

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 203 комбинированного вида» Ново-Савиновского района г.Казани

**Принято**

педагогическим советом

протокол № 1

от « 31 » 08 2023 года

«Утверждаю»

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 203»

Г.К.Шагимуллина

Введено в действие приказом

№ 4-М от « 31 » 08 2023 года



**Программа дополнительного образования  
для детей дошкольного возраста (5-7 лет  
физкультурно-оздоровительной направленности «Богатырь»  
на 2023-2024 уч.год**

Уровень программы – базовый

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Программа разработана в 2023 году

Разработчик программы:

Сабирзянов Д.Р, педагог

дополнительного образования

## Актуальность

Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. Правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Дошкольный период - чрезвычайно важный этап в жизни ребенка, ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

Движения, физические упражнения считаются специфическим средством физического воспитания. Двигательная активность - биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания, оказывающего на человека разностороннее воздействие. Они используются для решения задач физического воспитания: содействуют осуществлению умственного, трудового, а также являются средством лечения при многих заболеваниях.

На сегодняшний день вопросы физкультурно-оздоровительной работы являются наиболее актуальными в деятельности любого дошкольного учреждения. По данным научно-исследовательского института гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось количество абсолютно здоровых (с 23,2 до 15,1%) и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и хронические заболевания (с 15,9 до 17,3%).

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с нарушением осанки. Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка. При выявлении изменений осанки следует обратить внимание на возможную сопутствующую патологию (нарушение зрения и дыхания, снижение остроты слуха на одно ухо и др.).

У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции. А слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Кроме того, нарушения рессорной функции позвоночника отрицательно сказываются на высшей нервной деятельности ребенка, что может проявляться в повышенной утомляемости и головных болях.

Понятно, что предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию осанки уже на ранней стадии заболевания, привлекая к решению проблемы не только сотрудников ДОУ, но и родителей воспитанников. Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия становятся более интересными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности, также устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

Вызывает тревогу то, что рост хронической заболеваемости у детей происходит к моменту поступления их в школу и поэтому на сегодняшний день стоит главная задача, это укрепление детского организма, привитие стойкого интереса к физкультурным занятиям. Если меры по укреплению здоровья ребёнка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в домашних условиях, у него развиваются индивидуальные наклонности и интересы (Вавилова Е.Н. «Укрепляйте здоровье детей»).

Ребенок 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, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком 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. Анализ многочисленных литературных источников свидетельствуют о недостаточной эффективности процесса физического воспитания в дошкольных учреждениях, что и побудило к созданию программы дополнительного физического образования.

Все эти факторы являются побудительными причинами создания данной программы.

### **Цель**

- Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста в процессе оздоровительной работы.
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.
- Совершенствование двигательных функций организма.

### **Задачи:**

*оздоровительные задачи:*

- развитие силовой выносливости мышц, двигательных навыков;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

*образовательные задачи:*

- выработка потребности в физических упражнениях и играх;
- формирование валеологической культуры поведения;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- учить детей оценивать состояние своего здоровья и прогнозировать его;
- помочь детям овладеть навыками и умениями чувствовать внутреннее состояние своих органов (межпозвоночный столб).

*воспитательные задачи:*

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

### **Уровень сложности и направленность программы.**

Данная программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, основана на повышении интереса детей к занятиям физической культурой и спортом.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

Используемые разнообразные упражнения позволяют детям развивать физические качества.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

### **Категория учащихся**

Занятия в спортивном кружке «Богатырь» проводятся в двух возрастных группах:

1 группа – старший дошкольный возраст (5-6 лет).

2 группа – подготовительный к школе дошкольный возраст. (6-7 лет).

Начиная занятия, педагог должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений

Цели и задачи основной образовательной программы для детей 5-6 лет	Цели и задачи программы спортивного кружка для детей 5-6 лет
--	--

**Цель:**

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач:**

**Задачи:***Образовательные:*

- обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения;  
- формировать правильное отношение к физкультурным НОД\* и спортивным мероприятиям;  
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Воспитательные:*

- приобщать к здоровому образу жизни;  
- воспитывать интерес и потребность к занятиям физической культурой;  
- воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения.

*Оздоровительные:*

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);  
- способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию ребенка.

**Цель:**

- Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста в процессе оздоровительной работы.  
- Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса

**Задачи:***Образовательные:*

- учить детей оценивать состояние своего здоровья и прогнозировать его;  
- помочь детям овладеть навыками и умениями чувствовать внутреннее состояние своих органов (межпозвоночный столб).  
- познакомить детей с видами эстафет: линейные, встречные и круговые.  
- обучать детей правилам участия в эстафетах.  
- обучать умению владения мячом;

*Воспитательные:*

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;  
- воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручки  
- Прививать любовь к систематическим занятиям физической культурой.

*Оздоровительные:*

- развивать физические качества детей посредством спортивных эстафет.  
- развитие гибкости позвоночного столба, укрепление мышечного корсета;

<p>- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);</p> <p>- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	<p>- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения,</p> <p>- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.</p>
<p>Цели и задачи основной образовательной программы для детей 6-7 лет</p>	<p>Цели и задачи программы спортивного кружка для детей 6-7 лет</p>
<p><b>Цель:</b> формирование у детей умений и навыков в физической культуре, развитие физических качеств, физическая подготовленность</p> <p><b>Задачи:</b> <i>Образовательные:</i> формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение доступных специальных знаний.</p> <p><i>Воспитательные:</i> воспитание привычки к соблюдению режима дня и ежедневным занятиям физическими упражнениями, учить умению самостоятельно заниматься в детском саду и дома, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.</p> <p><i>Оздоровительные:</i> охрана жизни и укрепление здоровья, улучшения физического развития и закаливание организма ребенка.</p>	<p><b>Цель:</b> Обучение детей действиям с мячом, совершенствование двигательной реакции, точности воспроизведения, движений во времени и пространстве.</p> <p><b>Задачи:</b> <i>Образовательные:</i> -ознакомить с правилами игры в волейбол; -овладеть навыками в ловле и передаче мяча; -овладеть навыками группового взаимодействия в игре.</p> <p><i>Воспитательные:</i> - побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью, формировать потребность в ежедневной двигательной активности;</p> <p><i>Оздоровительные:</i> - развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, силу, выносливость.</p>

### Объем и сроки освоения программы

Данная программа рассчитана на год в каждой возрастной группе. Занятия проводятся два раза в неделю. Это 8 занятий в месяц и 64 занятия в год с октября по май.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет:

- 1 группа – 25 минут,
- 2 группа – 30 минут.

Количество воспитанников в группе – не более 15 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

### **Форма обучения детей по данной программе**

Обучение по данной программе очное.

Набор в кружок проводится на основании желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

### **Условия реализации программы**

Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей, проводятся под руководством педагога.

Количество воспитанников в группе – не более 15 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и, специально подобранные физические упражнения и игры. Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **предусмотрены следующие структуры:**

- Корригирующая, ритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Спортивные игры
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа



- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

#### *Нетрадиционные формы физкультурных занятий*

Проблема использования альтернативных физкультурных занятий нетрадиционной направленности, которые учитывают особенности мотивов и потребностей дошкольников, приобретает особую остроту.

При выборе нетрадиционных форм педагогу необходимо учитывать задачи, содержание, место и условия проведения занятия, физическую подготовленность детей, степень владения ими определёнными видами движений, индивидуальные особенности и интерес детей.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребёнка.

#### Дыхательная гимнастика

Среди методов физического воспитания, имеющих хорошее оздоровительное значение, в ДОУ в настоящее время все большее распространение получает дыхательная гимнастика. Патологические изменения, возникающие при простудных заболеваниях, ослабляют дыхательную мускулатуру, что ведет к ухудшению легочной вентиляции. Воздействуя физическими методами, восстанавливаем расстроенные функции дыхания, предупреждаем развитие и устраняем имеющиеся изменения в бронхолегочной системе, следствием которых бывают явления кислородной недостаточности. Поэтому большое внимание уделяю использованию на занятиях элементов дыхательных гимнастик, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких. Регулярные занятия физическими упражнениями повышают силу межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, и тем самым повышают дыхательный объем легких. Кроме того, в упражнениях заложены дополнительные резервы тренировки дыхания и внимания.

#### Психомышечная тренировка

Почти все новые программы по физическому воспитанию дошкольников включают в физкультурно-оздоровительную работу психопрофилактические мероприятия, в том числе и обучение психорегуляции.

В основе психомышечной тренировки лежит мышечная релаксация /расслабление мышц/. С помощью определенных приемов /контраст напряжения и расслабления мышц, контролируемое дыхание и использование самовнушения/ дети учатся произвольно расслаблять мышцы. У них часто изменен тонус мышц, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц необходимо, особенно в сочетании со стихами, или спокойной музыкой /шум прибора и т.д./

#### Самомассаж

Использование средств физической культуры в оздоровительных целях формирует у детей жизненно важные двигательные умения и навыки, а также знания в области гигиены, медицины и физической культуры, способствующие укреплению их здоровья.

