Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 комбинированного вида»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом №6
МДОУ «Детский сад № 5»
30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МДОУ «Детский сад № 5»
_____/Л.В. Антонова/
Приказ № 114 от 30.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(дополнительная общеобразовательная программа)
по физическому развитию
«Занимательная физкультура»
Возраст детей: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Караченкова Н.В.

Саранск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	
2.	Пояснительная записка	
3.	Учебно-тематический план	
4.	Содержание изучаемого курса	
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	
6.	Список литературы	
7	Приложения	

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая программа) «Занимательная физкультура» (для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет)
Руководитель программы	Инструктор по физической культуре Караченкова Наталья Викторовна
Организация-исполнитель программы **Адрес организации исполнителя**	МДОУ «Детский сад №5» 430033, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Севастопольская, 86, тел. 55-13-25
Цель программы	Основная цель программы: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма, через использование здоровьесберегающих технологий.
Направленность программы	Физическое развитие детей
Срок реализации программы	1 год обучения
Вид программы	Адаптированная
Уровень реализации программы	Дошкольное образование
Основание для разработки программы	1. Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в РФ» (далее – закон РФ «Об образовании»). 2. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4июля 2014 года. 3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях, утвержденные постановлением Главы государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4. 3049-13». 4. Конституцией РФ и учетом Конвенции ООН о правах ребенка (Сборник Международных договоров, 1993г.). 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические тре-

	бования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями и дополнениями). 6. Устав Муниципального дошкольного образовательного учреждения городского округа Саранск «Детский сад № 5», № 389-рз от 18.03.2013 г.
Система реализации контроля за исполнением программы	Координацию деятельности по реализации Программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив.
Ожидаемые конечные результаты программы	Итогом реализации программы должны стать следующее: - у ребенка развито гармоничное телосложение; - укреплен мышечный корсет и своды стоп, сформирован и закреплен навык правильной осанки и правильной ходьбы; - укреплен связочно-суставной аппарат; - усовершенствована деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной системы; - сформированы двигательные умения и навыки (результативно, уверенно, точно, в заданном темпе, ритме выполняет упражнения); - развиты двигательные способности (равновесие, ориентировка, координация); - у ребенка сформирована потребность в ежедневных физических упражнениях, развит стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям; - сформированы навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности, развита любознательность в вопросах, касающихся укрепления и сохранения здоровья; - сформировано стремление достигать положительных результатов.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1 Направленность программы.

Программа «Занимательная физкультура» имеет физкультурно-оздоровительное направление и основывается на физиологических, психолого-педагогических, валеологических исследованиях.

Программа составлена с использованием методических рекомендаций специалистов Санкт-Петербургского педиатрического института А. А. Потапчук, И. Ю. Спириной; материалов социально-оздоровительной технологии «Здоровый дошкольник» (автор Ю. Ф. Змановский), материалов парциальной программы «Старт» (авторы Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина, Л. К. Михайлова).

2.2 Новизна программы заключается в использовании игровых и здоровьесберегающих технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

2.3 Актуальность программы.

Актуальность данной программы обусловлена негативной тенденцией

увеличения количества детей дошкольного возраста, имеющих различные отклонения в состоянии физического здоровья, отставание в физическом развитии, снижение сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным инфекциям. По данным исследований, удельный вес часто болеющих детей первых 5 лет жизни колеблется в пределах 20-25 %, то есть часто болеющим является каждый четвертый-пятый ребенок.

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников. Поэтому, понимая актуальность совершенствования процесса физического развития детей старшего дошкольного возраста, была разработана программа «Занимательная физкультура».

2.4 Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения существенно повысят интерес детей к физкультурным занятиям, стимулируют их двигательную активность, что, в свою очередь, повлияет на физическую готовность детей 6-7 лет к обучению в школе. Работа по совершенствованию данной программы строится на основании следующих принципов:

1. Принцип дифференциации и индивидуализации предполагает со-

здание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и современной профилактической работы.

2. Принцип доступности предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.

3. Принцип системности: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.

4. Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки.

5. Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

2.5 Цель программы

Основная **цель** программы: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма, через использование здоровьесберегающих технологий.

2.6 Задачи программы:

Оздоровительно-развивающие:

- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка;
- укреплять мышечный корсет и своды стоп, формировать и закреплять навык правильной осанки;
- укреплять связочно-суставной аппарат;
- развивать гармоничное телосложение;
- совершенствовать деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной системы.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки, закреплять навык правильной ходьбы;
- развивать двигательные способности (равновесия, ориентировки, координации).

