

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида
«Сказка»

Программа принята на основании
решения педагогического совета
Протокол №1
от 26.08.2021 года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ДСКВ «Сказка»

Тернова
Ольга

Владимировна

Подписан: Тернова Ольга
Владимировна
DN: c=RU, o="ДСКВ "Сказка"",
ou=Тернова Ольга Владимировна,
e=sказka.pdo2020@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ.
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.08.27 10:17:53+05'00'
Формат: PdfSignerPDF Версия: 10.1.1

О.В.Тернова

Приказ от 27.08.2021г.№205-О

Дополнительная общеразвивающая программа по физическому
развитию детей «Юный спортсмен»
(в том числе адаптированная)

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Номер страницы
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		
	Паспорт Программы.	3
1.1	Пояснительная записка (Цель, задачи Программы).	5
1.2	Актуальность Программы (особенности Программы, практическая значимость, новизна, принципы построения, принципы взаимодействия с детьми, методическое обеспечение Программы, формы и методы обучения).	8
1.3	Ожидаемый итоговый результат освоения Программы.	12
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		
		13
2.1	Характеристики особенностей детей старшего дошкольного возраста.	13
2.2	Развивающая предметно-пространственная среда.	15
2.3	Организация коррекционной работы с детьми с ОВЗ (цель, задачи, средства, направления коррекционно-оздоровительной работы).	18
2.4.	Содержание Программы (игры и упражнения).	19
2.5	«Физкультурный календарь» (упражнения к подготовке и сдаче нормативов ВФСК «ГТО»).	31
2.6	Взаимодействие с родителями.	37
2.7	Тематический план (элементы спортивных игр).	38
2.8	Тематический план (содержание упражнений на фитбол-мяче).	39
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		
		40
3.1	Используемая литература.	40

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.	Наименование Программы	Секция «Юный спортсмен», физкультурно-оздоровительная направленность.
2.	Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. ▪ Желание родителей видеть ребёнка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.
3.	Основные разработчики Программы	Бутова Ольга Владимировна, инструктор по физической культуре; Староверова Елена Вячеславовна, заместитель заведующего.
4.	Основная цель Программы	Программа предусматривает подготовку и мотивацию детей 5-8 лет к сдаче I ступени норм «ГТО» и совершенствование физических качеств современного дошкольника.
5.	Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Приобщать детей к здоровому активному образу жизни, развитию физической культуры и формирование интереса к спорту через физкультурно-оздоровительную организованную модель в дошкольном учреждении в условиях реализации ВФСК «Готов к труду и обороне»; ▪ развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие) и умение рационально использовать их в различных условиях; ▪ развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание); ▪ формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании; ▪ воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.); ▪ формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; ▪ совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитбол-мячей.
6.	Условия достижения цели и задач Программы	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Осуществление физического развития ребёнка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учётом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития; ▪ расширение разнообразных форм работы проводимых с детьми, направленных на развитие не только видовых (по спорту) умений и навыков, но и на развитие личностного роста воспитанников, лидерских и коммуникативных качеств юных спортсменов, приобретения жизненно важных навыков.

7.	Основные направления Программы	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий, а также к разработке приёмов руководства как организованной, так и самостоятельной двигательной деятельностью; ▪ вариативность в использовании содержания (в секционной работе, и самостоятельной двигательной деятельности); ▪ комплекс оздоровительных и тренировочных занятий в сочетании с творческими, культурно-досуговыми и профилактическими мероприятиями.
8.	Сроки реализации Программы	1 год
9.	Пользователи основных мероприятий Программы	Дети 5-8 лет, педагоги, родители.
10.	Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы. ▪ повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств). ▪ разнообразие увлекательных совместных занятий вместе с детьми способны обеспечить двигательную активность детей, и их эмоциональный подъём; ▪ выявление интересов и способностей детей через двигательно-игровую деятельность, обогащение знаний о видах спорта среди детей дошкольного возраста, расширение запасов двигательных навыков и умений детей; ▪ сдача нормативов ГТО 1 ступени, 6-8 лет.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

«Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом» (А.А. Леонов).

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период - чрезвычайно важный этап в жизни ребёнка. Ребёнок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью - всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно-нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребёнок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребёнком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Физкультурно-оздоровительная Программа «Юный спортсмен», **направлена:**

- на формирование у ребёнка-дошкольника интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств;
- на приобщение детей к здоровому активному образу жизни, развитию физической культуры и формирование интереса к спорту через физкультурно-оздоровительную организованную модель в дошкольном учреждении в условиях реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Программа Разработана в соответствии с основными **нормативно-правовыми документами** по дошкольному воспитанию:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.11.2013г. № 1155);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (вместе с «СП 2.43648-20. Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперёд, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки.

Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Данная Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребёнка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Программа комплексная, предназначена для детей 5-8 лет, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по направлению физического развития ребёнка. Она соответствует Федеральному Закону «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС дошкольного образования, «Основной образовательной программе МАДОУ ДСКВ «Сказка».

Актуальность Программы состоит в том, чтобы 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.

Программа содержит определённый подбор физических упражнений и игр, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Цель: подготовка и выполнение нормативов первой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», стимуляция интереса детей к занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной Программы:

- развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие) и умение рационально использовать их в различных условиях;

- выявлять интересы и способности детей через двигательно-игровую деятельность, обогащение знаний о видах спорта среди детей дошкольного возраста, расширение запасов двигательных навыков и умений детей;
- развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.);
- формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитбол-мячей.