Самомассаж является важным средством физической культуры, он способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови, усиливает функции желез, что положительно влияет на обмен веществ.

Пальчиковый массаж способствует развитию мелкой мускулатуры, осваивая с детьми упражнения для мелкой моторики рук: «школу мяча» –помогающие улучшению кровообращения, укрепления мышц рук и грудной клетки, развитию моторики, что в конечном итоге способствует умственному развитию. Кроме того, улучшается подвижность связочного аппарата и очень приятен детям. Вызывает у них бодрое настроение, побуждает к активности.

#### Закаливание

Так же, как и массаж, закаливание –важное средство физической культуры, с помощью которого последовательно повышается сопротивляемость организма вредным влияниям окружающей среды. Закаливание детей в ДОУ предусматривает строгое соблюдение рациональных гигиенических условий и требований: чистый воздух, оптимальные соотношения температуры воздуха в помещениях и адекватная одежда, активный двигательный режим и другое.

#### Эвритмическая гимнастика

Эвритмическая гимнастика — вид оздоровительно развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики (см. приложение).

#### Корригирующая гимнастика

Особую роль в физическом воспитании детей играют общеразвивающие и корригирующие упражнения. Они помогают избирательно воздействовать на организм ребенка и могут быть использованы для профилактики и

исправления тех или иных отклонений в развитии моторики и деформаций опорно-двигательного аппарата.

Развитие ребенка зависит не только от хорошей биологической основы, но и от окружающей среды, в которой растет ребенок, от способа и уровня удовлетворения потребностей ребенка. От воспитания, физического и нравственного развития ребенка во многом зависит вся его последующая жизнь. Многие положительные и отрицательные качества человека имеют свое начало именно в детском периоде.

*Используются следующие средства:*

1. Теоретические сведения;
2. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
3. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
4. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
  - в положении стоя;
  - в положении сидя;
  - в положении лежа на спине и животе;
  - упражнения в положении стоя на четвереньках;
5. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
6. Спортивные игры для развития крупной моторики и укрепления мышечного корсета;
7. Упражнения на расслабление;
8. Дыхательные упражнения;
9. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

*Инвентарь и оборудование используемое на занятиях:*

1. Гимнастические скамейки;
2. Стульчики;
3. Гимнастическая стенка;
4. Мячи;
5. Гимнастические палки;
6. Плоские кольца;

7. Обручи;
8. Утяжеленные мячи;
9. Скакалки;
10. Мешочки с песком;
11. Гантельки;
12. Фитболы;
13. Кегли;
14. Большие и малые кубы;
15. Дуги;
16. Мячики-ежики;
17. Массажные дорожки и коврики;
18. Гимнастические маты;

*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 организации секционной работы:*

Организация секционной работы детей основывается на следующих принципах:

- преобладание циклических, беговых упражнений во всех видах двигательной активности для тренировки и совершенствования общей выносливости;

- частая смена упражнений при многократной повторяемости одного упражнения;

- организация подвижных игр с детьми во время занятий;

- достижение положительного заинтересованного отношения детей к выполнению упражнений;

- достижение мышечного расслабления – необходимого компонента большинства занятий;

- создание положительных эмоций во всех видах двигательной активности детей;

- эстетическое выполнение движений на занятиях по физкультуре.

*Принципы взаимодействия с детьми:*

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;

- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;

- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;

- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

*Методическое обеспечение программы:*

При организации двигательной активности детей используются разнообразные методы:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними

задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;

- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;

- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- формирование у детей правильной осанки;
- снижение уровня заболеваемости;
- формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;
- приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

#### **Методы исследования.**

В начале сентября и в конце мая проводится диагностика и тестирование занимающихся.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;

#### Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

#### Тестирование.

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, перед началом цикла занятий и в мае – после прохождения программы.

#### Тестирование осанки:

Оценивается уровень развития физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- гибкость позвоночника;
- силы мышечных групп спины;
- силы мышечных групп живота;
- силы мышечных групп плечевого пояса;

Мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

**Описание тестов.**

<b>Исследование силовых качеств мышечных групп туловища</b>	
Определение статической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.
Определение силы мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на спине на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.
Определение динамической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.

Определение динамической работоспособности мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.
<b>Определение подвижности позвоночника</b>	
Сгибание (подвижность позвоночника вперед)	Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.
Разгибание (подвижность позвоночника назад)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.
Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево), ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).

После освоения программы дети могут совершенствовать двигательные умения и навыки самостоятельно, или продолжить обучение в профессиональных спортивных и физкультурно-оздоровительных секциях и кружках.



## **Перспективный план работы физкультурно - оздоровительного кружка «Богатырь» для детей старшего дошкольного возраста**

Спортивно-оздоровительный кружок рассчитан на детей 5-6 лет продолжительностью в 25 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале. Занятия проводятся два раза в неделю по принципу: первое - обучающее, второе- закрепляющее

### *Цели*

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста в процессе оздоровительной работы;
- Совершенствование двигательных функций организма.

### *Основные задачи:*

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- учить детей оценивать состояние своего здоровья и прогнозировать его;
- помочь детям овладеть навыками и умениями чувствовать внутреннее состояние своих органов (межпозвоночный столб).
- познакомить детей с видами эстафет: линейные, встречные и круговые.
- обучать детей правилам участия в эстафетах.
- обучать умению владения мячом;

##### **Воспитательные:**

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручки
- Прививать любовь к систематическим занятиям физкультурой.

##### **Развивающие:**

- развивать физические качества детей посредством спортивных эстафет.
- развитие гибкости позвоночного столба, укрепление мышечного корсета;

- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения,
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Месяц.	Номер недели, занятия.	Тема занятия.	Основные задачи	Оборудование.
Октябрь	1 неделя, занятия 1-2.	«Береги свое здоровье»	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. Развивать умение сохранять правильную осанку во время ходьбы. Познакомить детей с правилами организации эстафет.	Массажная дорожка. Босохождение по набивным мешочкам.
	2 неделя, занятия 3-4.	«Что такое правильная осанка»	Дать представление о правильной осанке. Формировать правильную осанку; развивать внимание, координацию движений	Иллюстрации ребенка с правильной осанкой и ребенка с нарушением осанки.
	3 неделя, занятия 5-6.	«Попади мячом в цель»	Повторять метание в цель резиновым мячиком. Учить толкать мячи ладонями и ступнями.	Резиновые мячи, обруч.
	4 неделя, занятия 7-8.	«Собери мячи»	Упражнять детей в подлезании под дугой не выше 40см. с прогибом спины вниз и подбрасывании мяча. Учить детей правильно собирать все игровые мячи с исправлением и корректированием правильной осанки. Эстафета «К флажку через препятствия»	Резиновые мячи, дуги высотой 40 см.
Ноябрь	1 неделя, занятия 1-2.	«Почему мы двигаемся?»	Дать представление об опорно-двигательной системе. Дать представление о границах своих	Иллюстрации Резиновые мячи

			возможностей (в прыжках в длину, высоту) Обучать владению мячом	
	2 неделя, занятия 3-4.	«Работай в парах»	Укреплять мышечно-связочный аппарат. Учить выполнять передачи мяча ногами в парах и в группе. Закрепить навык ходьбы по массажной дорожке. Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке вдоль и поперек. Соревнования по владению мячом	Резиновые мячи.  Массажная дорожка, гимнастическая скамейка.
	3 неделя, занятия 5-6.	«Волна»	Отработка и совершенствование пружинистых общеразвивающих упражнений. Учить сгибанию – разгибанию ног, выполнению вращательных движений по часовой и против часовой стрелки.	Резиновые мячи, массажная дорожка.
	4 неделя, занятия 7-8.	«Пружинка»	Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.	Резиновые мячи.
Декабрь	1 неделя, занятия 1-2.	«Ходи правильно»	Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учить ходить по гимнастической палке вдоль и поперек. Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Эстафета «картошка»	Гимнастические палки, кубики, массажные шарики.
	2 неделя, занятия 3-4.	«Волшебные карандаши»	Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку. Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия. Тренировать технику работы с мячом	Цветные карандаши (или палочки небольшого размера)

