

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

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ д/с №25 «Родничок»

Подписано электронной подписью

Сертификат:
6D4C580D94A4AB7F6F6D4D7AFC8C3167
Владелец:
Невьянцева Татьяна Александровна
Действителен: 19.01.2024 с по 13.04.2025

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Здоровячок»

Возраст обучающихся: от 3 до 7 лет

Срок реализации: 3 года

Количество часов в год: 70 часов

Педагог, реализующий программу:

Сайфутдинова Венера Валидьяновна

СУРГУТ

2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Принципы построения программы	4
1.3. Методы и приемы	5
1.4. Этапы обучения	5
1.5. Ожидаемый результат	7

II. Содержательный раздел

2. Содержание работы.....	8
2.1. Круг взаимодействия.....	8
2.2. Содержание деятельности инструктора по физической культуре в рамках программы «Здоровячок»	9
2.3. Учебно-тематический план	10
2.4. Календарно-тематическое планирование.....	11

III. Организационный раздел

3.1. Диагностика физической подготовленности детей.....	28
3.2. Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности воспитанников	29
Список использованной литературы... ..	31
Приложение.....	32

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа «Здоровячок» разработана на основе методического пособий Л.И.Пензулаевой «Физическая культура в детском саду», Л.И. Пензулаевой «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7 лет», основу которого составляют физические упражнения и основные виды движений. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

В программе нашли продолжение идеи Э.В. Ильенкова, А.В. Запорожца (значение двигательного воображения в управлении детских движений), а также идея А.В. Запорожца и Н.А. Бернштейна о значении «образа» в физическом воспитании.

Программа составлена исходя из исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:

- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);
- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в днях на одного ребенка, группа здоровья);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (занятия, кружки, клубы, внедрение системы здоровье-сберегающих технологий).

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровячок» разработана для обучающихся от 3 до 7 лет.

Программа ориентирована на сохранение и укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Концептуальная основа Программы - приоритет здоровья над другими ценностями, стремление к достижению физического и духовного благополучия.

Актуальность и новизна программы

Актуальность программы заключается в том, что тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена.

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

Необходимость в создании программы обусловлена спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей. По результатам анкетирования родителей выявлен круг запросов в занятиях детей физкультурно-спортивной направленности.

Новизна и отличительная особенность программы «Здоровячок» в том, что на занятиях игровые упражнения используются с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно. Данное методическое пособие послужит одним из важнейших инструментов дополнения к содержанию программ по физическому воспитанию детей в дошкольных учреждениях.

Занятия программы «Здоровячок» направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Физические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Цель: создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

Задачи программы:

- ❖ Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья.
- ❖ Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений и творческие способности.
- ❖ Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.
- ❖ Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;
- ❖ Пропагандировать физическую культуру и спорт.

Коррекционная направленность методического пособия:

- ❖ Формирование навыков двигательной активности;
- ❖ Установление ошибок в выполнении упражнений;
- ❖ Развитие точности в выполнении упражнений.

Срок реализации программы- 3 года.

Программа «Здоровячок» рассчитана на детей от 3 до 7 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, группой от 5 – 14 человек, продолжительностью 15-30 минут. В год проводится 70 занятия.

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Индивидуальная работа проводится во время учебно-тренировочных занятий, в свободное время.

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

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

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

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

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

1.1. Принципы построения программы

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания

по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.2. Методы и приемы:

1. Организационные:

- ❖ **Наглядные** (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- ❖ **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- ❖ **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- ❖ **Поточный** (каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- ❖ **Игровой** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- ❖ **Метод строго регламентированного упражнения** (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).
- ❖ **Круговая тренировка:**
Разновидности круговой тренировки:
 - ❖ По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
 - ❖ по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
 - ❖ по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

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

1.3. Этапы обучения:

Первый этап обучения *начальное обучение новому движению*. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих

двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях.

При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения *углубленное разучивание движения*. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты:

- ❖ при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными; для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии;

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения *закрепление и совершенствование движения*. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

Степень овладения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, в соревновании, показательном выступлении) на протяжении длительного периода. Роль педагога на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательного решения 3 задач обучения гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Такой уровень овладения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

Для успешной реализации поставленных задач предполагает тесное взаимодействие с педагогами и родителями. Такое сотрудничество определяет творческий и познавательный характер процесса обучения, развитие физических способностей детей, обуславливает его результативность.

Работа с педагогами предусматривает: беседы, консультации по развитию физических качеств детей и использованию нестандартного оборудования в группах, мастер-классы, семинары – практикумы.

Работа с родителями предполагает: индивидуальные консультации, рекомендации и беседы на развитие физических качеств детей в домашних условиях, папки-раскладушки, семинары - практикумы, анкетирование по вопросам физического воспитания детей, информационные стенды, показ открытых и итоговых занятий, совместные праздники и досуги.

Материалы программы предусматривают использование инновационных педагогических технологий: здоровьесберегающих, развивающего обучения, информационно – коммуникативных, интеграции образовательного процесса, игровых.

1.1. Ожидаемый результат:

- 3-4 года
- Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.
 - Выполнять упражнения на статическое равновесие.
 - Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- 4-5 лет
- Уметь правильно выполнять упражнения;
 - Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
 - Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
- 5-7 лет
- Уметь правильно выполнять упражнения
 - Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
 - Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
 - Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

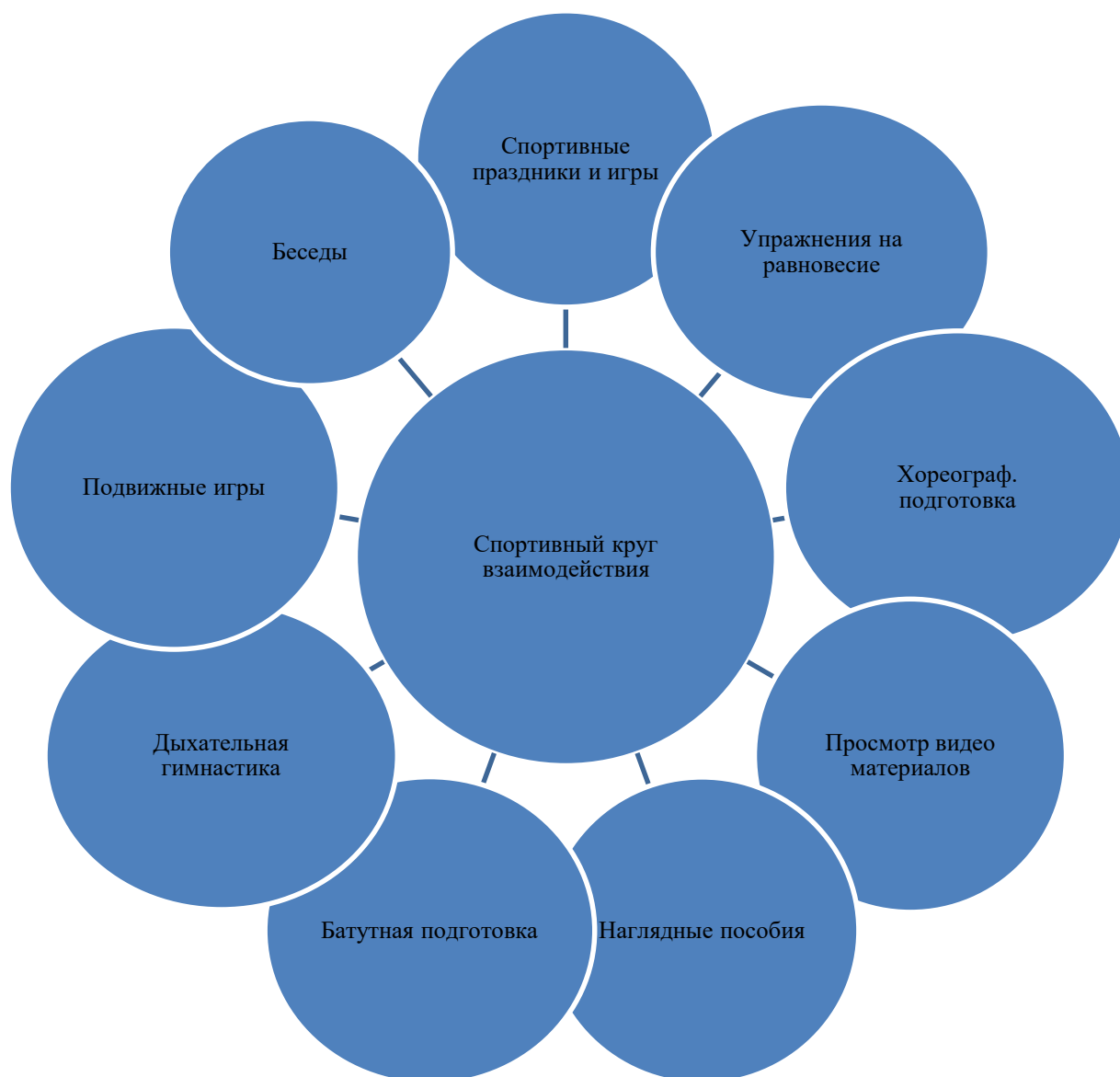
Форма подведения итогов – контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности воспитанников.

