

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Североуральская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «ССШ»

Протокол № 3 от 26.08.2025 г.

Утверждаю:

директор МАУ ДО «ССШ»

Ю. Е. Фролова

Приказ № 107-д от 26.08.2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Маленькие чемпионы»

Возраст учащихся: 5 – 7 года

Срок реализации программы: 2 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
1.1.1. Направленность	3
1.1.2. Актуальность программы.....	3
1.1.3. Отличительные особенности	4
1.1.4. Адресат.....	6
1.1.5. Объем и срок освоения программы.....	8
1.1.6. Особенности организации образовательного процесса	9
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	10
1.3. Планируемые результаты	13
1.4. Содержание программы	15
II. Организационно-педагогические условия.....	31
2.1. Календарный учебный график.....	31
2.2. Условия реализации программы	31
2.3. Формы аттестации/контроля.....	35
III. Список литературы	37

I. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Маленькие чемпионы» (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 дополнительного образования имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

1.1.2. Актуальность программы

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Зажигательные малыши» определяется современными требованиями системы дошкольного воспитания и образования, акцентируя внимание на формировании позитивного отношения детей и их семей к собственному здоровью, осознанному выполнению физической активности и вовлечению в спортивную жизнь.

Особое значение приобретает ранняя физическая подготовка дошкольников, которая оказывает значительное влияние на успешность дальнейшего обучения и гармоничное развитие ребёнка. Интеграция элементов спортивной подготовки в образовательный процесс помогает детям эффективно развивать координационные способности, укреплять мышечный корсет, формировать правильные привычки здорового образа жизни.

Кроме того, применение специальных нейropsychологических упражнений способствует улучшению межполушарного взаимодействия мозга, ускоряя процессы усвоения новой информации и облегчая освоение учебных дисциплин. Регулярные физические нагрузки помогают ребёнку

адаптироваться к учебным требованиям школы, улучшают концентрацию внимания и эмоциональную устойчивость.

Таким образом, данная программа обладает высокой социальной значимостью и отвечает актуальным потребностям современной образовательной среды, способствуя созданию прочной основы физического и психологического благополучия будущих школьников.

1.1.3. Отличительные особенности

Программа «Маленькие чемпионы» отличается рядом уникальных характеристик, обеспечивающих её эффективность и привлекательность для воспитанников детского сада:

Интегрированный подход: Физическая активность сочетается с развитием познавательных способностей, улучшением моторики и когнитивных функций. Занятия включают элементы игрового подхода, что делает обучение интересным и естественным процессом для детей.

Применение нейropsychологии: Использование специализированных упражнений способствует развитию межполушарных взаимодействий, повышению уровня концентрации и памяти, улучшает способность к обучению и адаптации к школьным условиям.

Комплексный характер воздействия: Помимо улучшения общей физической подготовленности, программа формирует базовые понятия о здоровом образе жизни, прививает любовь к спорту и учит самостоятельному контролю над своим здоровьем.

Элементы бокса: Введение основных приёмов и техники бокса стимулирует развитие координации движений, быстроты реакции, повышает уверенность в себе и воспитывает уважение к правилам поведения в группе.

Создание условий для социализации: Через групповую физическую активность дети учатся общаться друг с другом, соблюдать правила, уважительно относиться к сопернику и ценить командную работу.

Эти особенности делают программу уникальной и высокоэффективной в достижении целей формирования здоровой, активной и социально зрелой личности.

Данная программа разработана в соответствии:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. (ред. от 28.12.2024) № 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 2027 года»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- 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.

1.1.4. Адресат

Данная программа разработана для детей от 5 до 7 лет. Оптимальное количество обучающихся в группе 15 человек.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста. На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Развитие моторики и становление двигательной активности.

Детям 5-7 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве.

Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх).

Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка. Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений

Характеристика физического развития детей седьмого года жизни. На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. Средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Развитие моторики и становление двигательной активности. Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции,

скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии). Объем двигательной активности детей старше 6 лет за время пребывания в детском саду колеблется от 13 000 до 15 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

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

1.1.5. Объем и срок освоения программы

Объем программы: 288 часов.

Срок освоения: 2 года.

1 год обучения: 144 часа.

2 год обучения: 144 часа.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса

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).

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.

Продолжительность одного академического часа для детей 5 – 7 лет - 30 минут.

Недельная нагрузка на одного учащегося - 4 часа в неделю.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

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

Формы обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: На занятиях применяется групповые, индивидуальные или индивидуально-групповые формы обучения.

Примерная структура занятий. Каждое занятие строится в соответствии со следующей структурой:

- Ритуал приветствия;
- Разминка;
- Растяжки (пассивные и активные);
- Дыхательные упражнения;
- Выполнение развивающих двигательных упражнений в игровом формате по теме занятия;
- Выполнение заданий (опционально, зависит от темы занятия);
- Подвижные игры;
- Упражнения на релаксацию, снятие мышечного тонуса;
- Ритуал прощания.