	3 неделя, занятия 5-6.	«Раскатаем тесто»	Учить правильно раскатывать резиновые, пластмассовые шарики стопами на месте и в движении. Эстафета «Пингвины»	Пластмассовые шарики, резиновые шарики, массажные шарики.
	4 неделя, занятия 7-8.	«Выполняй правильно»	Укреплять мышечно - связочный аппарат. Учить правильно выполнять упражнения с гимнастическими палками.	Гимнастические палки, эспандеры плечевые.
Январь	1 неделя, занятия 1-2.	«Отдыхай и расслабляйся»	Учить упражнениям на растяжку мышц и релаксацию. Учить детей слышать свое тело, напрягать и расслаблять мышцы.	Маты, коврики, массажные шарики.
	2 неделя, занятия 3-4.	«Держи равновесие»	Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии. Учить удерживать равновесие и координацию. Эстафета «Не задень предмет»	Шведская лестница, гимнастическая скамейка.
	3 неделя, занятия 5-6.	«Правильно двигайся»	Учить выполнению упражнений для профилактики нарушения осанки с использованием элементов методики йогов.	Коврики, маты, массажные шарики.
	4 неделя, занятия 7-8.	«Наши пяточки устали»	Упражнять в сведении и разведении пяток.	Гимнастическая скамейка.
Февраль.	1 неделя, занятия 1-2.	«В гости к медвежатам»	Упражнять в ходьбе на наружном своде стопы. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке.	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка.
	2 неделя, занятия 3-4.	«В лесу»	Развивать любовь к природе, чувство товарищества. Закрепить умение пролезать в обруч правым и левым боком.	Кегли (6 шт.), гимнастическая скамейка.
	3 неделя, занятия 5-6.	«Ловкие ребята»	Развивать внимательность, ловкость. Эстафета «С обручами»	Обруч, ленты по количеству детей.

	4 неделя, занятия 7-8.	«Дышим легко и тихо»	Обучать детей дыхательным упражнениям.	Бумажные бабочки, привязанные к обручу.
Март	1 неделя, занятия 1-2.	«Перелезь через овраг»	Тренировка общей силовой выносливости	Веревка, натянутая между двумя стойками на высоте 40 см.
	2 неделя, занятия 3-4.	«Идем на каток»	Укреплять мышечно-связочный аппарат. Упражнять в ходьбе и беге на пятках.	Ленточки по количеству детей.
	3 неделя, занятия 5-6.	«Воспитай самосознание»	Закреплять навык владения мячом Эстафета «Не задень предмет»	Дуги, кегли по количеству детей.
	4 неделя, занятия 7-8.	«Мы - спортсмены»	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений.	Гимнастическая скамейка, гимнастические палочки.
Апрель	1 неделя, занятия 1-2.	«Веселые медвежата»	Учить ползанию по-медвежьи, по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках, равновесии. Закреплять умение пролезать под дугой низкой высоты с прогибанием спины вниз	Гимнастическая скамья, канат, дуга высотой не выше 40 см
	2 неделя, занятия 3-4.	«Лягушата»	Учить упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед ( на носках), «по- лягушачьи». Упражнять прыжки через скамейку, сохранение равновесия. Эстафета «Веселые лягушата»	Обручи (5 штук), маски-шапочки с изображением лягушат.

	3 неделя, занятия 5-6.	«Знакомство с птицами».	Отработка общеразвивающих упражнений на равновесие и координацию: «Ласточка», «Цапля», «Аист». Воспитывать интерес к жизни птиц, желание им помогать.	Гимнастическая скамейка.
	4 неделя, занятия 7-8.	«Веселые грибочки».	Закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений, совершенствовать ходьбу на наружных краях стопы. Эстафета «Кто быстрее соберется»	Канат, Маски-шапочки с изображением грибов.
Май	1 неделя, занятия 1-2.	«Ловкачи».	Упражнять в собирании пальцами ног ткани или палочек, лежащих на полу. Закреплять круговые вращения стопы влево-вправо.	Гимнастические палочки небольшого размера, сшитые платочки из легкой ткани.
	2 неделя, занятия 3-4.	«Веселые туристы».	Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и в прыжках.	Обруч на стойке, мячи, гимнастическая скамейка.
	3 неделя, занятия 5-6.	« В зоопарке».	Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку. Расширять знания детей о животном мире, воспитывать бережное отношение к природе.	Дуги, гимнастическая скамейка, мат, массажные шарики.
	4 неделя, занятия 7-8.	«Мы здоровые ребята». Подведение итогов.	Совершенствовать ОРУ: в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер, закреплять знания о правильной осанке. Тренировать технику работы с мячом. Соревнования «У кого меньше мячей»	Мячи по количеству детей, обруч, гимнастические палки, гимнастическая скамейка.

*Знания и умения на конец учебного года*

- развитие физических качеств дошкольников;
- повышение уровня физической подготовленности;
- формирование правильной осанки;
- снижение уровня заболеваемости;
- формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;
- приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

### ***Методика проведения эстафет:***

При организации игровых эстафет важно соблюдать следующие правила:

- количество игроков в командах должно быть равным (в том числе мальчиков и девочек);
- впереди в колоннах должны стоять дети меньшего роста, сзади – большего;
- забеги в командах выполняются строго по очереди, которую никто не пропускает;
- раньше времени выбегать за линию старта (принимать эстафету) не разрешается;
- заканчивает эстафету в команде всегда тот игрок, который ее начинал;
- независимо от окончания игры одной командой она продолжается до тех пор, пока задания не выполнят все игроки команды;
- результат подводится по количеству заработанных очков;
- за каждую ошибку в ходе игры начисляется штрафное очко;
- побеждает команда, набравшая больше очков (не обязательно закончившая эстафету первой).

### ***По характеру перемещений эстафеты делятся на линейные, встречные и круговые.***

– **Линейные.** В этих эстафетах участники перемещаются прямолинейно или по цепочке, выстроившись в колонну или шеренгу. Дети передвигаются, выполняя игровые задания, до линии поворота, затем бегом возвращаются в свою команду, передают эстафету и встают в конец строя. Игра-эстафета продолжается до тех пор, пока все участники команды не выполнят игровые задания.

– **Во встречных эстафетах** каждая команда делится на две равные части и располагается на противоположных сторонах площадки. По сигналу педагога выполнение игровых заданий начинает один из участников части команды, стоящей за линией старта. Перемещается игрок на противоположную сторону площадки, передает эстафету первому игроку второй части своей команды и встает в конец строя. Игрок, получивший эстафету, передвигается на

противоположную сторону площадки. Игра-эстафета может проводиться до тех пор, пока части команд не поменяются местами или не окажутся на своей стороне в первоначальном построении.

– В круговых эстафетах игроки или сами перемещаются по кругу, или, стоя в кругу на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону, или передают эстафету по кругу.

### **Эстафеты:**

*Кто быстрее до флажка*

Оборудование: кубики, кегли.

Ход игры: играющие выстраиваются в две колонны. Напротив каждой на расстоянии 5 м ставят по одному предмету (кубик, кеглю). По сигналу воспитателя игроки, стоящие в колонне первыми, прыгают на двух ногах до предмета, огибают его и бегом возвращаются к своей колонне, касаются руки следующего ребенка и встают в конец своей колонны.

*С обручами.*

Оборудование: обручи.

Ход игры: играющие строятся в две колонны (перед каждой чертят линию). На расстоянии 6–8 м от колонн кладут по одному обручу. По команде воспитателя игроки, стоящие в колонне первыми, бегут к обручам, поднимают их вверх, пролезают через них, кладут на место и бегут к своей колонне, дотрагиваются до руки следующего ребенка и становятся в конец колонны. Каждый последующий выполняет то же самое задание. Выигрывает команда ребят, быстрее выполнившая задание.

*Пингвины*

Оборудование: мешочки с песком, обручи.

Ход игры: играющие строятся у исходной черты в две-три колонны. У игроков, стоящих первыми, по одному мешочку с песком. По сигналу воспитателя они зажимают мешочки между колен и на двух ногах прыгают до обруча, затем берут мешочки в руки, бегом возвращаются к своей колонне и передают их следующим игрокам. Сами встают в конец своей колонны.

*С кочки на кочку*

Оборудование: обручи.



Ход игры: играющие выстраиваются в три колонны у стартовой линии. Перед каждой на расстоянии 10 м чертят или кладут плоские обручи (6–8 штук) – это кочки. По команде воспитателя первые игроки начинают прыгать из обруча в обруч. Достигнув финиша, они бегом возвращаются назад. Прыжки начинает следующий участник. Побеждает та команда, которая быстро и правильно выполнит задание.

#### *Школа мяча*

Оборудование: мячи.

Ход игры: дети делятся на три-четыре колонны. В руках у первых игроков, стоящих в колонне, по мячу. По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передает следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Побеждает та колонна, которая быстрее выполнит задание.

#### *Не задень предмет*

Оборудование: предметы (кубы, кегли), поставленные в ряд.

Ход игры: дети строятся в две колонны у исходной черты. Напротив каждой колонны поставлены предметы в ряд на расстоянии 0,5 м. По сигналу воспитателя дети друг за другом прыгают на двух ногах между предметами (змейкой) и возвращаются на свое место. Побеждает та колонна, которая быстро и правильно выполнит задание.