1.2 Актуальность Программы.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребёнок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей являются занятия физкультурно-оздоровительной направленности – секция «Юный спортсмен».

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана Программа «Юный спортсмен».

Программа предназначена для воспитанников старшего дошкольного возраста, опирается на коррекционно-оздоровительные мероприятия, как часть целостной системы здоровьесбережения и направлена на реализацию вариативной части комплексной программы по физической культуре (в соответствии с ФГОС дошкольного образования).

Необходимость работы секции возникла по ряду **причин**:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание родителей видеть ребёнка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.
- в среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- в старшем дошкольном возрасте – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные **варианты** проведения физкультурных занятий:

- занятия по традиционной схеме;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки в основных видах движений;
- ритмическая гимнастика;
- занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы.
- сюжетно-игровые занятия, по интересам;
- контрольные.

Особенности Программы:

- рассматривается под оздоровительным аспектом;
- акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребёнка;
- занятия построены с учётом возрастных критериев.
- комплексы упражнений оздоровительного характера направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействующие оздоровлению различных функций и систем организма;
- спортивные игры для старших дошкольников действуют по упрощённым правилам («Мяч в кольцо», «Мяч через сетку», «Мяч в ворота»);
- в занятие включается фитбол-гимнастика (упражнения с большими гимнастическими мячами);
- занятия на тренажёрах;
- подготовка и сдача нормативов ВФСК «ГТО»;
- вовлечение родителей в спортивную жизнь дошкольного учреждения.

Практическая значимость Программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движения и упражнения в секции «Крепыш» сделают физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые умения и навыки, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью.

На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа **направлена** на приобщение детей к спорту и ЗОЖ и основана на выполнении упражнений с использованием музыки современного детского репертуара, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость, ловкость, быстрота.

Новизна Программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии - фитбол-гимнастика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний. В процессе обучения, с уникальным сочетанием физических упражнений, фитбол-гимнастики, музыки, проговаривания стихов в ритме движений, у воспитанников развивается ритмическое чувство, координация, равновесие, осанка, а также вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия.

- 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.

Программа является **практически значимой** для системы образования, т.к. основа программы состоит в получении адаптированной к веяниям времени системы внедрения и реализации комплекса ГТО в дошкольное образование, рекомендаций по её реализации, а также возможности реализации данной программы в любом образовательном учреждении.

Направленность: физкультурно-оздоровительная.

Участники реализации Программы: дети 5-8 лет.

Принципы построения Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребёнок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребёнка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребёнка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребёнка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребёнок должен продвигаться вперёд своими темпами и с постоянным успехом.

Срок реализации Программы – 1 год:

- 1 раз в неделю;
- время проведения – 25-30 минут;
- в месяц – 4 занятия – 2 часа;
- количество детей – 12-14.

Методическое обеспечение Программы:

▪ занятия по данной Программе состоят из практической деятельности, проводятся под руководством квалифицированного педагога и направлены на приобщение детей к спорту и ЗОЖ.

▪ основана на выполнении упражнений с использованием музыки современного детского репертуара, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость, ловкость, быстрота.

Формы и методы обучения:

- словесные – объяснение;
- наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- поисковые – поиск новых идей, материалов;
- креативные – творческий подход.

1.3 Ожидаемый итоговый результат освоения Программы:

- повышение уровня физического, психического здоровья детей;
- снижение количества дней, пропущенных одним ребёнком по болезни;
- развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы;
 - повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств);
 - разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъёму;
 - увеличение доли детей, вовлечённых в профилактические мероприятия;
 - нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики;
 - повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Планируемые результаты ВФСК «ГТО» - достижение ребёнком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:

- освоение детьми техники выполнения упражнений, входящих в комплекс «ГТО»;
- стремление детей к лучшему результату, чётко осознавая зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- повышение уровня развития физических качеств и двигательного опыта дошкольников;
- расширение кругозора в сфере активного образа жизни и самостоятельной двигательной деятельности;
- повышение интереса дошкольников к физической культуре и спорту;
- сформированная система стимулов для детей к регулярным занятиям физической культурой, участию в спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу «ГТО»;
- высокий уровень общефизического развития детей старшего дошкольного возраста;
- положительная результативность в сдаче норм «ГТО» - успешное выполнение нормативов «ГТО» старшими дошкольниками (100%).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Характеристики особенностей детей старшего дошкольного возраста.

Подготовительная к школе группа (6-8 лет). В данном возрасте происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомлённость детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение. Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы - помощники инструктора по физической культуре», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Возраст 6-8 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребёнка 5-8 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребёнка - обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнувшейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии. Также у старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

Особенности физического воспитания и развития детей 6-8 лет.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

2.2 Развивающая предметно-пространственная среда.

Развивающая среда в дошкольной образовательной организации с учётом ФГОС дошкольного образования строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности. РППС способствует максимальной реализации образовательного потенциала пространства группы, участка, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

- Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.
- Использование разнообразной фонотеки.
- Создание эмоциональной положительной обстановки.
- Учёт нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».
- Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребёнка.
- Учитываются интересы, потребности ребёнка. Учёт времени и длительности проведения занятия.
- Мероприятия носят игровой характер.

Для ходьбы, бега, равновесия - балансир-волчок, коврик массажный со «следами», шнур короткий.

Для прыжков - обруч малый, скакалка короткая.