Полученные знания и умения дети демонстрируют на различных спортивных соревнованиях и праздниках, физкультурных досугах и развлечениях.

Предложенное методическое пособие является вариативным, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

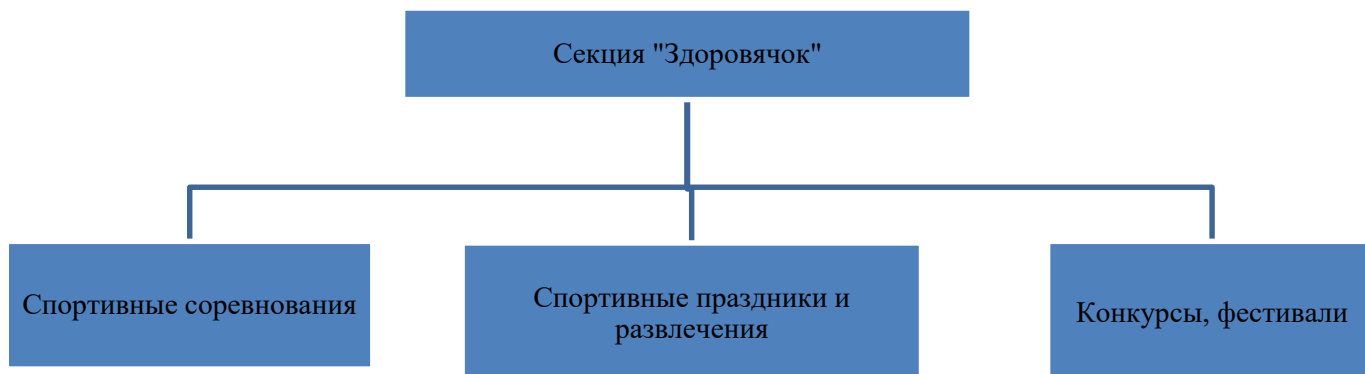
Методическое пособие успешно прошло апробацию в дошкольном учреждении. Большой интерес детей к занятиям спортом побудило желание организовать в детском саду секцию «Здоровячок».

II. Содержательный раздел
2. Содержание работы
2.1. Круг взаимодействия

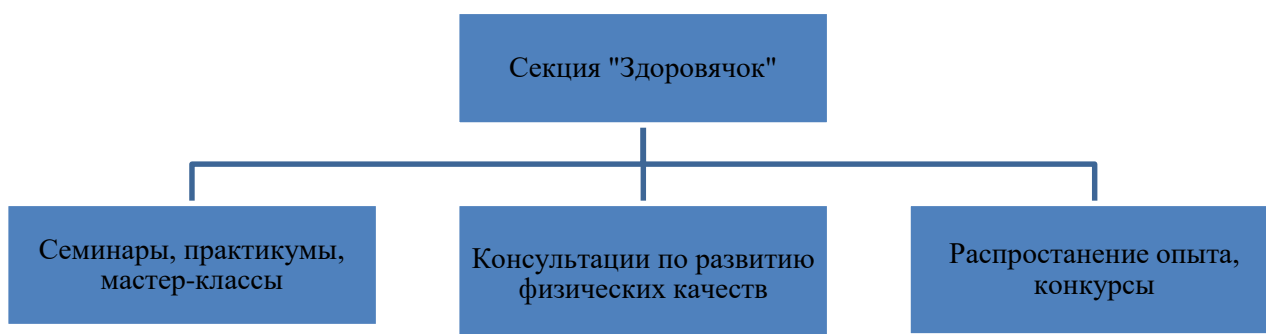


2.2. Содержание деятельности учителя по физической культуре в рамках программы «Здоровячок»

РАБОТА С ДЕТЬМИ



СОТРУДНИЧЕСТВО С ПЕДАГОГАМИ И КОЛЛЕГАМИ



ВЗАИМОДѢЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ



2.3. Тематический план график

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Спортивная терминология	1	1	-
2	Меры предупреждения травм на занятии кружка «Здоровячок»	3	3	
3.	Диагностика уровня подготовленности детей	4	-	4
4.	Формирующие виды двигательной деятельности	20	-	20
5	Школа мяча	12		12
6.	Хореографическая подготовка	6	-	6
7.	Гимнастика на фитболах	8		8
8.	Упражнения на гимнастических снарядах (бревно, батутная подготовка)	12	-	12
9.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках, открытые просмотры)	4	-	4
Итого		70	4	66

2.4. Календарно – тематическое планирование по гимнастике для детей 3-4 лет

№ занятия	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ОРУ
1-4 занятие	Общая и специальная физическая подготовка	Принятие контрольных нормативов по Общей и специальной подготовке. Инструктаж по ТБ.		Тестирование	Комплекс 1
5-8 занятие	Формирующие виды двигательной деятельности	1. Ходьба и бег между линиями 2. Игровое упражнение «Пройдем по дорожке» (25 см). 3. П/и «Беги ко мне», «Лохматый пес». 4. Малоподвижные игры «Листочки», «Пузырь».	Уметь ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 2
		1. Ходьба приставным шагом. 2. Игровое упражнение «На кочке». 3. П/и Птички», «Карусель». 4. Малоподвижные игры «Найдем птичку», «Зайка серенький».	Уметь ходить приставным шагом, прыгать на двух ногах на месте.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 3.
9-12 занятие		1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора. 2. Игровое упражнение «Прокати и догони». 3. П/и «Собери ягоды», «Зайцы и волк». 4. Логоритмика «Бабочка».	Уметь энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 1
		1. Ходьба и бег по кругу. 2. Игровое упражнение «Пролезь и не задень». 3. П/и «Найди свой домик», «Воробьи и кот». 4. Пальчиковая гимнастика «Бобик».	Уметь группироваться при лазании под шнур.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 2
13-16 занятие		1. Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу инструктора. 2. Игровые упражнения «Пройди по мостику», «Перепрыгни ручеек». 3. П/и «Солнышко и дождик», «Кот Васька». 4. Логоритмика «Деревцо».	Уметь: - сохранять равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры; - приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 3.

