

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 18»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
художественно-эстетического развития воспитанников,
623530, Свердловская область, г. Богданович, ул. Гагарина 21а,
тел. (343 76) 5-66-45, e-mail-solnischko-18@yandex.ru

Принята на заседании
Педагогического совета
МДОУ «Детский сад №18»
№ 1 от «26» 08 2025 г.



**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
физкультурно-спортивной направленности
«ГТО для дошколят»**

Возраст обучающихся: 6-7(8) лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шаламова Н.В.,
инструктор по физической культуре

г. Богданович

Содержание

1. Комплекс основных характеристик	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	8
1.3. Содержание общеразвивающей программы	9
1.4. Планируемые результаты	25
2. Комплекс организационно – педагогических условий	26
2.1. Календарный учебный график	26
2.2. Условия реализации программы	26
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	28
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	30
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	31
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	35

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность.

Потребность времени в дополнительном образовании детей заложена в современных нормативных документах. В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ № 1726-р от 04.09. 2014 г., Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года» для поддержания интереса к организации и проведению областных мероприятий, обеспечивающих участия детей и молодежи Свердловской области в мероприятиях всероссийского уровня подрастающего поколения, их патриотического воспитания, а так же оздоровления и занятости детей, разработана общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «ГТО для дошколят».

Программа ориентирована на создание необходимых условий для личностного развития воспитанников, позитивной социализации и удовлетворение в физкультурно-спортивном развитии детей, что доказывает ее своевременность. Программа опирается на нижеперечисленные нормативные документы.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Отличительные особенности программы. Отличительная особенность данной программы состоит в расширении и углублении знаний детей направлена на формирование и развитие культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организацию их свободного времени.

Программа рассчитана для детей 5 - 7(8) лет и усложняется согласно нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам. Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в программу, направлены на определение уровня развития физических качеств детей: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей.

Темы занятий программы дают дошкольникам более целостное представление о наиболее популярных в молодежной среде видах спорта, входящих в комплекс ГТО, Субъектов Российской Федерации, о Государственных требованиях комплекса ГТО внутри каждой ступени: обязательные, по выбору. Об уровне, нормативах и испытаниях (тестах), в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.

В рамках реализации программы включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Адресат. Дети от 6 до 7 (8) лет.

Возрастные особенности детей.

Подготовительная к школе группа (6-7 (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, закаливании. 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.

Возраст 6—8 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—8 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — 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, негнущейся 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.

Число детей в группе от 10 до 14 человек.

Режим занятий. Периодичность – один раз в неделю, продолжительность - 30 минут.

Объём. Общее количество учебных часов - 29 часов.

Срок освоения. 29 недель, 8 месяцев продолжительность, 1 год.

Особенности организации образовательного процесса.

Формы реализации образовательной программы:

Формой реализации образовательного процесса является традиционная модель, которая представляет собой спиралевидную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

Перечень форм обучения. Групповая, фронтальная.

Перечень видов занятий. Тематические, практические занятия, тренинг (тесты), эстафеты, спортивные мероприятия и диагностические занятия.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: диагностика (тестирование), беседа, анализ результатов.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель:

Формирование физического развития и укрепление здоровья, обеспечение гармоничного и всестороннего развития личности, воспитание патриотизма.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие **задачи:**

Обучающие:

- обучать результативно, уверенно и точно выполнять основные виды физических упражнений входящих в комплекс ГТО;
- обучить технике безопасности при выполнении основных видов упражнений входящих в комплекс ГТО.

Развивающие:

- развивать двигательные навыки и физические качества, успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
- формировать потребность в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта и стремления к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению.

Воспитательные:

- воспитывать потребность постоянно проявлять самоконтроль и самооценку;
- воспитывать волевые качества, стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Блок «Прыжки»	6	1,5	4,5	Беседа, занятие-соревнование, игра тренировка, подвижная игра
2.	Блок «Быстрота»	5	1,25	3,75	Беседа, занятие-соревнование, игра тренировка, подвижная игра
3.	Блок «Школа мяча»	5	1,25	3,75	Беседа, занятие-соревнование, игра тренировка, подвижная игра
4.	Блок «Гибкость»	5	1,25	3,75	Беседа, занятие-соревнование, игра тренировка, подвижная игра
5.	Блок «Сила»	5	1,25	3,75	Беседа, занятие-соревнование, игра тренировка, подвижная игра

6.	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	1	0,25	0,75	Тест – беседа, тестирование, тренировка, анализ результатов
7.	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	1	0,25	0,75	Тест – беседа, тестирование, тренировка, анализ результатов
8.	Итоговое занятие	1	0,25	0,75	Занятие-соревнование, эстафеты
	ИТОГО	29	7,25	21,75	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Блок «Прыжки»

1.1. Тема: «Оттолкнись и прыгни»;

Теория: инструктаж по выполнению прыжков с места. Техника безопасности выполнения упражнения.

Практика: выполнение прыжков с места.

1.2. Тема: «Поменяй ноги»;

Теория: инструктаж по выполнению упражнения. Техника безопасности выполнения упражнения.

Практика: выполнение упражнения.

1.3. Тема: «Вперёд прыгай, назад шагай»;

Теория: инструктаж по выполнению упражнения. Техника безопасности выполнения упражнения.

Практика: выполнение упражнения.

1.4. Тема: Прыжки через обруч, как через скакалку.

Теория: инструктаж по выполнению прыжков через обруч. Техника безопасности выполнения упражнения.

Практика: выполнение прыжков через обруч.

1.5. Тема: Подвижная игра «Зевака».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

2. Блок «Быстрота»

2. Игровые упражнения:

2.1. Тема: Челночный бег;

Теория: инструктаж по выполнению челночного бега. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: выполнение упражнения.

2.2. Тема: «Мяч в игре»;

Теория: правила игры с мячом. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: игра по правилам.

2.3. Тема: «Встречный бег»;

Теория: инструктаж по выполнению встречного бега. Техника безопасности по выполнению задания.

2. Практика: выполнение упражнения.

2.4. Тема: «Мяч с топотом».

Теория: правила игры с мячом. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: игра по правилам.

