кисти свободно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти руками, как тряпочками.

Мартышки

Мы веселые мартышки, мы играем громко слишком!

Мы в ладоши хлопаем и ногами топаем!

Тихо приседаем, головой качаем.

День

Пришел денек. Сел на пенек.

День сидел, День глядел.

На ель залез. Совсем исчез. (Э. Ладэгэн)

Дети стоят, присаживаются на корточки. Поворот головы в одну сторону, поворот головы в другую сторону. Встают, выбрасывают руки. (Дети поднимают руки и слегка наклоняются вперед. Затем дают рукам упасть вниз, повиснув, руки пассивно качаются. Пока не останавливаются.

Упражнение повторяется. Руки не следует раскачивать после падения).

Бутон

Нежный маленький бутон, свернут туго-тugo он.

Солнце луч ему протянет – и бутон гвоздикой станет. (И. Махонина)

Дети сидят на корточках, обхватив колени руками, голова опущена вниз.

Ледоход

Дружно ударились рыбы об лед-

И на реке начался ледоход. (В.Берестов)

Стоя врассыпную, дети делают 4 прыжка на двух ногах с одновременными хлопками. Свободно опустив руки вниз, делают поворот вокруг себя четырьмя шагами.

Дерево

Дерево качается где-то в облаках.

Облака качаются на его руках.

Эти руки сильные рвутся ввышину.

Держат небо синее, звезды и Луну. (Л. Кудрявская)

Дети стоят в рассыпную. На первые две строки поднимают руки вверх.

На 3-4 строки -качают поднятыми вверх руками. На строки 5-6 качания усиливаются, корпус сгибается влево и вправо. Во время качания рук дети слегка перебирают пальцами как колышащиеся листочки на деревьях. С окончанием текста все занимают исходное положение.

Игровой самомассаж.

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Все упражнения выполняют в игровой форме, с музыкальным сопровождением. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления, дарят радость и хорошее настроение.

1. «Дождик»

Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)

Дождик бегает по крыше- Встать друг за другом «паровозиком»

Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине.

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите-Постукивание пальчиками.

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите-

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте-Поколачивание кулаками.

Бом! Бом! Бом!

А уйду-тогда гуляйте-

Бом! Бом! Бом!

Дождик бегает по крыше-Поглаживание ладошками.

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

2.«Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответствующие слова

Чтобы не зевать от скуки, Постучим и тут, и там,

Встали и потерли руки, И немного по бокам.

А потом ладошкой в лоб Не скучать и не лениться!

Хлоп-хлоп-хлоп. Перешли на поясницу.

Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим,

Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз-два-три-четыре-пять. Муз. рук-тель показывает ежика.

Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок. По сухой лесной дорожке-

Топ-топ-топ-топочут ножки.

А теперь уже, гляди, Ходит-бродит вдоль дорожек

Добрались и до груди. Весь в иголках серый ежик.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа. (вставка про ежика для сказки «Рукавичка»)

3.«Наши ушки»

Дети выполняют массаж ушей.

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза);

Указательным пальцем освободить слуховые отверстия от «воды».

2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма)

3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)

4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавли-вать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)

5. Растирание ушей ладонями.

4.«Кто пасется на лугу»

Дети выполняют массаж спины

Далеко, далеко. Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впередистоящего ребенка и похлопать по плечам.

На лугу пасутся Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впередистоящего.

Ко... Покачать плечами вперед-назад.

-Козы? Наклонить голову вперед

Нет, не козы! Покачать головой вправо-влево.

Далеко, далеко Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета

На лугу пасутся
Ко...Кони? Нет, не кони!
Далеко, далеко опять повернуться на 180 и повторить те же движения
На лугу пасутся
Ко...Коровы? Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясে
Правильно, коровы!
Пейте, дети, молоко, постепенно присесть. На последний слог быстро
встать

Будете здоровы! и поднять руки вверх.

5.«Божьи коровки»

Дети выполняют массаж ног

Божьи коровки, папа идет, Сидя, поглаживать ноги сверху донизу
Следом за папой мама идет, разминать ноги
За мамой следом детишки идут, похлопывать ладошками
Вслед за ними малыши бредут. Поколачивать кулачками
Юбочки с точками черненькими. Постукивать пальцами
На солнышко они похожи, поднять руки вверх и скрестить кисти,
Встречают дружно новый день. широко раздвинув пальцы
А если будет жарко им, поглаживать ноги ладонями и спрятать
То спрячутся все вместе в тень. Руки за спину.

6.«Лиса»

Гимнастика для глаз

Ходит рыжая лиса, крепко зажмурить и открыть глаза
Щурит хитрые глаза.

Смотрит хитрая лисица, вытянуть вперед правую руку, на которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы.