Форма реализации образовательной программы: традиционная модель.

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

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: повышение уровня физической подготовленности и коммуникативных навыков детей, формируя положительное отношение к активному образу жизни и развивая готовность к эффективному сотрудничеству и общению в команде.

Задачи:

Обучающие:

- формировать у детей активную игровую деятельность, обеспечивающую преемственность раннего и дошкольного возраста и полноценное становление ведущей деятельности дошкольников;
- повышать уровень понимания и расширения активного словарного запаса детей;
- 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;
- осваивать базовые элементы бокса и технику безопасного выполнения упражнений;
- 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, воспитывая чувство ответственности и товарищества;
- развивать психологическую подготовку, выработку способности к перенесению высокого психологического напряжения;
- 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, помощь родителям в вопросах воспитания детей;
- укреплять взаимодействие и взаимопонимание между родителями и детьми в ходе совместных игровых и развивающих занятий.

Развивающие:

- активизировать чувственный опыт ребенка для лучшего познания свойств окружающей действительности;
- содействовать укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия, профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики, повышение умственной работоспособности;
- развивать мелкую и крупную моторику для овладения предметными и орудийными действиями, освоения ребенком основных движений, развития и укрепления опорно-двигательного аппарата;
- развивать речь детей, расширять словарный запас, стимулируя выразительность и правильное построение предложений;

- способствовать общему интеллектуальному, эмоциональному и физическому развитию детей, включая развитие воображения, внимания, памяти, мышления, эмоциональной сферы, творческого потенциала, двигательной активности и координации движений, обеспечивая оптимальные условия для формирования важнейших психофизических качеств и готовности к самостоятельной жизнедеятельности

Оздоровительная задача: Способствовать общему интеллектуальному, эмоциональному и физическому развитию детей, включая развитие воображения, внимания, памяти, мышления, эмоциональной сферы, творческого потенциала, двигательной активности и координации движений, обеспечивая оптимальные условия для формирования важнейших психофизических качеств и готовности к самостоятельной жизнедеятельности.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Знают название частей своего тела и используют полученные знания в практических занятиях.
- Ориентированы на бережное отношение к своему телу и другим людям, демонстрируют навыки вежливого общения и поддержки сверстников.
- Могут демонстрировать начальные технические приемы бокса, выполняя базовые ударные комбинации уверенно и точно.
- Проявляют дисциплину, целеустремлённость и стойкость перед лицом затруднений, стремясь преодолевать трудности.
- Активно участвуют в сотрудничестве со сверстниками, умея находить общий язык и поддерживать товарищей.
- Управляют собственными эмоциями, реагируя спокойно и рассудительно даже в нестандартных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- Свободно ориентируются в пространстве, осознавая местоположение объектов относительно себя и других участников.
- Эффективно коммуницируют со сверстниками, соблюдая принципы взаимного уважения и терпимости.
- Организуют свою деятельность самостоятельно, соблюдают безопасность и порядок на занятии.
- Грамотно планируют собственные усилия, чередуя периоды нагрузки и отдыха.
- Видят и оценивают эстетические достоинства движений, распознают красивые и гармоничные проявления двигательной активности.
- Выполняют двигательные задания технически правильно, применяя изученные приёмы в игровых и соревновательных мероприятиях.

Предметные результаты:

- Выполняют требования инструктора, демонстрируя понимание инструкции и готовность действовать соответственно.
- Осознают своё тело, чувствуют ритм и темп движений, умеют координировать движения под музыку.
- Демонстрируют знание терминов и понятий, используемых в физической культуре и боксе.
- Используют звуковое подражание и словесные обозначения для передачи образов природы и животного мира.
- Преобразовывают игровые образы, показывая характерные движения животных.
- Восприятие музыки связано с активным движением, сопровождающим музыкальные композиции.
- Владение основными приемами релаксации и самомассажа, применяемыми для восстановления сил.
- Исполняют предложенные упражнения аккуратно и качественно, следуя установленным нормам.

- Сохраняют устойчивый интерес к физической активности, охотно участвуя в занятиях.
- Чувствуют и воспроизводят музыкальный ритм, поддерживают заданный темп движений.

