

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Североуральская спортивная школа»

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



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Первая ступенька чемпиона»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 3 – 4 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 обще развивающей программы .....	11
1.3. Планируемые результаты .....	14
1.4. Содержание обще развивающей программы .....	15
II. Организационно-педагогические условия.....	25
2.1. Календарный учебный график.....	25
2.2. Условия реализации программы.....	25
2.3. Формы аттестации/контроля.....	29
3. Список литературы.....	31

## **I Основные характеристики**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Зажигательные малыши» (далее - программа) разработана в соответствии с нормативными документами Министерства образования РФ и Министерство спорта РФ, регламентирующими работу спортивных школ, Устава МАУ ДО «ССШ» и одновременно отвечает концептуальным обоснованиям ФГОС.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на укрепление здоровья и физическое развитие детей в возрасте от 3 до 4 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа «Первая ступенька чемпиона» включает в себя: основы здорового образа жизни, общую физическую подготовку (ОФП), игроритмику, сюжетные подвижные игры, игровой стретчинг, основы релакса и элементы бокса.

**Новизна** программы заключается в гармоничном объединении образовательных целей укрепления здоровья и физических качеств ребёнка с развитием креативности, коммуникабельности и психологической устойчивости, обеспечивая целостное и всестороннее воспитание дошкольника.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Предложенная программа несёт высокую педагогическую ценность благодаря следующим преимуществам:

Соответствие возрастной группе: Детям трёх-четырехлетнего возраста присуща высокая потребность в движении, играх и подражании взрослым. Интеграция элементов бокса в игровые формы занятий удовлетворяет эти потребности и стимулирует двигательную активность.

Развитие координации и ловкости: Специально подобранные упражнения направлены на постепенное освоение простейших техник бокса, что положительно влияет на моторное развитие, улучшает чувство равновесия и укрепляет мышечный корсет.

Эмоциональная разгрузка и социальная адаптация: Игровая форма занятий

создаёт условия для снятия напряжения, стресса и негативного опыта, накопленного ребёнком в течение дня. Общение со сверстниками и взаимодействие с тренером способствуют улучшению социальных навыков и коммуникации.

Создание положительного отношения к спорту: Увлекательная игровая деятельность формирует положительное восприятие занятий спортом, повышает интерес к активным видам досуга и закладывает основу мотивации к дальнейшему занятию физическими упражнениями.

Укрепление здоровья и профилактика заболеваний: Физические нагрузки, соответствующие возрасту, оказывают благоприятное воздействие на организм ребёнка, поддерживают тонус мышц, снижают риск гиподинамии и способствуют профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

Следовательно, данная программа идеально подходит для детей трехчетырехлетнего возраста, так как сочетает обучение полезным навыкам с удовольствием от самого процесса и оказывает значительный вклад в создание условий для полноценного роста и развития ребёнка.

**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. Особое значение приобретает вовлечение детей в процессы духовного и физического саморазвития через систематическое использование игровых методов с элементами бокса.

Один из важнейших факторов поддержания здоровья — это активное движение, которое наиболее продуктивно реализуется в игре. Регулярная двигательная активность повышает адаптацию организма, усиливает функциональный резерв ребенка и поддерживает здоровый образ жизни. В условиях малого числа предложений программ физического развития для указанной возрастной группы в нашем муниципальном округе необходимость введения новой программы ощущается остро.

Спортивные и подвижные игры имеют особую значимость, так как

предоставляют большую свободу действий и меньшую степень стандартизованных ограничений, характерных для традиционного подхода к физическим тренировкам. Они активно влияют на состояние нервной системы, формируя жизнерадостное и энергичное поведение, стимулируя развитие всех групп мышц и укрепляя основные системы организма. Такие занятия также способствуют выработке полезных качеств характера: ловкости, скорости реакции, выносливости, терпеливости и умения действовать сообща в команде.

Кроме того, регулярные занятия служат профилактикой респираторных инфекций, снижая частоту заболеваемости среди дошкольников.

