

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Мечта»

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МАДОУ детского сада  
Протокол № 5  
от 30 августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом по МАДОУ  
детскому саду «Мечта»  
№ 96-о от 30 августа 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ГРУПП ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ОЛИМПИЙЦЫ»  
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 3-6 ЛЕТ**

Срок реализации: 3 года

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст: 3-6 лет

Разработчик: педагог дополнительного образования  
Кривуца Геннадий Владимирович

Городской округ город Бор  
2021 г.

<b>Оглавление</b>	
<b>Паспорт программы .....</b>	<b>3</b>
<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>5</b>
<b>Содержание программы .....</b>	<b>8</b>
Структура программы.....	8
<b>Ожидаемые результаты .....</b>	<b>23</b>
<b>Диагностика .....</b>	<b>23</b>
<b>Условия реализации программы.....</b>	<b>23</b>
<b>Дидактическое обеспечение .....</b>	<b>30</b>
<b>Литература.....</b>	<b>34</b>

**«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ГРУПП ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «ОЛИМПИЙЦЫ»  
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 3-6 ЛЕТ**

Дополнительная образовательная – дополнительная общеразвивающая программа для детей младшего, среднего, старшего дошкольного возраста.

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

Название программы	Дополнительная образовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Общездоровьесберегающая программа с элементами спортивной борьбы в дошкольном образовательном учреждении»
Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
Авторы программы	Г. В. Кривуца – тренер
Возраст детей, участвующих в реализации программы	3-6 лет
Сроки реализации программы	3 года
Место реализации программы	Спортивный зал МАДОУ д/с «Мечта»
Цели программы	Содействие оздоровлению и физическому развитию детей младшего, среднего, старшего дошкольного возраста в процессе обучения борьбе.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепление здоровья детей, гармонизация их физического развития</li> <li>• повышение уровня двигательной активности</li> <li>• формирование двигательных умений и навыков</li> <li>• повышение уровня сформированности основных физических качеств</li> <li>• укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.</li> </ul>
Нормативно-правовая база разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-</li> </ul>

	<p>ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• СанПин 2.3.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»</li></ul>
--	--

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Реализация настоящей программы основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников 3-6 летнего возраста.

***Эта технология имеет два направления:***

- Рациональной организации воспитательного процесса, формировании здоровьесберегающей среды
- Активное участие дошкольников в выполнении различных видов движений, формирование гигиенических знаний, умений, навыков

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

### **Принципы технологии сохранения и укрепления здоровья дошкольников:**

- Создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровьесберегающего пространства).
- Профилактика здоровья детей (формирования рациональной осанки, укрепление свода стопы).
- Природосообразность (учет и использование физиологических возможностей организма дошкольников в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку).
- Саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

Содержательные основы реализации технологии направлены на то, чтобы обеспечить сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности дошкольников 4-5(6) летнего возраста, и привить им устойчивый интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.

### **Основные задачи применения технологии:**

- Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания
- Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки
- Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов
- Развитие физических качеств
- Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки)
- Формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и интереса к начальным формам физических упражнений.

При организации работы с дошкольниками широко используются следующие средства и факторы: гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, элементарный физический труд по самообслуживанию, физические упражнения.

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

## **Возрастные особенности детей 3-6 лет.**

### **Основные цели работы с детьми 3(4) лет.**

В возрасте 3-4 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в связи с чем, недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформацию суставов.

Ребенок начинает осваивать систему межличностных отношений, учится ориентироваться в многообразии человеческой деятельности. На основе совместной деятельности – в первую очередь игры – формируется и детское общество. На пятом году жизни ребенок постепенно начинает осознавать свое положение среди сверстников.

Необходимо:

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, дозировать физические нагрузки, заботиться об эмоциональном комфорте.
- Доброжелательно и много общаться с детьми на познавательные темы, создавать условия для практического экспериментирования, способствовать развитию речи, любознательности и инициативности.
- Формировать у детей интерес к физическим упражнениям.

### **Основные цели работы с детьми 5(6) лет.**

В возрасте 4-5 лет на фоне общего физического совершенствуется нервная система ребенка: улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются», при перегрузках возникает охранительное торможение. Отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, сила и выносливость пока еще недостаточно развиты.

Кроме сюжетно-ролевых игр, у детей интенсивно развиваются и другие формы игры – игры-фантазии, игры с правилами.

Необходимо:

- Охранять и укреплять здоровье детей, способствовать их физическому развитию, избегая нервных и физических перегрузок.
- Создавать условия для реализации всех видов игры.
- Внимательно относиться к формирующемуся детскому сообществу и терпеливо поддерживать его.

- Формировать основы культурного и экологически целесообразного поведения.
- Во всех видах деятельности и общения способствовать развитию у детей диалогической и монологической речи.
- Развивать у детей познавательные интересы, сенсорные и интеллектуальные способности.
- Поддерживать экспериментирование с материалами, словом. Движением, моделировать игровые ситуации.
- Развивать воображение и творческое начало.

### **Особенности двигательной деятельности дошкольников Младший дошкольный возраст.**

На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. К трем годам формируется умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять движения и подчиняться заданному темпу. В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

### **Особенности организации двигательной деятельности дошкольников 3-4 лет.**

Необходимо:

- Обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.
- Содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом, показанным взрослым (правильное положение тела, заданное направление).
- Привлекать к коллективным формам организации двигательной активности.
- Формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.

### **Средний дошкольный возраст.**

Движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности его опорно-двигательного аппарата. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и динамике. Более устойчивым становится внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями

товарищей. На пятом году жизни появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление. Амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

#### **Особенности организации двигательной деятельности дошкольников 4-5 лет.**

- Формировать умение правильно выполнять основные движения.
- Развивать элементы произвольности во время выполнения ими двигательных заданий.
- Способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия.
- Воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициатива, творчество).
- Вовлекать родителей в физкультурно-оздоровительные мероприятия детского сада, а так же в подготовку и проведение досуга, праздников, дней здоровья, прогулок-походов, открытых занятий.