Для катания, бросания, ловли - кегли (набор), кольцоброс (набор), мешочки с грузами, мячи разного диаметра, обручи, серсо.

Для ползания и лазанья - комплект мягких модулей (8 сегментов), «шведская стенка».

Для общеразвивающих упражнений - гантели детские, кольца, ленты, мячи, палки гимнастические.

При планировании работы секции «Юный спортсмен» **учитываются:**

- индивидуально-психологические особенности ребёнка;
- возрастные особенности;
- группа здоровья ребёнка.

Программа реализуется посредством основных **методов** работы:

- метод круговой тренировки;
- «игровой метод»;
- соревновательный метод;
- наглядные методы;
- групповые и игровые формы работы.

Занятия с фитбол-мячами начинаются с младшего дошкольного возраста. Сначала нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например, фитбол - это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Начиная работу с детьми 4-5 лет, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые покачивания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка, тем самым активизирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В старшем дошкольном возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Применение фитболов применяется в физкультурно-оздоровительном процессе 1 раз в неделю, для детей всех возрастов.

Основные **формы работы** – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

При занятиях фитбол-гимнастикой, сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе.

Занятия оздоровительного характера проводятся в игровой форме. Каждое занятие объединено общим сюжетом. В сюжет занятия вводятся задания, направленные на обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса коротких мышц стоп; укрепление связочно-суставного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп и координации движений, развитие коммуникативных качеств и свойств личности.

Занятия, как правило, проводятся по общей **схеме**:

- вводная часть решает задачу подготовки организма к физической работе;
- основная часть включает в себя упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», корригирующие упражнения в сочетании с дыхательными. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки;
- заключительная часть обеспечивает постепенное направленное снижение физической активности, создание благоприятных условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребёнка и плавный переход к другим видам деятельности.

В **структуру оздоровительных занятий** включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки,

оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия.

На занятиях используются 3 основных **способа организации** детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из 3 частей:

- *в подготовительную* часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушений осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.
- *в основную* часть входят упражнения из И.п. лёжа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.
- *заключительная* часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), подвижных игр. С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, батут, специальные тренажеры и т. д.).

Таким образом, акцент в оздоровительной работе Программы «Юный спортсмен» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

2.3. Организация коррекционной работы с детьми с ОВЗ и инвалидами.

Необходимым условием эффективного развития детей с ограниченными возможностями здоровья является их физическое развитие. Это развитие всех видов моторики и зрительно-двигательной координации, которое служит основой для становления всех видов детской деятельности, способствует становлению устной и письменной речи и повышению познавательной активности детей.

Основной **целью** проведения физкультурных занятий с детьми с ОВЗ является формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Коррекционное направление работы является очень важным, так как целью его является выравнивание речевого и психофизического развития детей. Дети с ОВЗ имеют как общие, так и специфические особенности, обусловленные непосредственно имеющимися нарушениями. На занятиях кружка, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные **задачи**:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В детском саду физическому воспитанию уделяется особое внимание, как основному фактору сохранения и укрепления физического и психического здоровья. Занятия по физической культуре строятся с учётом индивидуальной особенности каждого ребёнка, подбирается специальный комплекс упражнений, дозировка физической нагрузки. От занятий не освобождается ни один ребёнок и каждый получает нагрузку, соответствующую его состоянию здоровья. Все занятия, и фронтальные и индивидуальные, носят игровой характер и не наносят вред здоровью ребёнка.

В содержание работы с детьми ОВЗ входят:

- уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- адаптирование сложных для выполнения упражнений на более лёгкие;
- исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- мотивация на улучшение результатов (похвала);

- релаксация во время занятия;
- оказание помощи ребёнку при выполнении упражнений;
- предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья строится по принципу сотрудничества, стараясь передать каждому ребёнку определённые знания, умения и навыки. Только при наличии подлинного сотрудничества взрослого и ребёнка можно добиться положительных результатов. Включаясь в оздоровительную работу, у таких детей появляется устойчивая мотивация и потребность в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих. Нельзя улучшить свою наследственность, нельзя изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек избирает, целиком зависит от него самого.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Проводятся подвижные игры, направленные на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

Практика показала, что на физкультурных занятиях при правильной организации, можно реализовать целый комплекс **задач**, не лишая детей двигательной нагрузки:

- закреплять представления детей об окружающем мире;
- обогащать словарь ребёнка;
- классифицировать предметы по форме, цвету, величине и др.;
- закреплять количество и счёт;
- ориентировку в пространстве.

Специфической направленностью в работе с этой категорией детей является её коррекционно-компенсаторная сторона. Дети с ОВЗ нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей, являются главным условием подготовки его к жизни. У большинства детей с ОВЗ отмечается недостаточный уровень развития познавательной сферы, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе инструктора по физической культуре.

Не всегда мы получаем ожидаемую отдачу, положительную динамику результатов обучения. Но от этого работа каждодневная, кропотливая, порой незаметная для окружающих, не становится менее значимой.

Опыт работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья показывает, что при систематической работе по физическому воспитанию с включением системы коррекционно-восстановительных мероприятий можно добиться существенных

результатов уже на ранних этапах обучения. И только совместными усилиями мы можем помочь детям с разным уровнем интеллектуального и физического развития успешно учиться в школе, жить в коллективе, адаптироваться в обществе.

Направления коррекционно-оздоровительной работы.