#### *Мяч в стену*

Оборудование: мячи.

Ход игры: играющие строятся в 3–4 колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующему, сами бегут в конец своей колонны. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание.

#### *Быстро за мячом*

Оборудование: шнур, мячи.20

Ход игры: игроки строятся в шеренгу перед натянутой сеткой (шнуром) на расстоянии 0,5 м. Бросив через нее мяч, они быстро проходят под сеткой и ловят его после отскока от земли. Затем задание выполняет вторая шеренга игроков. Побеждает та команда, которая выполнила задание с меньшим количеством штрафных очков (за не пойманный мяч).

#### *Проведи мяч*

Оборудование: мячи, кубики.

Ход игры: играющие становятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу ставятся кубики (5–6 штук) на расстоянии 1,5 м. По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут два-три предмета, в игру включаются следующие ребята и т. д. Каждый выполнивший задание встает в конец своей колонны.

#### *Охотники и утки*

Оборудование: мячи.

Ход игры: играющие делятся на две команды – охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются за кругом. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

#### *Эстафета кузнечиков*

Ход игры: две-три команды строятся в колонны перед стартовой линией. По сигналу первые номера прыжками преодолевают установленную дистанцию в 10–15 м туда и обратно, обязательно заступая за черту на противоположной стороне площадки. Как только первый участник, приземлившись за стартовой чертой, коснется рукой следующего участника, тот начинает прыжки и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. В эстафете могут выполняться следующие задания: прыжки на двух ногах, прыжки на правой ноге, прыжки на левой ноге, туда – на правой ноге, оттуда – на левой или наоборот. Вариант эстафеты. Каждый участник старается преодолеть дистанцию за меньшее число прыжков.

Победитель определяется по наименьшей сумме прыжков, затраченных всеми участниками команды. При таком варианте могут применяться длинные прыжки с ноги на ногу, а сама эстафета проводится в одном направлении с постепенным переходом участников на противоположную сторону площадки.

#### *Примечание:*

Таким же образом можно провести беговые эстафеты:

пронеси мяч, не задев кеглю;

дорожка препятствий;

кто скорее через препятствия к флажку;

чья команда больше мячей забросит в корзину;

бег на четвереньках;  
бег задом наперед;  
бег прыжками боком;  
бег по-лягушачьи (руки впереди на земле, прыжок из положения на корточках);  
бег с ложкой, в которой лежит картофелина;  
бег вдвоем обнявшись.

Что означает слово «эстафета»?

В давние времена, когда не было ни железных дорог, ни автомобилей, ни самолетов, письма и другие срочные бумаги доставлялись эстафетной почтой. От одной почтовой станции до другой ящик гнал тройку лошадей. На станциях лошадей перепрягали, и новая почтовая тройка мчалась дальше. Люди так и говорили - «отправить бумаги эстафетой», «доставлено эстафетой». А еще раньше (700-800 лет назад) в некоторых странах почту передавали скороходы. Они бежали от одной станции к другой. Привешенные к поясу колокольчики предупреждали своим звоном о приближении почтальона. Сменяя друг друга, гонцы быстро доставляли вести. Теперь слово эстафета утратило свое прежнее значение. Эстафетой называют такую игру, в которой каждый из участников на соответствующем этапе должен передать другому какой-то предмет (эстафетную палочку, мяч, обруч) или проделать одно за другим какие-то действия, стараясь при этом опередить в скорости своих соперников из другой команды.

**Перспективный план работы физкультурно - оздоровительного кружка «Богатырь» для детей подготовительного к школе дошкольного возраста.**

Спортивно-оздоровительный кружок рассчитан на детей 6-7 лет продолжительностью в 30 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю в физкультурном зале, и состоит из 3-х частей.

*Основная цель:*

Обучение детей действиям с мячом, совершенствование двигательной реакции, точности воспроизведения, движений во времени и пространстве.

*Основные задачи:*

- побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью, формировать потребность в ежедневной двигательной активности;
- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, силу, выносливость;
- ознакомить с правилами игры в волейбол;

- овладеть навыками в ловле и передаче мяча;
- овладеть навыками группового взаимодействия в игре.

*Знания и умения на конец учебного года*

- знать и выполнять правила игры в волейбол;
- подавать и отбивать мяч;
- выполнять действия с мячом на месте и в движении;
- соблюдать принцип группового взаимодействия в игре;

Структура занятий

*I. Вводная часть. (3-4 мин.)*

Увлекательная разминка.

*II. Основная часть (16-18 мин.) включает:*

- «гимнастика маленьких волшебников» (точечный массажа и дыхательные упражнения);
- общеразвивающие упражнения;
- основные виды движений;
- подвижная игра.

*III. Заключительная часть (2 мин.)*-игра малой подвижности или упражнения на снятие напряжения и усталости.

Блоки	Базовый компонент	Компонент ДОУ	Национально-региональный компонент
1.	Упражнения, игры, игровые задания, подготавливающие к обучению стойкам, готовности и перемещению игроков по площадке.	<b>Октябрь-ноябрь</b> Задачи: 1. Обучение среднего, высокого, низкого положения стойки. - из среднего положения перейти в высокое, затем в низкое. 2. Обучение перемещению игроков по площадке. - в среднем положении стойки	Познакомить детей с историей возникновения игры в волейбол. Знакомить детей с достижениями команд Татарстана и российских сборных команд

		<p>Готовности шагом переместиться вперед, назад, в стороны (приставным шагом);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- то же перемещение бегом;</li> <li>- то же скачком.</li> </ul> <p>Игра в «Пятнашки» (в средней стойке в пределах волейбольной площадки).</p> <p>Игра «Мельница», «Удочка», «Чехарда».</p>	
2.	Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике ловли и удержания мяча.	<p><b>Декабрь-январь</b></p> <p>Задачи:</p> <p>Обучение технике ловли и удержания мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание мяча вверх, вниз, перед собой и ловля его двумя руками;</li> <li>- перебрасывание мяча партнеру удобным для ребенка способом, сверху, снизу;</li> <li>- бросание мяча вверх с ударом мяча об пол, вверх с хлопком и ловлей его двумя руками;</li> <li>- бросание мяча о стену и ловля его после отскока.</li> </ul> <p>Игры: «Стоп», «Ловишки с мячом», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Выбивалы», «Толчки мяча», «Передал – садись».</p>	
3.	Упражнения и игры,	<b>Ноябрь-май</b>	

	подготавливающие к передаче мяча партнеру.	<p>Задачи:</p> <p>Обучать технике передачи мяча партнеру:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча двумя руками с увеличением расстояния между партнерами (снизу, сверху, от груди);</li> <li>- передача мячей разного диаметра о кругу разными способами;</li> <li>- передача мячей двумя руками, стоя колонной с поворотом туловища по направлению мяча;</li> <li>- передача мяча ведущему, стоя в шеренге с увеличением расстояния.</li> </ul> <p>Игры: «Подвижная цель», «Борьба за мяч».</p>	
4.	Упражнения, игры, игровые задания, подготавливающие к перебрасыванию мяча через сетку, блокированию.	<p><b>Январь-май</b></p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Обучение технике перебрасывания мяча через сетку.</li> <li>2.Обучение блокировке.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча через сетку высота на уровне груди ребенка с постепенным повышением ее до уровня 120-150 см;</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку в обозначенное место и вдаль</li> </ul>	Знакомить детей с достижениями наших спортсменов в других областях спорта.

		<p>разными способами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча в паре через сетку с увеличением расстояния, так чтобы для ловли мяча необходимо было подпрыгнуть, подбежать или отбежать назад;</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку двумя подгруппами: одна подгруппа бросает мяч через сетку, а другая ловит подбегая, подпрыгивая или отбегая;</li> <li>- перебрасывание мяча в паре с препятствием: двое игроков перебрасывают мяч, а третий старается поймать его в полете;</li> <li>- перебрасывание мяча в парах разными способами и с увеличением расстояния;</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку от плеча двумя и одной рукой;</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку с названием игрока, кому предназначен брошенный мяч;</li> <li>- игра через сетку с уменьшением игроков с 6 до 1, потом наоборот;</li> <li>- блокирование мяча в процессе игры.</li> </ul> <p>Игры: «Вызов номеров», «Догони</p>	
--	--	---	--

5.	Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике подачи мяча через сетку и приеме подачи. Правила игры в волейбол.	<p>мяч».</p> <p><b>Март-май.</b></p> <p>Задачи:</p> <p>Обучение технике подачи мяча и приеме подачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нижняя подача мяча через сетку;</li> <li>- верхняя подача мяча через сетку;</li> <li>- пять подач подряд в 3 м от сетки, из-за лицевой линии через сетку в пределы площадки;</li> <li>- подачи в правую и левую половины площадки;</li> <li>- подачи в дальнюю, ближнюю части площадки;</li> <li>- подачи мяча, чередуя различные Способы - (сверху, снизу);</li> <li>- подачи на точность, в определенное место;</li> <li>- прием мяча снизу двумя и одной рукой.</li> </ul> <p>Игры: «Подай и попади», «Сумей передать и подать».</p>	Проведение соревнования по волейболу среди команд девочек и мальчиков подготовительной группы ДООУ с приглашением родителей.
----	--	---	--

***Учебно-методическое обеспечение дополнительной образовательной программы по физическому развитию спортивного кружка «Богатырь»***

- Дидактический материал «Виды спорта».
- Подборка оздоровительных гимнастик, музыкального сопровождения.
- ИКТ: планирование в электронном виде, диагностика (составление таблиц, схем, диаграмм), использование персональной микросистемы, создание презентаций, поиск информации, фото и видеоизображения, хранение информации, размещение информации на сайте ДООУ на страничке инструктора по физической культуре.