#### **Старший дошкольный возраст.**

Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменениям, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес и сила мышц, совершенствуются их функции. На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движений, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных движений, способны на элементарный анализ. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой. Лазанья по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание.

У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха.

#### **Особенности организации двигательной деятельности дошкольников 5-6 лет.**

- Развивать интерес к физической культуре. К ежедневным занятиям и подвижным играм, знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране.

- Содействовать постепенному освоению техники движений.
- Формировать представления о разнообразных способах выполнения движений.
  - Целенаправленно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость).
  - Воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие).
  - Учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности.
  - Учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.



2	Ходьба	+	+	+							+
3	Равновесие	+	+	+							+
4	Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Лазанье				+	+	+				
6	Прыжки	+	+	+							+
7	Катание, бросание, ловля мяча							+	+		
8	Имитационные упражнения			+						+	
9	Обще-развивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Начальные формы спортивных упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Висы				+	+					
12	Упоры						+	+			
13	Подвижные игры и игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Построения, перестроения	+	+								

## 2. ПЛАНИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ЗАНЯТИЙ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Перспективное планирование для дошкольников разработано с учетом требований постепенного увеличения диапазона осваиваемых физических упражнений и возрастания их сложности.

Планы учебных занятий для дошкольников основаны на повторно-кольцевом принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений (ОВУ) в течении учебного года.

Такие упражнения выполняются несколько раз, но с усложнением условий их выполнения:

- Увеличивается продолжительность выполнения упражнения.
- Возрастает количество повторений.
- Повышается быстрота движений.
- Сокращаются паузы пассивного отдыха или организовывается активный отдых.
- Возрастает координационная сложность упражнения.

### Средние показатели физического развития детей 3-5 лет (по И.М. Воротилкиной, 2004)

№	Возраст, годы	Рост, см	Вес, кг	ОГК, см
1	3	95-96	14,0-14,5	52,3-53,0
2	3,5	96-99	14,5-15,0	53,1-54,1
3	4	100-102	15,5-16,0	54,0-55,0
4	4,5	103-105	16,5-17,0	55,1-56,1
5	5	106-108	17,5-18,0	56,1-56,5

### Гигиенические и санитарные требования при проведении физкультурных занятий

В процессе проведения занятий с дошкольниками 4-6 летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным наблюдением и контролем со стороны преподавателя.

В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

- Все оборудование (гимнастическая стенка, комплексы, лесенки) должны быть надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключая возможность падения.

- Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровень груди.

- Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым.

Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг (для ребенка старшего дошкольного возраста).

Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала).

Преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.

Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

### **Требования к методике руководства физкультурной деятельности**

Обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, преподаватель должен обеспечить правильный показ движения.

При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

Не допускать нахождения детей в зале без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

При проведении занятия следить за правильным местом проведения, так, чтобы в поле зрения находились все дети.

При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и пр.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления преподаватель должен предложить ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Преподаватель обязательно знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

## **2.1. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ИХ НАЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Основное специфическое средство физического воспитания – физические упражнения. Они включают в себя: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, равновесие), общеразвивающие упражнения, построения, перестроения, подвижные игры, плавание, простейший туризм (пешие прогулки).

Начальные формы спортивными упражнениями являются специфическими средствами физического воспитания дошкольников, содействующими решению образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

### **Инвентарь и оборудование для проведения занятий с дошкольниками**

Маты, гимнастическая лестница, гимнастические скамейки, гимнастические мячи, скакалки, обручи, мягкие модули, ленты, мячи набивные, канат, гимнастические палки, кубики, флажки, полоса препятствий, кегли, ракетки.

### 3. Характеристика форм работы.

#### Физкультурное занятие.

Физкультурное занятие – это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

**Цели и задачи.** Занятие должно формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удовлетворять естественную биологическую потребность в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей.

**Характерные признаки.** Ярко выраженная дидактическая направленность занятия; руководящая роль преподавателя; строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

**Требования к занятиям.** Каждое предыдущее занятие связано с последующим и составляет систему; важно обеспечить оптимальную двигательную деятельность детей; занятие должно соответствовать возрасту, уровню подготовленности детей; следует использовать физкультурно-оздоровительное оборудование, музыкальное сопровождение.

**Структура занятия.** Вводная часть должна подготавливать организм ребенка к предстоящей физической нагрузке, активизировать его внимание, повышать эмоциональное состояние. Эти задачи осуществляются разнообразными средствами (строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега с заданиями, танцевальные элементы, игры на внимание). Желательно проводить упражнения, укрепляющие мышцы спины и формирующие рациональную осанку.

Основная часть включает общеразвивающие упражнения, которые помогают подготовить двигательный аппарат, центральную нервную систему и вегетативные функции организма ребенка к выполнению более сложных физических упражнений. Общеразвивающие упражнения проводят с предметами и без них. С помощью этих упражнений укрепляются крупные мышечные группы, формируется рациональная осанка, развиваются физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

Заключительная часть содействует снижению физиологического возбуждения, предусматривает упражнения низкой интенсивности или «успокаивающие» игры.

## Содержание частей занятия.

### Вводная часть.

- Построение;
- Виды ходьбы;
- 3-5 дыхательных упражнений;
- Медленный бег (1,5-3 мин в зависимости от возрастных особенностей);
- Ходьба с перестроением на выполнение общеразвивающих упражнений.

