

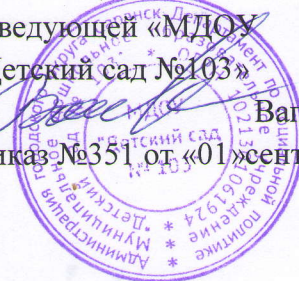
**Ваганова Ирина  
Николаевна**

Подписано цифровой  
подписью: Ваганова Ирина  
Николаевна  
Дата: 2024.01.31 15:28:08  
+03'00'

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №103»  
(МДОУ «Детский сад №103»)

Принято:  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол №1 от 31.08.2023г

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующей «МДОУ  
«Детский сад №103»  
Ваганова И.Н.  
Приказ №351 от «01» сентября 2023г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)  
«ФИЗКУЛЯТА»**

2023-2024 учебный год  
Возраст детей: 5-7года  
Срок реализации: 2 года

**Автор-составитель:**  
Инструктор  
по физической культуре  
Пронин А.А.

г.о.Саранск 2023

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Учебно-тематический план для детей 5-6 лет	8
4.	Учебный план для детей 5-6 лет	8
5.	Учебно-тематический план для детей 6-7 лет	9
6.	Учебный план для детей 6-7 лет	9
7.	Содержание изучаемого курса для детей 5-6 лет	10
8.	Содержание изучаемого курса для детей 6-7 лет	21
9.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	34
10.	Список литературы	36
11.	Приложения	38

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная образовательная программа «ФИЗКУЛЯТА» (далее - Программа)
<b>Руководитель программы</b>	Инструктор по физической культуре: Пронин Антон Андреевич
<b>Организация-исполнитель</b>	МДОУ «Детский сад №103» г.о. Саранск
<b>Адрес организации исполнителя</b>	г. Саранск, ул. Коваленко, д.62
<b>Цель программы</b>	Подготовка дошкольников к сдаче норм комплекса ГТО I степени
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-оздоровительная
<b>Срок реализации программы</b>	2 года
<b>Вид программы</b>	Адаптированная
<b>Уровень реализации программы</b>	Дошкольное образование
<b>Система реализации контроля за исполнением программы</b>	Группы формируются по показаниям врача-педиатра (медицинское заключение) и запроса родителей.
<b>Ожидаемые конечные результаты программы</b>	<p><b>5-6 лет:</b>  <b>Знать:</b> значение комплекса «ГТО», о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.  <b>Уметь:</b> проявлять быстроту, ловкость, выносливость, гибкость, силу в двигательной деятельности.  <b>Владеть:</b> способностью проявлять самоконтроль и самооценку.</p> <p><b>6-7 лет:</b>  <b>Знать:</b> физические упражнения, соответствующие требованиям Комплекса «ГТО» I степени. Значение комплекса «ГТО».  <b>Уметь:</b> результативно выполнять необходимые физические упражнения, соответствующие требованиям Комплекса «ГТО» I степени – успешное выполнение нормативов.  <b>Владеть:</b> техникой выполнения упражнений, входящих в комплекс «ГТО».</p>

--	--

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **1. Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная.

Укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма. Расширение кругозора сфере активной жизни и самостоятельной деятельности; формирование стимулов для детей к регулярным занятиям физической культурой, участию в спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу «ГТО».

**2. Новизна программы.** Новизна программы заключается в возрождении системы комплекса ГТО эпохи Советского Союза в новом современном формате с учётом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностям общества, в создании в дошкольном учреждении системы по подготовке к проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

**3. Актуальность программы.** Основная цель дошкольного образования – реализация права каждого ребенка на качественное и доступное образование, обеспечивающее равные стартовые условия для полноценного физического и психического развития детей, как основы их успешного обучения в школе. Физическое воспитание не может быть оторвано от любого другого воспитания, которое способствует нравственному, духовному, эстетическому развитию. Нормативы здорового образа жизни касаются формирования и развития личности растущего человека с самого раннего возраста. Дошкольное детство охватывает период развития личности от 3 до 7 лет. Именно в этот период происходит первоначальное знакомство ребенка с физической культурой как мерой здорового образа жизни. Знакомство происходит как в семье, так и в учреждениях системы образования, системы развития физической культуры и спорта. Но именно система образования на дошкольной ступени закладывает основы для дальнейшего совершенствования физической культуры. С внедрением федеральных государственных образовательных дошкольного образования в России создается система образования, при которой преемственность образовательных программ позволит создать условия для воспитания гармонично развитой, физически и духовно здоровой личности. Новые государственные образовательные стандарты, законодательное построение системы образования влекут за собой создание системы физического воспитания, в которой должны использоваться все инструменты для формирования философии гармонии тела, воли и разума с раннего возраста до глубокой старости, ведь возрастного ограничения в образовании не существует.

Программа позволит дошкольникам приобрести опыт двигательной деятельности, саморегуляции в двигательной сфере, становления ценностей здорового образа жизни, формирования и развития индивидуального, группового и общественного здоровья. Программа призвана стать основой для формирования физической культуры личности, социально коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития детей дошкольного возраста посредством координации различных форм организации работы с детьми, отражающих потребности и интересы дошкольников и возможности педагогического коллектива.

**4. Отличительные особенности программы.** Привлечь наибольшее количество детей к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО.

**5. Педагогическая целесообразность программы.**

В основе составления программы лежат общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения образовательного процесса.

*Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

*Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

*Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

*Принцип воспитывающей направленности* – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

*Принцип оздоровительной направленности* – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

*Принцип сознательности* – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

*Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

*Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их

физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

#### **6. Цель программы.**

Подготовка дошкольников к сдаче норм комплекса «ГТО» I ступени.

#### **7. Задачи программы.**

##### **5-6 лет**

##### **Оздоровительные.**

1. способствовать развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем детского организма, опорно-двигательного аппарата.
2. формировать правильную осанку
3. укреплять здоровье детей через развитие общей выносливости и физических качеств

##### **Образовательные.**

1. Познакомить детей с ВФСК «ГТО».
2. обеспечить условия для внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (1 ступень ГТО).
3. формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

##### **Развивающие.**

1. Развивать стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством формирования культуры здорового образа жизни.
2. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость.

##### **Воспитательные.**

1. Воспитывать у детей познавательную активность и интерес к занятиям физическими упражнениями, занятиям спортом.
2. Совершенствовать двигательный опыт детей, повышать двигательную активность.

##### **6-7 лет**

##### **Оздоровительные.**

1. Самостоятельное удовлетворение потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
2. Усовершенствование таких физических качеств как: сила, гибкость, быстрота, выносливость.
3. Формирование потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

##### **Образовательные.**

1. Укрепление физического и психического здоровья ребёнка.
2. Формирование представлений о соблюдении ведения ЗОЖ.
3. Формирование о значимости (полезности) физических упражнений.
4. Приобщение детей дошкольного возраста к реализации норм ВФСК ГТО.