		<p>1. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2. Игровые упражнения «Прыг-скок в обруч», «Прокати мяч».</p> <p>3. П/и «Села птичка на окошко», «У медведя во бору».</p> <p>4. Самомассаж массажными мячами.</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приземляться на полусогнутые ноги; - энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу. 	Текущий, фронтальный,	Комплекс 1
17-22 занятие		<p>1. Бег и ходьба по сигналу инструктора</p> <p>2. Игровые упражнения «Быстрый мяч», «Мышки»</p> <p>3. П/и «Воробушки и кот», «Акула и рыбки»</p> <p>4. Дыхательная гимнастика «Самолет»</p>	Уметь ползать, не задевая предметы.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 2
		<p>1. Ходьба в колонне по одному с поворотом в другую сторону.</p> <p>2. Игровые упражнения «Крокодильчики», «Пробеги и не задень».</p> <p>3. П/и «У медведя во бору», «Найди свой цвет».</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика «Бобик».</p>	Уметь сохранять равновесие при ползании на четвереньках.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 3.
		<p>1. Ходьба обычная, на носках.</p> <p>2. Игровые упражнения «По лесной тропинке», «Зайки - мягкие лапочки».</p> <p>3. П/и «Зайцы и лиса», «Птички в гнездах».</p> <p>4. Логоритмика «Зайчики».</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры; - приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. 	Текущий, фронтальный,	Комплекс 1
23-24 занятие		<p>1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен.</p> <p>2. Игровые упражнения «Болото», «Не упади».</p> <p>3. П/и «Мышки в кладовой», «Лиса и зайцы».</p> <p>4. Логоритмика «Водичка».</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и ползать между двумя предметами, сохраняя равновесие; - приземляться на полусогнутые ноги; 	Текущий, фронтальный, тестирование	Комплекс 2
25-29 занятие	Школа мяча	<p>1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким шагом; руки на пояс – «лошадки».</p> <p>2. Игровое упражнение «Мяч водящему».</p> <p>3. П/и «Карусель», «Кот и мыши».</p> <p>4. Самомассаж массажными мячами.</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросать мяч и ловить его двумя руками одновременно; - бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками. 	Текущий, фронтальный,	Комплекс 3.

30-34 занятие		1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. 2. Игровое упражнение «Брось и поймай мяч». 3. П/и «Мой веселый, звонкий мяч», «Воробьи и автомобиль». 4. Дыхательная гимнастика «Пчёлка».	Уметь: - бросать мяч об пол и ловить обеими руками одновременно; - бросать мяч вперед-вдаль.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 1
35-36 занятие		1. Ходьба с препятствиями. 2. Игровое упражнение «Точно в цель», «Подбрось - поймай». 3. П/и «Собери мячи», «Догони мяч». 4. Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик».	Уметь подбрасывать, бросать и ловить мяч.	Текущий, фронтальный, тестирование	Комплекс 2
37-39 занятие	Хореографическая подготовка	1. Ходьба в чередовании с бегом. Позиции ног, рук. 2. Танец «Ходят часики тик-так», «Бодрое утро». 3. П/и «Воробушки и автомобиль», «Лохматы пес». 4. Дыхательная гимнастика «Паровозик».	Уметь выполнять позиции рук и ног.	Текущий	Комплекс 3
40-41 занятие		1. Ходьба с остановкой по сигналу. Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. 2. Танец «Зайчата», «Глазки, ушки, ножки». 3. П/и «Кот и цыплята», «Мой веселый звонкий мяч». 4. Дыхательная гимнастика «Косим траву».	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Текущий	Комплекс 1
42 занятие		1. Ходьба обычная, на носках. Позиции ног, рук. Положение ног и рук. Движение ими. 2. Танец «Ходят часики тик-так», «Зайчата». 3. Игра «Море волнуется», «Камешки». 4. Дыхательная гимнастика «Говоруша».	Уметь выполнять физические упражнения отдельно и в комбинации.	Оценка техники выполнения комбинации	Комплекс 2
43-46 занятие	Гимнастика на фитболе	1. Ходьба со сменой направления движения, бег в рассыпную. 2. Игровое упражнение «Прокати фитбол». 3. П/и «Гонка мячей по шеренгам». 4. Малоподвижные игры «Найди мяч», «Как живешь?».	Уметь балансировать на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны).	Текущий	Комплекс 3
46-49 занятие		1. Ходьба и бег между предметами. 2. Игровое упражнение «Кто дальше просит	Уметь балансировать на фитболе (сидя, стоя на	Текущий	Комплекс 2

		фитбол». 3. П/и «Меткий стрелок», «Кто быстрее до фитбола». 4. Малоподвижные игры «Угадай, кто позвал?», «Аист и лягушки».	коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны).		
50 занятие		1. Ходьба и бег по кругу. 2. Игровое упражнение «Не упади». 3. П/и «Горячая картошка», «Подъемный кран». 4. Малоподвижные игры «Найдем зайчика», «Летает-не летает».	Уметь балансировать на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны).	Оценка техники выполнения комбинации	Комплекс 1
51-55 занятие	Бревно	1. Меры предупреждения травматизма. 2. Стойка на носках (до 10с), то же с закрытыми глазами. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линии (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами). 3. П/и «День и ночь», «Лиса и зайцы»	Уметь выполнять стойки на носках, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2
56-60 занятие		1. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). 2. П/и «Догони меня», «Автомобили». 3. Пальчиковая гимнастика «Кошки-мышки».	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 3
61-62 занятие		1. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. 2. П/и «Лохматый пес», «Кот и мыши». 3. Пальчиковая гимнастика «Ягодки».	Уметь выполнять стойки на носках на линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 1

63-65 занятие	Лазание, прыжки	1. Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки в длину с места. 2. П/и «Удочка», «Карусель». 3. Малоподвижные игры «Пузырь».	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 2
66-68 занятие		1. Лазание на высоту 1,5м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжки с высоты на точность приземления. 2. П/и «У медведя во бору», «Воробей и автомобиль». 3. Малоподвижные игры «Лягушка».	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 3
69 занятие	Общая и специальная физическая подготовка	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Комплекс 1
70 занятие	Открытый просмотр	Показательные выступления			

Календарно – тематическое планирование по гимнастике для детей от 4-5 лет

№ занятия	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ОРУ
1-4 занятие	Общая и специальная физическая подготовка	Принятие контрольных нормативов по Общей и специальной подготовке. Инструктаж по ТБ.		Тестирование	Комплекс 1
5-8 занятие	Формирующие виды двигательной деятельности	1. Ходьба и бег колонной по одному 2. Игровые упражнения «Пробеги, не задень», «Попрыгунчики». 3. П/и «Найди себе пару», «Карусель», «Мышеловка». Малоподвижные игры «Пузырь», «Жучок», «У кого мяч?». 4. Упражнение на расслабление.	Уметь: - сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; - энергично отталкиваться двумя ногами от пола и мягко приземляться при подпрыгивании.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 2
		1. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. 2. Игровые упражнения «Не промахнись», «По мостику». 3. П/и «Ловишки с лентами», «У медведя во бору», «Мы веселые ребята». Малоподвижные игры «Угадай, чей голосок?», «По ровненькой дорожке». 4. Логоритмика «Прогулка по лужам».	Уметь: - действовать по сигналу; - сохранять равновесие, - прокатывать мяч двумя руками, попадать в цель.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 3.
9-12 занятие		1. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями, бег в рассыпную. 2. Игровые упражнения «Прокати обруч», «Пролезь под шнур». 3. П/и «Акула и рыбки», «Воробей и кот» Малоподвижные игры «Лови, не лови», «Найди и промолчи». 4. Пальчиковая гимнастика «Капустка».	Уметь: - прокатывать мяч; - лазать под шнур.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 1
		1. Ходьба с разным положением рук, бег с подскоками. 2. Игровые упражнения «Пройди по скамейке», «Достань до предмета». 3. П/и «Зайцы и волк», «Лохматый пес».	Уметь: - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; - энергично отталкиваться от	Текущий, фронтальный,	Комплекс 2

		Малоподвижные игры «Водяной», «Лягушки», «Найди и промолчи». 4. Дыхательная гимнастика «Прогулка».	пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.		
13-16 занятие		1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по дорожке. 2. Игровые упражнения «Мяч через сетку», «Кто быстрее доберется до кегли», 3. П/и «Лиса и куры», «Догони меня», «Мы веселые ребята». Малоподвижные игры «Тишина», «Затейники». 4. Самомассаж массажными мячами.	Уметь: - перебрасывать мяч через сетку; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной поверхности.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 3.
		1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Игровые упражнения «Пролезь, не задень», «Пройди, не упади». 3. П/и «Кот и мыши», «Птички в гнездах», «Быстро возьми». Малоподвижные игры «Угадай, кто позвал», «Не оставайся на полу», «Найди и промолчи». 4. Пальчиковая гимнастика «Пчелки».	Уметь: - лазать под дугу, не касаясь руками пола; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной поверхности.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 1
17-22 занятие		1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию. 2. Игровые упражнения «Не задень», «Точно в руки». 3. П/и «Воробышки и кот», «Найди свой цвет», «Самолеты». Малоподвижные игры «Удочка», «Антошка». 4. Дыхательная гимнастика «Самолет».	Уметь: - ходить между предметами, не задевая их; - перебрасывать мяч друг другу.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 2
		1. Ходьба и бег с преодолением препятствий. 2. Игровые упражнения «Пройди по скамейке», «Проползи по скамейке», «Попрыгунчики». 3. П/и «Мы веселые ребята», «Найди пару», «Гуси-лебеди». Малоподвижные игры «Холодно - горячо», «Как живешь?», «Найди и промолчи». Логоритмика «Готовим капусту».	Уметь: - ходить и ползать на животе по гимнастической скамейке; - спрыгивать с высоты и мягко приземляться на полусогнутые ноги;	Текущий, фронтальный,	Комплекс 3.