### Основная часть.

- Общеразвивающие упражнения или бессюжетная подвижная игра;
- Бег со средней скоростью (от 40сек до 2мин);
- Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения основных движений или для освоения начальных спортивных упражнений;
  - Основное упражнение (новое или более трудное по координации) или начальное спортивное упражнение;
  - Бег со средней скоростью (1-1,5 мин);
  - Основное движение (знакомое);
  - Медленный бег или пробежка в среднем темпе;
  - Сюжетная подвижная игра или игра-эстафета.

### Заключительная часть.

- Медленный бег;
- Ходьба с дыхательными упражнениями.
- Упражнения на гибкость.

### 3.1. ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ 3-4 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

**Основы знаний:** гигиена спортивной формы, построение для физкультурных занятий, уборка мелкого спортивного инвентаря.

**Ходьба:** в колонне за преподавателем, по кругу, в разных направлениях, с использованием зрительных ориентиров (предметы, стороны, линии), парами, вокруг предметов (обходить), по кругу, переход к бегу и обратно, приставными шагами (лицом вперед, спиной вперед, боком), поднимание на ступеньку и спуск (высота 25 см).

**Равновесие:** ходьба по прямой (2-3 м) ограниченной двумя линиями (ширина 20-30 см), ходьба по шнуру (прямо, зигзагом, по кругу), по гимнастической скамейке (в упоре на колени и ладонях), перешагивание через препятствия (высота 15-20 см), кружиться на месте (4 круга в каждую сторону), прыжки на 1 ноге, упражнение «ласточка».

**Бег:** в колонне за преподавателем (до 10 м), в разных направлениях, по заданию (догнать катящийся, брошенный предмет), между линиями (расстояние 25-30 см), между линиями (расстояние 25-30 см), непрерывный 30-40 с, в медленном темпе до 80 м.

**Лазанье:** в упоре на коленях и локтях (кистях) 3-4 м, подлезание под препятствие (высота 25, 30-40 см), ползание на гимнастической скамейке, лазанье по гимнастической стенке, лазанье в упоре на кистях и коленях по гимнастической скамейке, пролезание в обруч.

**Прыжки:** на месте на двух ногах, с продвижением вперед, подпрыгивание вперед, допрыгивание на месте до касания предмета (надувной мяч), перепрыгивание через линию, веревку, палочку, две параллельные линии (расстояние 10-30 см), в длину с места с двух ног, спрыгивание с предметов (высота 10-15 см).

**Катание, бросание, ловля мяча:** катание (одной, двумя руками) сидя, стоя; бросание вперед двумя руками (снизу, от груди, из-за головы, лежа вперед и назад), в цель (расстояние 1,5 м) правой и левой руками, поочередно вперед правой и левой руками, ловля с расстояния 50-100 см, перебрасывание через ленту (высота 50-60 см), в длину (1-1,5 м), бросание малого мяча в цель на полу на расстояние 100-120 см.

**Имитационные упражнения:** движения насекомых, птиц, животных.

## **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

### **Упражнения для рук и плечевого пояса**

1. «Разомни пластилин» - сжимать и разжимать пальцы рук.
2. «Фонарики» - быстрые сгибания и разгибания пальцев рук.
3. «Намотай нитку на клубок» - круговые движения кистями, сжатыми в кулак.
4. «Часики» - движения прямыми руками (одновременно правой и левой или поочередно) вперед и назад, можно выполнять круговые движения.
5. «Забей гвоздь» - руки согнуты перед грудью, сжаты в кулаки, постукивать правым кулаком по левому и наоборот.
6. «Лови комара» - хлопки в ладоши перед грудью, лицом, над головой.
7. «Расти большим» - подниматься на носки поднимая руки вверх, тянуться головой и руками к потолку.
8. «Петушок» похлопать ладошками по голени, бедрам и бокам.
9. «Объятия» - обнимаем себя правой рукой левое плечо и наоборот.
10. «Ладони» - хлопаем в ладоши поочередно перед собой и за спиной.
11. «Мельница» - поочередное касание правой стопы левой рукой и наоборот, выполнять в наклоне с прямыми ногами и руками.
12. «Веретено» - быстрые круговые движения рук перед собой.
13. «Растяни резинку» - руки перед грудью разводим в стороны; вверх-вниз.
14. Отжимания на коленях, на стопах

### **Упражнения для туловища**

1. «Лошадка» - стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки за спиной, поднимать – опускать туловище.
2. «Деревья» - ноги на ширине плеч, руки за головой, выполнять наклоны вправо-влево, вперед-назад, круговые.
3. «Ягодки» - наклоны вперед на прямых ногах, выпрямиться, прогнуться назад (желательно коснуться пальцами рук голени).
4. «Широко поле» - руки у груди, поочередно отводить руки в стороны с поворотом туловища.
5. «Ласточка»
6. «Подними мешок»

### ***В партере:***

7. «Неваляшка» - сидя в позе «бабочка» раскачиваться вперед-назад, вправо-влево, по кругу.
8. «Скорлупка» лежа на спине прижать колени к груди и покачаться на спине вперед-назад. Вправо-влево.
9. «Уточка»

10. «Самолет»
11. «Плавание»
12. «Перекасти поле»
13. «Сложись пополам»
14. «Сесть-лечь»
15. «Кошечка» - стоя на четвереньках поочередно прогибать и выгибать спину дугой.
16. «Лошадка» - стоя на четвереньках поочередно отводить ноги назад и в стороны.
17. «Львенок» - растянуться на животе, подняться на руках, посмотреть вправо, вверх, влево, опуститься обратно на живот.
18. «Звездочка» - лежа на спине руки над головой, ноги вместе, развести их как можно шире, потом обратно.
19. «Тянемся» - сидя тазом на пятках тянуться за руками вперед по татами.
20. «Кораблик» - лежа на животе руки над головой, ноги вместе, оторвать руки и ноги от ковра и покачаться вперед-назад.
21. «Живот вверх» - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на татами – поднимаем таз, встаем на носочки, отрывая спину от татами, плечи остаются на ковре.
22. «Жук» – лежа на животе, руки неподвижно раскинуты в стороны, достать правой ногой левую руку и наоборот.
23. «Качалка» – сидя тазом на пятках, руки на поясе, касаться тазом татами справа и слева от себя.
24. «Велосипед» - лежа на спине поднять ноги и покрутить педали вперед, потом назад.