2.5. Тема: Оздоровительно-развивающая игра (ОРИ) «Непослушные кольца».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

2.6. Тема: самомассаж стоп.

Теория: техника выполнения самомассажа.

Практика: выполнение массирующих движений.

3. Блок «Школа мяча»

3. Игровые упражнения:

3.1. Тема: «Школа мяча».

Теория: правила игры с мячом. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: броски мяча в пол и ловля его после отскока.

3.2. Тема: «Прокати мяч».

Теория: правила игры с мячом. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе.

3.3. Тема: «Меткий стрелок»

Теория: правила игры с мячом. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м);

3.4. Тема: подвижная игра «Круг».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

3.5. Тема: подвижная игра «Береги мяч».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

3.6. Тема: релаксационное упражнение «Ленивый барсук»

Теория: правила выполнения упражнения.

Практика: выполнение движений.

4. Блок «Гибкость»

4. Упражнения стретчинга

4.1. Тема: «Качалочка».

Теория: техника выполнения упражнения. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения

4.2.Тема: «Маленький мостик».

Теория: техника выполнения упражнения. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения

4.3. Тема: «Паровозик».

Теория: техника выполнения упражнения. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения

4.4. Тема: «Змея».

Теория: техника выполнения упражнения. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения

4.5. Тема: «Морская звезда».

Теория: техника выполнения упражнения. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения

4.6. Тема: Игровой самомассаж «Рельсы, рельсы».

Теория: техника выполнения самомассажа.

Практика: выполнение массирующих движений.

5. Блок «Сила»

5. Круговая тренировка:

5.1. Тема: «Силачи».

Теория: техника выполнения упражнения отжимания из упора лёжа. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения отжимания из упора лёжа.

5.2. Тема: «Самый крепкий».

Теория: техника выполнения упражнения удержание угла на гимнастической стенке из виса. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения удержание угла на гимнастической стенке из виса.

5.3. Тема: «Прыгай выше».

Теория: техника выполнения упражнения прыжков через бруски. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения прыжков через бруски.

5.4. Тема: «Гуси».

Теория: техника выполнения упражнения ходьбы в приседе. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения ходьбы в приседе.

5.5. Тема: «Медленно, быстро».

Теория: инструктаж по выполнению бега со сменой скорости. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: выполнение бега со сменой скорости.

5.6. Тема: «Канатоходец».

Теория: техника выполнения упражнения ходьбы с сохранением равновесия. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения ходьбы с сохранением равновесия.

5.7. Тема: Подвижная игра «Не оставайся на полу».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

1. Блок «Прыжки»

1. Упражнения

1.1. Тема: «Лошадки»

Теория: инструктаж по выполнению бега прыжками с одной ноги на другую.
Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: выполнение бега прыжками с одной ноги на другую.

1.2. Тема: игровое упражнение «Цапля»

Теория: инструктаж по выполнению прыжков на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: выполнение прыжков на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо.

1.3. Тема: игровое упражнение «Юла».

Теория: инструктаж по выполнению игрового упражнения, скручивание обруча пальцами на месте. Техника безопасности при выполнении задания.

Практика: выполнение упражнения.

1.4. Тема: игровое упражнение «Ящерица».

Теория: инструктаж по выполнению игрового упражнения, с элементами стретчинга. Техника безопасности при выполнении задания.

Практика: выполнение упражнения.

1.5. Тема: игровое упражнение Прыжки через скакалку.

Теория: инструктаж по выполнению прыжков через скакалку. Техника безопасности при выполнении задания.

Практика: выполнение упражнения.

1.6. Тема: Подвижная игра «Ловишка, бери ленту»

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

2. Блок «Быстрота»

2. Игра

2.1. Подвижная игра «Успей поймать».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

2.2. Подвижная игра «Бабочки и стрекозы».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

2.3. Подвижная игра «Бери скорее».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

2.4. Игра малой подвижности «Спрячь руки!».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

5. Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

3. Блок «Школа мяча»

Игровые упражнения:

3.1. Тема: «Школа мяча».

Теория: правила игры с мячом. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: Метание мяча вдаль из разных исходных положений.

3.2. Тема: «Школа мяча».

Теория: правила игры с мячом. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: Перебрасывание двух мячей одновременно в паре

3.3. Тема: Подвижная игра «Вышибалы».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

3.4. Тема: Игровое упражнение «Пингвины с мячом».

Теория: инструктаж по выполнению игрового упражнения, перебрасывание мяча на сторону противника. Техника безопасности при выполнении задания.

Практика: выполнение упражнения.

3.5. Тема: Оздоровительно-развивающая игра (ОРИ) «Звонкие мячи».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

4. Блок «Гибкость»

Упражнения

4.1. Тема: «Наклоны».

Теория: техника выполнения упражнения, наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения, наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног.

4.2. Тема: «Маховые движения ногами»

Теория: техника выполнения упражнения, маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения, маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой.

4.3. Тема: стретчинг игровое упражнение «Крокодил»

Теория: техника выполнения упражнения. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения

4.4. Тема: стретчинг игровое упражнение «Гусеница»

Теория: техника выполнения упражнения. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения

4.5. Тема: подвижная игра «Ляпки присядки».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

4.6. Тема: гимнастика для стоп «Жили у бабуси»

Теория: техника выполнения упражнения гимнастики для стоп «Жили у бабуси»

Практика: выполнение упражнения

5. Блок «Сила»

Игровые упражнения

5.1. Тема: игровое упражнение «Тачка».

Теория: техника выполнения упражнения, ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения, ходьбы на руках.

5.2. Тема: упражнение «Отжимания»

Теория: техника выполнения упражнения. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения, отжимание.

5.3. Тема: подвижная игра «Горячая картошка».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

5.4. Тема: подвижная игра «Тише едешь, дальше будешь».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

5.5. Тема: подвижная игра «Поменяйся местами».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

1. Блок «Прыжки»

Игровые упражнения:

1.1. Тема: «Бег прыжками»

Теория: инструктаж по выполнению бега прыжками с одной ноги на другую. Техника безопасности выполнения упражнения.

Практика: выполнение бега с прыжками с одной ноги на другую.

1.2. Тема: «Прыжки на одной ноге»

Теория: инструктаж по выполнению прыжков на одной ноге. Техника безопасности выполнения упражнения.