1.4. Содержание программы

Учебный план

Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

№	Раздел	Формы проверки реализации программы	Содержание	Кол-во часов
				Вид деятельности
1.	Дыхательные упражнения	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	Инструктаж по ТБ. Общие сведения. • «Часики» Часики вперед идут, За собою нас ведут. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. 1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад – «так» (выдох). • «Петушок» Крыльями взмахнул петух, Всех нас разбудил он вдруг. 1 – поднять руки в стороны (вдох); 2 – хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох). • «Насос» Накачаем мы воды, Чтобы поливать цветы. 1 - наклон туловища в правую сторону (вдох); 2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох). • «Семафор» Самый главный на дороге, Не бывает с ним тревоги. И.п. – сидя, ноги сдвинуть вместе. 1 – поднимание рук в стороны (вдох); 2 – медленное опускание с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (выдох). • «Дыхание Тихо-тихо» мы подышим, Сердце мы свое услышим. 1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек; 2 – плавный выдох через нос. • «Дыхание» Подыши одной ноздрей, И придет к тебе покой. 1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох; 2 – как только вдох окончен, открыть пр. ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем лев. руки. Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх «Воздушный шарик» Ребёнок лежит на полу, расслабив мышцы живота. На вдохе он медленно раздувает живот,	12 часов: Теория 2 Практика 10

			как воздушный шарик, затем ненадолго задерживает дыхание и на выдохе медленно сдувает его, втягивая живот.	
2.	Растяжка и самомассаж	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	• Инструктаж по ТБ. Общие сведения. • - Взявшись за мочки ушных раковин, потянуть их вниз. Взявшись за верхушки ушных раковин, потянуть их вверх. Взявшись за среднюю часть ушных раковин, потянуть их вперед, потом назад и в стороны. • - Указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» круги (массажировать круговыми движениями) по контуру щек. • - Указательными и средними пальцами рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза в это время должны быть открыты). • «Дубок». Ребенок встает ровно, ступни ставит параллельно, по ширине плеч. Прямые руки вытягивает вверх, ноги немного сгибает в коленях, а таз чуть-чуть выдвигает вперед. При этом должно появиться чувство натяжения в мышцах спины. • «Солнышко». Выполняется шаг вперед, расстояние между ногами около 30 см. Руки разводят в стороны. Прямой корпус наклоняют параллельно полу. Корпус поворачивают так, чтобы до передвинутой ноги дотянулась одноименная рука, затем разворачиваются и касаются ступни другой рукой. Потом делают шаг вперед другой ногой, и все повторяют снова. • «Веточка». Ноги расставляют пошире, руки вытягивают над головой, сцепляют замком, выворачивают ладонями вверх. Затем наклоняются последовательно влево, прямо вперед, вправо. Затем – в обратном направлении. • «Самолет». Ребенок встает на колени, одну выпрямленную ногу отводит назад, прямые руки разводит в стороны. Затем меняет ноги. • «Бабочка». Ребенок садится на пол, ступни подтягивает к тазу, колени разводит в стороны. Ладони опускает на колени и слегка надавливает на них, стараясь прижать к полу. • «Ласточка». Из положения стоя с соединенными ногами прямые руки разводят в стороны, корпус наклоняется вперед под прямым углом к ногам, а одна выпрямленная нога отводится назад. Затем ноги меняют. • «Кошка». Ребенок опускается на четвереньки, запрокидывает голову, прогибает позвоночник. Потом выгибает спину вверх, а голову опускает. • «Змея». Лежа на животе, ладонями упираются в пол на уровне плечевых суставов. Постепенно выпрямляют руки, поднимая вверх голову,	16 часов: Теория 2 Практика 14

			плечевой пояс, туловище. Голову запрокидывают. • «Рыбка». Выполняется предыдущее упражнение, но дополнительно ноги сгибаются в коленных суставах, ступни тянутся к голове. «Лодочка». Лежа на животе, руки вытягивают вперед, а затем одновременно приподнимают над полом ноги и руки.	
3.	Пальчиковая гимнастика	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	• «Жаба». Руки положить на стол или на колени. Одна рука сжата в кулак, ладонь другой руки лежит на плоскости стола или на коленях. Задание: одновременно и целенаправленно изменять положения рук. • «Кольцо». По очереди и как можно более быстро перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (последовательно: указательный, средний, безымянный и мизинец). Упражнение повторять в прямом порядке (от указательного пальца до мизинца) и в обратном (от мизинца до указательного). • «Кошка». Подушечки пальцев левой руки прижаты к верхней части ладони. Пальцы правой руки выпрямлены, расставлены в стороны и напряжены. Следует по очереди изменять положения рук – выпускать и прятать «коготки» • «Цепочка». По очереди и как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (поочередно: указательный, средний, безымянный и мизинец). В «кольцо» попеременно пропускаем «кольца» из пальцев другой руки. Упражнение повторять в прямом порядке и в обратном. • «Король-орёл» Поочередно касайтесь подушечками больших пальцев обеих рук кончиков остальных пальцев: одной рукой — начиная с мизинца, а другой — начиная с указательного пальца. • «Привет-окей» Соединяем кончики большого и указательного пальцев левой руки, изображая жест «Окей». Указательный палец другой руки поднят вверх, большой палец расположен перпендикулярно указательному. Быстро меняем руки.	12 часов: Теория 2 Практика 10
4	Крупная моторика	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	• Инструктаж по ТБ. Общие сведения. • "Бревнышко". Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекачиваться по несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону. • "Колобок". Лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.	24 часов: Теория 2 Практика 22