### **Развивающие.**

1. Использование разнообразных приёмов в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности на занятиях кружка.
2. Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.
3. Способность проявления самостоятельности в уборке физкультурного инвентаря, бережного отношения к нему.

### **Воспитательные.**

1. Формирование социокультурной среды развития, отвечающей требованиям современного общества и соответствующей возрастным, индивидуальным, психофизиологическим особенностям дошкольников.
2. Воспитание интереса к занятиям в кружке, потребности выполнять спортивные движения.

**8. Возраст детей.** 5-7лет

**9. Срок реализации программы:** 2 года

**10. Форма детского образовательного объединения:** дополнительное образование.

### **Режим организации занятий:**

Образовательная деятельность осуществляется с октября по май.

Общее количество занятий: 32.

Количество детей в подгруппе: 10-12 человек.

Режим занятий:

- для детей 5-6 лет 1 раз в неделю по подгруппам по 20-25 мин,
- для детей 6-7 лет 1 раз в неделю по подгруппам по 25-30 мин.

### **11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

**5-6 лет**

**Знать:** значение комплекса «ГТО», о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.

**Уметь:** проявлять быстроту, ловкость, выносливость, гибкость, силу в двигательной деятельности.

**Владеть:** способностью проявлять самоконтроль и самооценку.

**6-7лет**

**Знать:** физические упражнения, соответствующие требованиям Комплекса «ГТО» I степени. Значение комплекса «ГТО».

**Уметь:** результативно выполнять необходимые физические упражнения, соответствующие требованиям Комплекса «ГТО» I степени – успешное выполнение нормативов.

**Владеть:** техникой выполнения упражнений, входящих в комплекс «ГТО».

**12. Форма подведения итогов.** В форме итоговой отчетности ОД, итоговые спортивные мероприятия.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

№ п/п	Наименование разделов (блоков)	Количество часов			
		Всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
<b>1</b>	<b>Ознакомительный</b>	2	50 мин	25 мин	25 мин
<b>2</b>	<b>Развивающий</b>	27	11 ч 15 мин	2ч 15 мин	9 ч
<b>3</b>	<b>Итоговый</b>	1	25 мин	5 мин	20мин
	<b>Всего:</b>	<b>32</b>	<b>12 ч 30 мин</b>	<b>2 ч 45 мин</b>	<b>9 ч 45 мин</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

№ п/п	Наименование разделов (блоков)	Количество часов			
		Всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
<b>1</b>	<b>Ознакомительный</b>				
1.1	Поговорим о ГТО	1	25 мин	20 мин	5 мин
1.2	Диагностический	1	25 мин	5 мин	20 мин
<b>2</b>	<b>Развивающий</b>				
2.1	Блок «Прыжки»	5	2 ч 5 мин	25 мин	1 ч 40 мин
2.2	Блок «Быстрота»	5	2 ч 5 мин	25 мин	1 ч 40 мин
2.3	Блок «Школа мяча»	6	2 ч 30 мин	30 мин	2 ч
2.4	Блок «Гибкость»	6	2 ч 30 мин	30 мин	2 ч
2.5	Блок «Сила»	5	2 ч 5 мин	25 мин	1 ч 40 мин
<b>3</b>	<b>Итоговый</b>				
3.1.	Физкультурно-спортивное мероприятие	1	25 мин	5 мин	20 мин
	<b>Всего:</b>	<b>32</b>	<b>12 ч 30 мин</b>	<b>2 ч 45 мин</b>	<b>9 ч 45мин</b>





## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

№ п/п	Наименование разделов (блоков)	Количество часов			
		Всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
<b>1</b>	<b>Ознакомительный</b>	2	1 ч	35 мин	25 мин
<b>2</b>	<b>Развивающий</b>	27	13 ч 30 мин	2 ч 15 мин	11 ч 15 мин
<b>3</b>	<b>Итоговый</b>	1	30 мин	5 мин	25 мин
	<b>Всего:</b>	<b>32</b>	<b>15 ч</b>	<b>2 ч 55 мин</b>	<b>12 ч 5 мин</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

№ п/п	Наименование разделов (блоков)	Количество часов			
		Всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
<b>1</b>	<b>Ознакомительный</b>				
1.1	Поговорим о ГТО	1	30 мин	30 мин	0 мин
1.2	Диагностический	1	30 мин	5 мин	25 мин
<b>2</b>	<b>Развивающий</b>				
2.1	Блок «Прыжки»	5	2 ч 30 мин	25 мин	2 ч 5 мин
2.2	Блок «Быстрота»	5	2 ч 30 мин	25 мин	2 ч 5 мин
2.3	Блок «Школа мяча»	6	3 ч	30 мин	2 ч 30мин
2.4	Блок «Гибкость»	6	3 ч	30 мин	2 ч 30 мин
2.5	Блок «Сила»	5	2 ч 30 мин	25 мин	2 ч 5 мин
<b>3</b>	<b>Итоговый</b>				
3.1.	Физкультурно-спортивное мероприятие	1	30 мин	5 мин	25 мин
	<b>Всего:</b>	<b>32</b>	<b>15 ч</b>	<b>2 ч 55 мин</b>	<b>12 ч 5мин</b>

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА  
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
«ФИЗКУЛЯТА»  
для детей 5-6 лет**

Месяц	Наименование разделов (блоков)	Содержание	Методы обучения	Форма работы	Работа с родителями
<b>Ознакомительный</b>					
<b>Октябрь</b>	Поговорим о ГТО	1. Беседа «Нормативы испытаний ( тестов), Что такое комплекс ГТО?»	Беседа.	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей «Что такое комплекс ГТО?»
	Диагностический	Тестирование: 1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 4 . Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 5. Метание теннисного мяча в цель	Беседа. Практическое выполнение упражнений	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей «Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях»
	<b>Развивающий раздел</b>				
	«Школа мяча»	1.Подбрасывание мяча	Беседа.	Подгрупповая,	Консультация для

		<p>одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.</p> <p>3.Игровые упражнения: «Гонка мячей» «Проведи мяч» Подвижная игра «Круговая лапта»</p> <p>4. Релаксационное упражнение «Ленивый барсук»</p>	<p>Практическое выполнение упражнений.</p> <p>Подвижная игра</p> <p>Релаксационное упражнение</p>	индивидуальная	родителей «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»
	«Гибкость»	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1.«Наклоны»</p> <p>2.«Потягушки»</p> <p>3.«Мельница»</p> <p>4.«Маленький йог»</p> <p>5.«Мостик»</p> <p>6.Кукла»</p> <p>Игровой самомассаж.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое выполнение упражнений, самомассаж</p>	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Помогите ребенку укрепить здоровье»
Ноябрь	«Сила»	<p>Круговая тренировка:</p> <p>1.Отжимания</p> <p>2.Приседания</p> <p>3. на одной ноге</p> <p>4.Упраж. на мышцы пресса</p> <p>5. на гимнастической стенке</p> <p>6.Ползание</p> <p>7. Игровое задание «Не опоздай».</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое выполнение упражнений</p>	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Влияние двигательной активности на здоровье ребенка»
	«Прыжки»	Игровые упражнения:	Беседа.	Подгрупповая,	Консультация для