#### **Упражнения для ног**

1. «Стать маленьким» - приседания.
2. «Лягушка» - выпрыгнуть с корточек вверх, наверху хлопнуть в ладоши (поймать комара).
3. «Гуси» - ходьба сидя на корточках, руки на коленях, сохранять спину прямой.
4. «Педали» - нога выставлена вперед стоит на пятке (носок вверх), опускаем носок (поднимаем пятку) несколько раз, потом другой ногой.
5. «Зайчик» - ноги вместе, руки перед собой (лапки), прыгать на носочках.
6. «Больной зайчик» - прыжки на одной ноге.
7. «Обезьянка» - прыжки на широко расставленных ногах.
8. «Цапля» - поднимать поочередно ноги, и выполнять хлопок под коленом.

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

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

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

12. «Хлопки под коленом»

13. «Футболист»

14. «Журавль на болоте»

15. «Лыжник»

16. «Выпады»

### ***В партере:***

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

18. «Сожмись в комочек»

19. «Группировка»

20. «Сядь по-турецки»

21. «Лошадка»

22. «Мячик» - прыжки на носочках

23. «Зайчик заболел» - прыжки на одной ноге

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

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

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

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

### **Упражнения на координацию.**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Начальные формы спортивных упражнений**

Группировки из положения сидя, стоя, лежа

- Перекаты в группировке из различных исходных положений – влево, вправо, назад, лежа на животе, спине («лодочка», «рыбка», «корзиночка»).

- Прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы.

- Перекат назад из упора присев – встать, перекатом вперед, следить чтобы голова не касалась татами, добавлять хлопок вытянутыми руками.

- Из упора стоя на коленях – сед вправо, влево; лежа на животе или спине вращаться вперед.

- Стойка на лопатках

- Кувырок вперед

- Лежа на спине, колени прижаты к груди, перекатом вправо – влево, добавлять хлопок рукой, выполнять из положения стоя.

- Перемещения приставными шагами стоя и на коленях (вперед-назад, вправо-влево)

### **Висы и упоры**

- Вис стоя, лежа, спиной на гимнастической стенке.

- Упор стоя на коленях.

- Упор сзади на полу.

- Упор прогнувшись вверх животом.

- Перемещение в упоре с доставанием предметов.

- Перемещение в упоре сзади ногами вперед.

- Перемещение в упоре руками вперед.

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

- С ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в норках», «Лошадки», «Поезд», «Воробышки и кот», «Гуси», «Кто быстрее», «Слушай сигнал», «Пройди на задень», «Выполни задание», «Ловишки», «Переменный шаг»

- С прыжками: «Поймай комара», «Достань до предмета», «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробы»

- С бросанием и ловлей мяча: «Лови, бросай – упасть не давай», «По мостику», «Догони мяч», «Поймай меня».

- С ползанием: «Веселые жучки», «Переброска мячей», «Медвежата», «Крокодильчики»
- На ориентирование в пространстве: «Пройди, не упади», «Воротца», «Кто ушел?», «Великаны и гномы», «Канатоходцы», «Море - суша», «Шарик»
- Формирующие гигиенические навыки: «Зайка умывается», «Повтори действие»
- Построения, перестроения: парами, в колонну, в круг.

## Распределение изучаемого материала для занимающихся 3-4 летнего возраста

№	Разделы содержания занятий	Месяцы									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	<i>Основы знаний</i>										
	Гигиена спортивной формы	*									
	Построение для физкультурных занятий	*									
	Уборка мелкого спортивного инвентаря		*	*	*	*	*	*	*	*	
2	<i>Ходьба</i>										
	В колонне за руководителем	*									
	По кругу за руки	*									
	В разных направлениях	*									
	С использованием зрительных ориентиров		*								
	Парами, держась за руки		*								
	Вокруг предметов (обходить)		*							*	
	По кругу			*							
	Переход к бегу и обратно			*						*	
	Приставным шагом лицом вперед			*							
	Боком				*						
	Поднимание и спуск со ступеньки				*						
3	<i>Равновесие</i>										
	Ходьба по прямой (2-3 м), ограниченной линиями (шириной 20-30 см)	*									
	Ходьба по шнуру (прямая, зигзаг, круг)	*								*	
	Ходьба по гимнастической скамейке (в упоре на коленях и ладонях)		*						*		
	Перешагивания через препятствия (15-20 см)		*							*	
	Кружиться на месте «Ласточка»			*				*		*	
4	<i>Бег</i>										
	В колонне за руководителем (до 10 м)		*								
	В разных направлениях		*							*	
	Догоня катящийся брошенный предмет			*						*	
	Между линиями (25-30 см)			*							
	Непрерывный 20-40 с	20	25	30	35	40	40	40		40	
В медленном темпе до 80 м								75	80	80	
5	<i>Лазанье</i>										
	В упоре на коленях и локтях (кистях) 3-4 м				3	3	4	4		4	4
	Подлезание под препятствие (25-40 см)				40	3	30	25	25	25	25
	По гимнастической скамейке									*	*
	По гимнастической стенке										*
Пролезание в обруч		*	*							*	
6	<i>Прыжки</i>										

