Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 122 комбинированного вида» г.о. Саранск

Принято **«**УТВЕРЖДАЮ»

Решением педагогического Заведующей МДОУ

совета № 6 от \_\_\_\_\_\_2022 г. «Детский сад № 122

Протокол № от \_\_\_\_\_\_2022 г. комбинированного вида»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Кошелева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

**(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)**

**«СПОРТИВНАЯ КАРУСЕЛЬ»**

**(С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ)**

Возраст детей: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

**Составитель:**

Федотова А.Ю.

Саранск 2022-2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт программы……………………………………………………………3

2. Пояснительная записка………………………………………………………...4

3. Учебно-тематический план……………………………………………….…...8

4. Содержание программы…………………………………………………...…..9

5. Методическое обеспечение программы ……….…………………………....13

6. Список литературы…………………………………………………………...15

7. Приложение…………………………………………………………………...16

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** | Дополнительная образовательная программа «Спортивная карусель»  (далее - Программа) |
| **Руководитель программы** | Инструктор по физической культуре Федотова Альбина Юрьевна |
| **Организация-исполнитель** | МДОУ «Детский сад №122, к.2 комбинированного вида» г.о. Саранск |
| **Адрес организации**  **исполнителя** | г. Саранск ул. Коваленко д. 55а. |
| **Цель программы** | Укреплять здоровье, улучшать и нормализовать физическое развитие посредством двигательной деятельности на спортивных тренажерах. |
| **Направленность программы** | физкультурно-оздоровительная |
| **Срок реализации программы** | 1 год |
| **Вид программы**  **Уровень реализации программы** | адаптированная   дошкольное  образование |
| **Система реализации контроля за исполнением программы** | координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения;  практическую работу осуществляет педагогический коллектив |
| **Ожидаемые конечные результаты программы** | У ребенка:   * сформированы основные физические качества; * овладел основными видами движений и подвижными играми с правилами; * сформирована потребность в двигательной активности; * овладел основными культурно-гигиеническими навыками; * понимает и разделяет ценность здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья и здоровья окружающих; * сформировано осознанное отношение к правильной осанке и потребности в выполнении  упражнений самостоятельно в домашних условиях. |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность** дополнительной образовательной программы физкультурно-оздоровительная, работа по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации, воспитанию морально-волевых качеств и потребности к двигательной деятельности.

Программа дополнительного образования «Спортивная карусель» по формированию двигательной культуры дошкольников через обучение корригирующим упражнениям и упражнениям для профилактики плоскостопия, выполнение заданий на тренажерах учитывает возрастные особенности усвоения программного материала у детей старшего дошкольного возраста, дополняет и расширяет задачи по образовательной области «Физическое развитие».

**Новизна** данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада. Программа состоит из основных видов движений, средств общей физической подготовки (ОФП), упражнений на простых и сложных тренажерах, корригирующих упражнений с предметами и без предметов, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности. Поэтому занятия с использованием тренажеров и средств общей физической подготовки позволит тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей.

**Актуальность программы.**

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Критерии здоровья – гармония физических и духовных сил, уравновешенность нервной системы. Здоровый ребенок быстрее осваивает необходимые умения и навыки, лучше приспосабливается к смене условий, легче воспринимает предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, природных способностей.

Осанка – показатель здоровья. Причин неправильной осанки и ее дефектов много: одна из них гиподинамия и, как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, шеи, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении. Нарушения осанки легче предотвратить, чем исправить, поэтому необходимо, начиная с дошкольного возраста, постоянно тренировать мышцы туловища и следить за осанкой.

Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Однако предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Следовательно, работа по профилактике плоскостопия должна идти по пути улучшения физического развития ребенка.

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных направлений. Эти направления носят профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально положительного тонуса воспитанников.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена проведёнными совместно с родителями и медицинским работником детского сада исследованиями состояния здоровья каждого ребенка.

Основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому педагогическая целесообразность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечно - сосудистой систем.

Старший дошкольный возраст характеризуется тем, что дети достаточно хорошо владеют различными движениями, стремятся не только удовлетворить потребность в активных движениях, но и показать свои физические возможности – силу, ловкость, смелость. В данном возрасте дети могут анализировать свои действия и действия сверстников, контролировать свое самочувствие, что очень важно при самостоятельном выполнении упражнений.