		<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий.</p> <p>2. Игровые упражнения «Сохрани равновесие», «Зайчики».</p> <p>3. П/и «У медведя во бору», «Карусель» Малоподвижные игры «По ровненькой дорожке», «Пузырь».</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика «Апельсин».</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; - прыгать через препятствия. 	Текущий, фронтальный,	Комплекс 1
23-24 занятие		<p>1. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.</p> <p>2. Игровые упражнения «Пролезь боком», «Не урони предмет».</p> <p>3. П/и «Автомобили», «Акула и рыбки» Малоподвижные игры «Жучок», «Камешки», «Угадай по голосу».</p> <p>4. Логоритмика «Машина».</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; - правильно подлезать под шнур. 	Текущий, фронтальный, тестирование	Комплекс 2
25-29 занятие	Школа мяча	<p>1. Ходьба и бег в колонне с заданиями.</p> <p>2. Игровое упражнение «Бросай-лови», «Мяч в корзину».</p> <p>3. П/и «Воробей и кот», «Зайцы и волк», «Котята и щенята».</p> <p>Малоподвижные игры «Угадай, чей голосок», «Водяной».</p> <p>4. Дыхательная гимнастика «Замок».</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросать мяч вверх и ловить его двумя руками одновременно; - останавливать мяч в движении. 	Текущий, фронтальный,	Комплекс 3.
30-34 занятие		<p>1. Ходьба, перешагивая препятствия</p> <p>2. Игровое упражнение «Поймай мяч», «Отбивание мяча».</p> <p>П/и «Догони меня», «У медведя во бору» Малоподвижные игры «По ровненькой дорожке», «Лягушки».</p> <p>4. Самомассаж массажными мячами.</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросать мяч друг другу двумя руками из-за головы; - отбивать движущийся мяч ногой. 	Текущий, фронтальный,	Комплекс 1
35-36 занятие		<p>1. Ходьба и бег с выполнением заданий.</p> <p>2. Игровые упражнения «Перебрось мяч», «Кто дальше бросит».</p> <p>3. П/и «Лиса и куры», «Кот и воробьи», «Горелки».</p> <p>Малоподвижные игры «Не оставайся на полу», «Холодно - горячо», «Съедобно-несъедобное».</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика «Веселая</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перебрасывать два мяча в парах одновременно; - далеко бросать мяч. 	Текущий, фронтальный, тестирование	Комплекс 2

		мышка».			
37-39 занятие	Хореографическая подготовка	1.Гимнастическая терминология. Построение в колонну по одному. Позиции ног, рук. 2.Игровая ритмика с кубиками. 3.П/и «Пустое место», «Птички в гнездах», «Вышибалы». 4.Логоритмика «Зайчик».	Уметь выполнять позиции рук и ног.	Текущий	Комплекс 3
40-41 занятие		1.Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. 2.Игровая ритмика «В каждом маленьком ребенке». 3. П/и «Аист», «Карусель». 4.Упражнение на расслабление.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Текущий	Комплекс 1
42 занятие		1.Позиции ног, рук. Положение ног и рукдвижение ими. 2.Игровая ритмика «Веселые гномики», «На теплоходе». 3. П/и «Лохматый пес», «Совушка». 4.Логоритмика «Прогулка».	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Оценка техники выполнения комбинации	Комплекс 2
43-46 занятие	Гимнастика на фитболах	1.Ходьба со сменой направления движения, бег в рассыпную. 2.Игровые упражнения «Полежали», «Покачались», «Прокати фитбол». 3.П/и «Гонка мячей по колоннам», «Догони мяч», «Попади в кольцо». 4.Малоподвижные игры «У кого мяч», «Затейники».	Уметь балансировать на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны).	Текущий	Комплекс 3
46-49 занятие		1.Ходьба и бег между предметами. 2.Игровые упражнения «Стульчик», «Кто дальше просит фитбол». 3.П/и «Самый меткий», «Кто быстрее до фитбола», «Прокати фитбол». Малоподвижные игры «Угадай, кто звал?», «Как живешь?». 4.Дыхательная гимнастика «Насос».	Уметь балансировать на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны).	Текущий	Комплекс 2

50 занятие		<p>1. Ходьба и бег по кругу .</p> <p>2. Игровое упражнение «Не упади».</p> <p>3. П/и «Горячая картошка», «Подъемный кран», «Займи место».</p> <p>4. Малоподвижные игры «Найдем зайчика», «Тишина».</p>	Уметь балансировать на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны).	Оценка техники выполнения комбинации	Комплекс 1
51-55 занятие	Бревно	<p>1. Меры предупреждения травматизма. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линии (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами).</p> <p>2. П/и «День и ночь», «Лиса и куры». Малоподвижные игры «Удочка», «Летает-не летает».</p> <p>3. Пальчиковая гимнастика «Снежок».</p>	Уметь выполнять стойки на носках, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2
56-60 занятие		<p>1. Вскок, соскок. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой.</p> <p>2. П/и «Лиса и зайцы», «Акула и рыбки» Малоподвижные игры «Пузырь», «Водяной».</p> <p>3. Дыхательная гимнастика «Ветерок».</p>	Уметь выполнять стойки на носках по линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 3
61-62 занятие		<p>1. Ходьба по бревну со страховкой, с выполнением задания.</p> <p>2. П/и «Автомобили», «У медведя во бору».</p> <p>Малоподвижные игры «Угадай, где спрятано», «Тишина».</p> <p>3. Самомассаж массажными мячами.</p>	Уметь выполнять стойки на носках по линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 1
63-65 занятие	Лазание, прыжки	<p>1. Лазание на высоту 1,5-2м с прыжка по наклонному канату. Прыжки в длину с места, прыжки на горку матов (0,5м).</p> <p>2. П/и «Кролики», «Лиса и куры»</p>	Уметь лазить по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 2

		Малоподвижные игры «Удочка», «Найдем кролика». 3.Логоритмика «Зайчик».			
66-67 занятие		1.Лазание на высоту 1,5-2м с прыжка по горизонтальному канату. Прыжки с высоты на точность приземления, прыжки на горку матов (высота 0,5м). 2.П/и «Аист», «Кот и мыши». Малоподвижные игры «Совушка», «Лягушки». 3.Дыхательная гимнастика «Мышка и мишка».	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 3
68 занятие		1.Прыжки на мат и выход вверх. Приземление. 2.П/и «Аист и лягушки», «Найди себе пару». Малоподвижные игры «Антошка», «Лови, не лови». 3.Упражнения на расслабление.	Уметь выполнять прыжок на мат с выходом вверх.	Текущий	Комплекс 1
69 занятие	Общая и специальная физическая подготовка	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Комплекс 2
70 занятие	Открытый просмотр	Показательные выступления.			