	На месте на двух ногах	*										
	С продвижением вперед	*										
	Подпрыгивание на месте до касания мета		*									
	Перепрыгивание через линию, палочку		*									*
	Через две параллельные линии (10-30 см)			*	*							
	В длину с места на двух ногах					*	*					
	Спрыгивание с предметов (10-15 см)							*	*			*
	<i>Катание, бросание, ловля мяча</i>											
	Катание (одной, двумя руками) сидя, стоя					*					*	
	Бросание вперед двумя руками (снизу, от и, из-за головы)					*						*
	В цель (расстояние 1.5 м) правой, левой й						*					
7	В длину правой, левой рукой						*					
	Ловля с расстояния 50-100 см							*				*
	Перебрасывание через ленту (выс. 50-60 см)							*				*
	В длину (1-1,5 м)								*			*
	Бросание мал.мяча в цель на полу (100-120 см)					10 0	11 0	120	120			120
	<i>Имитационные упражнения</i>											
8	Движения животных		*						*			
	Движения насекомых									*		
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>											
	Без предметов	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	- с флажками	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
9	- с обручами	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	- с платочками	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	- с кубиками	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	- с мячами	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	<i>Начальные формы спортивных упражнений</i>											
	Группировки из положений сидя, стоя, лежа	*	*								*	
	Перекаты в группировках		*	*					*			*
	Прогибания из положения лежа на спине с опорой рук и головы			*	*							
10	Стоя – упор - перекат назад – вперед - встать								*			*
	Из упора стоя на коленях, сед вправо, влево, меняя положение рук				*							
	Лежа на животе, спине, вращения вперед				*							
	Начальные формы стойки (положение ног)						*			*		
	Повороты и перемещения тела шагом (вперед, назад)							*				*
	<i>Висы и упоры</i>											
11	Стоя, лежа спиной на гимнастической стенке											*
	Упор стоя на коленях											*

	Упор сзади на полу										*
	Упор прогнувшись вверх животом										*
	Перемещение в упоре с доставанием предмета										*
	Перемещение в упоре сзади ногами вперед										*
	Перемещение в упоре руками вперед										*
12	<i>Подвижные игры</i>										
	С ходьбой и бегом	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	С прыжками	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	С бросанием и ловлей мяча	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	С ползанием	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	На ориентирование в пространстве	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Формирующие гигиенические знания	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
13	<i>Построения, перестроения</i>										
	Парами	*	*	*							
	В колонну		*	*	*						
	В круг					*	*				

## 3.2. ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 4-5 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

**Основы знаний:** техника безопасности на занятиях, правила ежедневной гигиены, одевание дзюдоги.

**Ходьба:** в колонне, шеренгой, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, по заданию, змейкой, приставным шагом (вперед, назад, в стороны).

**Равновесие:** ходьба, приставляя пятку к носку (2-2.5 м), бег с остановками по доске (ширина 10-20 см), по гимнастической скамейке, перешагивание через лежащие предметы.

**Бег:** в колонне со сменой направления, с изменением техники по сигналу, по разметкам, с остановками, в разных направлениях, по заданию, между линиями (расстояние 25-30 см), между линиями (расстояние 25-30 см), непрерывный 50-60 с, в медленном темпе до 160 м, ускорения 10-20 м.

**Лазанье:** в упоре на ладонях и стопах (между предметами, вокруг них), подлезание под препятствие (высота 40-50 см), проползание по прямой линии 6-8 м, ползание на гимнастической скамейке, лазанье по гимнастической стенке, лазанье в упоре на кистях и коленях по гимнастической скамейке, пролезание в обруч.

**Прыжки:** на месте на двух ногах, с продвижением вперед, подпрыгивание вперед, допрыгивание на месте до касания предмета (надувной мяч), перепрыгивание через линию, веревку, палочку, две параллельные линии (расстояние 25-35 см), в длину с места с двух ног, спрыгивание с предметов (высота 10-15 см), из кружка в кружок, через предмет (высота 5-10 см).

**Катание, бросание, ловля мяча:** катание (одной, двумя руками) сидя, стоя, через ворота шириной 50-60 см; бросание вперед двумя руками (снизу, от груди, из-за головы, лежа вперед и назад), в цель (расстояние 1,5 м) правой и левой руками, поочередно вперед правой и левой руками, ловля с расстояния 50-100 см, перебрасывание через ленту (высота 50-60 см), в длину (1-1,5 м), бросание малого мяча в цель на полу на расстояние 100-120 см. ловля мяча после отскока от татами, подбрасывание мяча вверх и ловля.

**Имитационные упражнения:** природных явлений (ветер, солнце, дождь, снег, молния, гром), объектов живой и неживой природы (море, гора, камень, цветок, река), движения насекомых, птиц, животных.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

#### **Упражнения для рук и плечевого пояса**

1. «Разомни пластилин» - сжимать и разжимать пальцы рук.
2. «Намотай нитку на клубок» - круговые движения кистями, сжатыми в кулак.

3. «Часики» - движения прямыми руками (одновременно правой и левой или поочередно) вперед и назад, можно выполнять круговые движения.
4. «Забей гвоздь» - руки согнуты перед грудью, сжаты в кулаки, постукивать правым кулаком по левому и наоборот.
5. «Лови комара» - хлопки в ладоши перед грудью, лицом, над головой.
6. «Расти большим» - подниматься на носки поднимая руки вверх, тянуться головой и руками к потолку.
7. «Петушок» похлопать ладошками по голени, бедрам и бокам.
8. «Объятия» - обнимаем себя правой рукой левое плечо и наоборот.
9. «Ладони» - хлопаем в ладоши поочередно перед собой и за спиной.
10. «Мельница» - поочередное касание правой стопы левой рукой и наоборот, выполнять в наклоне с прямыми ногами и руками.
11. «Веретено» - быстрые круговые движения рук перед собой.
12. «Растяни резинку» - руки перед грудью разводим в стороны; вверх-вниз.

#### **Упражнения для туловища**

1. «Лошадка» - стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки за спиной, поднимать – опускать туловище.
2. «Деревья» - ноги на ширине плеч, руки за головой, выполнять наклоны вправо-влево, вперед-назад, круговые.
3. «Ягодки» - наклоны вперед на прямых ногах, выпрямиться, прогнуться назад (желательно коснуться пальцами рук голени).
4. «Широко поле» - руки у груди, поочередно отводить руки в стороны с поворотом туловища.