- Укрепление резервов здоровья.
- Формирование личностных установок на здоровый образ жизни;
- Физическое и психическое развитие.

Средства коррекционно-оздоровительных занятий:

- пальчиковая гимнастика и самомассаж;
- дыхательная гимнастика;
- корригирующая гимнастика при нарушении осанки;
- корригирующая гимнастика для укрепления свода стопы;
- игровой стретчинг;
- релаксация.

2.3. Содержание Программы (игры и упражнения).

1. Упражнения на развитие основных движений.

- Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, змейкой.
- Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.
 - Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).
 - Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; прыгивание).
 - Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

2. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.

- Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, из различных И.п. - стоя, сидя, лёжа).
 - Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед, колени развести в стороны и др.
 - Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.
 - Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.
 - Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

3. Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.

- Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприседе сохраняя правильную осанку.
 - Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
 - Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.
 - Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.
 - Подвижные игры: «Точный расчёт», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «День и ночь», «Съедобное и не съедобное», и т.д.

4. Упражнения, способствующие развитию двигательных умений и навыков.

- Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.
 - Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.
 - Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

5. Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.

- Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.
- Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

6. Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия. Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. Взберитесь на палку. Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить её вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

Массаж ступни. Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

Разминка балерины. Сесть на скамью и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперёд, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

Ловите мяч ногами. Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

Катайте мяч. Сесть на пол или на табурет и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

Игра в шарики и кольца. Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики. С пятки на пальцы Стать прямо на полную ступню, крепко взяться для поддержки за что-нибудь рукой. Подняться на пальцы и опуститься на пятки. Следить, чтобы не получилось прыжка. Колени не сгибать. Упражнение можно выполнять на двух ногах или на одной ноге.

Играйте в мяч ногами. Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

Прогулка с шариками. Пальцами ног удерживать по шарик. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

Ходите с мячом. Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

Прыгайте с мячом. Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

7. Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи.

Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика). Упражнения для развития мимических мышц. Эти упражнения помогают создать нервно-мышечную основу, необходимую для полноценного звучания голоса, ясной четкой дикции, предотвратить патологическое развитие движений органов артикуляции, а также снять чрезмерное напряжение артикуляционных и мимических мышц, создать необходимые мышечные действия для свободного владения и управления артикуляционным аппаратом. Тренировка мимических мышц строится на использовании естественных мимических движений.

- «Закрой глазки»: закрывать глаза в последовательности: посмотреть вниз, закрыть глаза, придерживая веко пальцем и держать закрытым несколько секунд;
- «Закрой-открой»: открыть и закрыть глаза три раза подряд;
- «Улыбнись»: улыбаться с закрытым ртом;
- «Лошадки»: «фыркать» и вибрировать губами;
- «Гоняем воздух»: надувать щеки, передавая воздух из одной половины рта в другую попеременно;
- «Обиделись»: опускать углы рта вниз при закрытом рте;
- «Утята»: втягивать щеки при закрытом рте и т.д.
- «Туда-сюда»: выдвинуть нижнюю челюсть вперед и вернуть в исходное положение;
- «Коровушки»: имитация жевания с закрытым и открытым ртом;
- «Дотянись»: коснуться подбородком поочередно правого и левого плеча. Все эти упражнения проводятся в игровой форме, заинтересовывая ребенка, не превращая занятия в нудные тренировки. При выполнении упражнений добиваться, чтобы нижняя челюсть свободно и легко опускалась вниз и не мешала произносить звуки. Голову следует держать прямо, не опуская и резко не поднимая. Челюсть опускать плавно и без чрезмерного напряжения.

Гимнастика для глаз.

- *"Весёлая неделька".*

Понедельник.

Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву,

И обратно в высоту. Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- *Вторник.*

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо.

Не устанут никогда. Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

▪ *Среда.*

В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать. Жмуримся и открываем. Так игру мы продолжаем. Плотнo закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

▪ *Четверг.*

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали.

Глазки рассмотреть должны. Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

▪ *Пятница.*

В пятницу мы не зевали.

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять.

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

▪ *Суббота.*

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки. Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

▪ *Воскресенье.*

В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись.

Нужно воздухом дышать. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

▪ *«Дождик»* Капля первая упала – кап! (сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх)

И вторая прибежала – кап! (то же самое).

Мы на небо посмотрели (смотрят вверх).

Капельки «кап-кап» запели,

Намочили лица,

Мы их вытирали (вытирают» лицо руками).

Туфли – посмотрите – (показывают руками вниз и смотрят глазами вниз)

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем (движения плечами)

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим,

Под кусточком посидим (присесть, поморгать глазами) Движения плечами.

Приседают, поморгать глазами.

▪ *«Листочки».*

Ах, как листики летят (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз вправо – вверх – влево – вниз)

Всеми красками горят

Лист кленовый, лист резной,

Разноцветный, расписной.

Шу-шу-шу, шу-шу-шу. (посмотреть влево – вправо)

Как я листиком шуршу.

Но подул вдруг ветерок,

Закружился наш листок,

Полетел над головой

Красный, желтый, золотой (посмотреть вверх – вниз)

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как листиком шуршу (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз)

Под ногами у ребят (посмотреть влево – вправо)

Листья весело шуршат (посмотреть вверх – вниз)

Будем мы сейчас гулять

И букеты собирать

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как я листиком шуршу (закрывают глаза, глядят веки указательным пальцем).

▪ *«Ёлка».*

Вот стоит большая ёлка, (выполняют движения глазами)

Вот такой высоты (посмотреть снизу вверх) У нее большие ветки. (посмотреть слева направо)

Вот такой ширины.