**Основные принципы**, заложенные в основу программы:

1.Принцип доступности и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.

2.Принцип систематичности. Системные связи выражены в содержании, построении и методике проведения занятий, что позволяет получить прогнозируемый результат.

3.Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований в процессе занятий и увеличение оптимальной физической нагрузки.

4.Принцип сознательности и активности заключается в том, что дети активно воспринимают, осмысливают и выполняют предлагаемые упражнения (предварительно показанные и объясненные).

**Цель программы.**

Укреплять здоровье, улучшать и нормализовать физическое развитие посредством двигательной деятельности на спортивных тренажерах.

**Задачи программы.**

* **Оздоровительные:**

– оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, развивая все группы мышц;

–укреплять связочно-суставной аппарат;

– повышать уровень физической работоспособности ребенка.

* **Образовательные:**

– развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, подвижность в суставах, гибкость, ловкость, выносливость);

– формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

– формирование представлений о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы.

* **Воспитательные:**

– воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям в кружке и потребности к самостоятельной двигательной деятельности;

– воспитывать чувство уверенности в себе;

– создать условия для воспитания и закрепления навыка правильной осанки.

**Отличительной особенностью** является включение регионального компонента в дополнительную образовательную программу –мордовские подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста, которые содержат в себе многовековый опыт народа, его культуру, традиции и имеют огромное значение для всестороннего и гармоничного воспитания детей.

**Возраст детей**, участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 6-7 лет. Состав группы постоянный. Особенности набора обучающихся – свободный.

**Сроки реализации** дополнительной образовательной программы – одноступенчатый образовательный процесс 1год.

**Формы и режим занятий.**

Форма детского образовательного объединения кружок.

Режим организации занятий:

– общее количество часов в год – 30.

– количество часов и занятий в неделю – 1.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

Конечным результатом освоения дополнительной образовательной программы является формирование интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

У ребенка:

* сформированы основные физические качества;
* овладел основными видами движений и подвижными играми с правилами;
* сформирована потребность в двигательной активности;
* овладел основными культурно-гигиеническими навыками;
* понимает и разделяет ценность здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья и здоровья окружающих;
* сформировано осознанное отношение к правильной осанке и потребности в выполнении  упражнений самостоятельно в домашних условиях.

**Формой подведения итогов реализации данной программы является:**

* диагностика уровня физической подготовленности каждого ребенка (контрольные упражнения для оценки гибкости, силы мышц брюшного пресса, силы мышц рук и плечевого пояса).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **разделов и тем** | **Количество часов (мин.)** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Вводное занятие  ОБЖ. Тестирование. | 60 | 15 | 45 |
| 2 | Общеразвивающие  упражнения | 75 | 15 | 60 |
| 3 | Упражнения в равновесии | 60 | 15 | 45 |
| 4 | Прыжки | 60 | 15 | 45 |
| 5 | Упражнения с мячом | 60 | 15 | 45 |
| 6 | Лазанье | 60 | 15 | 45 |
| 7 | Общая физическая подготовка | 90 | 15 | 75 |
| 8 | Упражнения с тренажерами простейшего типа и на сложных тренажерах | 135 | 15 | 120 |
| 9 | Корригирующие упражнения | 60 | 0,5 | 1,5 |
| 10 | Упражнения для  профилактики плоскостопия | 2 | 15 | 45 |
| 11 | Подвижные игры | 120 | 15 | 105 |
| 12 | Итоговое занятие  Тестирование | 60 | 15 | 45 |
| Итого | | 900 | 196 | 704 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1.Вводное занятие. ОБЖ. Тестирование** (показатели физической подготовленности).

Содействовать формированию культуры безопасного образа жизни целесообразно именно в дошкольном возрасте, когда такие возрастные и психофизиологические особенности, как чрезмерная любознательность и эмоциональность, подвижность и физическая слабость по сравнению со взрослыми людьми, незнание и непонимание подстерегающих человека опасностей и неумения прогнозировать последствия своего поведения при встречи с ними, а также недостаток у дошкольников самостоятельного опыта взаимоотношений с людьми, природными явлениями и обитателями, техникой и пр. вызывают множество проблем, часто приводящих к печальным последствиям.

На занятиях в физкультурном зале необходимо содействовать овладению каждым ребенком навыками безопасного поведения в процессе двигательной, игровой, коммуникативной и других видов деятельности.