Воспитательные:

- формировать потребность в ежедневных физических упражнениях;
- формировать навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности;
- формировать стремление достигать положительных результатов.

2.7 Отличительные особенности программы.

«Занимательная физкультура» заключаются в нетрадиционном подходе к организации проведения двигательной деятельности детей.

В программе широко используются общеразвивающие упражнения, которые являются профилактическими и укрепляющими. Они выполняются в игровой форме, носят подражательный, имитационно-игровой характер. Особенность выполнения общеразвивающих упражнений состоит в том, что используется нетрадиционное оборудование, например, полотенце, резинка, мешочки с песком. Для закрепления навыка правильной осанки в положении сидя выполняются общеразвивающие упражнения на стуле, на скамейке. С помощью общеразвивающих упражнений оказывается избирательное воздействие на отдельные части тела и отдельные группы мышц.

В структуру каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стречинга, веселый тренинг, ритмическая гимнастика, Су-Джок терапия, упражнения на расслабление.

На заключительном этапе освоения программы дети выполняют знакомые упражнения по карточкам, схемам, демонстрируя накопленный двигательный опыт. Для развития двигательных способностей широко используется метод круговой тренировки, занятия на тренажерах (используются как традиционные тренажеры, так и нетрадиционные; фитбол также применяется как тренажер для развития ловкости, укрепления сводов стопы). Музыка создает положительных эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер.

Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроем на занятие или логическим его окончанием.

2.8 Возраст детей.

Программа «Занимательная физкультура» предназначена для детей 6-7 лет. Состав группы – постоянный. Особенности набора – свободный.

Возрастные особенности детей.

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность це-

ленаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

Седьмой год жизни – продолжение очень важного целостного периода в развитии детей. На данном возрастном этапе происходит процесс активного созревания организма. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще не устойчивы. Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по программе кружка способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей 6-7 лет, закреплению навыка правильной осанки. В данном возрасте у ребенка формируется готовность к предстоящему обучению в школе. Большую роль играет состояние здоровья, а это тот резерв, запас сил, который определяет во многом успешность обучения.

Поэтому, очень важным становится укрепление и сохранение здоровья детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа) средствами оздоровительно-профилактической гимнастики, предложенными в программе.

2.9 Сроки реализации программы

Программа «Занимательная физкультура» реализуется в течение 1 учебного года (сентябрь - май).

2.10 Формы и режим занятий.

Форма детского образовательного объединения – секция.

Продолжительность занятия	Периодичность занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество	
			часов в год	занятий в год
30 минут	2 раза	1 час	36	72

2.11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

- у ребенка развито гармоничное телосложение;
- укреплен мышечный корсет и своды стоп, сформирован и закреплен навык правильной осанки и правильной ходьбы;
- укреплен связочно-суставной аппарат;
- усовершенствована деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной системы;
- сформированы двигательные умения и навыки (результативно, уверенно, точно, в заданном темпе, ритме выполняет упражнения);
- развиты двигательные способности (равновесие, ориентировка, координация);

- у ребенка сформирована потребность в ежедневных физических упражнениях, развит стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям;

- сформированы навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности, развита любознательность в вопросах, касающихся укрепления и сохранения здоровья;

- сформировано стремление достигать положительных результатов.

2.12 Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- мониторинг достижения детьми планируемых результатов*;*

- открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;

- участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня;

- участие в конкурсах, соревнованиях;

- видеоматериалы;

- фотоотчет.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Модули, темы	Всего		Теория (мин)	Практика (мин)
		Количество занятий	Количество минут		
1.	Вводное занятие	1	30	5	25
2.	**Занимательная физкультура**				
2.1	«Спортландия»	3	30 30 30	5 3 -	25 27 30
2.2	«Мой веселый звонкий мяч»	4	30 30 30 30	5 - - -	25 30 30 30
3.	**Осень**				
3.1	«Осенние забавы»	4	30 30 30 30	5 - - -	25 30 30 30
3.2	«Осенний марафон»	4	30 30 30 30	5 - - -	25 30 30 30
4.	**Спортивные затеи**				
4.1	«Мы туристы»	2	30 30	5 -	25 30
4.2	« Мы спортивные ребя-та»	4	30 30 30 30	5 3 - -	25 27 30 30
4.3	« Школа мяча»	2	30 30	5 -	25 30
5.	**Зима**				
5.1	«Зимние забавы»	4	30 30 30 30	5 - - -	25 30 30 30
5.2	«Зимний спорт»	2	30 30	5 3	25 27
5.3	«Новый год»	2	30 30	5 -	25 30
6.	**Олимпийские надежды**				
6.1	«Юная смена»	4	30 30 30 30	5 3 - -	25 27 30 30
6.2	«Навстречу Олимпиаде»	4	30 30 30 30	5 3 3 -	25 27 27 30