Практика: выполнение прыжков на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо.

1.3. Тема: игровое упражнение «Юла».

Теория: инструктаж по выполнению игрового упражнения, скручивание обруча пальцами на месте. Техника безопасности при выполнении задания.

Практика: выполнение упражнения.

1.4. Тема: игровое упражнение «Ящерица».

Теория: инструктаж по выполнению игрового упражнения, с элементами стретчинга. Техника безопасности при выполнении задания.

Практика: выполнение упражнения.

1.5. Тема: игровое упражнение Прыжки через скакалку.

Теория: инструктаж по выполнению прыжков через скакалку. Техника безопасности при выполнении задания.

Практика: выполнение упражнения.

1.6. Тема: эстафета «Кенгуру».

Теория: инструктаж по правилам эстафеты. Техника безопасности эстафеты.

Практика: эстафета по правилам.

1.7. Тема: релаксационное упражнение «Морские фигуры»

Теория: правила выполнения упражнения.

Практика: выполнение движений.

2. Блок «Быстрота»

Игровые упражнения:

2.1. Тема: «Встречный бег»

Теория: инструктаж по выполнению встречного бега. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: выполнение упражнения.

2.2. Тема: эстафета «Кто быстрее»;

Теория: правила эстафеты. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: эстафета по правилам.

2.3. Тема: подвижная игра «Иголка-нитка».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

2.4. Тема: подвижная игра «Чьё звено скорее соберётся».

Теория: правила игры. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: игра по правилам.

2.5. Тема: эстафета «Составь слово».

Теория: инструктаж по правилам эстафеты. Техника безопасности эстафеты.

Практика: эстафета по правилам.

2.6. Тема: подвижная игра «Канатоходец».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: игра по правилам.

2.7. Тема: самомассаж стоп.

Теория: техника выполнения самомассажа.

Практика: выполнение массирующих движений.

3. Блок «Школа мяча»

Игровые упражнения:

3.1. Тема: «Школа мяча».

Теория: правила игры с мячом. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°.

3.2. Тема: подвижная игра «Кто дальше бросит».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

3.3. Тема: подвижная игра «Метко в цель».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

3.4. Тема: Игровое упражнение «Попади в мяч».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

3.5. Тема: подвижная игра «Снайперы».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

3.6. Тема: Двигательная релаксация «Замедленное движение».

Теория: правила выполнения упражнения.

Практика: выполнение движений.

4. Блок «Гибкость»

Упражнения стретчинга

4.1. Тема: «Качалочка».

Теория: техника выполнения упражнения. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения

4.2. Тема: «Маленький мостик».

Теория: техника выполнения упражнения. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения

4.3. Тема: «Паровозик».

Теория: техника выполнения упражнения. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения

4.4. Тема: «Змея».

Теория: техника выполнения упражнения. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения

4.5. Тема: «Морская звезда».

Теория: техника выполнения упражнения. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения

4.6. Тема: Двигательная релаксация «Облако замри».

Теория: правила выполнения упражнения.

Практика: выполнение движений.

5. Блок «Сила»

Игровые упражнения

5.1. Тема: игровое упражнение.

Теория: техника выполнения упражнения, отобрать палку у соперника. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения, отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону.

5.2. Тема: игровое упражнение «Перетягивание соперника».

Теория: техника выполнения упражнения, перетягивание соперника. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения, перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки.

5.3. Тема: подвижная игра «Стенка на стенку».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

5.4. Тема: перетягивание каната.

Теория: инструктаж по правилам. Техника безопасности при перетягивании каната.

Практика: перетягивание каната.

5.5. Тема: подвижная игра «Дракон, поймай свой хвост».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

1. Блок «Прыжки»

Игровые упражнения:

1.1. Тема: «Прыжки со скакалкой в паре»

Теория: инструктаж по выполнению прыжков со скакалкой в паре. Техника безопасности выполнения упражнения.

Практика: выполнение прыжков со скакалкой в паре.

1.2. Тема: «Прыжки с продвижением вперёд»

Теория: инструктаж по выполнению прыжков с продвижением вперёд. Техника безопасности выполнения упражнения.

Практика: выполнение прыжков с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо.

1.3. Тема: игровое упражнение «Впрыгивание на препятствие».

Теория: инструктаж по выполнению игрового упражнения, впрыгивание на препятствие. Техника безопасности при выполнении задания.

Практика: выполнение упражнения.

1.4. Тема: игровое упражнение Прыжки через скакалку.

Теория: инструктаж по выполнению прыжков через скакалку. Техника безопасности при выполнении задания.

Практика: выполнение упражнения.

1.5. Тема: подвижная игра «Ловишка на одной ноге»

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

1.6. Тема: самомассаж стоп.

Теория: техника выполнения самомассажа.

Практика: выполнение массирующих движений.

2. Блок «Быстрота»

Игровые упражнения:

2.1. Тема: игровое упражнение «Встречный бег»

Теория: инструктаж по выполнению встречного бега. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: выполнение упражнения.

2.2. Тема: игровое упражнение «Через кочки и пенечки»

Теория: инструктаж по выполнению прыжков. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: выполнение игровое упражнение «Через кочки и пенечки».

2.3. Тема: подвижная игра «Пустое место».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

2.4. Тема: эстафета «Команда быстроногих».

Теория: инструктаж по правилам эстафеты. Техника безопасности эстафеты.

Практика: эстафета по правилам.

2.5. Тема: игра малой подвижности «Изобрази спортсмена» (творческое задание).

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: игра по правилам

2.6. Тема: самомассаж стоп.

Теория: техника выполнения самомассажа.

Практика: выполнение массирующих движений.

3. Блок «Школа мяча»

Игровые упражнения:

3.1. Тема: «Школа мяча».

Теория: правила выполнения упражнения с мячом. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: Метание мяча вдаль из разных исходных положений.

3.2. Тема: «Школа мяча».

Теория: правила игры с мячом. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: Перебрасывание двух мячей одновременно в паре

3.3. Тема: Подвижная игра «Вышибалы».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

3.4. Тема: Игровое упражнение «Пингвины с мячом».