Есть на ёлке даже шишки, (посмотреть вверх)

А внизу – берлога мишки (посмотреть вниз)

Зиму спит там косолапый (зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, повторить 2 раза)

И сосёт в берлоге лапу.

8. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания. Упражнения на развитие носового и ротового дыхания:

«Обжора». Вдох ртом, затем медленный выдох носом.

«Шар». Вдохнуть ртом, затем выдохнуть через рот.

«Тёплый выдох». Вдохнуть носом, руки поднести ко рту. Сделать медленный выдох открытым ртом. Повторить вдох через нос. Ощущаем тепло выдыхаемого воздуха ладонями.

«Сопелки». Вдох носом, затем выдох через нос.

«Цветок». Легким движением поднимать руки через стороны вверх, слегка поднимаясь на носочках (вырос цветок) - глубокий вдох носом; при этом слегка надуть живот, как шарик. Медленно и плавно опускать руки вниз через стороны, встать на пятки (распустился цветок) – одновременный медленный выдох ртом как будто через трубочку.

«Ветер». Руки на поясе. Наступила зима (лето, осень, весна). Стало холодно (тепло). Сильный вдох носом. Подул северный (южный, теплый, холодный) ветер. Медленный выдох ртом, как бы через трубочку. В момент выдоха пальцем прерывать воздушную струю, чтобы получился звук штормового ветра ш-ш-ш-ш. Если у ребёнка не получается, то щеки можно придерживать другой рукой.

«Пила». Стоя, имитировать пилку бревна, руки на себя – вдох, руки от себя с замедленным движением – выдох.

«Хлопки». Стоя, опустить руки вдоль туловища. На вдох – развести руки в стороны, на выдох – поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом. Поочередно правую и левую ногу.

«Шар лопнул». Ноги слегка расставить, руки опустить вниз, разведение рук в стороны – вдох, хлопок перед собой - медленный выдох с произношением «у-х-х-х», 5-6 раз.

«Обними плечи». Поднять руки на уровень плеч. Согнуть их в локтях. Повернуть ладони к себе и поставить их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросать руки параллельно друг другу. Спокойный темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторить короткие шумные вдохи. Руки не уводить далеко от тела, локти не разгибаются. Выдох произвольный.

«Молоток». Стоя, выполнять наклоны туловищем. Руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон – вдох. Выдох произвольный.

«Насос». Сжимаем руки в кулаки, поднимаем их перед собой, как бы держим воображаемый насос. Медленно наклоняясь вперед, на выдохе произносим с-с-с-с. Выпрямляемся, и непроизвольно делаем вдох.

«Пловец». Встали прямо. Ноги поставили на ширине плеч. Плечи не поднимаются. На вдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны. На выдох – руки опускаем вниз. После того как отработали, можно выполнять движения

наоборот – выдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны, вдох – руки опускаем вниз.

«Ножницы». Встать прямо. Плечи не двигаются. Руки вытянуть вперед и совершать перекрестные движения руками. Вдох и выдох ровный, четкий. Совмещение навыка дыхания с навыками движения: на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе опускаются перед собой; на вдохе руки разводятся в стороны, на выдохе ребенок обхватывает себя руками, голова опускается; развести руки в стороны, плотно сжать кулаки, большие пальцы оттопырены и смотрят вверх. На вдохе большие пальцы отводятся назад, на выдохе – вперед; вдох попеременно правой и левой ноздрей. На вдохе правой ноздрей, левую закрывает подушечка мизинца левой руки и наоборот. Закрепление навыка дыхания с движениями: *«Тряпичная кукла».* Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе расслабленные руки и верхняя часть тела опускаются вниз, влево, вправо.

«Дровосек». Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, пальцы в замок, на выдохе напряженные руки и верхняя часть тела резко опускаются вниз.

«Мельница». Стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. На вдохе - выдохе руки меняют свое положение.

«Потягушки». Стоя, руки сжаты в кулаки большими пальцами внутрь и прижаты к низу живота. На вдохе кулаки, скользя по туловищу, поднимаются над плечами, локти слегка согнуты; прогнуться в спине назад, запрокинуть голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки. На выдохе опуститься вниз, достать пальцами до пола.

9. Массаж и самомассаж.

- Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).
- Массаж шеи и лица.
- Массаж ушных раковин.
- Массаж кистей рук.
- Пальчиковая гимнастика.

10. Игры и упражнения для релаксации. Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений. Упражнения на чередование напряжения и расслабления. Для того чтобы нервно-мышечный аппарат четко координировал движения, необходимо научиться регулировать, изменять степень напряжения мышц, а иногда и совсем расслаблять их. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Ребёнку нужно показать разницу между напряжением и расслаблением, объяснить, что мышечная и эмоциональная раскованность – главное условие для естественной речи. Например, дети могут почувствовать расслабление мышц руки после того, как они с силой сжимают кулачки, представляя, что поднимают и держат тяжелую штангу. Затем просим их разжать пальцы (расслабиться) и почувствовать это

состояние. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – более длительным. Необходимо обратить внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности.

"Лодочка". Ребёнок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.

«Посмотри на носочки». И.п. - лёжа на спине, ноги вместе, руки по швам. Голова приподнимается над полом так, чтобы ребенок видел пальцы ног. Поза удерживается максимально долго.

«Лёгкие и тяжелые руки». Вначале плавно поднимать руки вперед и назад до уровня плеч и опускать их за спину. Затем покачивание сжатыми в кулаки руками вперед и назад до уровня плеч, пружиня коленями.