7.	**Защитники Отечества**				
7.1	«Мы сильные»	4	30 30 30 30	5 - - -	25 30 30 30
7.2	«Мы - моряки»	2	30 30	3 -	27 30
7.3	«Наша Армия»	2	30 30	5 -	25 30
8.	**Весна**				
8.1	«Весна пришла»	2	30 30	3 -	27 30
8.2	« На весеннем лугу»	2	30 30	3 -	27 30
8.3	«Весенняя карусель»	4	30 30 30 30	3 3 - -	27 27 30 30
9.	**В гостях у сказки**				
9.1	«Колобок»	2	30 30	5 -	25 30
9.2	«Палочка-помогалочка»	3	30 30 30	5 - -	25 30 30
9.3	«Красная шапочка»	3	30 30 30	5 - -	25 30 30
10.	**Поиграй-ка, детвора!**				
10.1	«Веселые скакалки»	2	30 30	3 -	27 30
10.2	«Быстрый мяч»	2	30 30	3 -	27 30
10.3	«Мы любим спорт»	2	30 30	5 -	25 30
11.	Открытый просмотр	1	30	3	27
12.	Итоговое занятие	1	30	-	30
	Итого	**72**	**36 ч**		

4. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Программа рассчитана на 1 год обучения. Двигательная деятельность детей 6-7 лет организовывается с учетом их возрастных и психофизиологических особенностей

Учебный план курса

№ п/п	Предмет Дисциплины (модули)	Количество часов
1.	Гимнастика и её виды	24
2.	Спортивные виды физических упражнений	0.5
3.	Подвижные игры и их виды	7
4.	Веселый тренинг	2
5.	Точечный массаж и дыхательная гимнастика	2.5
	Итого	**36**

Структурные элементы занятий

№	Виды	Содержание
1.	Гимнастика и её виды	1.1 Вводное занятие. Диагностика. Определение физической подготовленности детей 6-7 лет 1.2 Общеразвивающие упражнения 1.3 Основные движения 1.4 Построения и перестроения 1.5 Ритмическая гимнастика и танцевальные упражнения
2.	Спортивные виды физических упражнений	2.1 Значение спортивных видов физических упражнений (летние виды спорта) 2.2 Значение спортивных видов физических упражнений (зимние виды спорта)
3.	Подвижные игры и их виды	3.1 Подвижные игры: сюжетные, бессюжетные 3.2 С элементами спортивных игр 3.3 Игры малой подвижности 3.4 Игры-состязания, эстафеты
4.	Веселый тренинг	4.1 Игровые упражнения, логоритмика 4.2 Игровой стретчинг
5.	Точечный массаж и дыхательная гимнастика	5.1 Точечный массаж и его значение 5.2 Су-Джок терапия 5.3 Дыхательная гимнастика

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Месяц/ неделя	Тема	Программное содержание	Материалы и оборудование	Методы и приемы	Литература	Совместная деятельность с родителями
Сентябрь 1 неделя	Вводное занятие	Познакомить с основными разделами программы, с режимом работы, правилами техники безопасности, правилами поведения в спортивном зале.	Иллюстрации на тему «Спорт», мячи большие, гимнастическая скамейка.	Словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ иллюстраций), практические и игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду».	
	«Спортландия»	Учить катать обручи; прыгать на двух ногах из обруча в обруч; пролезать в обручи боком без помощи рук; надевать обручи, лежащие на полу на себя сверху вниз через голову. Развивать силу, ловкость.	Обручи (по одному на каждого ребенка), платочек для подвижной игры.	Словесные (объяснение, вопросы), наглядные (показ упражнений), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 37).	Анкетирование «Физкультура и здоровье вашей семьи»
2 неделя	«Спортландия»	Обучать основным видам движений; развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.	Обручи (по одному на каждого ребенка), скамейки, канат, кубики 6 шт., гимнастический мат, платочек для подвижной игры.	Словесные (пояснение, вопросы), наглядные (показ упражнений), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 38).	
3 неделя	«Мой веселый звонкий мяч»	Учить катить мяч пальцами рук по полу; под-	Большие мячи (по одному на каждого	Словесные (пояснение), наглядные (по-	К.К. Утробина «Занимательная физ-	