		1.«С кочки на кочку» 2.«Из кружка в кружок» 3.«Допрыгай до флажка» 4.«Пружинка» 5.«Спрыгни в кружок» 6.«Поймай комара» 7. Упражнение на релаксацию	Практическое выполнение упражнений. Упражнение на релаксацию	индивидуальная	родителей « Роль подвижных игр в воспитании детей дошкольного возраста»
«Быстрота»	1.Подвижная игра « По местам» 2. Подвижная игра «Салки» 3. Подвижная игра «Совушка» 4.Игровое упражнение «Кто быстрее» 5.Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)	Беседа. Практическое выполнение упражнений. Подвижные игры	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Особенности дыхания детей или все о дыхании ребенка»	
«Школа мяча»	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. 3.Игровые упражнения: «Гонка мячей» «Проведи мяч» 4.Подвижная игра « Круговая лапта» 5.Релаксационное упражнение «Ленивый	Беседа. Практическое выполнение упражнений. Подвижные игры. Игра малой подвижности	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Как научить ребенка правильно дышать?»	

		барсук» 6.Игра малой подвижности «Спрячь руки!».			
Декабрь	«Гибкость»	Игровые упражнения: 1.«Наклоны» 2.«Потягушки» 3.«Мельница» 4.«Маленький йог» 5.«Мостик» 6.«Кукла» 7. Гимнастика для стоп.	Беседа. Практическое выполнение упражнений. Упражнения для стоп	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Все о дыхательной гимнастике»
	«Сила»	Подвижные игры: 1.«Коршун и наседка» 2.«Удочка» 3.«Медведи и пчелы» 4.«Перелет птиц» 5.«Гонка мячей по кругу» 6. Игра малой подвижности «Затейники»	Беседа. Практическое выполнение упражнений. Подвижная игра. Игра малой подвижности.	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « физическая культура – залог здоровья»
	«Прыжки»	Игровые упражнения: 1.«Попрыгунчики» 2.«Пять прыжков» 3.« Прыжки через скакалку» 4.«Кто дальше прыгнет» 5. Упражнение на релаксацию	Беседа. Практическое выполнение упражнений. Упражнение на релаксацию.	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Значение и организация утренней гимнастики в семье»
	«Быстрота»	1.Подвижная игра « По местам»	Беседа. Практическое	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Играем вместе

		<p>2. Подвижная игра «Салки»</p> <p>3. Подвижная игра «Совушка»</p> <p>4. Игровое упражнение «Кто быстрее»</p> <p>5. Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)</p> <p>6. Гимнастика для стоп.</p>	<p>выполнение упражнений.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>Упражнения для стоп</p>		с ребенком на прогулке»
Январь	«Школа мяча»	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1.«Мяч вдогону»</p> <p>2.«Догони мяч»</p> <p>3.«Подбрось-поймай»</p> <p>4.«Попади в цель»</p> <p>5.«Шмель»</p> <p>6. Двигательная релаксация</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое выполнение упражнений.</p> <p>Упражнение на расслабление.</p>	Подгрупповая, индивидуальная	<p>Консультация для родителей « Родители-лучший пример в семье или как приучить ребенка к зарядке»</p>
	«Гибкость»	<p>Игровое упражнение</p> <p>1.«Скалочка»</p> <p>2.Подвижная игра «Циркачи»</p> <p>3. Подвижная игра « Летающий мяч»</p> <p>4. Подвижная игра «Мостики»</p> <p>5. Подвижная игра « Ящерицы»</p> <p>6. Упражнение на релаксацию.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое выполнение упражнений.</p> <p>Упражнение на релаксацию.</p>	Подгрупповая, индивидуальная	<p>Консультация для родителей « Профилактика плоскостопия»</p>
	«Сила»	<p>Круговая тренировка:</p> <p>1. Отжимания</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое</p>	Подгрупповая, индивидуальная	<p>Консультация для родителей « Инвентарь и</p>

		<p>2. Приседания</p> <p>3. Прыжки на одной ноге</p> <p>4. Упражнение на мышцы пресса</p> <p>5. Лазание на гимнастической стенке</p> <p>6 Ползание</p> <p>7. Игровое задание «Не опоздай».</p>	выполнение упражнений.		место для занятий»
	«Прыжки»	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1.«Попрыгунчики»</p> <p>2.«Пять прыжков»</p> <p>3. Прыжки через скакалку»</p> <p>4.«Кто дальше прыгнет»</p> <p>Упражнение на релаксацию</p> <p>Упражнение на дыхание, массаж ног.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое выполнение упражнений.</p> <p>Упражнение на релаксацию</p> <p>Упражнение на дыхание, массаж ног.</p>	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Лыжня зовёт»
Февраль	«Быстрота»	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1.«Ловкие ребята»</p> <p>2. «Успей убежать»</p> <p>ПИ:</p> <p>1.«Хитрая лиса»</p> <p>2. «Догони свою пару»</p> <p>Игра малой подвижности « Вершки и корешки»</p> <p>б. Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое выполнение упражнений.</p> <p>Игра малой подвижности.</p>	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Ледниковый период для малышей»
	«Школа мяча»	Игровые упражнения:	Беседа.	Подгрупповая,	Консультация для



		1.«Мяч вдогону» 2.«Догони мяч» 3.«Подбрось-поймай» 4.«Попади в цель» 5.«Шмель» Двигательная релаксация Игра малой подвижности «Спрячь руки!».	Практическое выполнение упражнений. Упражнение на расслабление.	индивидуальная	родителей « Закаляйся вкусно»
	«Гибкость»	Игровое упражнение 1.«Скалочка» 2.Подвижная игра «Циркачи» 3. Подвижная игра « Летающий мяч» 4. Подвижная игра «Мостики» 5. Подвижная игра « Ящерицы» 6. Упражнение на релаксацию.	Беседа. Практическое выполнение упражнений. Упражнение на расслабление.	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Закаляйся, если хочешь быть здоровым»
	«Сила»	Подвижные игры : 1.«Коршун и наседка» 2.«Удочка» 3.«Медведи и пчелы» 4.«Перелет птиц» 5.«Гонка мячей по кругу» 6. Игра малой подвижности «Затейники» 7. Самомассаж.	Беседа. Практическое выполнение упражнений. Игра малой подвижности. Самомассаж	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Формирование правильной осанки»