Ищет, где бы поживиться.

Пошла лиска на базар, поднять руку и опустить, прослеживая
Посмотрела на товар взглядом.

Себе купила сайку, описать рукой круг по часовой стрелке и
Лисятам балалайку. против нее.

7.«Дедушка Егор»

Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия
Из-за лесу, из-за гор Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,
Едет дедушка Егор. стараясь поднимать выше пятки.
Сам на лошадке, Ходьба на пятках, руки за спиной
Жена на коровке, Ходьба на носках, руки за головой
Дети на телятках, Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.
Внуки на козлятках. Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в
колене, руки в стороны

Гоп, гоп, гоп! Приподниматься на носки и опускаться на всю ступню.

Приехали! Присесть

8.«Бабочка»

Упражнение для подвижности голеностопного сустава
И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;
1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;
2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать
коленями пол.

9.«Медведюшка»

Гимнастика для ног (песня М. Красева «Медведюшка»)

Покажи-ка нам, медведюшка. Ходьба на внешнем своде стопы

Как сбирались красны девушки

За брусникой, за малиной

Да за ягодой калиной,

Как с корзинками шли по лесу. Ходьба с перекатом с пятки на носок

Набирали ягод доверху,

Отдохнуть они садились,

Ко пенечку прислонились.

Покажи-ка нам, медведюшка, вставать на носки, делая вдох и разводя
руки

Как зевали красны девушки, в стороны, и опускаться на всю стопу.

Как накрылися платочком. Сесть на пол, руки-упор сзади

Да уснули под кусточком. Попеременно вытягивать и выпрямлять
носки ног

Как вскочили, потянулись. Встать, потянуться

Меж собой переглянулись. Повороты в стороны

Звонко песню запевали. Ходьба топающим шагом

Хороводы затевали.

10.«По таинственной дороге»

Гимнастика для стоп

По таинственной дороге. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку
Шли таинственные ноги.

По большой дороге. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола
Зашагали наши ноги.

По пыльной дорожке. Перекаты с носка на пятку, стоя на месте
Шагали наши ножки.

А маленькие ножки. Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,
Бежали по дорожке. Согнутых в коленях
На узенькой дорожке. Ходьба со сведенными носками ног
Устали наши ножки.

Усталые ножки. Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа
Шли по дорожке. Туловище прямо и глядя вперед
На камушек мы сели. Сидя на стуле, поднимать и опускать носки
Сели, посидели. Ног, не отрывая пяток от пола
Ножки отдыхают. Погладить мышцы ног и ступни
Мышцы расслабляют.

11.«Ладошки»

Самомассаж

Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка, Хлопки в ладоши
Хлоп, другая!

Правой, правою ладошкой Шлепки по левой руке от плеча к кисти
Мы пошлепаем немножко.

А потом ладошкой левой Шлепки по правой руке
Ты хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом Легкое похлопывание по щекам
Даже щечки мы побьем.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! Хлопки над головой

По коленкам – шлеп, шлеп! Хлопки по коленям

По плечам теперь похлопай! Шлепки по плечам

По бокам себя пошлепай! Шлепки по бокам

Можем хлопнуть за спиной! Шлепки по спине

Хлопаем перед собой! Шлепки по груди

Справа – можем! Слева – можем! Поколачивание по груди справа,
слева

И крест-накрест руки сложим!

И погладим мы себя. Поглаживание по рукам, груди, бокам,

Вот какая красота! спине, ногам.

12.«Гуси»

Массаж рук. Пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю.

Гуси травушку щипали,

Громко, весело кричали:

Га-га-га, га-га-га,

Очень сочная трава.

13.«Человечки»

Указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют, прыгают, бегут»).

Для маршировки:

Человечки на двух ножках
Маршируют по дорожке,
Левой-правой, левой-правой
Человечки ходят браво.

Для прыжков:

Человечки на двух ножках
Стали прыгать по дорожке,
Прыг-скок, прыг-скок,
Всё быстрее: скок -поскок.

Для бега:

Человечки на двух ножках
Стали бегать по дорожке,
Побежали, побежали,
Вдруг споткнулись и упали.

14.«Грибной дождик»

Массаж тела. Тонизируем весь организм.
Дождевые капли, Хлопают правой ладонью по левой.
Прыгайте в ладошки! Хлопают левой ладонью по правой
Дождевые капли, Шлепают ладошками по ножкам от
Вымойте мне ножки! лодыжки вверх.
Дождевые капли, Стучат правой рукой по левому плечу сзади.
Бейте по спине! Стучат левой рукой по правому плечу сзади.
Дождь грибной, но нужно Тянутся обеими руками вверх,
Подрасти и мне! выпрямляя спину.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428902

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен С 30.10.2024 по 30.10.2025