		брасывать мяч вверх и ловить его; отбивать мяч одной рукой; отбивать мяч правой и левой рукой на месте. Развивать ловкость, координацию движений.	ребенка). Резиновая игрушка «Лиса» для подвижной игры.	каз), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	культура в детском саду» (стр. 41).	
4 - 5 неделя	«Мой веселый звонкий мяч»	Продолжать развивать основные движения; учить перебрасывать мяч через веревку. Совершенствовать двигательную активность.	Большие мячи (по одному на каждого ребенка), веревка. Резиновая игрушка «Лиса» для подвижной игры	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 43).	
Октябрь 1 неделя	«Осенние забавы»	Упражнять в равновесии; учить прыгать боком через веревку, лежащую на полу; прыгать в высоту с места. Развивать физические способности.	Флажки, скамейки, длинная веревка, дуги, стойка для прыжков в высоту, обручи, мячи.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 47).	Консультация «Особенности физического развития детей 7-го года жизни»
2 неделя	«Осенние забавы»	Закреплять основные виды движений в быстром темпе. Продолжать учить прыгать в высоту с места; учить ползать на животе под палкой, лежащей на кубиках. Развивать координацию движений, мелкие мышцы рук, формировать образно-пространственное мышление.	Флажки, кубики «Строитель», мячи.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 49).	
3 неделя	«Осенний ма-	Учить бросать мяч в	Большие мячи (по	Словесные (поясне-	К.К. Утробина «За-	Вопросы-ответы.

	рафон»	баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места, в прыжке, с ведением мяча. Развивать двигательные умения и навыки.	одному на каждого ребенка), два баскетбольных кольца, длинная веревка.	ние), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	нимательная физкультура в детском саду» (стр. 52).	Практические советы
4 неделя	«Осенний марафон»	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке; учить лазать по веревочной лестнице; развивать мышцы рук. Развивать двигательные умения и навыки.	Большие мячи (по одному на каждого ребенка), длинная веревка.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 53).	
Ноябрь 1 неделя	«Мы – туристы»	Учить ползать на четвереньках по скамейке, ходить по гимнастическим палкам, на высоких четвереньках по веревке. Учить прыгать в высоту с места через мягкие модули боком.	Кубики (по два на каждого ребенка), 2 скамейки, стойки для прыжков в высоту, канат, гимнастические палки, мягкие модули.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 57).	
2 неделя	«Мы спортивные ребята»	Закреплять основные виды движений в быстром темпе; развивать зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкций из кубиков, мелкие мышцы рук, ориентацию в пространстве.	Кубики для игры «Построй пирамидку»	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 60).	Консультация: «Технологии по здоровьесбережению воспитанников»

3 неделя	«Мы спортивные ребята»	Учить бросать мяч о пол; бросать на дальность правой и левой рукой, ловить двумя руками; бросать в вертикальную цель. Развивать ловкость рук, глазомер.	Средние мячи по количеству детей, большой мяч.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 61).	
4 неделя	«Школа мяча»	Учить бросать средний мяч об стену одной рукой, ловить двумя руками; бросать в горизонтальную цель. Развивать ловкость рук, глазомер.	Средние мячи по количеству детей, большой мяч.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 61). Л. М. Харитонова «Развитие координации движений и крупной моторики на занятиях по физкультуре»	
Декабрь 1 неделя	«Зимние забавы»	Упражнять в равновесии, в прыжках на двух ногах через обручи, прыжках в высоту. Развивать двигательные умения и навыки.	Гимнастические палки для каждого ребенка, скамейки, обручи, канат, платочек.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 66).	Мастер-класс «Гимнастика вдвоем»
2 неделя	«Зимние забавы»	Закреплять основные виды движений в быстром темпе. Учить прыгать в высоту с места; учить ползать на животе и спине под палкой, лежащей на кубиках. Раз-	Гимнастические палки для каждого ребенка, корзина с кубиками.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 67). Л. М. Харитонова «Развитие коорди-	

		вивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук, формировать образно-пространственное мышление.			нации движений и крупной моторики на занятиях по физкультуре»	
3 неделя	«Зимний спорт»	Учить бросать мяч друг другу в парах (снизу, от груди, передавать мяч ногами друг другу; бросать об пол и ловить после отскока). Развивать двигательные навыки и умения.	Большие мячи по количеству детей.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 71).	
4 – 5 неделя	«Новый год»	Учить детей, двигаться пластично, ритмично двигаться, выполнять танцевальные движения под музыку.	Мячи, магнитофон.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания.	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 72).	Вопросы-ответы. Практические советы
Январь 1 неделя	«Юная смена»	Учить прыгать через короткую скакалку вперёд, назад: на месте, с продвижением вперёд. Развивать двигательные навыки и умения.	Скакалки по количеству детей, магнитофон, кубики. Массажные мячики Су-Джок.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, су-джок терапия).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 76).	
2 неделя	«Юная смена»	Упражнять в равновесии: ходить по скамейке приставным шагом боком, по канату прямо. Учить прыгать на двух	Скакалки по количеству детей, магнитофон, скамейки , канат, большие кубы, маленькие	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения,	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 77).	Фотовыставка: «Мы любим спорт

		ногах через предметы.	брёвна, кубики для подвижной игры.	тренинг).		
3 неделя	«Навстречу Олимпиаде»	Учить бросать средний мяч одной рукой об пол, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в вертикальную цель.	Средние мячи по количеству детей. Щиты для бросков в вертикальную цель. Большой мяч для подвижной игры. Массажные мячики Су-Джок.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, су-джок терапия).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 80).	
4 неделя	«Навстречу Олимпиаде»	Учить бросать средний мяч об стенку одной рукой, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель. Обеспечить избирательное воздействие упражнений на различные части тела, отдельные мышечные группы, суставы, связки.	Средние мячи по количеству детей. Корзины для бросков в горизонтальную цель. Большой мяч для подвижной игры.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 82).	
Февраль 1 неделя	«Мы сильные»	Учить прыгать на одной ноге через обручи. Упражнять в равновесии: ходить по канату, прямо; ползание на четвереньках, толкая набивной медбол головой. Развивать двигательные навыки и умения.	По 2 кубика на каждого ребенка, скамейки, обручи, медбол, канат, платочек, мяч.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 85).	Мастер-класс «Игровой физкультурный тренинг для всей семьи»
2 неделя	«Мы сильные»	Закреплять основные виды движений в быст-	По 2 кубика для каждого ребенка,	Словесные (пояснение), наглядные (по-	К.К. Утробина «Занимательная физ-	

		ром темпе; развивать зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкций из кубиков, мелкие мышцы рук, ориентацию в пространстве.	кубики для игры, резиновый мяч.	каз), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	культура в детском саду» (стр. 86).	
3 неделя	«Мы – моряки»	Учить отбивать мяч правой и левой рукой на месте, с поворотом; обучать вести мяч правой и левой рукой прямо, боком, бегом; обучать ведению мяча ногами.	Большие мячи по количеству детей, ленточки.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	Л. М. Харитонова «Развитие координации движений и крупной моторики на занятиях по физкультуре»	Вопросы-ответы. Практические советы
4 неделя	«Наша армия»	Учить детей играть в подвижные игры: эстафеты, применяя знакомые двигательные навыки и умения. Развивать быстроту, ловкость, глазомер, ориентацию в пространстве.	Большие мячи, тоннели, скамейки, фитболы, конусы.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	Л. М. Харитонова «Развитие координации движений и крупной моторики на занятиях по физкультуре»	
Март 1 неделя	«Весна пришла»	Тренировать детей в прыжках, упражнять в равновесии. Учить детей, двигаться пластично, ритмично двигаться, выполнять танцевальные движения под музыку.	Ленточки, обручи, гимнастический мат, канат.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 90).	
2 неделя	«На весеннем лугу»	Учить метать мешочки на дальность правой и левой руками, в горизон-	Мешочки с песком, магнитофон.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском	Консультация: «Значение семейного досуга как

		тальную цель. Развивать ловкость рук, глазомер.		задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	саду» (стр. 92).	средство укрепления здоровья детей»
3 неделя	«Весенняя карусель»	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо: с места, с ведение мяча, в прыжке. Развивать глазомер, ловкость рук, внимание.	Большие резиновые мячи по количеству детей, баскетбольные кольца. Массажные мячики Су-Джок.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, су-джок терапия).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 97).	
4 – 5 неделя	«Весенняя карусель»	Упражнять в бросании мяча в стену и ловле его; учить бросать мяч из-за головы на дальность. Развивать двигательные умения и навыки детей.	Большие резиновые мячи по количеству детей. Массажные мячики Су-Джок.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, су-джок терапия).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 99).	
Апрель 1 неделя	«Колобок»	Учить детей прыгать через короткую скакалку вперёд и назад: на месте, с продвижением вперёд; на одной ноге. Учить лазать по канату. Развивать мышцы рук: лёжа, медбол на груди, поднимать его вверх.	Гимнастические палки и скакалки по количеству детей, канаты для лазанья, медболы. Длинная верёвка, большой резиновый мяч для подвижной игры	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 104).	
2 неделя	«Палочка-помогалочка	Закреплять основные виды движений в быстром темпе. Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубиках; учить ползать	Гимнастические палки для каждого ребёнка. Корзина с кубиками. Длинная верёвка, большой резиновый мяч для	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 105).	Вопросы-ответы. Практические советы