Теория: инструктаж по выполнению игрового упражнения, перебрасывание мяча на сторону противника. Техника безопасности при выполнении задания.

Практика: выполнение упражнения.

3.5. Тема: подвижная игра «Охотник».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

3.6. Тема: игра малой подвижности «Спрячь руки!».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: игра по правилам.

4. Блок «Гибкость»

Акробатические упражнения.

4.1. Тема: упражнение «Складной ножик».

Теория: техника выполнения упражнения. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения

4.2. Тема: упражнение «Азбука телодвижений».

Теория: техника выполнения упражнения. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения

4.3. Тема: балансировка на набивном мяче.

Теория: техника выполнения упражнения. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения

4.4. Тема: упражнение «Достань предмет».

Теория: техника выполнения упражнения, «Достань предмет». Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения, стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу

4.5. Тема: подвижная игра «Защищай город».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

4.6. Тема: игра с парашютом.

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

5. Блок «Сила»

Игровые упражнения

5.1. Тема: игровое упражнение «Тяни-Толкай».

Теория: техника выполнения упражнения, перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения, перетягивание соперника в упряжке через черту движением вперёд.

5.2. Тема: игровое упражнение

Теория: техника выполнения упражнения, метание мешочка вдаль из-за головы и бег за ним. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения, метание мешочка вдаль из-за головы и бег за ним.

5.3. Тема: общеразвивающее упражнение приседание.

Теория: техника выполнения упражнения, приседание, количество раз за 20 сек. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения

5.4. Тема: Армреслинг

Теория: инструктаж техники выполнения упражнения. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения.

5.5. Тема: подвижная игра «Сильный бросок».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

5.6. Тема: самомассаж ног.

Теория: техника выполнения самомассажа.

Практика: выполнение массирующих движений.

1. Блок «Прыжки»

Игровые упражнения:

1.1. Тема: «Прыжки со скакалкой в паре»

Теория: инструктаж по выполнению прыжков со скакалкой в паре. Техника безопасности выполнения упражнения.

Практика: выполнение прыжков со скакалкой в паре.

1.2. Тема: «Прыжки с продвижением вперёд»

Теория: инструктаж по выполнению прыжков с продвижением вперёд. Техника безопасности выполнения упражнения.

Практика: выполнение прыжков с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо.

1.3. Тема: игровое упражнение «Впрыгивание на препятствие».

Теория: инструктаж по выполнению игрового упражнения, впрыгивание на препятствие. Техника безопасности при выполнении задания.

Практика: выполнение упражнения.

1.4. Тема: игровое упражнение Прыжки через скакалку.

Теория: инструктаж по выполнению прыжков через скакалку. Техника безопасности при выполнении задания.

Практика: выполнение упражнения.

1.5. Тема: подвижная игра «Ловишка на одной ноге»

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

1.6. Упражнение на дыхание

Теория: техника выполнения упражнений на дыхание.

Практика: выполнение дыхания.

2. Блок «Быстрота»

Игровые упражнения:

2.1. Тема: игровое упражнение «Не задень верёвку»

Теория: инструктаж по выполнению встречного бега. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: выполнение упражнения.

2.2. Тема: игровое упражнение «Лови, убегай»

Теория: инструктаж по выполнению прыжков. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: выполнение игровое упражнение «Через кочки и пенечки».

2.3. Тема: эстафета «По-пластунски».

Теория: инструктаж по правилам эстафеты. Техника безопасности эстафеты.

Практика: эстафета по правилам.

2.4. Тема: эстафета «Перемени предмет».

Теория: инструктаж по правилам эстафеты. Техника безопасности эстафеты.

Практика: эстафета по правилам.

2.5. Подвижная игра «Фигура вдвоём».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

2.6. Игра малой подвижности «Круг-кружочек».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

2.7. Тема: самомассаж стоп.

Теория: техника выполнения самомассажа.

Практика: выполнение массирующих движений.

3. Блок «Школа мяча»

Игровые упражнения:

3.1. Тема: игровое упражнение «Самый меткий».

Теория: правила выполнения упражнения с мячом, броски в горизонтальную, вертикальную цель. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: бросание мяча в горизонтальную, вертикальную цель.

3.2. Тема: игровое упражнение «Мяч через сетку».

Теория: правила игры с мячом. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: Перебрасывание мяча друг другу через сетку.

3.3. Тема: упражнение, ведение мяча разными способами.

Теория: инструктаж по выполнению упражнения, ведение мяча правой рукой и левой рукой, попеременно. Техника безопасности при выполнении задания.

Практика: выполнение упражнения, ведение мяча разными способами, правой рукой и левой рукой, попеременно.

3.4. Тема: Подвижная игра «Летучий мяч».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

3.5. Тема: упражнение на расслабление мышц ног «Палуба».

Теория: правила выполнения упражнения.

Практика: выполнение движений.

4. Блок «Гибкость»

Акробатические упражнения.

4.1. Тема: упражнение «Складной ножик».

Теория: техника выполнения упражнения. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения

4.2. Тема: упражнение «Азбука телодвижений».

Теория: техника выполнения упражнения. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения

4.3. Тема: балансировка на набивном мяче.

Теория: техника выполнения упражнения. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения

4.4. Тема: упражнение «Достань предмет».

Теория: техника выполнения упражнения, «Достань предмет». Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения, стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу

4.5. Тема: подвижная игра «Защищай город».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

4.6. Тема: игра с парашютом.

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

5. Блок «Сила».

Круговая тренировка:

5.1. Тема: упражнение отжимание от упора лежа.

Теория: техника выполнения упражнения, перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения, перетягивание соперника в упряжке через черту движением вперёд.

5.2. Тема: упражнение, удержание угла на гимнастической стенке из виса

Теория: техника выполнения упражнения, метание мешочка вдаль из-за головы и бег за ним. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения, метание мешочка вдаль из-за головы и бег за ним.

5.3. Тема: упражнение, ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками.

Теория: техника выполнения упражнения, приседание, количество раз за 20 сек. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения

5.4. Тема: упражнение ходьба в приседе.

Теория: инструктаж техники выполнения упражнения. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение упражнения.

5.5. Тема: упражнение, ходьба с сохранением равновесия.