Март	«Прыжки»	Игровые упражнения: 1.«Попрыгунчики» 2.«Пять прыжков» 3. Прыжки через скакалку» 4.«Кто дальше прыгнет» Упражнение на релаксацию 5. Упражнение на дыхание, массаж ног.	Беседа. Практическое выполнение упражнений. Упражнение на релаксацию. Упражнение на дыхание, массаж ног.	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Как сберечь зрение вашего ребёнка»
	«Быстрота»	1.Подвижная игра «Охотники и утки» 2. Подвижная игра «Мы веселые ребята» 3. Подвижная игра « Волк во рву» 4. Подвижная игра « Пук и мухи» Массаж стоп.	Беседа. Практическое выполнение упражнений. Подвижная игра. Массаж стоп.	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Роль физической культуры в духовно-нравственном воспитании личности дошкольника»
	«Школа мяча»	1. Подвижная игра «ловишки с мячом» 2. Подвижная игра « Мяч среднему» 3. Подвижная игра « Быстрый мячик» 4. Подвижная игра « Передай мячик» 5. Подвижная игра «подвижная мишень» 6. Упражнение на релаксацию.	Беседа. Практическое выполнение упражнений. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Почему заниматься физкультурой необходимо в спортивной форме»
	«Гибкость»	1. Подвижная игра	Беседа.	Подгрупповая,	Консультация для

		<p>«Лодочки»  2. Подвижная игра «Туннель и обручей»  3. Подвижная игра «Путаница»  4. Подвижная игра «Паучки»  5. Игра малой подвижности «Тихо-громко»</p>	<p>Практическое выполнение упражнений.  Подвижная игра.  Игра малой подвижности.</p>	индивидуальная	родителей «Основные средства физического воспитания в ДОУ»
Апрель	«Сила»	<p>Круговая тренировка:  1. Отжимания  2. Приседания  3. на одной ноге  4. Упраж. на мышцы пресса  5. на гимнастической стенке  6. Ползание  7. Игровое задание «Не опоздай».</p>	<p>Беседа.  Практическое выполнение упражнений.</p>	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей «Особенности психического и физического развития у детей»
	«Прыжки»	<p>Игровые упражнения:  1. «С кочки на кочку»  2. «Из кружка в кружок»  3. «Допрыгай до флажка»  4. «Пружинка»  5. «Спрыгни в кружок»  6. «Поймай комара»  7. Упражнение на релаксацию</p>	<p>Беседа.  Практическое выполнение упражнений.  Упражнение на релаксацию.</p>	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей «Велосипедистический источник физического и психического здоровья»
	«Школа мяча»	1. Подвижная игра	Беседа.	Подгрупповая,	Консультация для

		<p>«ловишки с мячом»</p> <p>2. Подвижная игра « Мяч среднему»</p> <p>3. Подвижная игра « Быстрый мячик»</p> <p>4. Подвижная игра « Передай мячик»</p> <p>5. Подвижная игра «подвижная мишень»</p> <p>6. Упражнение на релаксацию</p>	<p>Практическое выполнение упражнений.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>	индивидуальная	родителей « Гиперактивность»
«Гибкость»	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1.«Наклоны»</p> <p>2.«Потягушки»</p> <p>3.«Мельница»</p> <p>4.«Маленький йог»</p> <p>5.«Мостик»</p> <p>6.«Кукла»</p> <p>7. Гимнастика для стоп</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое выполнение упражнений.</p> <p>Упражнение на расслабление.</p>	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Сколиоз»	
«Быстрота»	<p>1.Подвижная игра «Охотники и утки»</p> <p>2. Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p> <p>3. Подвижная игра « Волк во рву»</p> <p>4. Подвижная игра « Пук и мухи»</p> <p>Массаж стоп.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое выполнение упражнений.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>Массаж стоп</p>	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Ходение босиком полезно»	
<b>Итоговый</b>					

	<p>Физкультурно-спортивное мероприятие – соревнование между группами</p>	<p>Эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перетягивание каната»</li> <li>2. Удержание волана ракетке</li> <li>3. Бег с набивным мячом</li> <li>4. Бег пингвинов</li> <li>5. Прыжки на одной ноге</li> </ol> <p>Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок» ».</p>	<p>Беседа. Практическое выполнение упражнений. Подвижная игра. Игра малой подвижности</p>	<p>Подгрупповая</p>	
--	--	---	---	---------------------	--

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА  
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
«ФИЗКУЛЯТА»  
для детей 6-7 лет**

Месяц	Наименование разделов (блоков)	Содержание	Методы обучения	Форма работы	Работа с родителями
<b>Диагностический раздел</b>					
<b>Октябрь</b>	Поговорим о ГТО	1. Беседа «Нормативы испытаний ( тестов), Что такое комплекс ГТО?»	Беседа.	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей «Что такое комплекс ГТО?»
	Диагностический	Тестирование: 1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 4 . Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 5. Метание теннисного мяча в цель	Беседа. Практическое выполнение упражнений	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей «Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях»

Развивающий раздел					
	«Школа мяча»	Упражнения "Школа мяча": 1. Броски мяча в пол и ловля его; 2. Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; 3. Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м); 4. Подвижная игра «Сбей кеглю»; 5. Подвижная игра «Береги мяч»; 6. Релаксационное упражнение «Ленивый барсук»	Беседа. Практическое выполнение упражнений. Подвижная игра. Упражнение на расслабление	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»
	«Гибкость»	Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; Игровой самомассаж.	Беседа. Практическое выполнение упражнений. самомассаж.	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Помогите ребенку укрепить здоровье»
Ноябрь	«Сила»	Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися; 3. Прыжки через степы;	Беседа. Практическое выполнение упражнений.	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Влияние двигательной активности на здоровье ребенка»

		<p>4. Ходьба в приседе; 5. Бег со сменой скорости; 6. Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай».</p>			
	«Прыжки»	<p>1. Бег прыжками с одной ноги на другую; 2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; 3. «Юла»; 4. «Ящерица»; 5. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Густой туман». Упражнение на релаксацию</p>	<p>Беседа. Практическое выполнение упражнений. Подвижная игра. Упражнение на релаксацию.</p>	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Роль подвижных игр в воспитании детей дошкольного возраста»
	«Быстрота»	<p>1.Подвижная игра «Успей поймать»; 2. Подвижная игра «Бабочки и стрекозы»; 3. Подвижная игра «Коршун и наседка»; 4. Подвижная игра «Бери скорее»; 5.Игровое упражнение «Кто быстрее»; 6.Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)</p>	<p>Беседа. Практическое выполнение упражнений. Подвижная игра.</p>	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Особенности дыхания детей или все о дыхании ребенка»