		• "Письмо в воздухе". И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вперед перед грудью. Одновременно (в одну сторону) руки в воздухе "прописывают" буквы, цифры, а также целые слова. Этот же прием применяется при коррекции письма - при пропуске букв, их заменах, "зеркальном" написании и других ошибках. При этом вначале педагог может вместе с ребенком выполнять необходимые упражнения, взяв его ладони в свои. «Жук на спине» И.п. - лежа на спине, ноги вместе, прямые руки вытянуты над головой. Правая рука и правая нога сгибаются, локоть касается колена. Возвращаемся в и.п. То же повторяем левой рукой и левой ногой. Затем упражнение делается встречно левой ногой и правой рукой и наоборот. • «Скольжение рука об руку» И.п. - лежа на спине. Согнутые в коленях ноги стоят на полу, руки сложены лодочкой и вытянуты вверх перед собой. Сложенные руки кладем на пол с одной стороны от тела (при этом рука сверху "ползет" по другой руке), а ноги с другой стороны. Одновременно переводим руки и ноги в противоположную сторону. • «Часики коленями» И.п. - лежа на спине. Ноги прямые, руки в стороны. Одна нога сгибается в колене, поднимается и отводится наружу (или во внутрь), кладется на пол. Возвращается в исходное положение. То же - с другой ногой. Затем работают две ноги одновременно. • «Гусеница» Из положения лежа на животе изображаем гусеницу: руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямляя руки, ложимся на пол, затем сгибаем руки, поднимаем таз и подтягиваем колени к локтям. • «Ползание на животе» Сначала по-пластунски. Затем только на руках, ноги расслаблены. Затем только при помощи ног, руки за спиной • "Червячок" Ползание на спине без помощи рук и ног. "Паучок". Ребенок садится на пол, руки ставит немного позади себя, ноги сгибает в коленях и приподнимается над полом, опираясь на ладони и стопы. Шагает одновременно правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой (упражнение выполняется по четырем направлениям - вперед, назад, вправо, влево). • "Гусята". Отрабатывается "гусиный" шаг с прямой спиной по четырем направлениям (вперед, назад, вправо, влево). • «Цапля спит» И.п. - стоя на одной ноге, руки вдоль тела. Закрывая глаза, максимально долго удерживаем равновесие. Затем сменяем ногу. После усвоения можно подключать различные пальчиковые и др. движения.	
--	--	--	--

			"Ласточка спит". И.П. - стоя на одной ноге, вторая нога вытянута назад параллельно полу, туловище наклонено вперед, руки в стороны. То же с закрытыми глазами. Сменить ногу.	
5	Головоломки	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	• Инструктаж по ТБ. Общие сведения. • - «Путаница» Нужно положить правую ладонь на голову, левую — на живот. Затем поглаживайте по голове от макушки к лицу, а живот поглаживайте круговыми движениями. • - «Молоток-пила» (упражнение выполняется либо на столе, либо на коленях)левой рукой как бы пилим пилой, правой в это же время «забиваем молотком гвозди». • - «Нос-ухо»левой рукой держимся за правое ухо, правой рукой – за нос, затем хлопок и меняем положение: правой рукой – за левое ухо, левой рукой – за нос. • - «Перекресты» - стоя Правая рука на поясе, левая в это время – на правом плече, затем меняем положение: левая рука на поясе, правая – на левом плече. • «Перекрёстные шаги» В положении стоя ребёнок поднимает правое колено и касается его локтём согнутой левой руки. Чередую ноги и руки, ребёнок «марширует» таким образом 1–2 минуты. • «Мячик-счёт» Для выполнения этого упражнения понадобится мячик: его необходимо катать по столу круговыми движениями одной руки, при этом считая до пяти и разгибая соответствующее количество пальцев другой руки. Затем ребёнок повторяет упражнение, сменив руки. • «Двойные каракули» Упражнение выполняется стоя или сидя; руки вытянуты перед собой. Задача ребёнка — рисовать в воздухе любые фигуры, от абстрактных каракуль до сложных фигур, одновременно обеими руками. При этом движения обеих рук должны быть зеркальными. Рисовать можно не только руками, но и стопами, сидя на стуле. «Коза и заяц» Одной рукой ребёнок показывает ушки зайца, подняв вверх указательный и средний пальцы. Другая рука изображает козу — выпрямлены только указательный палец и мизинец. Затем нужно быстро сменить руки. После нескольких тренировок можно добавить хлопок.	18 часов Теория 2 Практика 16
6	Скоростные	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	Инструктаж по ТБ. Общие сведения. • «Быстро возьми» Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки), которых должно быть на один или два меньше. По сигналу	18 часов: Теория 2 Практика 16