Теория: техника выполнения упражнения. Техника безопасности по выполнению упражнения.

Практика: выполнение ходьбы с сохранением равновесия.

5.6. Тема: игровое задание «Не опоздай».

Теория: инструктаж по правилам игры. Техника безопасности при игре.

Практика: игра по правилам.

1. Блок «Прыжки»

Упражнения

1.1. Тема: игровое упражнение «Лошадки»

Теория: инструктаж по выполнению бега прыжками с одной ноги на другую. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: выполнение бега прыжками с одной ноги на другую.

1.2. Тема: игровое упражнение «Цапля»

Теория: инструктаж по выполнению прыжков на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо. Техника безопасности по выполнению задания.

Практика: выполнение прыжков на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо.

1.3. Тема: игровое упражнение «Кто дальше прыгнет».

Теория: инструктаж по выполнению игрового упражнения, прыжки в длину.
Техника безопасности при выполнении задания.

Практика: выполнение упражнения.

1.4. Тема: игровое упражнение «Ящерица».

Теория: инструктаж по выполнению игрового упражнения, с элементами стретчинга. Техника безопасности при выполнении задания.

Практика: выполнение упражнения.

1.5. Тема: эстафета «Длинный прыжок».

Теория: инструктаж по выполнению прыжков. Техника безопасности при выполнении задания.

Практика: выполнение упражнения.

1.6. Тема: упражнение на релаксацию «Загораем»

Теория: правила выполнения упражнения.

Практика: выполнение движений.

Итоговый раздел

Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.

Тест-беседа.

Тестирование:

1. Челночный бег 3х10
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.

Тестирование:

1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
2. Метание теннисного мяча в цель

Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.

Тест-беседа.

Тестирование:

1. Челночный бег 3х10
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.

Тестирование:

1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
2. Метание теннисного мяча в цель

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы является достижение ребенком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:

метапредметные результаты:

- ребенок будет результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения;
- ребенок будет в двигательной деятельности успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;

личностные результаты:

- ребенок будет стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;

предметные результаты:

- ребенок будет постоянно проявлять самоконтроль и самооценку;
- ребенок будет стремиться к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Сроки
1.	Количество учебных недель	29
2.	Количество учебных дней	29
3.	Количество часов в неделю	1
4.	Количество часов	1
5.	Недель в 1 полугодии	13
6.	Недель в 2 полугодии	14
7.	Начало занятий	1 октября
8.	Каникулы	21 декабря - 9 января
9.	Окончание учебного года	16 апреля

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

- физкультурный зал;
- спортивное оборудование (степ-платформы, гимнастический мат, гимнастические скамейки, навесные мишени);
- спортивный инвентарь (детские эспандеры, гимнастические палки, скакалки, обручи, дуги, мешочки с песком, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, фитболы, резиновые мячи, массажные мячи);
- атрибуты (ленты, флажки, султанчики, маски, шапочки);
- техника (музыкальный центр, компьютер и мультимедийный проектор).

Кадровое обеспечение - данную программу реализует педагог с 1 квалификационной категорией, имеющий высшее образование, по должности инструктор по физической культуре.

Методические материалы:

- конспекты занятий;

- картотеки игр: русских народных, хороводных, малоподвижных, подвижных, эстафет;
- картотека упражнений: на релаксацию, на развитие физических качеств и др.;
- схемы выполнения упражнений;
- подборка музыкальных произведений;
- электронные презентации;
- материалы консультаций для родителей.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Содержание нормативов ГТО для детей 6-7 (8) лет
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1.1 Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	9,7
1.2 или бег на 30 метров (секунд)	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
2 Смешанное передвижение (1 километр)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
3.1 Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2 или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	6	5	11	5	4
3.3 или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	9	7	11	5	4
4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

Упражнение №	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
11 Прыжок в	140	120	115	135	115	110

длину с места толчком двумя ногами (см)						
22 Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	4	3	2	4	3	2
33 Бег на лыжах 1км (мин:сек)	8:00	8:30	8:45	8:30	9:00	9:15
44 Бег на лыжах 2км (мин:сек)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
55 или смешанное передвижение на 1,5км по пересеченной местности (для бесснежных районов страны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
66 Плавание без учёта времени (метров)	15	10	10	15	10	10

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
	7	6	6	7	6	6

При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

3. Список литературы

Нормативные документы:

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
2. Приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

Литература, использованная при составлении программы:

5. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981;
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001;
7. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008;
8. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014;
9. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).

10. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004;
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ - М. ТЦ Сфера, 2005;
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003;
13. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007;
14. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003;
15. Шебеко В.Н. Дошкольный возраст: психомоторная одарённость - «Дошкольное воспитание» № 10, 2008.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на

45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже – знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;

- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Картотека игр и игровых релаксационных упражнений

Подвижная игра «Зевака»

Цель. Закрепить умение метать и ловить мяч. Развивать координацию движений, глазомер.

Ход игры.

Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1-2 упражнения с мячом.

Правила.

1. Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание.
2. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.

Указания к проведению: Эту игру лучше проводить с небольшим количеством детей. Мяч для игры можно взять любой величины, в зависимости от умений детей: чем меньше мяч, тем труднее его ловить и выполнить упражнения.

Оздоровительно-развивающая игра Непослушные кольца

Цель: Удерживать на голове кольцо.

Правила: Игроки свободно передвигаются с волшебным кольцом на голове, руки на поясе. Каждый игрок старается подтолкнуть плечом любого другого игрока, чтобы кольцо упало на пол. Игрок, уронивший кольцо, выбывает из игры. Побеждает тот, кто сохранил свое кольцо на голове.

Акцент: Перемещаться, не стоять на месте, корректно сталкиваться с другими партнерами по игре.

Подвижная игра «Круг»

Цель: Закрепить умение бегать, развивать координацию, ловкость и быстроту.

Ход игры.

Маша садится посреди луга. Вокруг него водят хоровод, припевая:

«Сиди, сиди, Маша, в ракитовом кусту,
Грызи, грызи, Маша, спелые орехи.
Лови, лови, Маша, кого тебе надо!»
Маша бросается за кем-либо. Пойманный становится в круг, и игра продолжается.