**2. Общеразвивающие упражнения.**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью:

– оздоровления, укрепления организма;

– развития физических качеств, улучшения функционального состояния организма;

– подготовки к овладению сложными действиями;

– развития силы мышц, быстроты мышечных сокращений, умения напрягать и расслаблять отдельные мышечные группы;

– развития подвижности суставов, гибкости тела, умения сочетать движения различных частей тела;

– формирования правильной осанки.

Относительная простота и возможность постепенно их усложнять делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности. Овладение ОРУ является школой двигательной подготовки. Данные упражнения легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц.

О.Р.У. классифицируются по анатомическому признаку, для различных частей тела:

1.Упражнения для рук и плечевого пояса.

2.Упражнения для шеи.

3.Упражнения для ног и тазового пояса.

4.Упражнения для туловища.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Преимущественное влияние упражнений:

– на развитие двигательных качеств и способностей: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

– на развитие свойств психики: внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и пр.;

– на повышение функционального уровня систем организма – упражнения для тренировки дыхательной, сердечно-сосудистой системы, активизации обменных процессов.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер

упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

**3.Упражнения в равновесии.**

Упражнения в равновесии играют значительную роль в формировании осанки благодаря тому, что значительно повышают тонус мышц спины и туловища в целом.

Упражнения в равновесии выполняются на полу и на повышенной опоре (ходьба по канату боком, по доске, гимнастической скамейке), выполнение на ней заданий с различными предметами: на носках, с мешочком на голове, равновесие на одной ноге, с перешагиванием через предметы, с перекладыванием малого мяча спереди и сзади из рук в руки на каждый шаг. Все упражнения на развитие равновесия требуют от дошкольников сосредоточенности, внимания, волевых усилий, поэтому они проводятся в медленном или среднем темпах.

**4.Прыжки.**

Разнообразны в этой группе упражнения в прыжках. Содержание прыжков требуют согласованности действий, ловкости, высокой координации движений. Прыжки на одной и двух ногах с дополнительными заданиями: с зажатым между ног мешочком с песком, вверх из глубокого приседа, перепрыгивая через предметы, боком, с поворотом на 180\*, через короткую скакалку.

Упражнения в прыжках укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости и координации движений.

**5.Упражнения с мячом.**

Упражнения этой группы оказывают всестороннее воздействие на организм человека, способствуют развитию ловкости, быстроты, глазомера, совершенствуют координацию движений, укрепляют и развивают мышцы тела, особенно рук и плечевого пояса.

Дети седьмого года жизни способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: броски мяча в баскетбольную корзину, перебрасывание мяча друг другу, перебрасывание мяча через волейбольную сетку и ловля его, ведение мяча одной рукой на месте и в движении.

**6.Лазанье.**

При выполнении упражнений в лазанье в работу вовлекаются различные группы мышц, способствуя развитию силы, ловкости, координационных способностей. У дошкольников воспитывается смелость и уверенность в своих силах.

Дети упражняются в уже знакомых движениях при более сложных условиях и способах выполнения упражнений: лазанье по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку, ползание по г/скамейке с мешочком на спине, ползание по гимнастической скамейке на животе и спине, влезания на гимнастическую стенку одноименным и разноименным способами, влезания с переходом с одного пролета гимнастической стенки на другой.

**7.Общая физическая подготовка.**

Одним из средств общей физической подготовки (ОФП) является поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног на наклонной доске, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание и удержание прямых ног под углом 45\*, сгибание и разгибание рук из положения упор лёжа. Систематическое выполнение упражнений развивает силу мышц брюшного пресса и мышц передней поверхности бедра, силу мышц рук и плечевого пояса, что способствует улучшению физической подготовленности.

**8. Упражнения с тренажерами простейшего типа и на сложных тренажерах.**

Для профилактики нарушений осанки детский организм нуждается в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В содержание занятий включаются упражнения с тренажерами простейшего типа и на сложных тренажерах. Упражнения на тренажерах «Бегущий по волнам», «Гребля», велотренажере, мини-батуте, механической беговой дорожке, упражнения с гимнастическими роликами, на диске «Здоровье», с массажными мячами и кистевыми эспандерами направлены улучшение не только общей физической подготовленности, но и на укрепление здоровья в целом. Удовлетворяется биологическая потребность детей в движениях, а также повышается эмоциональный тонус, активизируется их познавательная деятельность. А привлекательность самих тренажеров и занятия с ними являются действенным стимулом в формировании у детей интереса к занятиям в кружке и прививают потребность в здоровом образе жизни.