			«Быстро возьми» каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел это сделать, считается проигравшим. Правила игры. Предметы постепенно убираются. • «Передал – садись» Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3–4 м. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом – от груди, от плеча, снизу, двумя руками из-за головы и т. п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, вернув мяч капитану, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. • «Падающая палка» Играющие становятся в круг. Водящий ставит в центре круга палку, придерживая ее рукой. Выкрикнув чье-либо имя, он отпускает руку и бежит из круга. Игрок, чье имя было названо, должен выбежать и успеть схватить палку до ее падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на свое место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим. • «Хитрая лиса» Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит: <i>«Я иду искать в лесу хитрую лису!»</i>, дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче <i>«Хитрая лиса, где ты?»</i>. При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит: <i>«Я здесь»</i>. Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору. • «Платочки» Ведущий подбрасывает платочек вверх а игрок должен его сбить теннисным мячом. • «Звезда с платочком» И.П. стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, поймать падающий платок с правой стороны левой рукой и наоборот.	
--	--	--	---	--

7	Имитационные	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	• Инструктаж по ТБ. Общие сведения. • Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородка в ладонь; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднятие и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера. • Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину, падение на спину из положения сидя, из приседа, положение при падении на бок, перекат на бок, с одного бока на другой, падение на бок из положения сидя, из приседа, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях. • Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера «Бой с тенью», имитация различных действий и оценочных приемов с предметами, набивными мячами, отягощениями, имитация изучаемых атакующих действий с партнером, выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, перемещения. • Упражнения с партнером: приседания, стоя спиной к друг другу, сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведения и разведения рук, круговые движения, ходьба на руках с помощью партнера (тележка), сгибание-разгибание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверх, перед грудью, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь на плечи партнера, находящегося в упоре лежа, разведение и сведение ног сидя лицом друг к другу, стоя лицом друг к другу поднятие и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, окружение, подтягивания вперед из положения лежа на животе взявшись за голени партнера.	24 часов Теория 2 Практика 22
8	Игровые элементы единоборств	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	• Игры в касания: рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. • Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка, парализуя его попытки к действию,	20 часов Теория 2 Практика 18

		вынуждая к отступлению. • Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку, перетягивание каната, перетягивание кистями рук из положения лежа, головой к голове соперника, сидя, стоя. • Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику, стоя на полу, сидя, лежа, - по сигналу встать и зайти за спину партнера. • Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками, плечом и туловищем толкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия. • Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.	
ИТОГО:			144

Учебный план

Содержание учебно-тематического плана 2 год обучения

№	Раздел	Формы проверки реализации программы	Содержание	Кол-во часов
				Вид дея-ти
1.	Дыхательные упражнения	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	Инструктаж по ТБ. Общие сведения. «Часики» Часики перед идут, За собою нас ведут. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. 1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох); 2 – взмах руками назад – «так» (выдох). «Петушок» Крыльями взмахнул петух, Всех нас разбудил он вдруг. 1 – поднять руки в стороны (вдох); 2 – хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох). «Насос» Накачаем мы воды, Чтобы поливать цветы. 1 – наклон туловища в правую сторону (вдох); 2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох). «Семафор» Самый главный на дороге, Не бывает с ним тревоги. И.п. – сидя, ноги сдвинуть вместе. 1 – поднимание рук в стороны (вдох); 2 – медленное опускание с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (выдох). «Дыхание Тихо-тихо» мы подышим, Сердце мы свое услышим. 1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек; 2 – плавный выдох через нос. «Воздушный шарик» Ребёнок лежит на полу, расслабив мышцы живота. На вдохе он медленно раздувает живот, как воздушный шарик, затем ненадолго задерживает дыхание и на выдохе медленно сдувает его, втягивая живот.	12 часов
				Теория 2 Практика 10
2	Растяжка	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	- Инструктаж по ТБ. Общие сведения. «Дубок». Ребенок встает ровно, ступни ставит параллельно, по ширине плеч. Прямые руки вытягивает вверх, ноги немного сгибает в коленях, а таз чуть-чуть выдвигает вперед. При этом должно появиться чувство натяжения в мышцах спины. «Танцовщица». Ладони соединяют за спиной в замочек на уровне ягодиц. Выпрямленные руки плавно поднимают вверх, соединяя лопатки. «Солнышко». Выполняется шаг вперед, расстояние между ногами около 30 см. Руки разводят в стороны. Прямой корпус наклоняют параллельно полу. Корпус поворачивают так, чтобы до передистоящей ноги	16 часов
				Теория 2 Практика 14