Подвижная игра «Береги мяч»

Цель. Закрепить умение кидать и ловить мяч. Развивать координацию движений, глазомер.

Ход игры.

Играющие выбирают водящего или водящих - 1-2 человек. Все остальные становятся в круг и бросают мяч друг другу, а водящие стараются коснуться его рукой. Если водящий коснулся мяча, то тот игрок, который бросил неудачно – водит.

Релаксационное упражнение «Ленивый барсук»

«Ленивый барсук»

Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят весь народ лесной.

Лишь барсук – лентяй изрядный

Сладко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон,

Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати.

Упражнение – стретчинга «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 на спине вперед и назад. Когда устанете – отдохните. Повторить 3 раза.

Упражнение – стретчинга «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 отдохнём. Повторить 3 раза.

Упражнение – стретчинга «Паровозик».

И.п. - сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки – в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперёд, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колёс. Остановились и поехали так же назад.

Упражнение – стретчинга «Змея»

И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй.)

Упражнение – стретчинга «Морская звезда».

А сейчас мы все превратимся в обитателей морского дна. Лягте на живот, широко раскинув в стороны руки и ноги. Медленно переползайте с места на место.

Самомассаж «Рельсы-Рельсы»

Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы.

Ехал поезд запоздалый.

Из последнего вагона

вдруг посыпался горох.

Пришли куры - поклевали

Пришли гуси - пощипали.

Прошел слон, прошла слониха,

Прошел мааааленький слоненок.

Пришел дворник, все подмел,

Поставил стул, стол,

Печатную машинку

И начал печатать:

Я купил жене и дочке

Тирле-точки, тирле-точки,

Заграничные чулочки,

Тирле-точки, тирле-точки.

А себе и сыну

Тирле-точки, тирле-точки,

Новую машину

Тирле-точки, тирле-точки.

Запечатал конверт и отправил.

Подвижная игра «Не оставайся на полу»

Цель: учить детей бегать по залу враспынную, запрыгивать на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки, полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Выбирается ловишка, который бегают по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в условленное место.

Варианты: выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

Подвижная игра «Ловишка, бери ленту»

Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

Ход игры:

Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга - ловишка. По сигналу «беги» дети

разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.

Правила: Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

Варианты: выбрать двух ловишек. У присевшего играющего нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».

Игровое упражнение «Ящерица»

И.п.: лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. 1 – приподнять таз и удерживать его, опираясь на ноги и на руки. Ящерица – не тужи, Где пропал твой хвост, скажи, Мы тебя жалеем, Обижать не смеем.

Подвижная игра «Успей поймать»

Цель: развивать координацию общих движений, быстроту реакции, глазомера, смелости.

Ход игры: дети стоят по кругу, водящий (педагог или ребенок) в середине. Играющие перебрасывают мяч с одной стороны круга на другую. Тот, кто стоит в середине должен поймать мяч или коснуться его рукой, изменив направление. Если это удастся сделать, водящий становится в круг, а в середину идет тот, кто бросал мяч.

Подвижная игра «Бабочки и стрекозы»

Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием.

Ход игры:

Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Воспитатель, стоя сбоку, называет одну из команд. Ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку.

Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Воспитатель называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков соперника.

Варианты: а) в исходном положении дети стоят на коленях или сидят; б) подается команда «Воробьи!» или «Вороны!».

Подвижная игра «Бери скорее»

Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием.

Ход игры:

Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии 2 м. По сторонам площадки на расстоянии 10-15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой на землю кладется небольшой предмет (кубик, камешек, шишка). Дети принимают одно из исходных положений - сидя, лежа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает успевший взять предмет и убежать с ним.

Игра малой подвижности «Спрячь руки!»

Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием.

Ход игры:

Выбирают водящего – «ловишка», он стоит в середине площадки. Остальные стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову воспитателя «Начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флажками. Задача ловишки – поймать кого-либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь», ловишка не может его трогать. Если ловишка не сумел поймать никого – назначается другой. Продолжительность 5-7 минут.

Подвижная игра «Усатый сом»

Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием.

Ход игры:

На земле чертят линию – это «берег», с одной стороны суша, с другой стороны вода.

Считалкой выбирают водящего – это Сом. Сом стоит в воде на расстоянии 4-5 метров от «берега». Все остальные играющие стоят там же, но на расстоянии 1,5-2 метра, лицом к «берегу», и произносят слова:

«Под камнями сом не спит, Он усами шевелит,
Рыбки, рыбки не зевайте, Все на берег выплывайте».

После этих слов Рыбки убегают от сома, а он пытается их осалить. Сом не должен выходить за линию «берега». Пойманные в «воде» Рыбки выходят из игры.

Игра повторяется.

Подвижная игра «Пингвины с мячом»

Цель: Игровое упражнение: перенести мяч на противоположную сторону с ударом по мячу.

Ход игры:

В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 – 8 м от детей – флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполняют перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

Гимнастика для стоп «Жили для бабуси»

Упражнения из И. п. сидя на стуле.

Жили у бабуси (поджимать и выпрямлять пальцы ног)

Два весёлых гуся

Один серый, Другой белый, (приподнимать от пола то носки, то пятки)

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи, у кого длиннее (приподнимать и одновременно разводить пятки в стороны)

Один серый, другой белый, (приподнимать и одновременно разводить носки в стороны)

У кого длиннее.

Мыли гуси лапки (вращение стопы в ту или другую сторону)

В луже у канавки (с небольшим усилием в сторону большого пальца)

Один серый, другой белый (поджимать пальцы)

Спрятались в канавке (держа ноги на внешнем крае стопы)

Вот кричит бабуся: (развести носки врозь, затем пятки)

- Ой, пропали гуси - Один серый, другой белый (на четыре счета врозь, на четыре счета вместе)

Гуси мои, гуси!

Выходили гуси, (поджимать и выпрямлять пальцы ног)

Кланялись бабуся (продвигая стопу вперед, не отрывая от пола)

Один серый, другой белый (приподнимать от пола носки)

Кланялись бабуся.

Подвижная игра «Горячая картошка»

Цель: Остаться единственным человеком, который стоит в круге, усадив соперников в центр.