## ***Содержание обучения приёмам техники волейбола.***

### ***Подвижные игры***

#### **Тема: передача мяча**

Цель: упражнять в умении передавать мяч двумя руками сверху. Развивать согласованность движений ног, туловища и рук, мышечную силу.

#### ***Игра у стены***

Дети встают у линии на расстоянии 2 м от стены. По сигналу ведущего начинают бросать волейбольный мяч о стену, ловят его и делают один шаг назад. Постепенно отступая от линии, бросают и ловят мяч. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит мяч, и будет находится дальше всех от линии.

#### ***У кого меньше мячей.***

Играют две равные команды, которые располагаются на своей половине площадки. У каждой команды по несколько волейбольных мячей. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. По сигналу взрослого игроки перебрасывают мячи на площадку противника способом двумя руками сверху. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго сигнала меньше мячей.

#### ***Охотники и утки.***

Дети делятся на две команды – охотников и уток. На земле чертится большой круг ( $d=3-4$  м). Утки размещаются в кругу, охотники вокруг круга. Охотники, перебрасывая большой надувной мяч, стараются попасть им в уток. Утки, в которых попали, выбывают из игры. Когда будут запятнаны все утки, команды меняются местами.

#### **Тема: Приём мяча двумя руками снизу.**

Цель: способствовать формированию умения принимать мяч двумя руками снизу.

#### ***«Игра, играй, мяч не теряй!»***

Играют пары, у которых один надувной мяч на двоих. По сигналу ведущего дети подбивают мяч снизу вверх несколько раз подряд. Причём, делают это так: один ребёнок подбрасывает мяч и отходит в сторону, другой принимает его снизу и выполняет удар, затем снова выполняет удар первый и т. д. до тех пор, пока мяч не упадёт. Побеждает пара, дольше всех не потерявшая мяч.

#### ***«Ловишка» в кругу***

Дети становятся в круг ( $d=5-6$  м, водящий в центре. Дети перебрасывают волейбольный мяч друг другу (через круг, стараясь выполнить приём мяча снизу; водящий в это время старается его поймать. Если водящий поймает

мяч, он меняется местами с ребёнком, который бросал мяч.

**Тема: Приём мяча сверху**

Цель: развивать умение энергично отталкивать мяч пальцами рук после приёма «сверху».

*Принял – садись*

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встаёт напротив своей команды на расстоянии 2-2,5 м. У капитанов в руках по волейбольному мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (от груди из стойки волейболиста) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает. Так капитан обменивается передачами со всеми игроками команды. Когда последний в колонне игрок отдаёт мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Выигрывает команда быстро и точно выполняющая передачу мяча.

**Тема: Подача мяча сверху**

Цель: упражнять в умении подавать мяч способом «сверху». Развивать наблюдательность в подаче, обращая внимание на направление замаха, небольшую высоту подбрасывания мяча и точку удара по мячу.

*Мяч капитану*

Площадка разделена на две части. В игре участвуют две команды. Капитаны становятся в обруч, расположенный у дальнего края чужой площадки. Дети подают мяч способом сверху своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать своему капитану.

*Точно в цель*

Вариант 1. По середине площадки кладут большой набивной мяч весом 1кг. Дети с волейбольными мячами стоят в 3-5 м от него за чертой. Каждый по очереди метает свой мяч в цель (набивной мяч). Выигрывает тот, кто не промахнулся и у кого набивной мяч откатился дальше.

Вариант 2. Дети с надувными мячами становятся в круг. Ведущий подбрасывает волейбольный мяч вверх, ребята метают в «летающую мишень».

*Необычный волейбол*

Играют так же как в волейбол, но с надувным мячом или детским воздушным шариком. В каждой команде от трёх до пяти человек. Задача игроков, ударяя пальцами или ладонями по шару, не давать ему опуститься вниз на землю, заставить его перелететь за сетку (или проведённую на земле линию) на сторону противника. Команда за это получает очко. Кто первым наберёт 5 – 10 очков, тот победитель.

**Тема: Передача мяча двумя руками сверху**

Цель: совершенствовать умение осуществлять передачу мяча двумя руками сверху, изменять силу удара по мячу в зависимости от расстояния.

#### *Мяч в воздухе*

Дети делятся на несколько команд по 5-6 игроков, образуя свой круг ( $d=3$  м). У каждой команды по волейбольному мячу. По сигналу воспитателя (водящего) дети перебрасывают мяч двумя руками сверху в разных направлениях. По второму сигналу – работа с мячом прекращается. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

#### *Спиральбол*

К дереву или шесту ( $h=2-3$  м) привязывается верёвка длиной 3-4 метра, на конце которой крепится волейбольный мяч. От шеста проводится в противоположные стороны черта, делящая игровую площадку на две половины. Две команды участников располагаются по обе стороны черты. По сигналу ведущего начинается игра. Игроки одной из команд бьют по мячу так, чтобы он описал как можно больше кругов, и чтобы верёвка обвилась вокруг столба возможно большее количество раз. Игроки другой команды стремятся помешать этому, ударяя по мячу руками и отбрасывая его в сторону противника. Ударять по мячу разрешается без всякой очерёдности. Нельзя переступать черту и бить по мячу, находясь на территории соперников. Выигрывает команда, заставившая верёвку полностью обвить шест.

Вариант. В спиральбол можно играть и ногами, если волейбольный мяч заменить футбольным и спустить его до земли.

#### **Тема: Атакующий удар**

Цель: способствовать освоению удара кистью по мячу, развивать скоростно-силовые качества и координационные способности.

#### *Софбол*

В софбол играют двое (один на один). Для игры потребуется площадка длиной не менее 5 м и шириной не менее 3 м, в конце площадки – стена высотой 2,5 – 3 м. Оба игрока располагаются за линией подачи, которая находится на расстоянии 2 м от стены. Один из игроков подбрасывает волейбольный мяч и бьёт по нему так, чтобы он ударился об стенку и отскочил в зону подачи. Здесь его принимает второй игрок, который тот час посылает мяч в стенку. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку.

Ошибка: посыл мяча мимо стенки; мяч не попадает в зону подачи. При допущении ошибок соперник получает очко. Игра продолжается до 15 очков.

### *Защита укрепления*

Дети становятся по кругу. В центре этого круга ( $d = 6-8$  м) обозначается маленький круг ( $d = 2-3$  м, в центре которого кегля. Водящий стоит перед маленьким кругом, защищает кеглю от остальных игроков, старающихся волейбольным мячом её сбить. Игрокам из общего круга выходить нельзя. Тот, кому удаётся сбить кеглю, идёт на место защитника.

### *Защита булав*

Дети становятся вдоль начерченного круга на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В середину круга устанавливаются 5 булав, которые охраняют защитники. У игроков - волейбольный мяч. По сигналу ведущего дети перебрасывают мяч друг другу, а затем один из детей метает мяч в центр, стараясь сбить булаву. Защитник имеет право ставить сбитую булаву на место, если она сбита не последняя. Когда все булавы сбиты, водящего сменяет тот, кто сбил последнюю булаву.

### *Картошка*

Участники встают за линией круга ( $d = 5-6$  м) и выполняют передачи волейбольного мяча друг другу, если мяч падает на землю, игрок, виновный в этом, садится на корточки в середине круга, а остальные продолжают играть. Играющие могут бить по мячу и одной рукой, целясь в сидящего в круге, но только не после первого подбрасывания. Если метаящий не попадает в сидящих, он так же садится в середину круга. Игра продолжается до тех пор, пока в круге не останется один человек, или пока игроки, сидящие в круге, не поймут мяч с лёта. В этом случае последний игрок, допустивший ошибку, садится в середину круга, а все остальные встают за линию круга и продолжают игру.