	«Школа мяча»	<p>1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений.</p> <p>2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;</p> <p>3. «Вышибалы»;</p> <p>4. «Мяч на сторону противника»;</p> <p>5. Подвижная игра «Звонкие мячи».</p> <p>Игра малой подвижности «Спрячь руки!».</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое выполнение упражнений.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>Игра малой подвижности.</p>	<p>Подгрупповая, индивидуальная</p>	<p>Консультация для родителей « Как научить ребенка правильно дышать?»</p>
Декабрь	«Гибкость»	<p>Упражнения</p> <p>1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног;</p> <p>2. маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;</p> <p>Стретчинг</p> <p>3. «Крокодил»</p> <p>4. «Гусеница»</p> <p>5. Подвижная игра «Спортивные догонялки с приседаниями»;</p> <p>6. Гимнастика для стоп.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое выполнение упражнений.</p> <p>Упражнения на растягивание мышц.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>Гимнастика для стоп.</p>	<p>Подгрупповая, индивидуальная</p>	<p>Консультация для родителей « Все о дыхательной гимнастике»</p>
	«Сила»	<p>Игровые упражнения</p> <p>1. «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м);</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое выполнение упражнений.</p>	<p>Подгрупповая, индивидуальная</p>	<p>Консультация для родителей « физическая культура – залог здоровья»</p>

		<p>2. «Отжимания»  3. Подвижная игра «Горячая картошка»,  4. . Подвижная игра «Замри»,  5. Подвижная игра «Поменяйся местами»</p>	Подвижная игра.		
	«Прыжки»	<p>1. Бег прыжками с одной ноги на другую;  2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо;  3. «Юла»;  4. «Ящерица»;  5. Прыжки через скакалку;  6. Эстафета «Кенгуру». Упражнение на релаксацию</p>	<p>Беседа.  Практическое выполнение упражнений.  Упражнение на релаксацию.</p>	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Значение и организация утренней гимнастики в семье»
	«Быстрота»	<p>Игра «Иголка-нитка», «Чьё звено скорее соберётся».  1. «Встречный бег»;  2. «Кто быстрее»;  3. «Составь слово»;  4. Подвижная игра «Канатоходец»,  5. Гимнастика для стоп.</p>	<p>Беседа.  Практическое выполнение упражнений.  Подвижная игра.  Гимнастика для стоп.</p>	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Играем вместе с ребенком на прогулке»
Январь	«Школа мяча»	<p><i>Упражнения</i>  1. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°;</p>	<p>Беседа.  Практическое выполнение упражнений.  Подвижная</p>	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Родители-лучший пример в семье или как приучить ребенка к зарядке»

		<p>2. Подвижная игра «Кто дальше бросит»;</p> <p>3. Подвижная игра «Метко в цель»;</p> <p>4. Подвижная игра «Попади в мяч»;</p> <p>5. Подвижная игра «Снайперы», «Подвижная цель»</p> <p>Двигательная релаксация</p>	<p>игра.</p> <p>Двигательная релаксация</p>		
	«Гибкость»	<p>Упражнения стретчинга</p> <p>1. «Качалочка»;</p> <p>2. «Маленький мостик»;</p> <p>3. «Паровозик»</p> <p>4. «Змея»;</p> <p>5. «Морская звезда»;</p> <p>Упражнение на релаксацию.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Упражнение на растягивание мышц.</p> <p>Упражнение на релаксацию.</p>	<p>Подгрупповая, индивидуальная</p>	<p>Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия»</p>
	«Сила»	<p>1. Столкнуть партнёра с места ударом ладони</p> <p>2. Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки</p> <p>3. Эстафета в упоре лёжа</p> <p>4. «Стенка на стенку»;</p> <p>5. Отобрат палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону.</p> <p>6. Подвижная игра «Дракон, поймай свой хвост»</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое выполнение упражнений.</p> <p>Подвижная игра.</p>	<p>Подгрупповая, индивидуальная</p>	<p>Консультация для родителей «Инвентарь и место для занятий»</p>

	«Прыжки»	<p>1. Прыжки со скакалкой в паре;</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз;</p> <p>3. Впрыгивание на препятствие;</p> <p>4. Прыжки на батуте;</p> <p>5. Подвижная игра «Ловишка на одной ноге».</p> <p>Упражнение на дыхание, массаж ног.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое выполнение упражнений.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>Упражнение на дыхание, массаж ног.</p>	<p>Подгрупповая, индивидуальная</p>	<p>Консультация для родителей « Лыжня зовёт»</p>
Февраль	«Быстрота»	<p>Упражнения</p> <p>1. «Конники – спортсмены»;</p> <p>2. «Через кочки и пенечки»;</p> <p>3. Подвижная игра «Гуси – лебеди»;</p> <p>4. Подвижная игра «Пустое место»;</p> <p>5. Эстафета «Команда быстроногих»;</p> <p>6. Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое выполнение упражнений.</p> <p>Подвижная игра.</p>	<p>Подгрупповая, индивидуальная</p>	<p>Консультация для родителей « Ледниковый период для малышей»</p>
	«Школа мяча»	<p>1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений.</p> <p>2. Перебрасывание двух мячей одновременно в</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое выполнение упражнений.</p> <p>Игра малой</p>	<p>Подгрупповая, индивидуальная</p>	<p>Консультация для родителей « Закаляйся вкусно»</p>

		<p>паре;</p> <p>3. «Вышибалы»;</p> <p>4. «Мяч на сторону противника»;</p> <p>5. «Охотники и утки».</p> <p>Игра малой подвижности «Спрячь руки!».</p>	<p>подвижности.</p>		
	«Гибкость»	<p>1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат;</p> <p>2. «Азбука телодвижений»;</p> <p>3. Балансировка на набивном мяче;</p> <p>4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);</p> <p>5. Подвижная игра «Сделай фигуру».</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое выполнение упражнений.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>Акробатические упражнения.</p>	<p>Подгрупповая, индивидуальная</p>	<p>Консультация для родителей «Закаляйся, если хочешь быть здоровым»</p>
	«Сила»	<p>1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд);</p> <p>2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним;</p> <p>3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.);</p> <p>4. Армреслинг;</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое выполнение упражнений.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>Самомассаж.</p>	<p>Подгрупповая, индивидуальная</p>	<p>Консультация для родителей «Формирование правильной осанки»</p>

		5. Подвижная игра «Сильный бросок». 6. Самомассаж.			
Март	«Прыжки»	1. Прыжки со скакалкой в паре; 2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; 3. Впрыгивание на препятствие; 4. Прыжки на батуте; 5. Подвижная игра «Ловишка на одной ноге». 6. Упражнение на дыхание, массаж ног.	Беседа. Практическое выполнение упражнений. Подвижная игра. Упражнение на дыхание, массаж ног.	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Как сберечь зрение вашего ребёнка»
	«Быстрота»	1. «Не задень верёвку»; 2. «Лови, убегай»; 3. Эстафета попластунски; 4. Эстафета «Перемени предмет»; 5. Подвижная игра «Фигура вдвоём». Игра малой подвижности «Круг-кружочек». Массаж стоп.	Беседа. Практическое выполнение упражнений. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Массаж стоп.	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Роль физической культуры в духовно-нравственном воспитании личности дошкольника»
	«Школа мяча»	1. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2. Бросание мяча друг	Беседа. Практическое выполнение упражнений.	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей « Почему заниматься физкультурой необходимо в спортивной