Календарно – тематическое планирование по гимнастике для детей от 5-7 лет

№ занятия	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ОРУ
1-4 занятие	Общая и специальная физическая подготовка	Принятие контрольных нормативов по Общей и специальной подготовке. Инструктаж по ТБ.		Тестирование	Комплекс 1
5-8 занятие	Формирующие виды двигательной деятельности	1. Ходьба и бег колонной по одному 2. Игровые упражнения «Пробеги, не задень», «Попрыгунчики». 3. П/и «Найди себе пару», «Карусель», «Мышеловка». Малоподвижные игры «Пузырь», «Жучок», «У кого мяч?». 4. Упражнение на расслабление.	Уметь: - сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; - энергично отталкиваться двумя ногами от пола и мягко приземляться при подпрыгивании.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 2
		1. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. 2. Игровые упражнения «Не промахнись», «По мостику», «Прыгни точно в круг». 3. П/и «Ловишки с лентами», «У медведя во бору», «Мы веселые ребята». Малоподвижные игры «Угадай, чей голосок?», «По ровненькой дорожке». 4. Логоритмика «Прогулка по лужам».	Уметь: - действовать по сигналу; - сохранять равновесие, - прокатывать мяч двумя руками, попадать в цель; - прыгать между предметами.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 3.
9-13 занятие		1. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями, бег в рассыпную. 2. Игровые упражнения «Прокати обруч», «Пролезь под шнур». 3. П/и «Акула и рыбки», «Воробей и кот» Малоподвижные игры «Лови, не лови», «Найди и промолчи». 4. Пальчиковая гимнастика «Капуста».	Уметь: - прокатывать мяч; - лазать под шнур.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 1
		1. Ходьба с разным положением рук, бег с подскоками. 2. Игровые упражнения «Пройди по скамейке», «Достань до предмета», «Челночный бег». 3. П/и «Зайцы и волк», «Лохматый пес».	Уметь: - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; - энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на	Текущий, фронтальный,	Комплекс 2

		Малоподвижные игры «Водяной», «Лягушки», «Найди и промолчи». 4. Дыхательная гимнастика «Прогулка».	полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.		
13-16 занятие		1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по дорожке. 2. Игровые упражнения «Мяч через сетку», «Кто быстрее доберется до кегли», «Пролезь в обруч». 3. П/и «Лиса и куры», «Догони меня», «Мы веселые ребята». Малоподвижные игры «Тишина», «Затейники», «Пробеги тихо». 4. Самомассаж массажными мячами.	Уметь: - перебрасывать мяч через сетку; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной поверхности; - пролезать в обруч прямо и боком в группировке.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 3.
		1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Игровые упражнения «Пролезь, не задень», «Пройди, не уподи», «Лягушки» 3. П/и «Кот и мыши», «Птички в гнездах», «Быстро возьми». Малоподвижные игры «Угадай, кто позвал», «Не оставайся на полу», «Найди и промолчи». 4. Пальчиковая гимнастика «Пчелки».	Уметь: - лазать под дугу, не касаясь руками пола; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной поверхности; - прыгать на одной ноге продвигаясь вперед.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 1
17-22 занятие		1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию. 2. Игровые упражнения «Не задень», «Точно в руки», «Догони пару». 3. П/и «Воробышки и кот», «Найди свой цвет», «Самолеты». Малоподвижные игры «Удочка», «Антошка». 4. Дыхательная гимнастика «Самолет».	Уметь: - ходить между предметами, не задевая их; - перебрасывать мяч друг другу.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 2
		1. Ходьба и бег с преодолением препятствий. 2. Игровые упражнения «Пройди по скамейке», «Проползи по скамейке», «Попрыгунчики». 3. П/и «Мы веселые ребята», «Найди пару», «Гуси-лебеди». Малоподвижные игры «Холодно - горячо»,	Уметь: - ходить и ползать на животе по гимнастической скамейке; - спрыгивать с высоты и мягко приземляться на полусогнутые ноги;	Текущий, фронтальный,	Комплекс 3.

		«Как живешь?», «Найди и промолчи». Логоритмика «Готовим капусту».			
		1. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий. 2. Игровые упражнения «Сохрани равновесие», «Зайчики», «Сбей кеглю». 3. П/и «У медведя во бору», «Карусель» Малоподвижные игры «По ровненькой дорожке», «Пузырь». 4. Пальчиковая гимнастика «Апельсин».	Уметь: - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; - прыгать через препятствия; - отталкивать мяч двумя руками.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 1
23-24 занятие		1. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. 2. Игровые упражнения «Пролезь боком», «Не урони предмет», «Подпрыгни – не задень». 3. П/и «Автомобили», «Акула и рыбки» Малоподвижные игры «Жучок», «Камешки», «Угадай по голосу». 4. Логоритмика «Машина».	Уметь: - сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; - правильно подлезать под шнур; - прыгать через препятствия, не задевая их.	Текущий, фронтальный, тестирование	Комплекс 2
25-29 занятие	Школа мяча	1. Ходьба и бег в колонне с заданиями. 2. Игровое упражнение «Бросай-лови», «Мяч в корзину», «Чей мяч дальше». 3. П/и «Воробей и кот», «Зайцы и волк», «Котята и щенята». Малоподвижные игры «Угадай, чей голосок», «Водяной». 4. Дыхательная гимнастика «Замок».	Уметь: - бросать мяч вверх и ловить его двумя руками одновременно; - останавливать мяч в движении; - бросать мяч вдаль.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 3.
30-35 занятие		1. Ходьба, перешагивая препятствия. 2. Игровое упражнение «Поймай мяч», «Отбивание мяча», «Передай мяч ногой». П/и «Догони меня», «У медведя во бору» Малоподвижные игры «По ровненькой дорожке», «Лягушки». 4. Самомассаж массажными мячами.	Уметь: - бросать мяч друг другу двумя руками из-за головы; - отбивать движущийся мяч ногой; - передавать мяч ногой.	Текущий, фронтальный,	Комплекс 1
35-36 занятие		1. Ходьба и бег с выполнением заданий. 2. Игровые упражнения «Перебрось мяч», «Кто дальше бросит», «Проведи мяч» (баскетбольный вариант).	Уметь: - перебрасывать два мяча в парах одновременно; - далеко бросать мяч;	Текущий, фронтальный, тестирование	Комплекс 2

		3. П/и «Лиса и куры», «Кот и воробьи», «Горелки». Малоподвижные игры «Не оставайся на полу», «Холодно - горячо», «Съедобно-несъедобное». 4.Пальчиковая гимнастика «Веселая мышка».	- вести мяч одной рукой.		
37-39 занятие	Хореографическая подготовка	1.Гимнастическая терминология. Построение в колонну по одному. Позиции ног, рук. 2.Танцевальная ритмика «Ягодка-малинка», «Барбарики». 3. П/и «Пустое место», «Птички в гнездах», «Пастух и стадо». 4.Логоритмика «Зайчик».	Уметь выполнять позиции рук и ног.	Текущий	Комплекс 3
40-41 занятие		1.Позиции ног, рук. Положение ног и движение ими. 2.Игровая ритмика «Вставай». 3. П/и «Аист», «Карусель», «Не оставайся на земле». 4.Упражнение на расслабление.	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Текущий	Комплекс 1
42 занятие		1.Позиции ног, рук. Положение ног и рукдвижение ими. 2. Ритмика «Часики». 3. П/и «Лохматый пес», «Совушка», «Хитрая лиса». 4.Логоритмика «Прогулка».	Уметь выполнять хореографические упражнения.	Оценка техники выполнения комбинации	Комплекс 2
43-46 занятие	Гимнастика на фитболах	1.Ходьба со сменой направления движения, бег в рассыпную. 2.Игровые упражнения «Полежали», «Покачались», «Прокати фитбол». 3.П/и «Гонка мячей по колоннам», «Догони мяч», «Попади в кольцо». 4.Малоподвижные игры «У кого мяч», «Затейники», «Вершки и корешки».	Уметь балансировать на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)	Текущий	Комплекс 3
46-49 занятие		1.Ходьба и бег между предметами. 2.Игровые упражнения «Стульчик», «Кто дальше просит фитбол». 3.П/и «Самый меткий», «Кто быстрее до фитбола», «Прокати фитбол».	Уметь балансировать на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)	Текущий	Комплекс 2