**9.Корригирующие упражнения.**

Корригирующие упражнения создают у детей интерес к занятиям, оказывают значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, физических качеств и способностей. Упражнения с предметами и на фитболах дают возможность добиться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях. Мышечные ощущения сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, коррекции выполняемого движения с заданным образцом. Использование гимнастических палок, обручей и других пособий создает ощущение сопротивления. При этом физические усилия становятся отчетливее, лучше осознаются. Резиновые мячи помогают дифференцировать мышечные ощущения.

Корригирующие упражнения: без предметов, на фитболах, с гимнастической палкой, обручем, мячом.

**10. Упражнения для профилактики плоскостопия.**

Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и специальных упражнений, укрепляющих мышечно-связочный аппарат голени и стопы: ходьба по канату боком, по ребристой и массажной дорожке, дорожке «Топоножка». Захватывание пальцами ног мелких предметов, ходьба и катание гимнастической палки, массажного мяча и другие специальные упражнения.

Для более эффективной тренировки мышц и связок стоп задания выполняются без обуви.

**11. Подвижные игры.**

Подвижные игры – ценнейшее средство укрепления организма ребенка, развития координации движений, ловкости. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему улучшается обмен веществ в организме и происходит соответствующая тренировка функций различных систем и органов. Для выработки правильной осанки используются игры, в которых требуется выпрямление туловища, сведения лопаток, расширение грудной клетки. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

Создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности, умения действовать в коллективе сверстников, развитие речи – вот те основные задачи, которые осуществляются при помощи разнообразных игровых заданий.

Мордовские подвижные игры содержат в себе многовековый опыт народа, его культуру, традиции и имеют огромное значение для всестороннего и гармоничного воспитания детей дошкольного возраста.

Мордовская подвижная игра несет символическую информацию о прошлом, передает традиции, свойственные менталитету народа, соответствует детской природе, удовлетворяет потребности ребенка в познании окружающего мира, в двигательной и умственной активности, развивает воображение и творческие наклонности.

**12.Итоговое занятие. Тестирование** (показатели физической подготовленности).

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Формы занятий.**

**-** групповая.

Тип занятия соответствует физкультурному занятию классического типа по общепринятой методике для дошкольных образовательных организаций.

**Приемы и методы организации.**

В зависимости от поставленных задач на занятиях в тесной взаимосвязи используются различные методы и соответствующие приемы.

Наглядные методы обучения, включающие показ упражнений, имитацию, зрительные и звуковые ориентиры, которые основаны на непосредственном чувственном восприятии физических упражнений и используются для создания у детей зрительных представлений о движении.

Словесные методы (название упражнения, описание, объяснение, пояснения, указания, команды, распоряжения, вопросы к детям) помогают целенаправленно наблюдать, точнее воспринимать упражнение, активизируют мышление ребенка, содействуя осмыслению двигательных действий, способствуют созданию более полных и точных представлений о движении.

Практические методы (повторение упражнений без изменения и с изменениями, игровые приемы, поддержка и помощь взрослого) применяются на занятиях для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

Эмоциональные методы (поощрение, порицание, создание ситуации успеха).

Социальные методы (заинтересованность в результатах).

**Дидактический материал.**

Занятия по дополнительному образованию проводятся в физкультурном зале.

* Оборудования: гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, спортивный комплекс «Геркулес», доска с крюками, лестница с крюками, канат, маты гимнастические, баскетбольная корзина.
* Инвентарь: обручи, кегли, гимнастические палки, разноцветная карусель, короткие ленточки, мячи – диаметр 200мм, 100мм, короткие скакалки, кубики, маски для подвижных игр.
* Нестандартное оборудование: мелкие мягкие модули, дорожка «Топоножка», ребристые дорожки, массажная дорожка, координационная лестница, мешочки с песком, колечки из пластмассовых крышек.
* Простые тренажеры: массажные мячи, гимнастические ролики, кистевые эспандеры, диски «Здоровье», фитболы, гантели пластмассовые, гантели утяжеленные.
* Спортивные тренажеры: механическая беговая дорожка, велотренажер, «Гребля», «Бегущий по волнам», мини-батут.
* Картотеки:

- мордовские подвижные игры;

- подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста.