		<p>другу через сетку.</p> <p>3. Подвижная игра «Волейбол с воздушными шарами».</p> <p>4. Подвижная игра «Не упусти шарик».</p> <p>5. Подвижная игра «Попади в цель».</p> <p>6. Упражнение на релаксацию.</p>	<p>Подвижная игра.</p> <p>Упражнение на релаксацию.</p>		<p>форме»</p>
	«Гибкость»	<p>1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат;</p> <p>2. «Азбука телодвижений»;</p> <p>3. Балансировка на набивном мяче;</p> <p>4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);</p> <p>5. Подвижная игра «Сделай фигуру».</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое выполнение упражнений.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>Акробатические упражнения</p>	<p>Подгрупповая, индивидуальная</p>	<p>Консультация для родителей « Основные средства физического воспитания в ДОУ»</p>
Апрель	«Сила».	<p>Круговая тренировка:</p> <p>1. Отжимания из упора лёжа;</p> <p>2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися;</p> <p>3. Ползание по скамейке на животе (спине),</p>	<p>Беседа.</p> <p>Практическое выполнение упражнений.</p>	<p>Подгрупповая, индивидуальная</p>	<p>Консультация для родителей « Особенности психического и физического развития у детей»</p>

		<p>подтягиваясь руками;  4. Ходьба в приседе;  5. Ходьба с сохранением равновесия.  6. Игровое задание «Не опоздай».</p>			
	«Прыжки»	<p>1. Бег прыжками с одной ноги на другую;  2. Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо;  3. «Кто дальше прыгнет»;  4. «Ящерица»;  5. Эстафета «Длинный прыжок»;  6. Упражнение на релаксацию</p>	<p>Беседа.  Практическое выполнение упражнений.  Упражнение на релаксацию.</p>	<p>Подгрупповая,  индивидуальная</p>	<p>Консультация для родителей «Велосипедист источник физического и психического здоровья»</p>
	«Школа мяча»	<p>1. Подвижная игра «ловишки с мячом»  2. Подвижная игра «Мяч среднему»  3. Подвижная игра «Быстрый мячик»  4. Подвижная игра «Передай мячик»  5. Подвижная игра «подвижная мишень»  6. Упражнение на релаксацию</p>	<p>Беседа.  Практическое выполнение упражнений.  Подвижная игра.  Упражнение на релаксацию</p>	<p>Подгрупповая,  индивидуальная</p>	<p>Консультация для родителей  «Гиперактивность»</p>
	«Гибкость»	<p>Игровые упражнения:  1.«Наклоны»</p>	<p>Беседа.  Практическое выполнение</p>	<p>Подгрупповая,  индивидуальная</p>	<p>Консультация для родителей  «Сколиоз»</p>



		2.«Потягушки» 3.«Мельница» 4.«Маленький йог» 5.«Мостик» 6.«Кукла» 7. Гимнастика для стоп	упражнений. Упражнение на релаксацию		
	«Быстрота»	1.Подвижная игра «Охотники и утки» 2. Подвижная игра «Мы веселые ребята» 3. Подвижная игра « Волк во рву» 4. Подвижная игра « Пук и мухи» Массаж стоп.	Беседа. Практическое выполнение упражнений. Подвижная игра. Массаж стоп.	Подгрупповая, индивидуальная	Консультация для родителей «Хождение босиком полезно»
<b>Итоговый раздел</b>					
Май	Физкультурно- спортивное мероприятие– соревнование между группами	Эстафеты: 1. «Нарисуй солнышко»; 2. «Мяч капитану»; 3. С двумя набивными мячами; 4. С двумя кеглями; 5. Эстафета на хобах; 6. «Посадка и уборка овощей»; 7. Подвижная игра «Изобрази спортсмена». 8.Подвижная игра «Успей	Беседа. Практическое выполнение упражнений. Подвижная игра. Игра малой подвижности.	Подгрупповая	

		выбежать». Игра малой подвижности «Щука».			
--	--	---	--	--	--

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу.

Форма занятий – традиционное занятие, комбинированное занятие, тренинг, игра, эстафета, соревнование.

Формы организации деятельности с детьми:

- фронтальные (одновременная работа со всеми)
- индивидуальные (индивидуальное выполнение заданий)
- фронтально-индивидуальные занятия (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы)
- поточный (поочередное, с небольшим интервалом выполнение заданий).

Типы занятий:

а) Обучающее – дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога - создать представление о них.

б) Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать навык выполнения задания, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога – довести до автоматизма выполнение задания.

в) Комбинированное – повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) Итоговое – проводится 1 раз в год. Это занятие обобщает материал, изученный за определенный период. Оно считается диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий:

1. Занятие-игра
2. Занятие - соревнование
3. Занятие в виде круговой тренировки
4. Занятие с использованием спортивных комплексов
5. Контрольно-проверочное занятие.

### 2. Приемы и методы организации.

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании методов.

Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

Наглядный метод: показ, демонстрация, плакаты, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Просмотр и прослушивание темпа, ритма движений создают у занимающихся более разностороннее представление о действии, что расширяет ориентировочную основу для последующего воспроизведения.

Практический метод играет решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования у детей. Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

### **3. Дидактический материал.**

Оборудование: скамья гимнастическая, шведская стенка, гимнастические маты, линейка

Инвентарь: канат, кегли, мячи, фишки, обручи, сантиметровая лента

### **4. Техническое оснащение занятий**

Музыкальная колонка

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагогов

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.
3. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.
4. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 29.05.2023
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.
6. Приказ Минспорта России от 12 февраля 2019 г. № 90 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
8. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
10. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
11. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.