		Малоподвижные игры «Угадай, кто звал?», «Как живешь?», «Фигуры». 4. Дыхательная гимнастика «Насос».			
50 занятие		1. Ходьба и бег по кругу. 2. Игровое упражнение «Не упади». 3. П/и «Горячая картошка», «Подъемный кран», «Займи место». 4. Малоподвижные игры «Найдем зайчика», «Тишина».	Уметь балансировать на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)	Оценка техники выполнения комбинации	Комплекс 1
51-55 занятие	Бревно	1. Меры предупреждения травматизма. Ходьба по бревну. Танцевальные шаги «полька». Поворот на 90, 180 градусов 2. П/и «День и ночь», «Лиса и куры», «Акулы». Малоподвижные игры «Удочка», «Летает-не летает», «Эхо». 3. Пальчиковая гимнастика «Снежок».	Уметь выполнять ходьбу по бревну, танцевальные шаги и повороты на 90, 180 градусов.	Текущий	Комплекс 2
56-60 занятие		1. Ходьба по бревну. Танцевальные шаги «полька». Поворот на 90, 180 градусов 2. П/и «Лиса и зайцы», «Акула и рыбки», «Охотники и зайцы». Малоподвижные игры «Пузырь», «Водяной», «Затейники». 3. Дыхательная гимнастика «Ветерок».	Уметь выполнять ходьбу по бревну, танцевальные шаги и повороты на 90, 180 градусов.	Текущий	Комплекс 3
61-62 занятие		1. Вскок, соскок. Ходьба по бревну. Упоры, седы. Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Развитие силовых и координационных способностей. 2. П/и «Перелет птиц», «Не попадись», «Мышеловка». Малоподвижные игры «Угадай, где спрятано», «Тишина». 3. Самомассаж массажными мячами.	Уметь выполнять ходьбу по бревну, упоры, седы, соскок прогнувшись.	Текущий	Комплекс 1
63-65 занятие	Лазание, Опорный прыжок, батут.	1. Лазание на высоту 1,5-2м с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками. Прыжок прогнувшись. Произвольные прыжки на батуте и с активным взмахом рук вперед, вверх.	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте.	Текущий	Комплекс 2

		2.П/и «Кролики», «Лиса и куры», «По местам». Малоподвижные игры «Удочка», «Найдем кролика», «Эхо». 3.Логоритмика «Зайчик».			
66-67 занятие		1. Лазание на высоту 1,5м по горизонтальному канату. Прыжок прогнувшись. Произвольные прыжки на батуте и с активным взмахом рук вперед, вверх; с батута на батут. 2.П/и «Аист», «Кот и мыши» . Малоподвижные игры «Совушка», «Лягушки», «День и ночь». 3.Дыхательная гимнастика «Мышка и мишка».	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 3
68 занятие		1. Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте. 2.П/и «Аист и лягушки», «Найди себе пару», «Совушка». Малоподвижные игры «Антошка», «Лови, не лови», «Покажи вид спорта». 3.Упражнения на расслабление.	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок прогнувшись и прыжки на батуте.	Текущий	Комплекс 1
69 занятие	Общая и специальная физическая подготовка	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Комплекс 2
70 занятие	Открытый просмотр	Показательные выступления.			

3. Организационный раздел

3.1. Диагностика физической подготовленности детей.

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- Степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном - этапе подготовки к обучению в школе.

При определении готовности ребенка к обучению в школе важно учитывать не только достигнутый уровень развития моторики, но и его потенциальные двигательные возможности.

Для этой цели можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью.

3.2. Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности воспитанников (общероссийская система мониторинга физического развития детей (утверждено Постановлением Правительства РФ 29.12.2001г.№916).

1. **Бег 30метров с высокого старта.** Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).
- 2.**Прыжок в длину с места.** Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.
3. **Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек).** И.п.: руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях по углом 90 градусов, ступни закреплены, фиксируются количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.
- 4.**Упражнение на гибкость.** Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

Таблица оценок физической подготовленности для детей 4-7 лет мальчики и девочки

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	сформирован		на стадии формирования		Не сформирован	
	100%		70-85%		50% и ниже	
	5 баллов		3балла		1 балл	
Тест 1. Бег 30м (сек.)						
4	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	8,1 и ниже	8,3 и ниже	8,7-9,2	8,9-9,4	10 и выше	10,2 и выше
5	6,9 и ниже	7,2 и ниже	7,6-8,1	7,9-8,4	9,0 и выше	9,3 и выше
6	6,4 и ниже	6,8 и ниже	7,0-7,5	7,4-7,9	8,4 и выше	8,8 и выше
7	5,6 и ниже	6,0 и ниже	6,2-6,7	6,6-7,0	7,5	7,8
Тест 2. Подъем туловища (количество раз за 30 сек)						
4	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	12 и выше	11 и выше	9-10	7-8	5 и ниже	3 и ниже
5	13 и выше	12 и выше	10-11	9-10	6 и ниже	5 и ниже
6	15 и выше	13 и выше	11-12	10-11	7 и ниже	6 и ниже
7	16 и выше	15 и выше	12-13	11-12	8 и ниже	7 и ниже
Тест 3. Прыжок в длину с места (см)						
4	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	85 и выше	80 и выше	63-73	56-67	48 и ниже	41 и ниже

5	105 и выше	95 и выше	83-93	73-83	68 и ниже	55 и ниже
6	122 и выше	110 и выше	96-208	88-98	79 и ниже	73 и ниже
7	130 и выше	123 и выше	104-116	99-110	87 и ниже	84 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя на полу.						
4	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
	4	5	3	3	2 и ниже	2 и ниже
5	8	9	7	7	6 и ниже	6 и ниже
6	14	14	12	12	10и ниже	10и ниже
7	16 и выше	18 и выше	14	16	13 и ниже	15 и ниже

Список использованной литературы

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

2. Интернет – источники:

1. Режим доступа: <http://fixkult-ra.ru/node/904>
2. Режим доступа: <http://fizkult-ura./node/851>

Оборудование:

1. Маты;
2. Батуты;
3. Гимнастические ленты;
4. Мячи (разного диаметра);
5. Флажки;
6. Гимнастические палки;
7. Аудио и видео кассеты.
8. Гимнастические снаряды (бревно)
9. Спортивные тренажеры.
10. Нестандартное оборудование («дорожки здоровья», доска для измерения гибкости, «киндер-сюрприз» для выполнения общеразвивающих упражнений). Материал: пенопласт, крышки от бутылок, фломастеры, остатки линолеума, поролона, клейкая бумага, цветной скотч, капсулы от киндер-сюрпризов, деревянные брусочки и т.д.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Развитие физических качеств

Развитие силы

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

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

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

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

Гимнастические силовые упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Отжимание в упоре лежа.

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

2. Усложненные варианты отжиманий в упоре лежа на полу:

В замедленном темпе;

На широко разведенных руках;

3. Прыжки в упоре лежа на полу:

Сгибая и резко разгибая руки, оттолкнуться от пола, приподнимая ладони;

То же, успевая сделать хлопок руками;

Упражнения для туловища и рук

1. И.п. – лежа на спине:

Быстро сесть, группируясь, и спокойно вернуться в и.п.;

Сесть, поднимая ноги в угол

Поднять прямые ноги до касания пола носками за головой

Скрестные движения ногами, приподнятыми от пола;

2. И.п. – лежа на животе:

Прогибание и удерживание положения;

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

То же, без опоры;

3. Контрольные упражнения:

Сесть и встать на одной ноге, поднимая другую вперед;

Удерживать высокий угол, сидя на полу;

Из положения сидя на полу подняться в упор углом;

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

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а, следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно–двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Одни легко и быстро осваивают упражнения на гибкость, другим приходится трудиться значительно дольше, третьи добиваются успеха лишь упорными, продолжительными тренировками.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах.

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

То же, вверх – назад и вниз – назад.

2. Маховые движения прямыми руками.

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

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

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

4. Круговые движения прямыми руками.

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

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

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.

1. Глубокое покачивание в выпаде вперед.

2. Махи ногами вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночника.

1. Наклоны в стороны. И.п. – о.с., руки на поясе. Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет различных положений рук (за голову, в сторону, вверх) и ног (стойка на ширине плеч, шире плеч, шире плеч с выпадами в сторону, разноименную наклон: наклон влево – выпад вправо).

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

3. Наклоны вперед. Их выполнение позволяет оценивать гибкость детей.
4. Наклоны назад.
5. Круговые движения тазом.
6. Круговые движения плечами.

Развитие ловкости

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

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

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

Развитие выносливости

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

Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств.