### *Перестрелбол*

В игре принимают участие две команды по 5-6 человек. Команды располагаются на разных половинах волейбольной площадки. В метре от лицевой линии на каждой стороне проводится линия «плена». Одна команда начинает игру с подачи, другая принимает мяч и разыгрывает его по правилам волейбола. После трёх ударов игроки переправляют мяч на сторону противника, который старается принять мяч и так же разыграть его. Игрок, который допускает ошибку (например, отбивает мяч за границу площадки или задерживает его в руках, отправляется на противоположную сторону за линию «плена» и его команда теряет подачу. Игроки команды стремятся выручить попавшего в плен. Разыгрывая мяч на своей половине, они стараются сделать пас через сетку к нему на площадку. Пленный должен поймать мяч в руки, а затем, чтобы выучиться, сделать правильную подачу на свою площадку. Если его подача не удалась, то он остаётся в плену, а мяч подаёт команда соперника. Пленный может ловить мяч от

противников, если они его неудачно разыграли, тогда он так же выручается после удачной подачи на свою сторону. Игра продолжается 10-12 минут. Итоги подводятся по числу играющих, оставшихся в поле.

### **Учебная игра**

#### *Ланга волейболистов*

Перед игрой выбирают двоих судей. Игра проводится на волейбольной площадке. Играющие делятся на две команды, одна из которых подающая, а другая - принимающая подачу по правилам игры в волейбол. Игроки размещаются на площадке по-разному. Подающие игроки находятся за линией подачи, а принимающие, как обычно, внутри самой площадки.

По команде первый игрок подаёт мяч через сетку на сторону противника, а сам быстро бежит за линией вокруг площадки и возвращается на своё место. В это время играющие противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой внутри площадки, стараясь сделать как можно больше передач, пока игрок бежит по кругу. В тот момент, когда игрок вернётся на место подачи, розыгрыш мяча прекращается. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не сделают перебежку. После этого подсчитывается общее количество передач, которые сделала принимающая команда во время перебежек противников. Затем команды меняются ролями и игра продолжается.

#### **Октябрь (1 неделя)** (контрольно-проверочные) (Приложение № 1)

##### ***Задачи.***

Проверить навыки в беге на скорость (10 м и 30 м), в прыжках в длину с места, в метании теннисного мяча вдаль, в бросании набивного мяча (весом 1 кг) из-за головы стоя, в бросании и ловле мяча вверх.

**Оборудование:** набивной мяч (весом 1 кг), теннисный мяч, мячи среднего размера, секундомер, рулетка, флажки для разметки.

#### **Октябрь (2 неделя)** (тематическое)

**Задачи.** Учить детей бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками; перебрасывать мяч через волейбольную сетку.

**Оборудование:** мячи среднего размера по количеству детей, волейбольная сетка.

##### **I часть. Увлекательная разминка** (приложение № 2)

Ходьба в колонне по одному на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки за голову. Ходьба одна на пятке, другая на носке. Бег. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Раки» (рис. 1). Бег спиной вперед. Ходьба

«Медвежата» (рис.2). Обычная ходьба.

**II часть. Гимнастика маленьких волшебников**

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (приложение № 3)

**Общеразвивающие упражнения с мячом**

1. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – мяч вверх, посмотреть на него; 2 – мяч на лопатки; 3 – мяч вверх; 4 – и.п. (6-8 раз). (Рис. 4)

2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 – и.п.; 3-4 – то же, влево (5-6 раз). (Рис. 5)



Рис.4



Рис. 5

3. И.п. – о.с. мяч на полу. 1-4 – поставив ступню на мяч, катать его вперед – назад, не отпуская его. Затем поменять ногу (3-4 раза) (Рис. 6).

4. И.п. – сед, ноги врозь, мяч сверху.. 1-3 – пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног; 4 – и.п. (3-4 раза) (Рис.7).

5. И.п. – о.с. мяч внизу. 1 – присед, колени развести, одновременно бросить мяч о пол; 2 – встать, поймать отскочивший мяч (6-8 раз) (Рис. 8).



Рис. 6

Рис. 7



Рис. 8

6. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в одной руке. Отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой (по 10-12 раз каждой рукой).

### **Основные виды движений**

1. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.

*Напоминаем детям, что мяч должен лететь прямо вверх и нужно следить за его полетом. Ловить мяч надо двумя руками и не прижимать его к груди (12-15 раз подряд).*

2. Бросать мяч о пол и ловить его двумя руками.

*Рассчитывать силу броска (10-12 раз).*

3. Перебрасывать мяч через сетку, натянутую выше головы ребенка (по 6-8 раз) (рис.9)

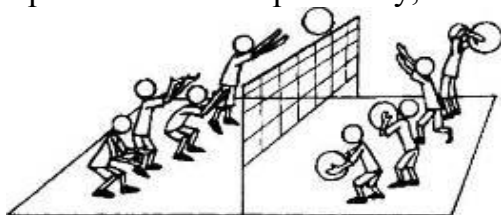


Рис. 9

*По обе стороны сетки встанут по 5-6 человек. У детей, стоящих с одной стороны сетки, в руках по большому мячу. Инструктор дает указание, как надо бросать мяч (снизу, от груди, из-за головы). Ребята указанным способом перебрасывают мяч через сетку своим партнерам. Стоящие дети на другой стороне ловят мяч и бросают его обратно, обязательно тем же способом.*

### **Подвижная игра «Кого назвали, тот ловит».**

Дети ходят или бегают по спортивному залу. Инструктор держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из ребят и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют (1,5 -2 мин).

### **III часть.**

**Игра – эстафета «Не урони мяч».** Дети образуют два круга. У одного из детей в каждом кругу в руках мяч, они – водящие. По сигналу инструктора, дети начинают быстро передавать мяч по кругу. Получив мяч обратно, водящий поднимает мяч вверх. Команда, у которой мяч быстрее описал круг, становится победителем (2 мин).

### **Октябрь (3 неделя) (тренировочное)**

**Задачи.** Учить и закреплять основные виды движений в прыжках, ползании, лазанье и равновесии.

**Оборудование.** Канат, гимнастическая скамейка, обручи (6 шт.), дуги для подлезания, мешочки с песком, 10

кубиков, плоская палка, корзина с маленькими мячами, магнитофон.

**I часть. Увлекательная разминка**

Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Ходьба перекатом с пятки на носок. Подскоки. Бег. Ходьба в полуприседе, руки в стороны. Ходьба «Медвежата». Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Ходьба «Пауки». бег с заданием: во время бега на ходу взять кубик в корзине, пробежать один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба.

**II часть. Гимнастика маленьких волшебников**

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (приложение № 3, комплекс № 1)

**Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой**

1. И.п. – о.с. палка внизу. 1 – палка вверх, посмотреть на нее; 2 – и.п. (6-8 раз) (рис.10).



Рис.10

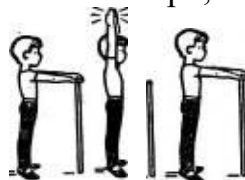


Рис.11

2. И.п. – о.с. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 – быстро поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши; 2 – и.п. (6-8 раз) (рис. 11)

3. И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 – наклон вперед, палка вперед; 3-4 – и.п. (6-8 раз) (рис. 12)

4. И.п. - о.с. палка сверху. 1 – поднять согнутую ногу, палку опустить на колено; 2 – и.п. (по 3 раза каждой ногой) (рис.13)

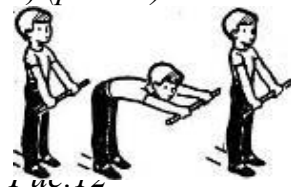


Рис.13

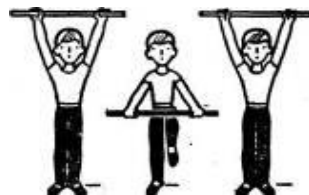


рис.14

5. И.п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 – прогнуться назад, коснуться пяток ног; 2 – и.п. (5-6 раз) (рис.14)



6. И.п. – сед , упор руками сзади, ноги согнуты, палка возле носков ног. 1 – перенести ноги через палку, выпрямить их; 2 – и.п. (5-6 раз) (рис.15)



Рис.14

Рис.15

7. И.п. – о.с. палка на полу. Прыжки боком через палку (8 раз).

### **Основные виды движений**

#### **Игра «Полоса препятствий».**

*Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 3-4 раза поточным способом.*

1. Ходьба по канату приставным шагом (зигзагообразно).
2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6 шт.).
3. Подлезание под дугу боком.
4. Ходьба по гимнастической скамейке (мешочек на голове) приставляя пятку одной ноги к носку другой.
5. Ползание на животе под палкой, лежащей на столбиках из 5-и кубиков.
6. Прыжок в высоту с места, достать руками подвешенный шар.

**Подвижная игра «Собери мячи».** В Центре зала корзина с мячами. Около корзины стоят дети. По сигналу воспитатель выбрасывает мячи из корзины, а дети – собирают. Игра продолжается 1 мин. По сигналу «Стоп» игра прекращается. Если в корзине 7-8 мячей, то выиграли дети (3 раза).