Ход игры:

Участвовать в развлечении могут от 6-ти до 12-ти ребят. Дети встают в круг и начинают в произвольном порядке перекидывать друг другу мяч, который в этой игре и является «горячей картошкой». Каждый должен поймать снаряд и, не задерживая его в руках дольше одной секунды, перекинуть дальше. Игроки также могут не ловить, а отбивать мяч ладошками, чтобы усложнить правила.

Участник временно выбывает из игры и садится в центр круга, если он не поймал, не отбил или уронил мячик. То же самое происходит с теми, кто задержал его в руках дольше одной секунды и «обжегся» горячей картошкой.

Вернуться в круг можно, поймав игрушку из положения сидя (вставать в «штрафной зоне» запрещается). Если кому-то одному удалось это сделать, в круг возвращаются все участники, находящиеся внутри. При этом игрок, кидавший мяч, занимает их место.

Если мяч при перекидывании задевает кого-то из сидящих в центре круга, то этот игрок возвращается в круг. При этом все участники, которые соприкасались с ним руками в центре круга, также возобновляют игру.

Действие продолжается до тех пор, пока в круге не останется один ребенок, который и считается победителем.

Подвижная игра «Тише едешь - дальше будешь»

Цель: Развить внимательность и координацию движения

Ход игры:

В игре может участвовать любое количество игроков. Сначала выбирается водящий. Он становится лицом к стенке или просто спиной к остальным игрокам, которые располагаются в 10-15 шагах за ним. Водящий произносит фразу «Тише едешь – дальше будешь» и быстро оборачивается, внимательно оглядывая игроков. Игроки могут двигаться, только пока водящий произносит фразу. Когда он поворачивается, все должны быть полностью неподвижными. Если игрок хоть немного пошевелится или даже просто улыбнется, то он выбывает из игры. Побеждает тот, кто сможет вплотную приблизиться к водящему и коснется его рукой, когда он отвернется.

Игроки могут двигаться, только пока водящий произносит фразу. Когда он поворачивается, все должны быть полностью неподвижными. Если игрок хоть немного пошевелится или даже просто улыбнется, то он выбывает из игры. Побеждает тот, кто сможет вплотную приблизиться к водящему и коснется его рукой, когда он отвернется.

Подвижная игра «ПОМЕНЯЙСЯ МЕСТАМИ»

(игра малой подвижности)

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Ход игры:

Дети становятся в круг. Инструктор предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т.п., например, инструктор говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед». Дети меняются местами и т.д. Игра проводится 3-4 минуты.

Релаксационные упражнения «Морские фигуры».

Задача: Создать психологически благоприятную обстановку в группе.

Инструктор: ребята, представьте себе, что мы с вами отправляемся в чудесный, загадочный, удивительно красивый мир Подводного царства, в котором живут морские жители: морской конек, краб, медуза, морская звезда, моллюск, дельфины. Пусть каждый из вас решит, в каждую фигуру он превратится.

Дети: под мелодичную, спокойную музыку выполняют движения.

Подвижная игра «Канатоходец»

Цель: формировать у детей умения соревноваться в играх, развивать координацию движений, воспитывать умение играть командой.

Ход игры:

Мелом на игровой площадке рисуют тропу канатоходца шириной, не превосходящей ширину стопы. Задача каждого, игрока: пройти дистанцию как можно быстрее и не оступиться.

Подвижная игра «Не оставайся на полу»

Цель: учить детей бегать по залу врассыпную, запрыгивать на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки, полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Выбирается ловишка, который бегают по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в условленное место.

Варианты: выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

Подвижная игра «Снайперы»

Количество играющих 14-16 чел.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «город». На линии «города» отмечаете; место подачи. Все играющие делятся на две команды, одна из которых (по жребию) занимает место в «городе», другая - в поле. Команде в городе дается волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу один из играющих с места подачи ударом ноги отправляет мяч в поле, а сам сразу же устремляется в противоположный «город». Игроки команды, действующие в поле, принимают этот мяч и ударом по нему ногой стараются запятнать перебегающего. Если последнему удастся пробежать незапятнанным туда и обратно, то команды меняются местами, а когда победительница получает максимальное количество очков (по числу играющих), команда, в которой игрок сумел пробежать незапятнанным только туда (в другой «город»), получает очко и право пробить второй раз. В этом случае команды меняются местами после ударов и успешного пробега всех игроков. Выигрывает команда, которая сумеет из 2-3 попыток каждой команды набрать больше очков.

Правила. 1. Не разрешается останавливать мяч руками (в случае хороших навыков). 2. Нельзя мешать перебегающему игроку, в противном случае

«осаливание» не засчитывается. 3. Перебегающий после удара обязан во всех случаях выбежать в поле, без права (не добежав до другого «города») вернуться назад. Девиз - только вперед! 4. Команда в поле за каждого запятнанного получает очко.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники приема (остановки) мяча, ударов по мячу, развивает маневренность, быстроту, смелость, решительность действий, тактическую смекалку.

Двигательная релаксация «Замедленное движение».

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая — очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно — расслабление приятно!

Двигательная релаксация «Облако, замри!»

Дети лежат на ковриках на спине с закрытыми глазами. Скажите: «Руки и ноги полетели по воздуху — поднимаем их — они плывут, как облака, по небу. Плывут, плывут. Облако, замри!». Дети должны опустить расслабленные руки и ноги на пол и лежать, не шевелясь, 20-30 секунд. Повторите игру 3-5 раз. В конце можно полежать 1-2 минуты.

Подвижная игра «Стенка на стенку»

Цель: формировать у детей умения соревноваться в играх, развивать координацию движений, проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры. воспитывать умение играть командой.

Ход игры:

Игроки образуют одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера по команде выполняют разворот на 180°. Взявшись под руки, команда должна перетянуть противника в свою сторону за ограничительную линию. Расстояние 2 метра от команды.

Подвижная игра «Дракон, поймай свой хвост»

Дети строятся друг за другом так, что правую руку кладут на правое плечо впереди стоящего. Тот, кто стоит впереди, — голова дракона, последний — его хвост. Голова дракона пытается поймать свой хвост. Шеренга находится в постоянном движении, тело послушно следует за головой, а голова старается схватить последнего игрока. Шеренга никогда не разрывается. Игроки на стороне хвоста не дают голове ухватить хвост. Если все же голова ухватит себя за хвост, последний в шеренге игрок идет вперед, становится головой, а новым хвостом — игрок, бывший в шеренге предпоследним.