		на животе и спине под палкой, лежащей на кубиках. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы руки, формировать образно-пространственное мышление.	подвижной игры.			
3 неделя	«Палочка-помогалочка	Закреплять технику бросков мяча парами: снизу, от груди, об пол – поймать после отскока. Учить передавать мяч друг другу ногами (пасы).	Большие мячи по количеству детей, скакалки.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 108).	
4 неделя	«Красная шапочка»	Продолжать учить детей бросать мяч друг другу. Учить детей, двигаться пластично, ритмично двигаться, выполнять танцевальные движения под музыку	Магнитофон, большие мячи, скакалки, канат.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 110).	
Май 1 неделя	«Веселые скакалки»	Учить прыгать через короткую скакалку вперед, назад, стоя на месте. Развивать ловкость, выносливость.	Скакалки по количеству детей, магнитофон, мячи.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 113).	
2 неделя	«Быстрый мяч»	Упражнять в равновесии (бег по наклонной доске, ходьба по веревке боком,	Мячи, магнитофон, доска, скамейка, обручи, «следы	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском	

		ходьба по «следам»); учить прыгать через предметы. Развивать быстроту, координацию, ловкость.	ног».	задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	саду» (стр. 115).	
3 неделя	«Мы любим спорт»	Продолжать учить детей бросать мяч друг другу. Учить детей, двигаться пластично, ритмично двигаться, выполнять танцевальные движения под музыку	Мячи по количеству детей, магнитофон, обручи, скамейки.	Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 118).	Открытый просмотр
4 неделя	Итоговое занятие	Закреплять основные виды движений в быстром темпе; развивать зрительное восприятие устойчивости созданных им конструкций из кубиков, мелкие мышцы рук, ориентацию в пространстве. Формировать основы здорового образа жизни.		Словесные (пояснение), наглядные (показ), практические задания, игровые (игры, упражнения, тренинг).	К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» (стр. 120).	

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1 Формы занятий.

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

Формы организации деятельности с детьми:

– фронтальные (одновременно работа со всеми),

– индивидуальные (индивидуальное выполнение заданий),

– фронтально-индивидуальные занятия (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы).

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 у детей 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 квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим – на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий

1. Занятие – игра.
2. Занятие – соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).
3. Занятие по картинкам и схемам.
4. Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.
5. Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.
6. Контрольно-проверочное занятие.

5.2 Приемы и методы организации.

Методы организации занятий:

• словесный – беседа, объяснение, рассказ.

• наглядный – демонстрация картин, видеоматериалов, иллюстраций, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу.

• практический – наблюдение, практические задания, упражнения.

Приемы организации занятий:

Игры, упражнения, беседа, рассказ, объяснение нового материала, показ видеоматериалов, демонстрация иллюстраций, практические задания.

5.3 Дидактический материал.

- ✓ Наглядные пособия (дидактические карточки, фотографии, памятки).
- ✓ Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия.
- ✓ Картотека подвижных игр и игровых упражнений для формирования правильной осанки.
- ✓ Картотека подвижных игр и игровых упражнений для развития двигательных способностей.

5.4 Техническое оснащение занятий.

Аудиозаписи, диски, мультимедийные материалы.

5.5 Материально-техническое обеспечение.

1.Спортивное оборудование:

-мячи (разного диаметра),
-мячи-фитболы – 14 шт.,
-мячи-массажеры – 10 шт.,
-скакалки – 30 шт.,
-обручи (разного диаметра) –15 шт.,
-дуги для подлезания – 4 шт.,
-доски для ходьбы (в том числе и ребристые) – 3 шт.,
-маты – 2 шт.,
-гимнастические палки – 30 шт.,
-флажки – 30 шт.,
-мешочки с песком – 20 шт.,
-веревочки – 30 шт.,
-мелкие предметы для профилактики плоскостопия,
-канат – 2 шт.,
-корригирующие дорожки – 3 шт.,
-кегли, кубики, кольца, султанчики и др. - для спортивных игр.