«Снеговик». И.п. - стоя. Детям предлагается представить, что они - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать "снеговика" на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала "тает" голова, затем плечи, руки, спина, ноги.

«Цветочек». Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, корпус, руки через стороны вверх – цветочек расцвел. Цветочек вянет – падает вперед голова, корпус, подгибаются колени.

«Побежали». Ребёнок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки вытянуты вдоль туловища. В течение минуты ноги бегут, сильно топая по полу, верхняя часть туловища и голова остаются неподвижными. После выполнения упражнения ребенок лежит, расслабившись, с закрытыми глазами. Ведущий может провести сеанс релаксации.

«Марионетки». Дети представляют, что они куклы-марионетки, которых подвешивают за разные части тела. Та часть тела, за которую подвешена кукла, напряжена и не двигается. Все остальные части тела расслаблены и болтаются.

«Кулачки». Ребёнок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются.

«Петрушка». Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими ногами и головой.

«Холодно – жарко». По команде «холодно» дети обхватывают себя руками, съеживаются. По команде «жарко» дети расслабляются. Упражнения на расслабление и релаксацию *«Яблочко по блюдецку покатилося»*. Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

«*Качели*». Наклоны головы вперёд-назад, как будто голова на качелях качается кач-кач.

«*Тряпичная кукла*». Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

«*Мельница*». Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперёд.

«*Часы*». Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

«*Колеса*». Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение.

«*Карусели и качели*». Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо. При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

«*Цапля*». Стоя на одной ноге ребёнок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

«*Маятник*». Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

«*Часики*». Махи прямой ногой в стороны. Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

11. Игровой стретчинг. Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы. Занятия игровым стретчингом с детьми от 4-х лет показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого,

развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

- Упражнение «Деревце». И. п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль туловища. 1-напрячь мышцы бедра, втянуть живот, вытянуть шею; 2-поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 опустить руки, расслабиться, выдох.

- Упражнение «Звезда». И. п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1-вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох, грудную клетку «раскрыть»; 2-руки опустить, расслабиться. Выдох.

- Упражнение «Самолёт». И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-выпрямить назад правую (левую) ногу, вдох; 2-руки в стороны, спину выпрямит, выдох.

- Упражнение «Лягушка». И. п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1-согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе; 2-согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3-4 удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

- Упражнение «Рыбка». И. п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1-вытянуть ноги напрячь мышцы ягодиц, вдох; 2-на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

- Упражнение «Цапля». И. п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1-согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2-развести руки в стороны, удерживать равновесие.

- Упражнение «Лодочка». И. п.: лёжа на животе, руки впереди, ладонь одной руки на тыльной стороне другой руки «носик лодочки», ноги прямые вместе; 1-приподнять руки, ноги и голову, прогнуться и покачаться вперёд-назад.

- Упражнение «Велосипед». И. п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги прямые; 1-поднять ноги вверх и выпрямлять их вперёд поочередно «крутить педали»; 2- и. п.

- Упражнение «Великаны». И. п.: сомкнутая стойка. 1-выпрямиться, подняться на носочки, руки поднять вверх; 2- вернуться в и. п.

- Упражнение «Море». И. п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу, вытянутая левая (правая нога на полу); 2-вернуться в И. п.

2.5 «Физкультурный календарь» (подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»).

Наименование мероприятий
1. Выявление уровня физической подготовленности
<ul style="list-style-type: none">▪ «Что такое ГТО?», презентация.▪ Олимпиада и где она возникла?», история.▪ «Что нужно знать, чтобы стать знаменитым спортсменом?», презентация.▪ «Что происходит с нашим организмом (сердце, лёгкие, мышцы) после занятий физической культурой?», теоретическое занятие.▪ «Каковы мои физические возможности?», теоретическое занятие. <i>Тестирование. Блок контрольных занятий:</i>▪ Наклон вперёд, из положения стоя на гимнастической скамье.▪ Метание теннисного мяча в цель.▪ Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.
2. Выявление уровня физической подготовленности
<ul style="list-style-type: none">▪ Рассматривание картинок и фотографий с изображением разных видов спорта и оформление их в альбом.▪ Использование дидактических игр, посвященных разным видам спорта: «Назови вид спорта», «Спортивное оборудование».▪ Составление сборника рассказов детей о любимом спортсмене.▪ Фотосессия «Мы занимаемся спортом» (оформление стенда). <i>Тестирование: Блок контрольных занятий:</i>▪ Челночный бег 3х10.▪ Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.▪ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.▪ Смешанное передвижение на 1 км.
3. Общая физическая подготовка (развитие скоростно-силовых качеств).
<ul style="list-style-type: none">▪ «Лёгкая атлетика» (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);▪ Строевые упражнения.▪ ОРУ.▪ Бег змейкой, бег змейкой спиной вперёд.▪ Эстафета «Передал - садись».▪ Подвижная игра «Ловишки с ленточками», «Займи место», «Удочка».▪ «Лёгкая атлетика» (бег на 30 м, челночный бег);▪ Отработка тестовых заданий: наклон; челночный бег.
4. Общая физическая подготовка (развитие силы и выносливости).
<ul style="list-style-type: none">▪ Строевая подготовка.▪ ОРУ с гантелями, мешочками, набивными мячами.▪ Ходьба в приседе, бег с высоким подниманием колен.▪ Игровые упражнения.▪ Круговая тренировка.▪ Отжимания из упора лёжа.▪ Удержание угла на гимнастической стенке из виса.▪ Прыжки через степы.▪ Ходьба в приседе.