#### ***В партере:***

5. «Неваляшка» - сидя в позе «бабочка» раскачиваться вперед-назад, вправо-влево, по кругу.
6. «Скорлупка» лежа на спине прижать колени к груди и покачаться на спине вперед-назад. Вправо-влево.
7. «Кошечка» - стоя на четвереньках поочередно прогибать и выгибать спину дугой.
8. «Лошадка» - стоя на четвереньках поочередно отводить ноги назад и в стороны.
9. «Львенок» - растянуться на животе, подняться на руках, посмотреть вправо, вверх, влево, опуститься обратно на живот.
10. «Звездочка» - лежа на спине руки над головой, ноги вместе, развести их как можно шире, потом обратно.
11. «Тянемся» - сидя тазом на пятках тянуться за руками вперед по татами.

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

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

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

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

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

### **Упражнения для ног**

1. «Стать маленьким» - приседания.

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

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

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

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

6. «Больной зайчик» - прыжки на одной ноге.

7. «Обезьянка» - прыжки на широко расставленных ногах.

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

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

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

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

### ***В партере:***

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

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

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

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

### **Упражнения на координацию.**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Начальные формы спортивных упражнений**

Группировки из положения сидя, стоя, лежа

- Перекаты в группировке из различных исходных положений – влево, вправо, назад, лежа на животе, спине («лодочка», «рыбка», «корзиночка»).

- Прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы.

- Перекат назад из упора присев – встать, перекатом вперед.

- Из упора стоя на коленях – сед вправо, влево; лежа на животе или спине вращаться вперед; положение ног в стойках (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и перемещения тела на 90° шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях.

- Стойка на лопатках

- Кувырок вперед

- Лежа на спине, колени прижаты к груди, перекатом вправо – влево, добавлять хлопок рукой, выполнять из положения стоя.

- Перемещения приставными шагами стоя и на коленях (вперед-назад, вправо-влево)

- В положении стоя на коленях – выполнять захват «рукав – отворот», бороться за захват, срывать его.

- В положении стоя на коленях выведение из равновесия (вперед, назад, вправо, влево)

- Начальные формы упражнений из разных видов спорта

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

- С ходьбой и бегом: «Свободное место», «У медведя во бору», «Кот и мышка», «Кукушка», «Автомобили», «Салки с перебежками», «По мостику», «Выполни задание», «Холодно-горячо», «Быстро из круга».

- С прыжками: «Не попадись на удочку», «Достань до предмета», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Ловкие зайчата»

- С бросанием и ловлей мяча: «Салки с мячом», «Оттолкни мяч», «Мяч по кругу», «Точно в круг», «Точно в цель», «Перебросил – поймай», «Вышибалы».

- С ползанием, лазаньем: «Ползи-толкай», «Проползи – не задень», «Крокодильчики».

- С элементами дзюдо: «Татами», «Тяни в круг», «салки на татами», «Борьба за мяч», «Запрещенное движение», «Салки на коленях».

- На ориентирование в пространстве: «Не ошибись», «Быстро возьми», «Кто ушел?», «Найди свой цвет».

- На формирование умений, навыков: «Угадай что делаю» (одеваюсь, чищу зубы, умываюсь складываю одежду и др.), «Съедобное - несъедобное»

- Построения, перестроения: в шеренгу, в колонну, в круг, повороты на месте переступанием

### 3.3. ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 5-6 (7) ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

**Основы знаний:** гигиена спортивной формы и мест занятий, техника безопасности, элементарные приемы закаливания

**Ходьба:** в разных направлениях; на носках, на пятках, змейкой между расставленными предметами; с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх); приставным шагом в сторону, вперед, назад; на внешнем и внутреннем крае стопы; в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра.

**Равновесие:** перешагивание через лежащие предметы; ходьба по рейке гимнастической скамейки, бег по лежащей веревке.

**Бег:** в различных направлениях с ловлей и увертыванием; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени назад, в стороны; «змейкой»; между расставленными предметами, непрерывный 1-1,5 мин; в чередовании с ходьбой 40-60 м; в быстром темпе 40-60 м.

**Лазанье:** по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке; по гимнастической стенке (1,5-2 м) приставным и переменным шагом; влево - вправо; проползание на животе подтягиваясь руками на гимнастической скамейке.

**Прыжки:** на месте на двух ногах (вместе, врозь); с продвижением вперед; на месте до касания предмета (надувной мяч); на месте направо – налево; подскок-прыжок на месте; на одной ноге; перепрыгивание через линию, веревку, палочку, 4-6 параллельных линий (расстояние 25-35 см); в длину с места с двух ног; последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10 см); в глубину (20-30 см).

**Прокатывание, бросание, ловля предметов:** прокатывание мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловля; бросание об землю и отбивание одной рукой (поочередно правой – левой); бросание мяча и ловля с расстояния (1-1,5 м); метание мяча в горизонтальную цель (2-2,5 м) правой и левой рукой; метание в вертикальную цель (высота 1,5 м, до цели 1,5-2 м).

**Имитационные упражнения:** движения спортсменов, движения в различных профессиях.

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

##### **Упражнения для рук и плечевого пояса**

1. «Разомни пластилин» - сжимать и разжимать пальцы рук.
2. «Намотай нитку на клубок» - круговые движения кистями, сжатыми в кулак.
3. «Часики» - движения прямыми руками (одновременно правой и левой или поочередно) вперед и назад, можно выполнять круговые движения.
4. «Забей гвоздь» - руки согнуты перед грудью, сжаты в кулаки, постукивать правым кулаком по левому и наоборот.