2. Тренажеры:

- «Мини-батут» - 2 шт.,
- «Диск здоровья» -2 шт.,
- «Беговая дорожка»,
- «Велотренажер».

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Нормативно-правовая документация:

1 Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990).

2 Конституцией РФ от 12.12.1993 г. (с изменениями и дополнениями).

3 Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ».

4 Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 апреля 2014 г. № 293 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте 12 мая 2014 г., № 32220, вступил в силу 27 мая 2014 г.).

5 «Санитарно-эпидемиологическое требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г.

6 «Санитарно-эпидемиологическое требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.3049-13».

7 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

8 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями и дополнениями).

9 Устав Муниципального дошкольного образовательного учреждения городского округа Саранск «Детский сад № 5», № 389-рз от 18.03.2013 г.

8 Образовательная программа муниципального дошкольного образовательного учреждения городского округа Саранск «Детский сад № 5» Республики Мордовия от 03.09.2018 г.

Методическая литература:

1 Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка : методическое пособие / В. Г. Алямовская. – М. : Линка-Пресс, 1993. – 205 с.

2 Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей : пособие для воспитателей детского сада / Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1986. – 125 с.

3 Галанов, А. С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет) : методическое пособие / А. С. Галанов. – М. : Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.

4 Гаврючина, Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ : пособие для педагогов / Л. В. Гаврючина. – Волгоград : Учитель, 2009. – 90 с.

5 Кудрявцев, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления : методическое пособие для педагогов / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. – М. : Линка. – Пресс, 2000. – 296 с.

6 Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста: методическое пособие для педагогов ДОУ / Л. И. Пензулаева. – М. : Владос, 2001. – 128 с.

7 Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду : методическое пособие / К. К. Утробина. – Москва : Издательство Гном и Д, 2003. – 128 с.

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины

Для определения силовой выносливости мышц туловища (Н. А. Гусакова, 1996) рекомендуются следующие тестовые задания (двигательные тесты).

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса. Ребенок ложится на спину, на кушетку или на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять обе ноги до угла 45^0 (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребенка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола (кушетки). Норма для детей 4-6 лет в пределах 30 сек - 1 мин, для детей 7-11 лет 1-1,5 мин.

Для повышения мотивации дошкольников в тестирование необходимо вводить игровую ситуацию (Н. Н. Ефименко).

Игровая ситуация для девочек и мальчиков: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один - единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Во время теста инструктор следит за дыханием ребенка, оно должно быть ровным, произвольным, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины.

Ребенок ложится на живот на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находилась за пределами края кушетки. Ноги фиксирует инструктор. Ребенок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной линии. Норма для детей 4-6 лет 20 сек - 1 мин, для детей 7 - 11 лет 1 - 2 мин.

Игровая ситуация для мальчиков: «Маленький тюлененок высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему очередную рыбку».

Игровая ситуация для девочек: «Божья коровка взлетела, плавно летит и ищет цветок, на который можно было присесть и отдохнуть». Дыхание произвольное.

ПОКАЗАТЕЛИ ТЕСТИРОВАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Фамилия, имя ребенка	Тест для мышц спины		Тест для мышц брюшного пресса	
	сентябрь	май	сентябрь	май
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

Приложение 2

Веселый тренинг

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после основных движений выполняются игровые упражнения на ковре вместе, с воспитателем в течение 2 мин. Упражнение способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц. Каждое освоенное упражнение для ребенка — это его маленькая победа в своем физическом совершенствовании. Наблюдение за выполнением упражнений дает возможность воспитателю оценить у каждого ребенка уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и, тем самым, индивидуализировать объем и количество повторений. Вместе с тем целый ряд упражнений требует физического напряжения в течение определенного времени, что может вызвать у детей ощущение рутинности физических тренировок. Поэтому все упражнения имеют названия, символизирующие подражание каким-либо действиям различных персонажей из известных произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т.п. Это позволяет детям лучше запоминать и качественнее выполнять упражнения. При этом выполнение упражнений и, особенно, повторений должно сопровождаться фразами и выражениями воспитателя, стимулирующими в сознании ребенка поддержание образа объекта подражания. Каждое упражнение выполняется в течение двух недель, то есть 8 раз, следуя от более легкого к более сложному. Все они способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению определенных мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки. Весь комплекс вместе с рисунками можно оформить в виде консультации для родителей, и предложить им выполнять эти упражнения дома вместе с детьми, что, несомненно, поможет повысить интерес детей и родителей к физкультурным занятиям.

Перечень игровых упражнений

1. «КАЧАЛОЧКА».