- Ходьба с сохранением равновесия.
- Игровое задание «Не опоздай».
- Отработка тестовых заданий: Смешанное передвижение на 1 км.; отжимания; прыжок в длину с места.

5. Общая физическая подготовка (развитие ловкости и скоростных качеств).

- «Лёгкая атлетика» (метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м);
- Упражнения "Школа мяча - "Броски мяча в пол и ловля его. Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе.
- Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м);
- Подвижная игра «Сбей кеглю»;
- Подвижная игра «Береги мяч»:
- Релаксационное упражнение «Ленивый барсук»
- Метание мяча вдаль из разных исходных положений.
- ОРУ «Звонкие мячи».
- Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;
- «Вышибалы»;
- «Мяч на сторону противника»;
- Подвижная игра «Салки».
- Игра малой подвижности «Спрячь руки!»
- Отработка тестовых заданий: бег на 30 м; метание мяча в горизонтальную цель.

6. Общая физическая подготовка (развитие гибкости и координационных способностей).

- Фитбол-гимнастика: Упражнения на фитболе.
- Подвижная игра «Салки на мячах».
- Игровые задания на развитие координационных способностей.
- Упражнения стретчинга: «Качалочка», «Маленький мостик», «Паровозик», «Змея», «Морская звезда».
- Игровой самомассаж.
- «Стретчинг-гимнастика» (наклон вперёд, из положения стоя с прямыми ногами).

7. Общая физическая подготовка (развитие силы и выносливости).

- «Атлетическая гимнастика» (подтягивание из вися на низкой перекладине);
Игровые упражнения:
- «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м).
- «Отжимания»
- Подвижная игра «Горячая картошка».
- Бег прыжками с одной ноги на другую.
- Упражнения с роликом
- Прыжки через скакалку.
- Бег в течение 2 минут
- Отработка тестовых заданий: поднятие туловища лёжа на спине; смешанное передвижение на 1 км.

8. Общая физическая подготовка (развитие гибкости).

- Упражнения стретчинга: «Качалочка»; «Маленький мостик»,

«Паровозик», «Змея», «Морская звезда».

- Игровой самомассаж.
- Наклоны вперёд, из положения стоя (сидя), не сгибая ног.
- Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой.
- Стретчинг: «Крокодил», «Гусеница».
- Подвижная игра «Спортивные догонялки с приседаниями»;
- Степ-аэробика.
- Упражнения на балансировочной дорожке.

9. Общая физическая подготовка (развитие ловкости и скоростных качеств).

- Прослушивание и разучивание песен на спортивную тематику: «Спортивная семья», «Трус не играет в хоккей», «Старт даёт Москва» и т.д.
- Отработка тестовых заданий: наклон, челночный бег.
- Метание мяча вдаль из разных исходных положений.
- Перебрасывание двух мячей одновременно в паре.
- «Вышибалы».
- «Мяч на сторону противника».
- «Охотники и утки».
- Упражнения на балансирах.
- Игра малой подвижности «Спрячь руки!».
- Отработка тестовых заданий: бег на 30 м; метание мяча в горизонтальную цель.

10. Физкультурно-спортивные мероприятия.

- Физкультурно-спортивные мероприятия. Соревнования. Содержание эстафет по сценарию соревнований.
-

11.

- «Стретчинг-гимнастика» (наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами).
- «Лёгкая атлетика» (смешанное передвижение 1 км).
Школа мяча.
- ОРУ «Звонкие мячи».
- Перебрасывание двух мячей одновременно в паре.
- «Вышибалы»;
- «Мяч на сторону противника».
- Подвижная игра «Салки».
- Игра малой подвижности «Спрячь руки!»
- Отработка тестовых заданий: бег на 30 м; метание мяча в горизонтальную цель.

12.

- «Весёлая лыжня» (презентация).
Игровые упражнения:
- «Оттолкнись и прыгни»,
- «Поменяй ноги»,
- «Вперёд прыгай, назад шагай»,
- Прыжки через обруч, как через скакалку,
- Подвижная игра «Удочка».

13.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой.
- Бросание мяча друг другу через сетку.
- «Волейбол с воздушными шарами».
- Подвижная игра «Не упусти шарик».
- Подвижная игра «Попади в цель».
-

14.

- Игровые упражнения:
- «Падающая палка».
- Бег уступами.
- «Мяч в игре».
- «Встречный бег».
- «Кто быстрее?».
- Оздоровительно-развивающая игра «Непослушные кольца».
- Массаж стоп.

15 . Общая физическая подготовка (развитие силы и выносливости).

- «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд).
- Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним.
- Выполнение подъёма на степ-платформу разными способами в течение 3-5 минут.
- Приседание (кол-во раз за 20 сек.).
- Армрестлинг.
- Упражнения с роликом.
- Самомассаж.
- Отработка тестовых заданий: поднимание туловища лёжа на спине; смешанное передвижение на 1 км.

16. Общая физическая подготовка (развитие гибкости и координационных способностей).

- Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат.
- «Азбука телодвижений».
- Балансировка на набивном мяче.
- «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу).
- Подвижная игра «Сделай фигуру».
- Упражнения на балансирах.
- Игра с парашютом.
- Отработка тестовых заданий: наклон; челночный бег.

17.