Дети трех-четырехлетнего возраста характеризуются повышенной чувствительностью нервной системы, низкой способностью длительно удерживать внимание и низким интересом к повторяющимся действиям. Именно поэтому ключевым решением проблемы становится внедрение разнообразия игровых форм физической активности, способствующих привлечению внимания детей и поддерживающих высокий уровень заинтересованности. Игра является естественным инструментом физического воспитания, предоставляя ребенку уникальную возможность гармонично развиваться и поддерживать хорошее настроение.

**Отличительные особенности.** Основное отличие программы заключается в уникальной интеграции различных педагогических подходов и инновационных форматов, позволяющих эффективно сочетать несколько ключевых направлений воспитательно-развивающей деятельности. Это включает следующие аспекты:

Общая физическая подготовка (ОФП) — направлена на улучшение базовых показателей физической готовности ребёнка, включая силу, выносливость, координацию движений и гибкость.

Игровой стретчинг — помогает развить пластичность тела, увеличить диапазон движений суставов и сформировать правильное представление о своей телесности посредством интересных и увлекательных упражнений.

Основы бокса — позволяют развивать скорость реакции, ловкость, точность ударов и уверенность в себе. Этот элемент представлен в виде адаптированных

игр и простых технических приёмов, соответствующих возрасту участников.

Игровые методики — формируют позитивное отношение к занятиям спортом, способствуют социализации и взаимодействию между детьми, помогают снимать стресс и улучшать настроение.

Такой многоуровневый подход делает программу особенно привлекательной и эффективной именно для малышей 3–4-летнего возраста, позволяя ребёнку получать удовольствие от движения, приобретать полезные привычки и формировать первичные спортивные компетенции в лёгкой и доступной форме.

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 обще развивающей программы.

**Адресат программы.** Данная программа разработана для детей от 3 до 4 лет. Оптимальное количество обучающихся в группе 8 человек.

Прием детей в МАУ ДО «ССШ» проводится в течении всего календарного года при наличии свободных мест.

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).

Младший возраст – важнейший период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, с предметным миром. В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами, у него успешно развивается понимание речи и активная речь, малыш получил ценный опыт эмоционального общения со взрослыми, почувствовал их заботу и поддержку. Все это вызывает у него радостное ощущение роста своих возможностей и стремление к самостоятельности, к активному взаимодействию с окружающим миром.

Возрастные особенности детей 3–4 лет предполагают переход на новый уровень взаимоотношений взрослого и ребенка. Малыш радуется непривычному игровому познавательному опыту. Ему требуется больше эмоционального общения со взрослым, во время которого он может получить опыт межличностных отношений. Активность, самостоятельность способствуют быстрому физическому, психическому росту ребенка. Важно показать малышу, что его достижения заметили, его успехам рады.

Младшие дошкольники активны и неутомимы. Этот возраст характеризуется бурным становлением эмоциональной сферы ребенка. Дети подвержены перепадам настроения. Их эмоциональная нестабильность прямо пропорциональна физическому комфорту.

Растет речевая активность малышей. Они быстро запоминают новые слова, несложные четверостишия. В обиходе появляются предметы-заменители, которыми с удовольствием пользуется ребенок в играх. Возрастные особенности детей 3–4 лет заключаются в том, что им сложно удерживать внимание на одном предмете (максимум 10–15 минут). Поэтому постоянная смена деятельности будет способствовать лучшей концентрации внимания. Память больше акцентирована на узнавание, а не на запоминание.

Возрастной кризис свидетельствует о развитии ребенка, формировании его физиологии и психики. В 3-4 года дети начинают усваивать правила взаимоотношений в группе сверстников, а затем косвенно контролироваться взрослыми. К четырем годам рост ребенка достигает 100-102 см. Вес детей в среднем 16-17 кг (между тремя и четырьмя годами прибавка в весе составляет 2 кг). Ребенок трех-четырех лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения.

Поэтому взаимоотношения со сверстниками и взрослыми носят нестабильный характера. Только в общении малыши могут получить необходимую информацию о мире, людях. Любознательность этого возраста помогает развитию элементарных суждений, высказываний.