**Техническое оснащение занятий.**

* музыкальный центр;
* фонотека детских песен.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1.Анисимова, Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146с.

2.Асачева, Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия: методическое пособие / Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013. – 112с.

3.Брыжинский, В.С. Мордовские народные игры / В.С. Брыжинский. – Саранск: Мордовское книжное издательство, 2009. – 272с.

4.Вареник, Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет: методическое пособие / Е.Н. Вареник. – М.: Сфера, 2008. – 128с.

5.Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336с.

6. Железняк, Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду: методическое пособие / Н.Ч. Железняк. – М.: Скрипторий 2003, 2009. – 120с.

7.Козырева, О.В. Лечебная физкультура для дошкольников : методическое пособие / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2006. – 112с.

8.Оздоровление детей в условиях детского сада / под ред.   
Л.В. Кочетковой. – М.: Сфера, 2008. – 112с.

9.Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа / Л.И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2016. – 112с.

10.Степанкова, Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Э.Я.Степанкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.

11.Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет: методическое пособие / К.К.Утробина. – М.: ГНОМиД, 2003. – 128с.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1**

**Тестирование (показатели физической подготовленности)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Описание упражнения** | **Требования к выполнению** |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на скамейке | Выполняются 2 наклона, 3-й основной. Результат фиксируется (измеряется линейкой) по кончикам пальцев. Норма 4-8 см. |
| Динамическая сила мышц брюшного пресса | Поднимание туловища в сед из и.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги фиксируются | Норма 10-12 раз за 30секунд |
| Динамическая сила мышц рук и плечевого пояса | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Норма 4-6 раз. |

**Приложение 2**

**Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста**

**«Ловишки с ленточками»**

Содержание и правила игры.

Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

**«Ловишка с мячом»**

Содержание и правила игры.

Дети произвольнорасполагаются по площадке. Ловишка с мягким малым мячом в руках, после слов детей «Раз, два, три – лови!» старается попасть мячом в играющих. Играющие убегая, стараются увернуться от мяча. Поймав 3-4 игрока, Ловишкой выбирается другой ребенок.

**«Быстро возьми»**

Содержание и правила игры.

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется.

2 вариант.

Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на три.

**«Море волнуется раз...»**

Содержание и правила игры.

Водящий отворачивается, остальные игроки хаотично перемещаются по площадке, изображая «море». Водящий произносит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!». В этот момент игроки должны принять позу какого-нибудь морского обитателя и замереть. Смеяться и шевелиться нельзя. Водящий подходит к любому игроку и дотрагивается до него. Задача водящего – отгадать, что за «морскую фигуру» изображает игрок.

**«Космонавты»**

Содержание и правила игры.

По площадке раскладываются обручи-ракеты. Каждая ракета предназначена для двух космонавтов. Играющих на несколько человек больше, чем мест в ракете. Дети, проговаривая текст, идут по площадке и выполняют тренировочные упражнения, готовясь к полёту:

Ждут нас быстрые ракеты

Для полёта на планеты.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

Ребята разбегаются и попарно занимают ракеты. Вставшие в обруч дети поднимают его над головой, сдвинув плечи и плотно прижавшись, друг к другу спинами и затылками. По команде: «Взлёт!» – космонавты приставными шагами движутся по кругу. По команде: «Посадка!» – космонавты опускают обруч вниз и кладут у своих ног. Оставшиеся вне ракет дети оценивают самую красивую парную позу космонавтов. В конце игры отмечаются самые внимательные игроки, совершившие наибольшее число полётов.

**«Лохматый пес»**

Содержание и правила.

Один из детей изображает «пса». Остальные дети тихонько подходят к нему, шепотом проговаривая слова:

Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим, что-то будет.

Пес вскакивает, начинает лаять - дети разбегаются. Пес пытается их догнать. Когда все дети разбегаются и прячутся, пес опять ложиться на коврик. Игра повторяется с новым водящим.

**«Удочка»**

Содержание и правила игры.

Играющие стоят по кругу, в центре – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель де лает паузу, во время которой подсчитывается количество за девших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

**«Пожарные на учении»**

Содержание и правила игры.

Дети строятся в две колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные.

Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4-5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу (удар в бубен или на слово «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Отмечается тот, кто быстрее всех выполнил задание.

Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры отмечается та колонну, дети которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки. При проведении данной игры осуществлять страховку детей.

**«Хитрая лиса»**

Содержание и правила игры.

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим — хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» – и игра возобновляется.

Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.

**«Совушка»**

Содержание и правила игры.

На одной стороне зала обозначается гнездо Совушки. В гнезде помещается водящий Совушка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д.; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!». Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «День!» Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая Совушка.

**Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»**

Содержание и правила.

Играющие строятся в три-четыре колонны. На расстоянии 2-2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку  - команда победила. Игра повторяется.

**Приложение 3**

**Мордовские подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста**

Задачи.

1) Продолжать развивать у детей самостоятельность в организации знакомых мордовских народных игр. Учить выполнять правила и нормы поведения в игре, справедливо оценивать в игре свои результаты и результаты товарищей.

2) Развивать инициативу, организаторские и творческие способности.

**«В горшки»**

***Реквизит:*** *маски горшков*

***Действующие лица:*** *водящий, горшки, хозяева горшков.*

***Содержание и правила игры****.*

*Водящий выбирается считалкой. Дети делятся на две группы. Дети - «горшки», усевшись на ковер, образуют круг.*

*За каждым горшком стоит хозяин. Водящий ходит по кругу, подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:*

**Текст Перевод**

- Мисак чакшат? - Продашь свой горшок?

- Миса. - Продам.

*После этих слов оба дотрагиваются до горшка и бегут в разные стороны. Кто успевает первым прикоснуться руками к голове «горшка», тот становится водящим.*

**«Тканье полотна»**

Содержание и правила игры.

Играющие становятся в круг, держась за руки. Считалкой выбирают «челнок» и «нитку», которые держатся за руки и проходят под поднятыми руками играющих, произнося слова: «Марьин холст ткем!» Если «нитка» и «челнок» оторвались, то эта группа считается проигравшей. Выигрывает «нитка» и «челнок», которые двигались быстро, ловко, правильно, не отставая друг от друга.

**«В ключи»**(«Панжомнесэ» - эрз., «Пантемаса»- мокш.)

Содержание и правила игры.

*Играющих пять человек. На земле чертится квадрат, по углам дома садятся (можно стоять) четверо играющих, а пятый стоит на середине. Он подходит к одному из сидящих игроков и спрашивает:*

- Дядя (тетя), у тебя ключи?)

Тот отвечает, указывая на соседа:

- Вон у дяди (тети), спроси.

Так водящий обходит всех четверых. Последний ему советует:

-Посередине поищи!

*Водящий отходит в сторону, а в это время остальные вскакивают и меняются местами. Водящий старается занять чье –* либо место, пятый играющий опять остается без места. Игра повторяется.

**«Солнце и птички»**(«Шине и нармонят»- мокш.)

***Реквизит:*** *маска солнышка, маски птичек.*

***Действующие лица:*** *солнышко, птички.*

***Содержание и правила игры****.*

*Прежде чем начать игру выбирают водящего.*

*Считалка (любой ребенок):*

Раз, два, три, четыре, пять.

Вышел месяц погулять,

А за месяцем луна -

Оставайся ты одна.

*Дети встают в круг. Водящий (Солнышко) в кругу.*

*Дети говорят слова и идут по кругу:*

**Текст Перевод**

Минь лийхтяма, Мы летаем,

Минь лийхтяма, Мы летаем,

Пильгса, пильгса, Ножками, ножками,

Топатамо. Топаем.

Шине! Солнце!

Тени бойкане кундак. Теперь быстро нас поймай.

*Дети разбегаются в стороны, а водящий (Солнышко) старается дотронуться до ребёнка. Ребёнок останавливается на месте, становится водящим.*

**«Кунцемасо»**

Содержание и правила игры.

*Играющие стоят в кругу. Один из них произносит считалку:*

Велень келес шалт моли, По деревне шум идет,

Налксем свесень мель ули: Всех игра на луг зовет:

Тесэ весень ёжост псить, Здесь задором все полны,

Весенардевть дыма зыйть. Звонкой удалью красны.

*Тот, кто выходит, догоняет игроков, которые разбегаются в разные стороны. Догоняющий старается коснуться рукой одного из убегающих. Пойманный выходит из игры. Когда остались три-четыре игрока, все снова собираются в круг и считалкой выбирают нового водящего.*