На лесной полянке играли медвежата,
смешно покачиваясь на спине.
Давайте попробуем и мы также покачаться!
Лягте на спину, ноги вместе.
Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь ил спине вправо, влево.
Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.
Для мышц рук, ног; гибкости.

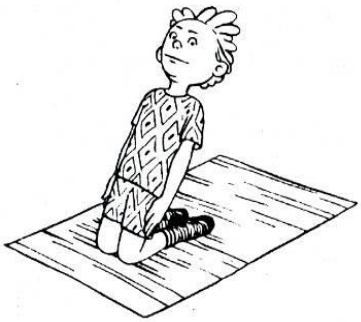
2. «ЦАПЛЯ».

Когда цапля ночью спит на одной ноге стоит.
Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять?
А для этого нам дружно сделать позу эту нужно.
Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене,
руки чуть в стороны, и постойте так немножко.
А потом на левой ноге.
Для мышц ног; координации.

3. «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА».

Лежа на животе, поднимите руки и ноги в стороны.
Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.
Для мышц рук, ног, спины; гибкости.

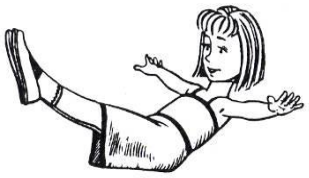
4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК».



Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза.
А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

Для мышц спины, живота, ног.

5. «САМОЛЕТ».



Сидя, ноги вместе, руки на полу.
Поднимите ноги вверх, руки разведите в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5-10 сек., затем отдохнуть. Повторить 3 раза.
Для мышц живота, бедер, рук.

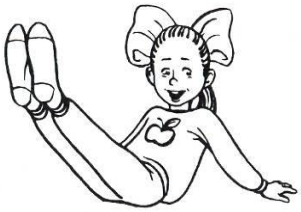
6. «ПОТЯГИВАНИЕ».

Лежа на спине.
Потяните левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытяните назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой.
Затем — двумя ногами и руками вместе.
Растяжка мышц.

7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!».

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?
Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.
Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить:
«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас!
Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»
Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.
Упражнение для осанки.

8. «КАРУСЕЛЬ».



Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх.
Опираясь руками о пол начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!
Для мышц ног, рук, живота.

9. «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ».

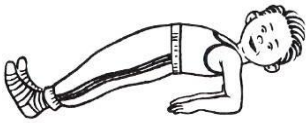
Сидя, поднимите к груди стопу ноги, обнимите ее руками. Укачивайте «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги. Развивает гибкость суставов ног,
дает чувство радости от гармонического движения ног.

10. «ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ».

Представьте себе, что вы маленькие медвежата,
и решили потанцевать. Положите руки на пояс,
и делайте полуприседания. Не торопитесь!
Укрепляет мышцы ног.

11. «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК».

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.



Лягте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спинку, пока ежата не перебегут на другой берег.
Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.
Для мышц рук, живота, ног; гибкости.

12. «ПАРОВОЗИК».

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали!
Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами.
Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.
Для мышц спины, ног, ягодиц.

13. «КОЛОБОК».

Что за странный колобок на окошке появился?
Полежал чуток, взял и развалился.
Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки.
Вот вы все и колобки!
Раз, два, три, четыре, пять — развалились вы опять,
Вытяните ноги и лягте на спину.
Для мышц плечевого пояса; гибкости.

13. НОЖНИЦЫ».

Давайте представим, что наши ноги — ножницы. Лежа на животе, поднимайте поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы хорошо ножницы резали, ноги должны быть прямые. Лягте на спину, отдохните. Повторить 3 раза.
Для мышц живота, ног.

15. «ПТИЦА».

Лежа на животе, поднимите руки вверх — в стороны, прогнитесь. Машите руками, как птица крыльями. Мы полетели! Давайте отдохнем. Лягте на живот, опустите руки. Отдохнем и снова продолжим полет. Повторить 2-3 раза.
Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для гибкости.

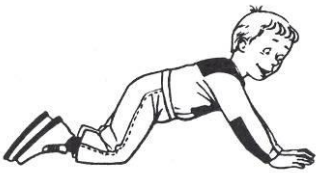
16. «ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ.

Сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лягте на спину, и попробуйте медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.
Для мышц живота, спины, ног.

17. «ВЕЛОСИПЕД».

Лежа на спине. Крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).
Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

18. «ГУСЕНИЦА».



Встаньте па четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед, как можно дальше.
Так и передвигается гусеница в поисках еды.
А теперь вы все — гусеницы. Поползли!
Для мышц рук, ног; гибкости.