Переходной период заключается в появлении самостоятельности. Ребенок протестует против опеки над собой. Осознание собственного «я», сотрудничество со взрослым поможет малышу справиться с новыми возможностями и желаниями. Поэтому психологи и обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении

предоставления малышу большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Важно понять, что характерное для ребенка третьего года жизни требование «я – сам» прежде всего отражает появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень его возможностей. Поэтому задача взрослого – поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать веру ребенка в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Главное в работе с младшими дошкольниками состоит в том, чтобы помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности. Стремление к самостоятельности формируется у младшего дошкольника в опыте сотрудничества со взрослыми. В совместной с ребенком деятельности взрослый помогает освоить новые способы и приемы действий, показывает пример поведения и отношения. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление малыша добиться лучшего результата

Развитие самосознания и выделение образа «Я» стимулируют развитие личности и индивидуальности. Малыш начинает четко осознавать, кто он и какой он. Внутренний мир ребенка начинает наполняться противоречиями: он стремится к самостоятельности и в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослого, он любит близких, они для него очень значимы, но он не может не злиться на них из-за ограничений свободы. По отношению к окружающим у ребенка формируется собственная внутренняя позиция, которая характеризуется осознанием своего поведения и интересом к миру взрослых. Агрессивность и неутомимость малышей в этом возрасте проявляется в постоянной готовности к деятельности. Ребенок уже умеет гордиться успехами своих действий, умеет критически оценить результаты своего труда. Формируется способность к целеполаганию: более четко представить результат, сравнить с образцом, выделить отличия. В этом возрасте ребенок может воспринимать

предмет без попытки его обследования. Его восприятие приобретает способность более полно отражать окружающую действительность.

Наглядно-образное мышление способствует представлению об окружающем мире. Малыши делят предметы по форме, величине, цвету, фактуре. Способны объединить их в одну группу по общему признаку (например- посуда, одежда, мебель). В играх ребенок самостоятельно передает несложный сюжет, пользуется предметами-заместителями, охотно играет вместе со взрослым и детьми, у него есть любимые игры и игрушки. Он умеет заводить ключиком механическую игрушку, составлять игрушки и картинки из нескольких частей, изображать в игре зверей и птиц. Ребенка отличает высокая речевая активность; его словарь содержит все части речи. Он знает наизусть несколько стихов, потешек, песенок и с удовольствием их повторяет. Ребенок живо интересуется окружающим, запас его представлений об окружающем непрерывно пополняется. Он внимательно присматривается к действиям и поведению старших и подражает им. Ему свойственны высокая эмоциональность, готовность самостоятельно воспроизводить действия и поступки, одобряемые взрослыми. Он жизнерадостен и активен, его глаза с неиссякаемым любопытством вглядываются в мир, а сердце и ум открыты для добрых дел и поступков.

### **Объем и срок освоения программы.**

Объем программы: 72 часа

Срок освоения программы: 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 занятий для детей 3 – 4 лет - 15 минут.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

**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:**

- 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;
- приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
- освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
- освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;
- способствовать овладению обучающимися базовым элементам бокса;
- обучить программным требованиям по физической, тактической и теоретической подготовке данного вида спорта;
- сформировать систему знаний, умений, навыков по основам бокса;

- раскрытие заложенных в ребенке возможностей средствами бокса.
- учить ребенка устанавливать продуктивные контакты с окружающим миром, действуя вместе с взрослым и самостоятельно.

### **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;
- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности, положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности;
- формировать патриотизм;
- развивать психологическую подготовку, выработку способности к перенесению высокого психологического напряжения;
- воспитывать чувство ответственности и товарищества;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- 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;

- содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопии, профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики, повышение умственной работоспособности;
- 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.

### **Оздоровительная задача:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы организма;
- содействовать укреплению здоровья учащихся,
- содействовать профилактике заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики;
- содействовать повышению умственной работоспособности;
- содействовать освоению навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

### **1.3. Планируемые результаты**

#### **Личностными результатами:**

- знают части тела;
- знают элементы бокса, могут показать простые удары;
- 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.

#### **Метапредметными результатами:**

- 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.