Подвижная игра «Ловишка на одной ноге»

Возраст: 5-7 лет.

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: с помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре зала. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают, а ловишка ловит. Ловишка не может ловить ребенка, который остановился на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками. В конце игры определяют, какой ловишка самый ловкий.

Подвижная игра «Пустое место»

Цель. Развивать умение бегать на скорость, действовать согласно правилам игры, быть внимательным.

Ход игры.

Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит: Вокруг домика хожу и в окошечки гляжу,

К одному я подойду и тихонько постучу. После слова «Постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?» Водящий называет свое имя. Стоящий впереди спрашивает: «Зачем пришел?» Водящий отвечает: «Бежим вперегонки», - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остается в кругу; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Игра малой подвижности «Изобрази спортсмена»

Цель. Развивать воображение действовать согласно правилам игры, быть внимательным и сообразительным.

Ход игры.

Ребенок выполняет произвольно ходьбу, в ы называете любой вид спорта, он останавливается и изображает спортсмена данного вида спорта. Поменяйтесь ролями. Можно назвать 5-6 видов спорта

Подвижная игра «Охотник».

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Ход игры.

Одного из детей по жребию выбирают охотником, все остальные игроки — дичь. Игра начинается так: охотник играет в мяч, остальные в это время ходят по площадке. После 3—4 упражнений он кричит: «Дичь!» Все останавливаются, и он со своего места пятнает кого-то из детей. Запятнанный становится помощником охотника, остается на площадке и встает недалеко от охотника. Если близко от охотника нет дичи, он может передать мяч своему помощнику, и тот пятнает игроков.

Охотник неточно может бросить мяч, промахнуться. В этом случае играющие переходят на другие места. Охотник бежит за мячом, берет его, кричит: «Дичь!» —

и все останавливаются. Игра продолжается до тех пор, пока у охотника не появится определенное количество помощников (по договоренности — от 3 до 5 человек).

Правила

1. Игрокам не разрешается двигаться после слова «Дичь!»

2. Играющие могут перейти на новое место, если при Передаче от охотника к помощнику мяч не был пойман, упал на землю.

3. Игрокам не разрешается прятаться от охотника за предметы.

4. Охотник должен выполнять разные упражнения с мячом.

Указания к проведению

Эту игру нужно проводить на большой площадке, иначе охотник и его помощники быстро переловят дичь. Для усложнения можно разрешить детям увертываться от мяча — отклоняться, приседать, подпрыгивать, но нельзя сходить с места.

Игра малой подвижности «Спрячь руки!».

Цель: Развивать у детей быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге, в ловле, закреплять правильную осанку.

Ход игры: Выбирают водящего — «ловишка», стоит в середине площадки. Остальные стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову воспитателя «начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флажками. Задача ловишки — поймать кого — либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь», ловишка не может его трогать. Если ловишка не сумел поймать никого — назначается другой. Продолжительность 5-7 минут.

Подвижная игра «Защищай город».

Цель: Развивать у детей быстроту реакции на сигнал.

Ход игры: Участники игры встают в круг на расстоянии одного шага, у всех есть маленькие мячи. В середине круга построен городок, то есть поставлено

несколько кеглей на таком расстоянии, чтобы между ними мог свободно пройти мяч.

Городок охраняют три сторожа. Играющие, стоя на одном месте, ногой посылают мяч в городок. Тот, кто, прокатывая мяч, собьет кеглю, встает на место сторожа.

Правила

1. Мяч игроки должны только прокатывать.
2. Нельзя пропускать отбитый сторожем мяч за круг; кто пропустил мяч, выходит из игры.
3. Сторожем разрешается, защищая город, переходить с одной стороны круга на другую.
4. Сторож задерживает и отбивает мяч только ногой

Подвижная игра «Сильный бросок».

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: Две команды играющих размещаются на площадке лицом друг к другу на расстоянии 20 м. В 3 м от игроков каждой команды проводится линия «города». На середину площадки кладут большой мяч. Каждый игрок имеет один малый мяч или снежок. По сигналу играющие в произвольной очередности мечут свои мячи в большой мяч, стараясь перекатить его за линию города противника. Выигрывает команда, перекатившая мяч первой.

Подвижная игра «Фигура вдвоём».

Цель: Развивать у детей быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге, в ловле, закреплять правильную осанку.

Ход игры: Дети стоят врассыпную и выполняют различные виды подскоков на месте:

- на двух ногах (одна вперёд - другая назад), руки на поясе;
- с ноги на ногу, руки за спиной;
- с ноги на ногу, руки на поясе.

По сигналу "Фигура вдвоём!" дети быстро находят своего партнёра и показывают вместе какую - либо фигуру.

Игра малой подвижности «Круг-кружочек».

Цель: упражнение детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу по кругу.

Ход игры: Дети идут по кругу, взявшись за руки, и произносят слова:

«Круг – кружочек, аленький цветочек!

Раз, два, три – развернись-ка, Оля, ты!».

Названный ребёнок поворачивается спиной в круг, берётся за руки. Дети продолжают произносить слова игры. Как только спиной в круг окажутся 5-6 детей, игра прекращается.

Подвижная игра «Летучий мяч».

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга.

По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга.

Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.

Правила

1. Играющим разрешается при ловле мяча сходить с места.
2. Играющие не должны задерживать мяч.
3. Водящий не может коснуться мяча, когда он находится в руках игрока.

Упражнение на расслабление мышц ног «Палуба».

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу — перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону — прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

а другую расслабляем.

Релаксационное упражнение «Загораем»

Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги и руки поднимаем, держим... Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушайте и делайте, как я:

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем.

Выше руки поднимаем.

Держим, держим, напрягаем...

Загорели! Опускаем! *(Ноги резко опустить на пол, руки - на колени)*

Ноги не напряжены,

Руки не напряжены и расслаблены.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729975
Владелец Шабалина Марина Николаевна
Действителен с 07.06.2024 по 07.06.2025