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

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

Развитие силовой выносливости

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

Упражнения для рук и плечевого пояса

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

Упражнения для ног и туловища

1. Глубокие приседания: обычные; с гантелями; на одной ноге.
2. Поднимание ног в угол; сидя на полу; на стуле; лежа на спине.
3. Прогибание: лежа на животе, на полу, на стеле.
4. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке или перекладине: согнутых, выпрямленных до положения угла, до касания перекладины.
5. Подъем переворотом в упор на перекладине.

Статические упражнения

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

Развитие скоростной выносливости

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

заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

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

Разминка на занятиях

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

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

Каждый из комплексов рассчитан на 3 - 4 недели. По мере их усвоения комплексы или отдельные его упражнения заменяются более сложными. С этой целью можно использовать дополнительные упражнения для разминки, индивидуальные гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Хорошо выполнять разминку под музыкальное сопровождение, использовать стихи и песни с четким ритмом.

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

Комплексы упражнений для разминки

Первый комплекс

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

Второй комплекс

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

Третий комплекс

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

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

Подвижная игра «Карусель»

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

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

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

Подвижная игра «У медведя во бору»

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

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

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

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

Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»

Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.

Описание. Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнездышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнездышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнезда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

Подвижная игра «Акула и рыбки»

Цель: развитие умения у детей бегать в определённом направлении; ориентироваться в пространстве.

Дети – «рыбки» «плавают». По сигналу воспитателя: «Акула» - дети прячутся, «уплывают» в укрытие (домик из каната).

Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч»

Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Описание. Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:

Мой весёлый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой.

Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.

Подвижная игра «Воробушки и кот»

Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

Описание. Дети – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

Подвижная игра «Зайцы и волк»

Цель: приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве, находить своё место.

Описание. Дети – «зайцы» прячутся за кустами и деревьями. В стороне, за кустом, находится «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идёт!» - «зайцы» убегают и прячутся за кусты, деревья. «Волк» пытается их догнать. В игре можно использовать стихотворный текст:

Зайки скачут: скок, скок, скок –
На зелёный на лужок.
Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают,
Не идёт ли волк?

Дети выполняют движения по тексту. С окончанием текста появляется «волк» и начинает ловить «зайцев». Первое время роль «волка» выполняет воспитатель.

Подвижная игра «Лохматый пёс»

Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь.

Описание. Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребёнок, находящийся на противоположной стороне, изображает «пса». Дети тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пёс,
В лапы свой уткнувши нос,
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.

Подойдём к нему, разбудим
И посмотрим: «Что-то будет?»
Дети приближаются к «псу». Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, «пёс» вскакивает и громко «лает». Дети разбегаются, «пёс» старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, «пёс» возвращается на место.

Подвижная игра «Догони меня»

Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.

Описание. Дети сидят на скамейке. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в сторону, противоположную от детей. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, воспитатель останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места.

Указания к проведению. Воспитатель не должен слишком быстро убежать от детей: им интересно его поймать. Не следует и слишком быстро бежать за детьми, так как они могут упасть. Сначала бег проводится только в одном направлении. Когда дети подбегут к воспитателю, надо отметить, что они умеют быстро бегать. При повторении игры воспитатель может менять направление, убегая от детей.

Подвижная игра «Птички в гнёздышках»

Цель: учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

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

Подвижная игра «Найди свой цвет»

Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.

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

Подвижная игра «Гуси – гуси»

Цель: развитие у детей координации движений, быстроты реакции, умения играть в команде.

Дети стоят у одной стены комнаты. Ведущий (взрослый) посередине.

Ведущий говорит: «Гуси, гуси».

Дети: «Га, га, га».

Ведущий: «Есть хотите?»

Дети: «Да, да, да».

Ведущий: «Ну, летите - раз хотите, только крылья берегите».

Дети бегут к противоположной стене (там их домик), а ведущий должен успеть осалить как можно больше детей.

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!»

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: Выбираются 2 лисы.

Подвижная игра «Мышеловка»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

Описание: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг-«мышеловку», остальные «мыши»- они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас. Вам поставим мышеловки, переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя: «хлоп», дети стоящие по кругу, опускают руки и приседают-мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Правила: Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки

Варианты: Если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух.

Подвижная игра «Мы веселые ребята»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три-лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка.

Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя.

Варианты: Ввести второго ловишку. На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

Подвижная игра «Удочка».

Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом, а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног.

Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.

Малоподвижные игры

«Пузырь»

Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.

Описание. Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит:

Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой,
Оставайся такой да не лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!», тогда они опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп!» Можно также предложить детям после слов: «Лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук: «Ш-ш-ш» (воздух выходит). Затем дети снова «надувают» пузырь – отходят назад, образуя большой круг.

«По ровненькой дорожке»

Цель: развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве.

Описание. Дети, свободно группируясь, идут вместе с воспитателем. Воспитатель в определённом темпе произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту:

По ровненькой дорожке, *Идти шагом.*

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз – два, раз – два.

По камешкам, по камешкам, *Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.*

По камешкам, по камешкам...

В ямку – бух! *Присесть на корточки. Подняться.*

Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке

Устали наши ножки, устали наши ножки,

Вот наш дом – здесь мы живём.

По окончании текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т.п.

«Водяной»

Цель: воспитывать доброжелательные отношения между детьми.

Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами:

Дедушка Водяной,

Что сидишь под водой?

Выгляни на чуточку,

На одну минуточку.

Круг останавливается. Водяной встает и с закрытыми глазами подходит к одному из играющих. Его задача – определить кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если Водяной отгадывает имя игрока, то они меняются ролями и игра продолжается.

«Затейники».

Дети становятся в круг. Одного из играющих воспитатель назначает затейником. Он находится в середине круга. Дети идут по указанию воспитателя вправо или влево под следующий текст:

Ровным кругом, друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем... вот так ...

По окончании текста дети становятся на расстоянии вытянутых рук.

Затейник показывает какое-нибудь движение, и все стоящие по кругу повторяют его.

Затем воспитатель сменяет затейника или затейник выбирает кого-нибудь вместо себя, и игра продолжается. Каждый затейник сам должен придумывать движения и не повторять тех, которые уже показывали до него.

«Не оставайся на полу».

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

«Антошка».

Дети стоят в кругу, шагая на месте, и произносят:

Антошка-картошка, костяная ножка,

Сам с вершок, голова с горшок.

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

«Холодно – горячо».

Ход игры: Водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят:

- холодно... тепло... горячо... помогая найти спрятанный предмет.

«Угадай, чей голосок?»

Ход игры: Дети образуют круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Не держась за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и говорят:

Мы собрались в ровный круг,

Повернемся разом вдруг,

А как скажем «Скок-скок-скок»,

Угадай, чей голосок.

Слова «скок-скок-скок» произносит один из детей по указанию воспитателя. Водящий должен узнать, кто сказал эти слова. Если он отгадал, он встает на место произносившего слова. Если водящий не узнал голос, игра повторяется, а дети идут по кругу в другую сторону.

Камешки

Цель: развивать внимание, умение действовать по сигналу.

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

Найди и промолчи

Цель: развивать внимание, выдержку, пространственное восприятие.

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

Тишина

Цель: развивать умение передвигаться в колонне по одному, действовать по сигналу.

Дети идут друг за другом по кругу. Воспитатель произносит слова:

Тишина у пруда,

Не колышется вода,

Не шумят камыши,

Засыпайте, малыши.

Дети присаживаются на корточки, наклоняют голову, закрывают глаза. По сигналу воспитателя: "Просыпаемся!", ребята просыпаются, и игра повторяется вновь.

«Лови не лови»

Дети становятся в большой круг, инструктор в центре него с большим мячом в руках. Мяч нужно ловить лишь в том случае, если будет названо что-либо из съедобного: морковь, торт, конфеты, мороженое, пирожное, ананас, апельсин и т. п.

Если инструктор произносит несъедобные вещи: машина, гараж, забор, тапочки и т. п. и бросает мяч игроку, тот не должен его ловить. Если игрок ошибся, поймав мяч, он выбывает из игры.

«Жучок»

Цель: развивать дружеские отношения в детском коллективе.