#### **Предметными результатами:**

- 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;

- демонстрировать базовые техники бокса под руководством тренера-преподавателя;

- проявлять интерес к занятиям физической культурой;

- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

### **1.4. Содержание общеразвивающей программы**

#### **Учебный (тематический) план**

Название разделов/модулей, тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля	
	Всего	В том числе			
		Теория	Практика		
1.Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1ч.	1ч.	-	Беседа	

2.Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.	1ч.	1ч.		Беседа
<b>Модуль 1.</b> Гибкость, сила.	21 ч.		21 ч.	
1. Гибкость	5ч		5ч	Наблюдение, тестирование
2. Сила рук.	5ч		5ч	Наблюдение, тестирование
3. Сила ног.	5ч		5ч	Наблюдение, тестирование
4. Координация (бокс)	6ч		5ч	Наблюдение, тестирование
<b>Модуль 2.</b> Сила и спец. навыки.	21ч.		21ч	Наблюдение, тестирование
1. Сила рук.	5ч		5ч	Наблюдение, тестирование
2. Сила ног.	5ч		5ч	Наблюдение, тестирование
3. Координация.(бокс)	5ч		5ч	Наблюдение, тестирование
4. Специальные навыки.(бокс)	6ч		5ч	Наблюдение, тестирование
<b>Модуль 3.</b> ОФП и прямой удар.	22ч.		22ч.	Наблюдение, тестирование
1. Скорость в ОФП	6ч		6ч	Наблюдение, тестирование
2. Сила в ОФП	6ч		6ч	Наблюдение, тестирование
3. Прямой удар и защита.	10ч		10ч	Наблюдение, тестирование
Итого:	72ч.			
Организационные мероприятия, выставочная деятельность, экскурсии, соревнования и т.д.		6ч.		
Всего:	72ч.			

### **Содержание изучаемого курса**

#### **Модуль 1**

1. Гибкость и координация движений имеют большое значение в жизни детей дошкольного возраста. Снижение гибкости вызывает у них проблемы со здоровьем: ухудшение осанки, механическое разбалансирование костей спины, таза и шеи, повреждение связок, хрящей и деформацию тела. Каркасом и опорой всех мягких тканей и органов служит скелет. Поэтому формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач физического воспитания.

2. Комплексным средством физического воспитания является игровой стретчинг, который способствует полноценному развитию растущего организма, усиливает все физиологические процессы в организме, улучшает работу всех органов и систем, создают благоприятные условия для комплексного развития всех физических качеств. Использование игрового стретчинга на занятиях физической культуры позволит социализировать учебно-воспитательный процесс, повысить физическую подготовленность детей в скоростных, физических способностях, выносливости и координации, что благотворно влияет на развитие всех систем организма.

3. Специальные средства и методы физического воспитания эффективно влияют на развитие гибкости. Однако целенаправленное и систематическое воздействие физическими упражнениями на подвижность в суставах должно быть согласовано с естественным ходом возрастного развития организма. Для педагогов физической культуры в работе с детьми 3-4 лет основным направлением оптимизации учебного процесса является умение быстро и правильно оценить уровень индивидуального физического развития, оптимально дозировать физические нагрузки.

Для эффективного развития гибкости необходимо оптимально распределить упражнения на активное и пассивное растягивание мышц, правильно дозировать нагрузку.

Комплексы упражнений для развития гибкости у детей дошкольного возраста включают несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретных задач, выполняемых в одном занятии по принципу проработки всех или нескольких суставов, мышц и связок. Рекомендуется включать в комплексы одни и те же упражнения в течение нескольких недель или месяцев. Упражнения для улучшения гибкости следует выполнять регулярно. Их можно включать не только в каждое тренировочное занятие, но и ежедневно уделять внимание растягиванию основных мышечных групп и суставов.

Упражнения на растягивание выполняются до и после любого комплекса упражнений или во время занятий между подходами, поскольку они удлиняют те

мышцы, которые напрягались. Эти упражнения в значительной мере предотвращают ощущение скованности и мышечной напряженности после тренировки, заставляют тело расслабиться.

- растягивание мышц от мелких мышечных групп к крупным;
  - растягивание мышц от мышц конечностей к мышцам туловища;
  - растягивание мышц от верхних сегментов тела к нижним;
- попеременное чередование мышц-антагонистов.

Координация - умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, не напряженно, пластично, четко. Движения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть: одноименными движения совпадают по направлению (например, направо отводится правая рука и нога); разноименными - выполняются в разных направлениях (например, во время поскоков поднимаются правая рука и левая нога и наоборот). Движения, выполняемые руками или ногами, могут быть одновременными (например, обе руки подняты вверх), разнонаправленными (например, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону).