### Список литературы для детей и родителей

1. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита : расти здоровым / Г.К. Зайцев .— СПб. : Детство-Пресс, 2006 .— 40 С. : ил .
2. Маршак С.Я. Рассказ о неизвестном герое М.: [Детская литература](#), 1982 г.
3. Ковалев Л.Н.«Спорт в семейном воспитание детей» - 1999г. - 328 с.
4. Нечаева А.Б. «Семья и спорт» - 1998г. - 376с.
5. [www.gto.ru](http://www.gto.ru) портал ВФСК ГТО

# ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложения 1

## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Первая ступень

		Нормативы						Физические качества, при подготовке к которым используются упражнения
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsg\_gto



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическое качество, срок подписи педагога и учителя
		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5	



**Перечень испытаний (тестов) для оценки развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков:**

- 1) Челночный бег 3x10 м – определение развития координационных способностей.
- 2) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5, 6 м – определение развития координационных способностей.
- 3) Бег 10, 30, 60, 100 м – определение развития скоростных возможностей.
- 4) Прыжок в длину с места – определение развития скоростно-силовых возможностей.
- 5) Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула – определение развития силы.
- 6) Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье – определение развития гибкости.
- 7) Метание мяча или спортивного снаряда на дальность – определение скоростно-силовых возможностей.
- 8) Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу – определение развития скоростно-силовых возможностей.
- 9) Поднимание туловища из положения лёжа на спине – определение скоростно-силовых возможностей.
- 10) Шестиминутный бег, бег 1 000, 1 500, 2 000, 3 000 м – определение развития выносливости.
- 11) Смешанное передвижение 1000 м, 2000 м – определение развития выносливости.
- 12) Скандинавская ходьба 3000 м – определение развития выносливости.
- 13) Бег на лыжах, передвижение на лыжах – определение развития выносливости.
- 12 14) Бег по пересечённой местности (кросс) – определение развития выносливости.
- 15) Смешанное передвижение по пересеченной местности – определение развития выносливости.
- 16) Плавание 12, 18, 25, 50 м – овладение прикладными навыками. Тестирование умения плавать проводится только после предварительного обучения плаванию.
- 17) Стрельба из пневматической винтовки («электронного оружия») из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку – овладение прикладными навыками. Тестирование навыкам стрельбы необходимо производить после предварительного обучения и тренировок. Рекомендуется тестирование начинать со стрельбы, если тестируемый выбрал данный вид испытания.
- 18) Самозащита без оружия – овладение прикладными навыками. Тестирование самозащиты без оружия необходимо производить после предварительного обучения и тренировок.
- 19) Туристский поход с проверкой туристских навыков – овладение прикладными навыками.

**Порядок организации тестирования****1. Качества быстроты (скоростные возможности):**

Бег на 10, 30, 60, 100 метров Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Техника выполнения испытания Бег на 10 и 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4-6 человек. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера; - участник во время бега уходит со своей дорожки, в т.ч. создавая помехи другому участнику; - старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт); - не финишировал в забеге (не пересек линию финиша).

**2. Качества выносливости**

Шестиминутный бег. Шестиминутный бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Участок для бега должен быть размечен (табличками, флажками, мелом или иным способом) каждые 20-50-100 м, результат фиксируется количеством метров, преодоленных участником испытания до одного метра. Техника выполнения испытания Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. За минуту до окончания времени подается команда «Пошла завершающая минута», по завершению 6-ти мин подается команда «Стоп. Время!», после которой участники забега должны остановиться на месте поступления команды. 19 Положение опорной ноги определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут судьи. Участникам разрешается один раз переходить на ходьбу во время тестирования, преодолев дистанцию не более 10 м. Максимальное количество участников в одном забеге составляет 10 человек. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера; - старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела; - участник во время бега создает помехи другим участникам; - участник сошёл с дистанции, покинул место тестирования.

**3. Качества гибкость**

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10- 15 см. Линейка измерения прикреплена к скамье – 30-40 см вниз, «0» - верхний край скамьи. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). Техника выполнения испытания При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. В случае потери равновесия при выполнении испытания, допускается повторное выполнение. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - сгибание ног в коленях; - фиксация

результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 с; - удержание на 4-й и последующие наклоны.

#### **4. Скоростно-силовых возможностей**

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Испытание проводится на ровной площадке длиной и шириной не менее 10 м. Техника выполнения испытания. Участник встает у линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения. При броске ступни должны сохранять контакт с площадкой. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - метание из исходного положения одна нога впереди, другая сзади; - заступ за линию обозначающую площадку метания. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Техника выполнения испытания. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение попытки. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; - уход с места приземления назад по направлению к месту отталкивания.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища для I ступени за 30 с, со II по XVIII ступени за 1 мин и, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни или голени. Затем участники меняются местами. При наличии специализированного оборудования для выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев «из замка». Замок должен быть на затылке, а не на шее. «Замок» засчитывается до полного расцепления и потери контакта пальцев; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.

#### **5. Координационных способностей**

Челночный бег 3x10 метров. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 м. Рекомендуются 30 осуществлять тестирование в соревновательной борьбе. В забеге участвуют минимум по два человека. Техника выполнения испытания. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, в положении высокого старта (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги,

тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» участник пробегает 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает еще 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает финишный отрезок. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - начало выполнения испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - участник не пересек линию во время разворота любой частью тела. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5, 6 м Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 5 м для I ступени и 6 м для II ступени в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем. Техника выполнения испытания Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги. Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога вперед. Мяч в правой, на уровне лица. Левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку прямо-назад выполнить бросок в цель, пронося кисть правой руки над плечом. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: При выполнении испытания не засчитывается попытка, если испытуемый совершил заступ за линию метания.

**Консультация для родителей «Что такое комплекс ГТО?»**

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России. Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, в учреждениях дополнительного образования (спортивные клубы) и самостоятельно.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

- I. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 6 до 8 лет
- II. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 9 до 10 лет
- III. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 11 до 12 лет
- IV. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 13 до 15 лет
- V. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 16 до 17 лет
- VI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 18 до 29 лет
- VII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 30 до 39 лет
- VIII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 40 до 49 лет
- IX. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 50 до 59 лет
- X. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 60 до 69 лет
- XI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 70 лет и старше

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида нормативов и испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.

Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на:  
— обязательные;  
— по выбору.

Плюс, рекомендации по недельной двигательной активности.

### **Консультация для родителей «Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях»**

Нашим детям для правильного развития опорно-двигательного аппарата необходимо хотя бы раз в день выполнять комплекс физических упражнений. Наличие регулярной адаптированной нагрузки позволит ребенку вырасти здоровым и сильным. Родителям полезно заниматься физкультурой вместе с детьми и собственным примером прививать детям любовь к физкультуре и спорту. Если родители вместе с детьми будут заниматься физкультурой, ребенок будет считать это нормой, как умывание и чистку зубов по утрам. Для организации физкультурных занятий с детьми необходимо помнить следующее:

- Физкультурные занятия желательно проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правила - это болезнь ребенка.
- Физкультурные занятия необходимо проводить до еды, натошак.
- Лучше всего проводить физкультурные занятия на улице (особенно если вы находитесь на даче).
- Перед физкультурными занятиями дома желательно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить физические упражнения с закаливанием.
- Во время физкультурных занятий очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.
- Следите за тем, как ваш ребенок дышит во время выполнения физических упражнений - нужно стараться не задерживать дыхание, дышать через нос, полной грудью, соизмеряя ритм дыхания с движениями.
- Если во время занятий или после появляются головные боли либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.
- Для того чтобы было выполнять упражнения было интереснее, лучше заниматься физкультурой под музыку.