Дети встают в круг. Выбирается водящий - жучок. Он садится в центр круга на корточки.

Дети идут по кругу со словами:

Жучок-паучок,

Тоненькие ножки,

Красные сапожки,

Мы тебя кормили,

Мы тебя поили,

На ноги поставили. (Дети подходят жучку и ставят его на ноги.)

Танцевать заставили.

Выбирай, кого захочешь,

Потанцуй, сколько хочешь!

Жучок выбирает себе пару и танцует с ним. Выбранный жучком игрок становится водящим, игра продолжается.

«Как живешь?»

Цель: развивать внимание, память, быстроту, снять психоэмоциональное напряжение.

Ход игры: дети стоят (либо сидят на стульчиках) в кругу и повторяют движения и слова за педагогом:

Как живешь? – Вот так! (большие пальцы вверх)

Как идешь? – Вот так! (шагают на месте)

Как бежишь? – Вот так! (бегут на месте)

Как берешь? – Вот так! (прижимают ладонь к себе)

Как даешь? – Вот так! (выставляют ладонь вперед)

Как шалишь? – Вот так! (надувают щеки и аккуратно кулачком лопают)

Как грозишь? – Вот так! (грозят пальчиком).

Логоритмические упражнения

Зайчик

Зайчик серенький сидит

(Сидим, как зайчики)

И ушами шевелит —

Вот так, вот так!

(Шевелим ушками-ладошками).

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.

(Хлопаем в ладоши).

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок.

(Прыгаем, как зайчики).

Готовим капусту

Мы капусту рубим, рубим!

(Руки согнуты в локтях, ладони «лопаткой», движения перед собой вверх и вниз: если левая рука вверх, то правая — вниз).

Мы капусту солим, солим!

(Руки согнуты в локтях прямо перед собой, пальцы — большой, указательный и средний — собираем в щепоть, шевелим пальцами, будто солим).

Мы капусту трём, трём!

(Руки перед собой, согнуты в локтях, пальцы складываем в кулак, трём кулачки друг о друга).

Мы капусту жмём, жмём!

(Руки перед собой, согнуты в локтях, поочередно то расставляем пальцы в стороны, то собираем в кулак).

Вот какие мы молодцы — приготовили капустку!

Майский дождик

Майский вдруг закапал дождь:

«Кап-кап-кап-кап».

(Ритмично щёлкаем пальцами рук).

И по лужам ты идёшь:

«Так-так-так-так».

(Ритмично притопываем).

Ветер шелестит листвою:

«Ш-ш-ш-ш».

(Ритмично потираем ладонью о ладонь).

Спрятал кудри под травой:

«Тш-тш-тш-тш».

(Ритмично потираем ладонями о колени).

Дождь сильнее застучал:

«Тук-тук-тук-тук».

(Ритмично стучим указательным пальцем одной руки о ладонь другой).

Скоро дождик ливнем стал:

«Тук-тук-тук-тук, тук-тук-тук-тук».

(Хлопаем в ладоши).

Солнышко

Солнце с неба посылает

Лучик, лучик, лучик.

(Ритмично скрещиваем руки над головой).

И им смело разгоняет

Тучи, тучи, тучи.

(Плавно покачиваем руками вверху).

Летом нежно согревает

Щёчки, щёчки, щёчки.

(Потираем щёки).

А весной на носик ставит

Точки-точки-точки.

(Постукиваем пальцем по носу).

Золотят веснушки деток —

Очень нравится им это!

Прогулка по лужам

Шлёп-шлёп-шлёп —

Иду по лужам.

(Ритмично постукиваем ладонями по ногам).

Хлюп-хлюп-хлюп —

Вода в ботинках.

(Притопываем ногами).

Кап-кап-кап —

Мне зонтик нужен.

(Поднимаем руки вверх и ритмично щёлкаем пальцами с одновременным движением рук сверху вниз).

Оп-оп-оп —

Вода по спинке.

(Скрещиваем руки на груди и ритмично похлопываем по предплечьям).

Буль-буль-буль —

Упала шапка.

(Приседаем).
Ой-ой-ой, кругом вода.
(Кружимся).
Да-да-да, себя так жалко.
(Киваем головой).
Одевайтесь в дождь всегда!

Машина

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

Дыхательная гимнастика

ГОВОРУША

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

САМОЛЁТ

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:
Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)
Отправляется в полёт (задерживает дыхание)
Жу- жу -жу (делает поворот вправо)
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)
Жу – жу – жу (делает поворот влево)
Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).
Повторить 2-3 раза.

МЫШКА И МИШКА

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.
У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)
У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

ВЕТЕРОК

Я ветер сильный, я лечу.

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

ПЧЁЛКА

Покажите ребёнку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

КОСИМ ТРАВУ

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу.

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу.

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу.

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Пальчиковая гимнастика

Капустка

Мы капустку рубим-рубим, (постукивать ребрами ладоней по столу или по коленям)

Мы капустку солим-солим, (поочередно поглаживать подушечки пальцев, как будто солим)

Мы капустку трём-трём, (потирать кулачок о кулачок)

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

Прогулка

Раз, два, три, четыре, пять (загибать пальчики, начиная с большого)

Мы во двор пришли гулять. (идем средним и указательным пальцами, остальные поджаты)

Бабу снежную лепили, (круговые движения ладонями, как будто лепим шарик)

Птичек крошками кормили, (поочередно поглаживать подушечки пальцев, как будто крошим)

С горки мы потом катались, (ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

А ещё в снегу валялись (переворачиваем ладошки вверх-вниз)

Все в снегу домой пришли (потрясти опущенными вниз кистями рук)

Съели суп и спать легли (движения воображаемой ложкой, руки под щёки)

Пчёлки

(Одна рука изображает ёлку: опираясь на локоть, пальцы растопырены . Вторая рука – улей: пальцы сомкнуты в кольцо. Улей прижат к ёлке.)

Домик маленький на ёлке.
Дом для пчёл, а где же пчёлки? (Заглядываем в улей.)
Надо в дом постучать, (Постучать кулачками друг о друга.)
Раз, два, три, четыре, пять.
Я стучу, стучу по ёлке,
Где же, где же эти пчёлки? (Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки.)
Стали пчёлки вылетать:
Раз, два, три, четыре, пять! (Разводим руками, растопыриваем пальцы и шевелим ими, пчёлки летают.)

Замок

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

Апельсин

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

Сороконожки

Две сороконожки
Бежали по дорожке. (Средний и указательный пальчики обеих рук идут навстречу друг другу)
Встретились, (Ладошки смотрят друг на друга)
Обнялись, (пожать одной рукой другую несколько раз)
(Ладошки разжались)
Насилу расстались – (Разжать ладошки)
И – попрощались! (Обе руки машут друг другу)

Веселая мышка

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

Солнышко

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

По грибы

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

Снежок

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

Тесто

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

Дом

Стук -стук- постук, раздаётся где то стук.
Молоточки стучат, строят домик для зайчат -
Вот с такою крышей, (ладошки над головой)
Вот с такими стенами, (ладошки около щёчек)
Вот с такими окнами, (ладошки перед лицом)
Вот с такою дверью, (одна ладошка перед лицом)
И вот с таким замком! (сцепили ручки)

Котик (выполнять действия по смыслу)

Котик лапкой умывается
Видно, в гости собирается
Вымыл носик.
Вымыл ротик.
Вымыл ухо.
Вытер сухо.

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

1. Общие требования безопасности.
 - 1.1 К занятиям допускаются дети дошкольного возраста и школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и неимеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
 - 1.2 При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
 - 1.3 При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, атаке при выполнении упражнений без страховки;
 - травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
 - травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.
 - 1.4 В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
 - 1.5 При проведении занятий в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.
 - 1.6 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.
 - 1.7 В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
 - 1.8 Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
2. Требования безопасности перед началом занятий.
 - 2.1 Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
 - 2.2 Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
 - 2.3 Проверить надежность крепления перекладины, батута. В местах соскоков соснарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
3. Требования безопасности во время занятий.
 - 3.1 Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без инструктора или его помощника, а также без страховки.
 - 3.2 Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
 - 3.3 Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.
 - 3.4 При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
 - 3.5 При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
 - 4.1 При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

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