Движения ног и рук могут быть: одновременными (например, лежа на спине, поднимать и опускать обе ноги); поочередными (например, стоя, руки на поясе, сначала выставляется на носок одна нога, затем другая); последовательными движения рук или ног следуют одно за другим с отставанием на половину амплитуды (например, стоя, вращательные движения прямых рук: в то время как правая находится наверху, левая внизу, она как бы догоняют друг друга). Легче всего согласовывать движения, если они одновременные и однонаправленные; более трудны дошкольникам поочередные движения. Для развития координации в упражнениях для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, или ноги, или туловище, а затем постепенно

вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног и туловища. Вначале дается сочетание из двух звеньев (например, поднять руки и подняться на носки), затем из трех и более звеньев (например, из исходного положения стоя, руки вверх наклонить туловище, отводя руки в стороны и выставляя вперед ногу) и, наконец, полезны такие упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (например, правая рука в сторону вверх, в сторону вниз; тоже выполняет левая рука; или; правая в сторону, левая в сторону, правая вверх, левая вверх и т.п.).

На первом этапе овладения пространственными ориентировками изменение положения отдельных частей тела должно проходить под контролем зрения. На втором этапе детям доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела самого ребенка. И только на третьем этапе дети могут определять направление по отношению к предметам, к другим людям. Появляются представления о направлении движения по словесному описанию до его выполнения. Таким образом, для развития пространственных ориентировок целесообразно давать следующую последовательность упражнений:

1. Движения рук, так как они наиболее управляемы, находятся в максимальном поле зрения ребенка (разные варианты упражнений с вытягиванием рук вперед, помахиванием перед собой и пр.).
2. Движения рук, находящихся частично в поле зрения (поднимание вверх, в стороны, назад со сгибанием, вращением в суставах в каком-либо одном направлении).
3. Движения туловища в лицевой, боковой и затем горизонтальной плоскости.
4. Движения ног вперед, в стороны, назад.
5. Движения разных частей тела по направлению к каким-либо конкретным предметам, затем по слову в названном направлении (например, повороты в стороны к окну, к двери, затем направо, налево).

6. Движения разных частей тела по направлению к другому ребенку (например, стоя в колонне, поднимать руки с мячом, передавать его сзади стоящему).

7. Движения любой части тела с постепенно повышающимися требованиями к точности направления, амплитуды и быстроте ориентировки (например, развести руки в стороны, немного выше уровня плеч, выставить прямую ногу вперед с поворотом носка в сторону; то же в другую сторону; затем выполнить в ускоренном темпе).

## **Модуль 2**

Сила — это психофизическое качество необходимое для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (что наблюдается, например, при передачах мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Проявление физической силы обусловливается интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

При воспитании ребенка дошкольного возраста учитываются возрастные особенности его организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц.

Именно поэтому общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы.

При отборе упражнений уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании по вертикальной и наклонной лестнице. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т. е. проявлять скоростно-силовые качества. Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м, метание на дальность, а также спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вверх или вперед, в спрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент или палки. Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами, гилями (например, поднимание вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, бросок мяча от груди, пассивные упражнения связаны с преодолением сопротивления растягиваемых мышц и связок за счет дополнительных сил:

1. Движения, выполняемые за счет силы других частей тела с использованием самозахватов или дополнительной опоры (притягивание руками туловища к ногам)
2. Движения, выполняемые с активной помощью воспитателя и других ребенка.
3. Движения, выполняемые за счет силы тяжести собственного тела (движения висах).

Наряду с упражнениями на растягивание, используются силовые упражнения со статическим преодолевающим и уступающим режимом работы мышц: ходьба в полуприседе; прыжки из приседов; поднимание туловища в сед из положения, лежа на спине;

сжимание пальцев в кулак и разжимание; поднимание и опускание таза в упоре лежа боком использование скамьи в качестве отягощения или препятствия; отжимание от скамьи; сгибание-разгибание рук, держа гантели; приседание;

-силовые упражнения в парах: 1. "Пружинка" И. П: расположившись лицом друг к другу на дистанции согнутых рук, упираясь друг в друга ладонями.