5. «Лови комара» - хлопки в ладоши перед грудью, лицом, над головой.
6. «Расти большим» - подниматься на носки поднимая руки вверх, тянуться головой и руками к потолку.
7. «Петушок» похлопать ладошками по голениям, бедрам и бокам.
8. «Объятия» - обнимаем себя правой рукой левое плечо и наоборот.
9. «Ладони» - хлопаем в ладоши поочередно перед собой и за спиной.
10. «Мельница» - поочередное касание правой стопы левой рукой и наоборот, выполнять в наклоне с прямыми ногами и руками.
11. «Веретено» - быстрые круговые движения рук перед собой.
12. «Растяни резинку» - руки перед грудью разводим в стороны; вверх-вниз.

### **Упражнения для туловища**

17. «Лошадка» - стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки за спиной, поднимать – опускать туловище.
18. «Деревья» - ноги на ширине плеч, руки за головой, выполнять наклоны вправо-влево, вперед-назад, круговые.
19. «Ягодки» - наклоны вперед на прямых ногах, выпрямиться, прогнуться назад (желательно коснуться пальцами рук голени).
20. «Широко поле» - руки у груди, поочередно отводить руки в стороны с поворотом туловища.

#### ***В партере:***

21. «Неваляшка» - сидя в позе «бабочка» раскачиваться вперед-назад, вправо-влево, по кругу.
22. «Скорлупка» лежа на спине прижать колени к груди и покачаться на спине вперед-назад. Вправо-влево.
23. «Кошечка» - стоя на четвереньках поочередно прогибать и выгибать спину дугой.
24. «Лошадка» - стоя на четвереньках поочередно отводить ноги назад и в стороны.
25. «Львенок» - растянуться на животе, подняться на руках, посмотреть вправо, вверх, влево, опуститься обратно на живот.
26. «Звездочка» - лежа на спине руки над головой, ноги вместе, развести их как можно шире, потом обратно.
27. «Тянемся» - сидя тазом на пятках тянуться за руками вперед по татами.
28. «Кораблик» - лежа на животе руки над головой, ноги вместе, оторвать руки и ноги от ковра и покачаться вперед-назад.
29. «Живот вверх» - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на татами – поднимаем таз, встаем на носочки, отрывая спину от татами, плечи остаются на ковре.

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

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

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

### **Упражнения для ног**

16. «Стать маленьким» - приседания.

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

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

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

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

21. «Больной зайчик» - прыжки на одной ноге.

22. «Обезьянка» - прыжки на широко расставленных ногах.

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

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

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

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

### ***В партере:***

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

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

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

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

### **Упражнения на координацию.**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Начальные формы спортивных упражнений**

- Группировки из положения сидя, стоя, лежа;
- Стойка на голове и руках согнувшись;
- Мост из положения лежа на спине без касания татами головой;
- Падение на живот;
- Падение кувырком;
- Перемещения приставными шагами (обходя предметы, изменяя направления) по диагонали;
- Повороты на 180° (скрестным, круговым шагом);
- Кувырок вперед;
- Кувырок назад;
- Имитационные упражнения.

### **Висы**

- Различными способами хвата на перекладине, шесте, рукоходе; передвижения в вися; подтягивания.

### **Упоры**

- Стоя. Лежа. На параллельных брусьях. Разными способами из различных исходных положений.

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

- С ходьбой и бегом: «Совушка», «Самолеты», «Догони свою пару», «Успей выбежать», «кто быстрее до кегли», «Быстро в шеренгу», «Быстро из круга», «Догони обруч», «Бездомный заяц».
- С прыжками: «Ловкие и быстрые», «Перебрось-поймай», «Перепрыгни-не задень», «Парашютисты», «С кочки на кочку».
- С ползанием, лазаньем: «Ловкие и быстрые», «Проползи – не урони», «Крокодильчики».
- С бросанием и ловлей мяча: «Передал-садись», «Переноска мячей», «Мяч над головой», «Мяч в воздухе», «Лево-право», «Вышибалы».
- С элементами дзюдо: «Не дай пояс водящему», «Тяни в круг», «Перетягивание пояса», «Борьба за мяч», «Точное движение», «Запрещенное движение», «Регби на коленях».
- На ориентирование в пространстве: «Найди и промолчи», «Быстро возьми», «Кто ушел?», «Найди свой цвет», «Фигуры», «Хитрая лиса», «Пройди – не упади», «Равновесие в парах».
- На формирование умений, навыков: показывать правильное умывание, зарядку и пр.

### **Построения, перестроения**

В две колонны, в шеренгу, в круг, повороты на месте переступанием. Выполнять команды «Становись», «Равняйся», «Смирно». Размыкаться на вытянутые руки в стороны, вперед, назад. Расчет на 1-2

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Представленные методические рекомендации содержат комплекс четко сформулированных предложений по внедрению в практику материала по физической культуре для дошкольников. Обеспечивают эффективные пути и средства совершенствования двигательной сферы дошкольников на основе формирования у них потребности в движениях; использования наиболее эффективных форм работы с детьми, направленных на создание благоприятного эмоционально-психологического климата в группе и во всем дошкольном учреждении; содействуют организации комфортной социальной среды, предусматривающей, в первую очередь перестройку форм и стиля общения между преподавателем и занимающимися (уважение детской личности, взаимопонимание, сотрудничество с ребенком, учет его интересов и желаний, доброжелательность).

##### **4.1. ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ**

Физическая нагрузка – это двигательная активность дошкольников, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования систем организма.

Различают внешнюю и внутреннюю стороны нагрузки. К внешней стороне нагрузки относят интенсивность, с которой выполняется упражнение и ее объем. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме дошкольника вследствие влияния определенных внешних сторон нагрузки.

У дошкольников можно судить о физической нагрузке по показателям частоты сердечных сокращений.

Определенную информацию о величине нагрузки дают показатели внешних признаков утомления.