- Прыжки со скакалкой в паре.
 - Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз.
 - Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой.
 - Подвижная игра «Ловишки с ленточками».
- Отработка тестовых заданий:*
- Бег на 30 м.
 - Метание мяча в горизонтальную цель.
 - Наклон.
 - Челночный бег.

18. Общая физическая подготовка (развитие скоростно-силовых качеств).

- Бег прыжками с одной ноги на другую.
- Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо.
- «Кто дальше прыгнет».
- «Ящерица».
- Эстафета «Длинный прыжок».
- Упражнение на релаксацию.

19. Общая физическая подготовка (развитие гибкости и силы).

- Придумывание рассказов о спорте и спортсменах;
 - Создание рисунков о спорте.
 - Выставки творческих работ.
- Упражнения стретчинга:
- «Качалочка».
 - «Маленький мостик».
 - «Паровозик».
 - «Змея».
 - «Морская звезда».
 - Эстафета в упоре лёжа.
 - Упражнения с роликом.
 - Упражнение на релаксацию.
 - Отработка тестовых заданий: бег на 30 м; метание мяча в горизонтальную цель; наклон; челночный бег.

20. Блок контрольных занятий (выявление уровня физической подготовленности).

- Мини-спартакиада «Самые сильные», сдача норм «ГТО» по подтягиванию, отжиманию).
- Участие в массовых спортивных мероприятиях: «Лыжня России», «Кросс Нации», «День бегуна», в городских соревнованиях «Губернаторские состязания».
- Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.
- Метание теннисного мяча в цель.

Тест-беседа.

Тестирование:

- Челночный бег 3х10.
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
- Смешанное передвижение на 1 км.

21. Выявление уровня физической подготовленности.

- Мини-спартакиада «Весёлые кузнечики» (сдача норм «ГТО» – челночный бег, прыжки в длину с места, метание в цель);
- Мини-спартакиада «Пловцы – молодцы» (сдача норм «ГТО» по плаванию).
- «Биатлон».
- «Лёгкая атлетика» (метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м);

Тестирование:

- Наклон вперёд, из положения стоя с прямыми ногами на полу.
- Метание мяча в вертикальную цель.
- Отжимания
- Бег на 30 м.

2.6. Взаимодействие с родителями.

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребёнка.
- Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.
- Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).
- Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные **формы работы** по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы; семинары-практикумы;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

2.7. Тематический план (спортивные игры).

Месяц	Мероприятия	Цель
Сентябрь	Обследование детей. Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале.	Подготовить детей к обучающему процессу
Октябрь	Упражнения с мячом индивидуально и в парах.	Научиться управлять мячом, чувствовать его
Ноябрь	Упражнения с мячом. Упражнения на освоение техники приёма и передачи мяча в пионерболе.	Контролировать мяч в движении
Декабрь	Пионербол: правила игры, техника владения мячом, движения и остановки. Игра по упрощенным правилам в пионербол.	Научить точности передачи мяча партнеру, обучение игры в пионербол
Январь	Групповые действия с мячом Игра по упрощенным правилам в пионербол.	Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах, тройках и т.п.
Февраль	Мини-футбол: правила игры, обучение действиям с мячом, остановки мяча, ловли и отбивания вратарём.	Подготовить детей к игре в мини-футбол
Март	Баскетбол: упражнения на освоение ловли и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов.	Развивать ловкость в действиях с мячом
Апрель	Пионербол: упражнения на закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра в пионербол по упрощенным правилам.	Совершенствовать технику игры
Май	Мини-футбол: закрепление действий с мячом, остановки мяча, ловли и отбивания вратарём. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам	Разработать тактику игры

2.8. Тематический план (обучения упражнениям на фитбол-мяче).

Содержание упражнений для детей 5-8 лет

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	-«Махи», <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения, ранее разученные.
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- «Прокати», <i>и.п.</i> : в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - «Поворот», <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись», <i>и.п.</i> : стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. -«Наклоны», сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; -«Мостик», лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;
Март Апрель Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	«Наклонись». <i>И.п.</i> : сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты». <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати», <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i> ; -(Различные упражнения из приложения) Подвижные игры (см. Приложение).

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Используемая литература

- Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. – М.: Центр педагогического образования, 2007.
- Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
- Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. – М.: 5 за знания, 2005.
- Доронина Т.Н. Из ДОУ в школу. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.
- Белкина В.Н., Елкина Н.В., Васильева Н.Н., Земляная С.И., Михайлова М.А. Дошкольник: обучение и развитие. – Ярославль: Академия развития; Академия и Ко, 1998.
- Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
- Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: АРКТИ, 2006.
- Маханева М.Д. Здоровый ребёнок. – М.: АРКТИ, 2004.
- Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. – Воронеж, 2007.
- Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. – СПб.: КАРО, 2006.
- Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: РЕЧЬ, 2002.
- Рунова М.А. Движение день за днём. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида
«Сказка»

Программа принята на основании
решения педагогического совета
Протокол №1
от 26.08.2021 года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ДСКВ «Сказка»

Тернова
Ольга

Владимировна

Подписан: Тернова Ольга
Владимировна
DN: c=RU, o="ДСКВ "Сказка"",
ou=Тернова Ольга Владимировна,
e=sказka.pdo2020@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ.
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.08.27 10:17:53+05'00'
Формат: PdfSignerPDF Версия: 10.1.1

О.В.Тернова

Приказ от 27.08.2021г.№205-О

Дополнительная общеразвивающая программа по физическому
развитию детей «Юный спортсмен»
(в том числе адаптированная)