			дотянулась одноименная рука, затем разворачиваются и касаются ступни другой рукой. Потом делают шаг вперед другой ногой и все повторяют снова. • «Веточка». Ноги расставляют пошире, руки вытягивают над головой, сцепляют замком, выворачивают ладонями вверх. Затем наклоняются последовательно влево, прямо вперед, вправо. Затем – в обратном направлении. • «Атлет». Малыш делает широкий шаг вперед, переднюю ногу сгибает, позади стоящую выпрямляет. Ладонями упирается в колени и немного наклоняет прямой корпус вперед. • «Самолет». Ребенок встает на колени, одну выпрямленную ногу отводит назад, прямые руки разводит в стороны. Затем меняет ноги. • «Бабочка». Ребенок садится на пол, ступни подтягивает к тазу, колени разводит в стороны. Ладони опускает на колени и слегка надавливает на них, стараясь прижать к полу. • «Ласточка». Из положения стоя с соединенными ногами прямые руки разводятся в стороны, корпус наклоняется вперед под прямым углом к ногам, а одна выпрямленная нога отводится назад. Затем ноги меняют. • «Кошка». Ребенок опускается на четвереньки, запрокидывает голову, прогибает позвоночник. Потом выгибает спину вверх, а голову опускает. • «Змея». Лежа на животе, ладонями упираются в пол на уровне плечевых суставов. Постепенно выпрямляют руки, поднимая вверх голову, плечевой пояс, туловище. Голову запрокидывают. • «Рыбка». Выполняется предыдущее упражнение, но дополнительно ноги сгибаются в коленных суставах, ступни тянутся к голове. «Лодочка». Лежа на животе, руки вытягивают вперед, а затем одновременно приподнимают над полом ноги и руки.	
3	Пальчиковая гимнастика	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	• «Жаба». Руки положить на стол или на колени. Одна рука сжата в кулак, ладонь другой руки лежит на плоскости стола или на коленях. Задание: одновременно и целенаправленно изменять положения рук. • «Кольцо». По очереди и как можно более быстро перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (последовательно: указательный, средний, безымянный и мизинец). Упражнение повторять в прямом порядке (от указательного пальца до мизинца) и в обратном (от мизинца до указательного). • «Кошка». Подушечки пальцев левой руки прижаты к верхней части ладони. Пальцы правой руки выпрямлены, расставлены в стороны и	8 часов Теория 2 Практика 6

			напряжены. Следует по очереди изменять положения рук – выпускать и прятать «коготки» «Цепочка». По очереди и как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем (поочередно: указательный, средний, безымянный и мизинец). В «кольцо» попеременно пропускаем «кольца» из пальцев другой руки. Упражнение повторять в прямом порядке и в обратном. • «Король-орёл» Поочередно касайтесь подушечками больших пальцев обеих рук кончиков остальных пальцев: одной рукой — начиная с мизинца, а другой — начиная с указательного пальца. • «Привет-окей» Соединяем кончики большого и указательного пальцев левой руки, изображая жест «Окей». Указательный палец другой руки поднят вверх, большой палец расположен перпендикулярно указательному. Быстро меняем руки.	
4	Крупная моторика	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	• Инструктаж по ТБ. Общие сведения. • "Бревнышко". Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекатываться по несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону. • "Колобок". Лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону. • "Письмо в воздухе". И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вперед перед грудью. Одновременно (в одну сторону) руки в воздухе "прописывают" буквы, цифры, а также целые слова. Этот же прием применяется при коррекции письма - при пропуске букв, их заменах, "зеркальном" написании и других ошибках. При этом вначале педагог может вместе с ребенком выполнять необходимые упражнения, взяв его ладони в свои. • «Жук на спине» И.п. - лежа на спине, ноги вместе, прямые руки вытянуты над головой. Правая рука и правая нога сгибаются, локоть касается колена. Возвращаемся в и.п. То же повторяем левой рукой и левой ногой. Затем упражнение делается встречно левой ногой и правой рукой и наоборот. • «Скольжение рука об руку» И.п. - лежа на спине. Согнутые в коленях ноги стоят на полу, руки сложены лодочкой и вытянуты вверх перед собой. Сложенные руки кладем на пол с одной стороны от тела (при этом рука сверху "ползет" по другой руке), а ноги с другой стороны. Одновременно переводим руки и ноги в противоположную сторону. • «Часики коленями» И.п. - лежа на спине. Ноги прямые, руки в стороны. Одна нога сгибается в	24 часа Теория 2 Практика 22