№ п.п.	Увеличение ЧСС	Степень нагрузки	Характерные признаки (реакция на нагрузку)
1	до 40%	Умеренная	Радостное, возбужденное состояние небольшое покраснение кожи лица мимика спокойная дыхание учащенное, но ровное движения бодрые, четкие, уверенные потоотделение незначительное
2	40-70%	Средняя	Радостное возбуждение сменяется сосредоточенностью увеличивается степень покраснения кожи лица мимика напряженная дыхание частое, но ровное движения напряженные, выполняемые с заметными усилиями, но четкие, уверенные потоотделение хорошо выраженное
3	Более 70%	Большая	Сильное покраснение кожи лица иногда цианоз (синюшность носогубного треугольника) или побледнение мимика искаженная дыхание резко учащенное, поверхностное, периодические вздохи движения нечеткие, небрежные вялые, добавочные движения нарушение координации движений потоотделение сильное (в т.ч. выраженная потливость лица) жалобы на усталость

Преподавателю, работающему с дошкольниками, следует избегать возникновения перегрузок у занимающихся. В целом причины перегрузки можно разделить на 4 группы:

1. Ошибки в методике занятий с дошкольниками (ограниченность средств физического воспитания, нагрузка после вынужденного перерыва – болезни, недостаточный интервал отдыха между занятиями и др.);
2. Нарушение здорового образа жизни ребенка (несбалансированное питание, недостаток витаминов, плохие жилищные условия, неупорядоченный режим дня и др.);
3. Неблагоприятное влияние окружающей среды (климатогеографические условия, состояние спортивного зала);
4. Нарушение здоровья (следствия инфекционных и других заболеваний).

При дозировании нагрузки на занятиях с детьми 3-5(6) лет следует учитывать их быструю возбудимость, неустойчивость в настроениях и то, что дошкольников нельзя перегружать эмоциями. Насыщенность занятий громкой музыкой, яркими предметами, игрушками вызывает большое возбуждение, отвлекает их внимание от указаний, требований преподавателя, затрудняет процесс активного торможения. Необходимо оберегать нервную систему дошкольников от сверхсильных раздражений. Вместе с тем у занимающихся необходимо развивать активное торможение: выслушивать до конца указания преподавателя, прекращать свои действия по сигналу. Преподавателю важно формировать культуру поведения занимающихся в двигательной деятельности, привычку и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, умение

сдерживать свои желания, эмоции, подчиняться указаниям, воспитывать скромность, честность, вежливость, доброжелательность к окружающим.

#### **4.2. ВЫПОЛНЕНИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ**

Основные движения – жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности. К ним относятся: ходьба, бег, прыжки, катание-бросание-ловля мяча, лазанье, висы, упражнения на равновесие, начальные формы упражнений дзюдо, игровые упражнения.

При выполнении упражнений следует обращать внимание на детали:

##### **В ходьбе:**

- Положение туловища – прямое, плечи слегка разведены, голова приподнята, живот подтянут.

- Движения рук и ног согласованы, при шаге правой ногой ребенок делает ровный мах левой рукой вперед, а при шаге левой – правой рукой.

- Ровный свободный шаг, с перекатом с пятки на носок.

##### **В беге:**

- Положение туловища – небольшой наклон вперед, голова приподнята.

- Согласованность движений рук и ног – правая рука выносится вперед одновременно с левой ногой, а левая одновременно с правой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад.

- Бег легкий, с отрывом от татами, свободный.

##### **Прыжок в длину с места:**

- Правильное исходное положение – наклон туловища вперед, ноги на ширине плеч, полусогнуты в коленях, руки отведены назад (положение старта пловца).

- Энергичное отталкивание одновременно двумя ногами.

- Мах руками вперед-вверх при отталкивании.

- Мягкое, устойчивое приземление на пятки с перекатом на всю стопу, руки прямые вперед – в стороны.

##### **Метание предметов:**

- Левая нога впереди на расстоянии  $\frac{3}{4}$  шага, туловище в поворота в направлении метания.

- При замахе правая рука поднимается вперед-вверх и отводится назад плечом до отказа. Тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, другая рука опущена вниз или согнута впереди.

- Бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.

### **4.3. РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

#### **Развитие быстроты движений**

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют три основные формы проявления быстроты:

1. Латентное время двигательной реакции.
2. Скорость отдельного движения.
3. Частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Необходимо использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в различном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых позиций (сидя, стоя на одном колене и пр.)

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

#### **Развитие силы**

Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (передача мяча).

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

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений для дошкольников уделяется особое внимание тем упражнениям, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазанье по вертикальной и наклонной гимнастической стенке. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечнососудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо также развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу (скоростно-силовые качества). Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, выпрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент, скакалок или палки. Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивным мячом (поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок вперед от груди, из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в ОРУ.

### **Развитие выносливости**

Применительно к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается, как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности.

### **Список используемой литературы**

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду - М.: Просвещение, 1992.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
3. Бодин В.И. Игры с мячом для здоровья. – М., 1991.

4. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981.
5. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007.- 160 с.
6. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту. – М., 1985.
7. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004. – 144.
8. Дмитриенко Т.И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. – Киев.: Рад. Школа, 1973.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие. – М: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 136 с. – (Портфель учителя).
10. Кенеман А.В. Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры: Кн. Для воспитателей дет. сада и родителей – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение; Владос, 1995.- 224с.: илл.
11. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.- 96с., илл.
12. Фисенко М.А. Автор-составитель «Физкультура», издательско-творческий дом «Корифей», Волгоград, 2009
13. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», М., Просвещение, 1986
14. Веревкин М.П. «Общесфизическая подготовка с элементами спортивной борьбы на уроке физической культуры», М., Физкультура и спорт, 2006, 192 стр.
15. Аксенова И.А. «Методика обучения и овладения элементам игры в футбол»,