Дети к 4-м годам уже свободно выполняют простейшие движения, уверенно ходят, бегают, говорят, мыслят, ориентируются в пространстве. В этот период дети удивляют своих родителей, пытаются помочь им в работе, подражают практически во всем. Однако нельзя забывать, что в этот период у дошкольников все же еще ограниченные, слабо развитые двигательные возможности. В основном у них преобладают движения, в которых участвуют преимущественно крупные мышечные группы. Тяжелой нагрузкой для них являются однотипные движения, которые вызывают в детском организме повышенную утомляемость, а также длительное сохранение одной стабильной фиксированной позы. Учитывая это, не забывайте при проведении занятий, особенно с включением силовых элементов, чередовать упражнения с отдыхом. Физические развивающие занятия для дошкольников рекомендовано проводить в виде имитационных движений и игр. Подбор и дозировка упражнений должны зависеть от возрастных особенностей детей. При проведении занятий (особенно на начальном этапе) не забывайте об индивидуальных особенностях своего ребенка. Разнообразие двигательных возможностей детей требует индивидуального подхода к ним со стороны родителей, что особенно важно при занятиях физическими упражнениями. Как известно, дети в этом возрасте большую часть своего времени уделяют играм. Поэтому и физкультурные, спортивные развивающие занятия для дошкольников должны строиться в виде игры.

Упражнения могут состоять из разнообразных подражательных движений. Желательно, чтобы каждое упражнение имело свое сказочное или шутовское название и

легко запоминалось. Например, «Чебурашка», «Паровозик», «Зайчик» и т. д. Такие упражнения детям интересны и не утомительны. При составлении комплекса упражнений для своего ребенка, нужно подбирать упражнения так, чтобы они развивали различные физические качества - силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений, гибкость. Упражнения должны также охватывать различные мышечные группы ребенка. Недопустимо, чтобы во время занятий выполнялись упражнения, например, лишь для мышц нижних или верхних конечностей. Важным условием эффективности занятий физкультурой с детьми является постепенность. Начинать необходимо с малого количества упражнений и повторений, а от занятия к занятию прибавлять 1-2 упражнения или повторения движений. Необходима и последовательность выполнения упражнений - от простых к более сложным. Ведь нервная регуляция сердца ребенка несовершенна, а потому ритм его сердечных сокращений быстро сбивается, а сердечная мышца при неадекватном физическом воздействии довольно-таки быстро утомляется. Тем более что для дошкольника практически любое элементарное упражнение, повторяемое многократно с изменением темпа выполнения, уже само по себе способствует физическому развитию. Перед тем как начать выполнять новое незнакомое упражнение с ребенком, желательно объяснить ему его содержание, затем показать и только потом дать попробовать сделать. Старайтесь, чтобы объяснение не было долгим, так как усидчивость и внимание у детей, особенно в 3-4-летнем возрасте, бывает неустойчивым, и они фактически не способны сосредоточиться на продолжительном объяснении. Таким образом, при составлении комплекса физических упражнений для физкультурных занятий дома с детьми необходимо соблюдать следующие правила:

1. Продолжительность занятий с детьми 3-4 лет должна составлять 15-20 мин, соответственно с детками 5- лет – 20-30 мин.
2. В одно занятие рекомендуется включать от 6 до 15 упражнений.
3. Каждое упражнение необходимо выполнять от 2 до 6 раз (повторений) в зависимости от возрастных особенностей и двигательной подготовленности ребенка.
4. Не забывайте чередовать упражнения с отдыхом.
5. Упражнения должны быть преподаны ребенку в виде имитационных движений и игр.
6. Каждому упражнению придумайте шутивное название.
7. Комплекс должен состоять из упражнений на различные мышечные группы, развивающие разнообразные физические качества.
8. Соблюдайте правило постепенности и последовательности.
9. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка. Зная эти девять правил, каждый из родителей сможет правильно подобрать упражнения для своих детей и грамотно составить комплекс. Несложные упражнения для ребенка полезно разучить в домашних условиях. Каждое из этих упражнений надо делать 3-6 раз. После побегать по комнате или на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками, потом походить и восстановить дыхание.

Предлагаю примерный комплекс упражнений на развитие силы для физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста в домашних условиях:

1. «Маятник». И.П.: стойка — ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы 1 — вправо, 2 — влево, 3 — вперед, 4 — назад.
2. «Волна». И.П.: стойка — ноги врозь, выставить руки в стороны. Поочередно выполнять волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.
3. «Вертушка». И.П.: стойка — ноги вместе, руки — параллельно корпусу вниз. На каждый счет вращать туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.
4. «Мельница». И.П.: стойка — ноги врозь по шире с наклоном корпуса вперед, держим руки — в стороны. На каждый счет вращение корпуса то вправо, то влево.

5. «Крокодилчик». И.П.: упор лежа. Передвигаться вперед на одних руках. Избегайте прогиба в пояснице, ногами не помогать.

6. «Ножницы». И.П.: горизонтально лежа на спине в упоре на предплечьях, ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочередно делать скрестные движения выпрямленными ногами.

7. «Качели». И.П.: лежа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться. 8. «Лягушка». И.П.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног. Постараться выполнить, отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.

9. «Зайчик». И.П.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперед. Спину держать ровно.

10. «Кенгуру». И.П.: стойка — ноги вместе, с руками внизу. В темпе оттолкнуться, в высшей точке пригнуть ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок. Будьте здоровы!



### Консультация для родителей «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя: разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает, систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако, родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. К сожалению, некоторые родители считают, что ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастет. Ошибочность такой точки зрения несомненна. «Дерево что, пока оно молодо, ребенка учи, пока он не вырос», — гласит пословица. Однако, ее часто забывают.

Естественно, что у родителей, которые не понимают значения своевременно начатого и систематически проводимого физического воспитания, даже при отличных условиях быта, оно не будет налажено. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. В них не найдется места для детской мебели. О физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе (простудится!), у него нет определенного режима — днем он спит, а вечерами долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребенок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышлелый, все знает». Никогда не следует забывать, что прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его. Приучите его спать, есть, гулять и играть в определенное время. Было бы ошибкой считать, что роль семьи в физическом воспитании детей ограничивается только организацией правильного режима. Не менее важно привить ребенку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если вы хотите, чтобы сын или дочь слушали ваши советы и выполняли их, необходимо прибегать не только к ласковому слову или строгому обращению, но и быть личным примером для него. Если кто — либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл. Рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка. Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды — нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения. Однако, прежде приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струей прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр. Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными

играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей. С чего же начинается физическое воспитание? Прежде всего выпишите на отдельный лист режим и рекомендуемый комплекс физических упражнений согласно возрасту вашего ребенка. Если у вашего сына или дочери имеются какие — либо отклонения от нормы в состоянии здоровья (рахит, диатез и др.), то перед началом физических упражнений необходимо посоветоваться с врачом детской консультации. Все родители хотят видеть своих детей счастливыми.

Основа счастья — это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.