			колени, поднимается и отводится наружу (или во внутрь), кладется на пол. Возвращается в исходное положение. То же - с другой ногой. Затем работают две ноги одновременно. • «Гусеница» Из положения лежа на животе изображаем гусеницу: руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямляя руки, ложимся на пол, затем сгибаем руки, поднимаем таз и подтягиваем колени к локтям. • «Ползание на животе» Сначала по-пластунски. Затем только на руках, ноги расслаблены. Затем только при помощи ног, руки за спиной. • "Червячок" Ползание на спине без помощи рук и ног. "Паучок". Ребенок садится на пол, руки ставит немного позади себя, ноги сгибает в коленях и приподнимается над полом, опираясь на ладони и стопы. Шагает одновременно правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой (упражнение выполняется по четырем направлениям - вперед, назад, вправо, влево). • "Гусята". Отрабатывается "гусиный" шаг с прямой спиной по четырем направлениям (вперед, назад, вправо, влево). • «Цапля спит» И.п. - стоя на одной ноге, руки вдоль тела. Закрывая глаза, максимально долго удерживаем равновесие. Затем сменяем ногу. После усвоения можно подключать различные пальчиковые и др. движения. • "Ласточка спит". И.П. - стоя на одной ноге, вторая нога вытянута назад параллельно полу, туловище наклонено вперед, руки в стороны. То же с закрытыми глазами. Сменить ногу.	
5	Головоломки	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	• Инструктаж по ТБ. Общие сведения. - «Путаница» Нужно положить правую ладонь на голову, левую — на живот. Затем поглаживайте по голове от макушки к лицу, а живот поглаживайте круговыми движениями. • - «Молоток-пила» (упражнение выполняется либо на столе, либо на коленях)левой рукой как бы пилим пилой, правой в это же время «забиваем молотком гвозди». • - «Нос-ухо»левой рукой держимся за правое ухо, правой рукой — за нос, затем хлопок и меняем положение: правой рукой — за левое ухо, левой рукой — за нос. • - «Перекресты» - стоя Правая рука на поясе, левая в это время — на правом плече, затем меняем положение: левая рука на поясе, правая — на левом плече. • «Перекрёстные шаги» В положении стоя ребёнок поднимает правое колено и касается его локтём согнутой левой руки. Чередует ноги и руки,	16 часов Теория 2 Практика 14

			ребёнок «марширует» таким образом 1–2 минуты. • «Мячик-счёт» Для выполнения этого упражнения понадобится мячик: его необходимо катать по столу круговыми движениями одной руки, при этом считая до пяти и разгибая соответствующее количество пальцев другой руки. Затем ребёнок повторяет упражнение, сменив руки. • «Двойные каракули» Упражнение выполняется стоя или сидя; руки вытянуты перед собой. Задача ребёнка — рисовать в воздухе любые фигуры, от абстрактных каракуль до сложных фигур, одновременно обеими руками. При этом движения обеих рук должны быть зеркальными. Рисовать можно не только руками, но и стопами, сидя на стуле. «Коза и заяц» Одной рукой ребёнок показывает ушки зайца, поднимая вверх указательный и средний пальцы. Другая рука изображает козу — выпрямлены только указательный палец и мизинец. Затем нужно быстро сменить руки. После нескольких тренировок можно добавить хлопок.	
6	Скоростные	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	Инструктаж по ТБ. Общие сведения. • «Быстро возьми» Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки), которых должно быть на один или два меньше. По сигналу «Быстро возьми» каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел это сделать, считается проигравшим. Правила игры. Предметы постепенно убираются. • «Передал – садись» Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3–4 м. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом – от груди, от плеча, снизу, двумя руками из-за головы и т. п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, вернув мяч капитану, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. • «Падающая палка» Играющие становятся в круг. Водящий ставит в центре круга палку, придерживая ее рукой. Выкрикнув чье-либо имя, он отпускает руку и бежит из круга. Игрок, чье имя было названо, должен выбежать и успеть схватить палку до ее падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на свое место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет	20 часов Теория 2 Практика 18

			удержать падающую палку, он меняется местами с водящим. • «Хитрая лиса» Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит: «<i>Я иду искать в лесу хитрую лису!</i>», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «<i>Хитрая лиса, где ты?</i>». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит: «<i>Я здесь</i>». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору. • «Платочки» Ведущий подбрасывает платочек вверх а игрок должен его сбить теннисным мячом. «Звезда с платочком» И.П. стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, поймать падающий платок с правой стороны левой рукой и наоборот.	
7	Имитационные	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	• Инструктаж по ТБ. Общие сведения. • Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородка в ладонь; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера. • Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину, падение на спину из положения сидя, из приседа, положение при падении на бок, перекат на бок, с одного бока на другой, падение на бок из положения сидя, из приседа, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях. • Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и оценочных приемов с предметами, набивными мячами, отягощениями, имитация изучаемых атакующих действий с партнером, выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения. • Упражнения с партнером: приседания, стоя спиной к друг другу, сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны,	28 часов Теория 2 Практика 26

			сведения и разведения рук, круговые движения , ходьба на руках с помощью партнера (тележка), сгибание-разгибание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверх, перед грудью, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь на плечи партнера, находящегося в упоре лежа, разведение и сведение ног сидя лицом друг к другу, стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, окружение, подтягивания вперед из положения лежа на животе взявшись за голени партнера.	
8	Игровые элементы Единоборств	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	• Игры в касания: рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. • Игры в блокирующие захваты: по мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность. Это выражается прежде всего в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки. Игры проводятся на ограниченной площади, выход за пределы является поражением. • Игры в атакующие захваты: игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество. • Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка, парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. • Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку, перетягивание каната, перетягивание кистями рук из положения лежа, головой к голове соперника, сидя, стоя. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику, стоя на полу, сидя, лежа, - по сигналу встать и зайти за спину партнера. • Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками, плечом и туловищем толкнуть	20 часов Теория 2 Практика 18

		партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия. • Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. • Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.	
ИТОГО:			144

II. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Недель в I полугодии	18
6	Недель в II полугодии	18
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	31 декабря-9 января
9	Выходные дни	31 декабря-9 января
10	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и техническое оснащение для проведения занятий 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 обеспечения:

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

Методические материалы

Содержание занятий обеспечивает решение оздоровительных задач. Для детей планируются двух часовые занятия, два раза в неделю с общим объемом 144 часа в год (Приложение №1).