На каждый счет осуществлять сгибание и разгибание правой, а затем левой руки.

2. "Бабочка" И. П.: встав на левую ногу (при этом правая - согнута в колене) и опираясь о голень опорной ноги, руки разведите в стороны. Удерживая равновесие, проделать ритмичные взмахи прямыми руками вверх-вниз. Затем сменить и. п. ног. Для облегчения упражнение можно выполнить стоя ноги врозь.

3."Качели" И. П: стоя друг напротив друга и ухватившись за руки, выполнять поочередные приседания.

4. "Велосипед" И. П: сед согнув ноги, упираясь ступнями в ступни партнера. На каждый счет поочередно выполнять сгибание/разгибание ног.

При проведении особенно силовых упражнений включаются релаксационные упражнения, дыхательные упражнения, точечный массаж. Для развития силы мышц следует:

1. повторять упражнения, постепенно увеличивая сопротивление (увеличивать вес предмета, преодолевая утомление, повторять упражнение несколько раз;

2. многократно повторять одно и то же упражнение до появления утомления в мышцах, несущих основную нагрузку;

3. специальные силовые упражнения даются в небольшом объеме;

### **Модуль 3**

Большая роль в воспитании здорового ребенка принадлежит организации его двигательной деятельности, обеспечению возможности реализовывать его естественную потребность в движении. Формы организации двигательной деятельности в детском саду общеизвестны. Это традиционные утренняя гимнастика, подвижные игры, гимнастика после дневного сна, физкультурная пауза между занятиями и физкультминутка на занятии, физкультурные занятия, плавание, спортивные игры и спортивные упражнения, спортивные упражнения, спортивные развлечения и физкультурные праздники, индивидуальная работа по развитию движения. Кроме того, за последние годы, в практику работы дошкольных учреждений вошли и такие виды двигательной деятельности, как оздоровительный бег, упражнения на тренажерах, аэробика, общая физическая подготовка, спортивные секции и многое другое.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Под воздействием упражнений ОФП улучшаются функции сердечно –сосудистой и дыхательной систем. Регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов.

ОФП – это один из самых демократичных видов массовой физической культуры, так как здесь нет возрастных ограничений, а многообразие видов ОФП позволяет каждому удовлетворить свои запросы.

ОФП – это выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, а также упражнений на развитие прыгучести, координации, ловкости, гибкости и др. физических показателей, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительными комплексами ОФП стимулируют работу сердечно –сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным инфекционным и другим заболеваниям.

### ПРЯМОЙ УДАР (ОСОБЕННОСТИ)

В боксе прямым ударом называется движение бьющей руки по определенному вектору. Движение идет из одной точки во вторую. Кратчайшая дистанция между ними – прямая черта. Если двигаться по этой черте, можно сэкономить много сил и времени. Это теоретический тезис. На практике выбрасывается рука. Вместе с этим осуществляются другие действия, на которые тратится энергия и время.

1. Принимается стандартная стойка.
2. Вес тела оказывается на ПН.
3. Эта нога мощно отпружинивает от пола.
4. ПР выталкивается вперёд к противнику. В этот же момент корпус поворачивается вокруг своей оси.

5. Рука следует по короткой дистанции к цели. В это же время скручивается кулак. На подстраховку локтя задействуется предплечье.

6. Тело незначительно наклоняется вперёд. Ноги позиционируются на опорах.

### ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Различные защитные от прямых ударов: передвижения, нырки, уклоны, отбивы.

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

## **II. Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Календарный учебный график**

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

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Оборудование и техническое оснащение для проведений занятий адаптивной физкультурой: 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, гимнастические 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.**

Содержание занятий обеспечивает решение оздоровительных задач. Для детей планируются разовое занятие в неделю с общим объемом 72 часа в год.

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.

Программа не предусматривает раннюю специализацию и участие в соревнованиях для достижения спортивных результатов. 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

боксе.

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 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 боксом.

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 движений 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;
- соревновательный метод, используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство). Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы.

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 общеразвивающей 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. Адашкавичене 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:** музикальный 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 остановятся.

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 немножко 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. Тулowiще 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