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 движения 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.

III. 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 молодежи» (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 2027 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. Окопцова 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.

Методический материал:

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 расставлены 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, воздействующих 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 движения.

«Скользящий шаг» - прорабатываем вначале на месте. Дети, стоя в стойке лыжника, выставляют вперед по очереди правую или левую ногу скользящим движением. Это упражнение мы называли «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 понятным 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 голням, бедрам и бокам.

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

«Ладони» - 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»

«Перекасти 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. Игроритмика

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: музыкальный 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: музыкальный 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: музыкальный 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 умения выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно; навыков согласования движений с музыкой.

Оборудование: музыкальный 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 музыкальный размер 2/4, педагог помогает по началу, при смене музыки дети выполняют упражнение самостоятельно. Упражнение усложняется добавлением 2 палочки, которой дети должны отбивать сильную долю, а первой-слабую

«Ритмическая ходьба»

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

Оборудование: музыкальный 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 вперед, руки в сцеплении вверх, вниз; приседания с движениями рук; подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно; плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз

«Снежинки»

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

Оборудование: музыкальный ряд, платочки.

Ход: педагог приветствует детей, начинается ходьба за направляющим, во время движения педагог раздает платочки, затем, по команде педагога дети строятся в круг, выполнение упражнений пружинка с покачиванием рук вправо, лево, при этом педагог дает установку о том, что платочек должен двигаться в руке плавно, красиво, на сильную долю музыка, 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 шары, 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, старик, 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,

Защипать 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 щеки 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 вперед, 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 флажку?» 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 лежащем 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. Прodelать 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 ладонкой внутрь, а левую заносят за спину ладонкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходное 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 растёт пшеница гуще!

Лейся, лейся, как река!

Будет белая мука! (Э.Лагэдэнь)

Дети, стоя враспынную, 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. Ладэгэнь)

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-туго 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 враспынную, 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 в вышину.

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 колышущиеся 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 бегаёт 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 кулачками.

Бом! Бом! Бом!

А уйду-тогда гуляйте-

Бом! Бом! Бом!

Дождик бегаёт по крыше-Поглаживание ладошками.

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

2.«Чтобы не зевать от скуки»

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

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

Встали и потерли руки, И немного по бокам.

А потом ладошкой в лоб Не скучать и не лениться!

Хлоп-хлоп-хлоп. Перешли на поясницу.

Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим,

Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше.

Ну-ка дружно, не зевать:

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

Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок. По сухой лесной дорожке-

Топ-топ-топ-топочут ножки.

А теперь уже, гляди, Ходит-бродит вдоль дорожек

Добрались и до груди. Весь в иголках серый ежик.

Постучим по ней на славу:

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

3.«Наши ушки»

Дети выполняют массаж ушей.

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

Указательным пальцем освободить слуховые отвороты 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 впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам.

На лугу пасутся Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четыремя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впереди стоящего.

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 поясе

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 малышки 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 пожить.

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 собирались 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 накрылись платочком. Сесть на пол, руки-упор сзади

Да уснули под кусточком. Попеременно вытягивать и выпрямлять носки ног

Как вскочили, потянулись. Встать, потянуться

Меж собой переглянулись. Повороты в стороны

Звонко песню запевали. Ходьба топающим шагом

Хороводы затевали.

10.«По таинственной дороге»

Гимнастика для стоп

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

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

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

А маленькие ножки. Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,
Бежали по дорожке. Согнутых в коленях

На узенькой дорожке. Ходьба со сведенными носками ног
Устали наши ножки.

Усталые ножки. Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа

Шли по дорожке. Туловище прямо и глядя вперед

На камушек мы сели. Сидя на стуле, поднимать и опускать носки

Сели, посидели. Ног, не отрывая пяток от пола

Ножки отдыхают. Погладить мышцы ног и ступни

Мышцы расслабляют.

11. «Ладони»

Самомассаж

Вот у нас игра такая: хлоп, ладошка, Хлопки в ладоши

Хлоп, другая!

Правой, правой 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 тянуться обеими руками вверх,

Подрасти и мне! выпрямляя спину.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 564644994569073537114765422031472967103361152732

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен с 11.06.2026 по 11.06.2027