### **III часть.**

Релаксация «В кукольном театре» (Приложение № 4)

**Октябрь (4 неделя)**

**Физкультурный досуг:**

#### **«Веселые старты №1».**

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель

эстафет.

**Оборудование.** 2 мяча, 2 дуги, 2 кегли, 12 обручей, 2 мешка.

**Разминка**

Разновидности ходьбы и бега, дыхательные упражнения. Построение детей в две колонны.

**Эстафеты**

1. Передача мяча над головой из рук в руки от первого до последнего и обратно. (2 раза)
  2. Отбивания мячом о пол продвигаясь вперед, подлезть под дугу. Назад вернуться бегом, передать мяч следующему. (2 раза)
  3. Сбивание кеглей мячом. (2 раза)
  4. Ходьба на четвереньках по – медвежьей. (2 раза)
  5. Прыжки из обруча в обруч. (1 раза)
  6. Бег в мешках (1 раз)
- Подведение итогов. Команда победительница делает круг почета.

**Ноябрь (1-2 недели)**

**Задачи.** Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, забрасывать мяч в кольцо. Закреплять умения перебрасывать и ловить мяч из разных положений и различными способами в парах, перебрасывать мяч через сетку.

**Оборудование.** Мячи малые по количеству детей, мячи средние (один мяч на пару), волейбольная сетка, скакалки по количеству детей.

**I часть.** Разновидности ходьбы (на носках, с разным положением рук; на пятках, спиной вперед; в полуприседе; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь). Ходьба на четвереньках («Раки», «Слоники»). Разновидности бега (с захлестывание голени назад; галопом: правым и левым боком; с высоким подниманием коленей, с прямыми ногами).

**II часть. Гимнастика маленьких волшебников**

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (*Приложение № 3, комплекс № 2*)

**Общеразвивающие упражнения с малым мячом**

1. И.п. – ноги врозь, руки с мячом за спиной. 1-2 – руки в стороны мяч в правой руке; 3-4 – и.п.; 5-6 – руки в стороны мяч в левой руке; 7-8 – и.п. (*5 раз*)
2. И.п. – мяч в правой руке. 1-2 – правую (левую) прямую ногу вверх, переложить мяч в левую (правую) руку;

3-4 и.п. Сохранять устойчивое положение. (5 раз)

3. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой (левой) руке. 1-2 – наклон вниз, не сгибая колени, переложить мяч в правую (левую) руку за правой (левой) пяткой; 3-4 – и.п. (5 раз)

4. И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх, хлопок, поймать мяч. (8 раз)

5. И.п. – о.с. приседая, подбросить мяч вверх, выпрямляясь, поймать. (8 раз)

6. И.п. – о.с. мяч на полу с права. Перепрыгивать боком через мяч на двух ногах. Сделать 10 прыжков, чередуя их с ходьбой на месте.

### **Основные виды движений с мячом**

#### 1-я неделя.

*Выполняется фронтально по 10 раз.*

1. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой.

2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с места.

3. Ведение и бросок в кольцо.

*Перестроение детей в пары.*

4. Перебрасывать мяч друг другу в парах разными способами, не давая мячу упасть на пол.

*Рассчитывать силу броска. Если мяч перелетает, сделать шаг назад и поймать его. Если мяч не долетает, сделать шаг вперед и поймать его. Если мяч летит в сторону, сделать шаг в сторону и поймать его.*

#### 2-я неделя.

1. Бросок в кольцо в прыжке вверх.

2. Бросок в кольцо одной рукой.

3. Перебрасывать мяч друг другу в парах, ударяя мячом о пол.

*Руки с мячом вверху. С силой ударить мячом об пол. Стараться, чтобы работали только кисти, а сами руки оставались вверху.*

4. Перебрасывать мяч через сетку одной и двумя руками.

**Подвижная игра «Передай мяч».** Дети стоят по кругу и передают друг другу мяч на каждое слово, произнося любую считалку. Тот, на ком мяч остановился в конце считалки, выходит на середину и говорит: «Раз, два, три — беги!» Игроки разбегаются, а стоящий в середине бежит за ними, бросая мяч в ноги убегающих. Тот, в кого попал мяч, временно выходит из игры. Когда водящий попадет мячом в 2—3 человек, все снова встают в круг, и игра повторяется.

### **III часть.**

**Игра малой подвижности «Тик-так».** Дети становятся в круг, они – «цифры». Выбирается водящий, он – «стрелка часов», он закрывает глаза и встает в центр круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения:

#### ***Текст***

Тик-так, тик-так.

Мы всегда шагаем так:

Шаг влево, шаг вправо,

Тик-так!

Стрелка, стрелка покружись -

Час который, покажи.

После слова «покажи»-

#### ***Движения***

Ходьба на месте.

Шаг влево, шаг вправо.

Водящий вытягивает  
руку вперед.

Поворачивается на  
месте вокруг себя.

останавливается.

Тот ребенок, на которого указывает рука водящего, произносит: «Тик-так!». Водящий должен угадать имя ребенка.

### **Ноябрь (3 неделя)**

**Задачи.** Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке с перешагиванием через препятствия; ходьба с мешочком на голове приставляя пятку ноги к носку другой), ползании и прыжках (с ноги на ногу; прыжки через скакалку).

**Пособия.** Скакалки по количеству детей, дуги – 3 шт., гимнастическая скамейка, мешочки с песком по количеству детей, кубики – 12 шт., плоская палка, обручи -14 шт.

### **I часть.**

#### **Увлекательная разминка**

Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, спиной вперед. Бег с изменением направления. Ходьба в полуприседе. Бег галопом: правым и левым боком. Ходьба приставным шагом. Ходьба на четвереньках («Медвежата», «Раки», «Пауки»). Бег с прямыми ногами вперед. Ходьба.

## II часть.

### Гимнастика маленьких волшебников

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (Приложение № 3, комплекс № 2)

#### Общеразвивающие упражнения в парах

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки. 1-2 – руки в стороны, ниже плеч, одновременно отводя в сторону ногу; 3-4 – и.п. (6-8 раз) (Рис.16)

2. И.п. – лежа друг к другу, опираясь ступнями ног, руки вверх. 1-2 – махом сесть, взявшись за руки; 3-4 – и.п. (6 раз) (Рис.17)

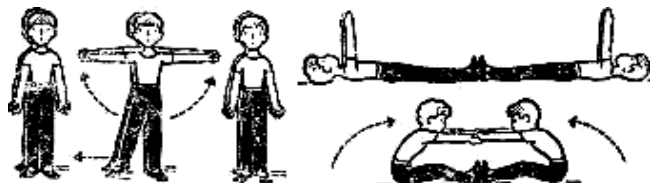


Рис.16

Рис.17

3. И.п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. 1-2 – левой ногой шаг назад, присев на ней, правую вперед на носок, приподнять, сцепленные руки вперед; 3-4 – и.п. той же другой ногой. (6 раз) (Рис.18)



Рис.18

4. И.п. – одному стать на четвереньки, другой стоя берет его за щиколотки. Первый идет на руках, второй его держит. Темп произвольный. Меняться местами (по 2 раза) (Рис.19)



Рис. 19

5. И.п. – стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки. Кисть одной руки положить другу на плечи, вторая рука на поясе. Делать 6 маховых движений прямой ногой с отянутым носком вперед-назад, повернуться на 180°. То же, с другой ноги. (2-3 раза) (Рис.20)

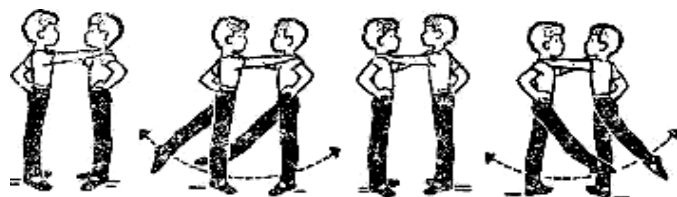


Рис. 20

6. И.п. – стоять спиной друг к другу, близко, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 – наклон в одну (другую) сторону, чувствуя спину товарища. Ноги не сгибать, не сдвигать. (6 раз)

7. И.п. – стоять лицом друг к другу, держась за плечо друг друга. Подскакивать поочередно на правой и левой ноге, делая круг, - пауза. То же в другую сторону (по 2 раза) (Рис.21)

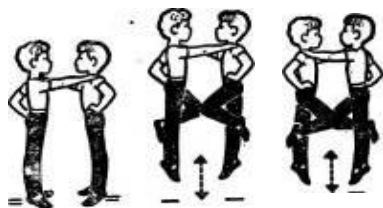


Рис. 21

### **Основные виды движений**

*Дети берут скакалки и встают так, чтобы не мешать друг другу.*

1. Прыжки через скакалку вращая ее вперед (2 мин.)

2. Игра «Полоса препятствий».

*Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 3-4 раза поточным способом.*

А) Ходьба по скамейке с перешагиванием через препятствия.

Б) Прыжки с ноги на ногу (подскоки).

В) Подлезание под дуги прямо в группировке.

Г) Ходьба по веревке (мешочек на голове) приставляя пятку одной ноги к носку другой.

Д) Ползание на спине под палкой, лежащей на столбиках из 5-и кубиков.

**Игра – эстафета «Классики».** Дети строятся в 2 колонны. Перед ними разложены обручи в виде классиков: один, два, один, два, один. По сигналу инструктора, дети прыгают через обручи туда и обратно, передают эстафету следующему из своей команды легким хлопком по руке и встают в коней колонны. Выигрывает команда, первая закончившая эстафету (рис. 22).



Рис. 22

### **III часть.**

Упражнение на снятие напряжения и усталости:

И.п. - стоя. Напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на препятствие с усилием, до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения. Далее – резкое расслабление.

### **Ноябрь (4 неделя)**

**Физкультурный досуг:**

#### **«Веселые старты № 2»**

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет. Доставить детям радость.

**Оборудование.** 2 флажка, 2 обруча, 4 кегли, 2 корзины, овощи (по 2 каждому), 2 веревки, 2 игрушечные грузовые машины, ленты.

*Дети входят в зал и строятся в две команды – команда «Солнышко» и команда «Звездочка».*

**Инструктор.** Сегодня мы собрались, чтобы еще раз убедиться, какими вы выросли крепкими, здоровыми, сильными, ловкими. Сегодня наши соревнования посвящены всему, что связано с осенью, а это сбор урожая овощей. Эстафеты будут оцениваться по двухбалльной системе, то есть, если команда выигрывает, - получает 2 очка, проигрывает – одно очко. Желаю всем успеха!

И так, начинаем наши осенние соревнования!

### **Эстафеты**

1. Первое задание для разминки: «*Чья команда первой построится?*» (Проверим реакцию и организованность ребят.) – 2 раза

2. Посмотрим, все ли ребята готовы к сбору урожая, какие они быстрые: «*Передача эстафетного флажка*». – 2 раза

3. К сбору урожая все готовы, а теперь поехали на поле. *Эстафета «Такси»*. (С помощью обруча дети перевозят друг друга.) – 2 раза

4. На поле приехали, будем собирать урожай. Эстафета: челночный бег, перенести по одному предмету (картошка, лук). – 1 раз

5. Урожай собрали вы, и сейчас надо овощи перевести на грузовой машине, не растеряв их по дороге. – 1 раз

6. Конкурс капитанов. *Игра «Ловишки с лентами»* (кто больше соберет ленточек). – 2 раза

*Инструктор подводит итоги соревнований. Вручает грамоты.*

А теперь танцуем танец «Утят».

### **Декабрь (1 неделя)**

**Задачи.** Учить бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками; бросать на дальность правой и левой рукой; бросать в вертикальную и горизонтальную цель. Совершенствовать движения с мячом в парах.

**Оборудование.** Мячи по количеству детей, сетка.

#### **I часть. Увлекательная разминка**

#### **II часть. Гимнастика маленьких волшебников**

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (*приложение № 3, комплекс № 1*)

#### **Общеразвивающие упражнения с мячом**

(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)

1. И.п. – мяч в руках. 1-2 – подняться на носки, мяч за голову, локти отвести назад, голова прямо – вдох; 3-4 – и.п. – выдох.

2. И.п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках. 1-2 поворот вправо (влево), отводя правую (левую) руку с мячом на ладони в сторону; 3-4 - и.п. ноги не сгибать.

3. и.п. – о.с. подбросить мяч вверх, присесть, хлопнуть ладонями по коленям, поймать мяч – и.п.

4. И.п. – широкая стойка, мяч в низу. 1-3 – наклон к правой (левой) ноге, не сгибая колени, катить мяч вокруг



ноги; 4 – и.п.

5. И.п. – лежа на спине, мяч вверх. Переворачиваться со спины на живот в одну и другую стороны. Ноги и руки прямые.

6. И.п. – сидя, мяч на полу сбоку у голени, упор руками сзади. 1-2 – приподнять прямые ноги, прокатить мяч в одну сторону; 3-4 – и.п. то же, в другую сторону. Голову не опускать.

7. И.п. – левую ногу на мяч. 6 подскоков с продвижением вокруг на правой ноге. Повторить то же, сменив ногу.

### **Основные виды движений с мячом**

#### 1-я неделя.

*Упражнения выполнять фронтально по 10 раз.*

1. Бросить мяч вверх и поймать его двумя руками.

2. Подбросить и поймать мяч после хлопка.

3. Бросок мяча в вертикальную цель.

*Перестроение детей в пары.*

4. Перебрасывание мяча в парах разными способами.

**Подвижная игра «Мяч среднему».** Дети, разделившись на равные по числу игроков группы, образуют 3—4 круга. Внутри круга — водящий. Он по очереди бросает мяч каждому игроку и ловит летящий от него. Когда мяч вернется к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

**Правила игры:** бросать мяч по очереди не сходя с места; если мяч упал, его надо поднять, встать в круг и повторить бросок.

#### III часть.

**Малоподвижная игра «Добрые слова».** Дети садятся на пол в круг. В центре сидит один из играющих. Инструктор говорит: «Сегодня мы будем говорить добрые слова о (называет имя сидящего в центре). Он какой? Дети по порядку говорят о нем добрые слова (умный, скромный, ласковый и т.д.).»

#### **Декабрь (2 неделя)**

**Задачи.** Упражнять в прыжках, равновесии, ползании и лазанье.

**Оборудование.** Скакалки по количеству детей, 2 мягких бревна, наклонная доска, скамейка, 2 куба, 2 дуги, кегли – 6 шт., мяч.

#### I часть. Увлекательная разминка

Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки в стороны. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Бег на выносливость (2мин). Ходьба перекатом: с пятки на носок. Ходьба «Раки», «Медвежата», «Пауки». Боковой галоп. Ходьба спиной вперед. Обычная ходьба.

## **II часть. Гимнастика маленьких волшебников**

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (*Комплекс № 1*)

### **Общеразвивающие упражнения с обручем**

*(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)*

1. «Обруч за плечи». И.п. – ноги врозь, обруч внизу. 1-2 – обруч вверх, за плечи, голова прямо; 3-4 – и.п.
2. «Подуй в обруч». И.п. – ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. 1-2 – полунаклон вперед, приблизить обруч к лицу – длительный выдох; 3-4 – и.п. – вдох.
3. «Достань обруч». И.п. – лежа на спине, обруч за головой. 1-2 – ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча; 3-4 – плавно вниз. Ноги не сгибать, носки тянуть.
4. И.п. – сидя в обруче, упор руками сзади, ноги согнуты. 1-2 – ноги прямые вперед, вернуться в и.п.; 3-4 – то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90°. Так же, влево.
5. «Покажи носок». И.п. – руки на пояс, обруч на полу на расстоянии полушага. 1 – правую (левую) ногу вверх, носок тянуть; 2 – в обруч на носок; 3 – вверх; 4 – и.п.
6. И.п. – стоя на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче, смотреть вперед. 1 – правую (левую) руку в сторону, смотреть на руку; 2 – и.п.
7. «Впрыгни – выпрыгни». И.п. – о.с. обруч на полу. Впрыгивать и выпрыгивать в обруч. Темп произвольный.

### **Основные виды движений**

#### **Игра «Полоса препятствий».**

*Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 3-4 раза поточным способом.*

1. Прыжки через мягкие бревна боком, продвигаясь вперед.
  2. Ходьба по скамейке боком перешагивая кубы (2 шт.)
  3. Подлезания прямо, боком под дугу.
  4. Вбегание и сбегание по наклонной доске на носках.
  5. Ходьба и бег «змейкой» между кеглями
- После этого дети убирают инвентарь и берут скакалки.*
6. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед по кругу (сохранять дистанцию).

### **Подвижная игра «Не давай мяча водящему».**

Все играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук. Один назначается водящим. Он идет в середину круга. Ребята перебрасывают мяч в разных направлениях, чтобы водящий не мог коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, находящегося в воздухе, на полу или в руках у кого-либо из играющих. Если ему удастся коснуться мяча, то на его место идет ребенок, который последним бросил мяч или не уберег его от водящего. Водящий становится на место «провинившегося».

**Правила игры:** мяч можно перебрасывать по воздуху (не выше поднятых вверх рук). Если мяч вылетит из круга, то играющие должны быстро поднять его и, вернувшись на свои места, продолжать игру.

### **III часть.**

**Малоподвижная игра «Астры».** Инструктор предлагает детям взяться за руки так, чтобы получился круг, а затем присесть на корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы – астры и растете на клумбе». После этого ребята выполняют упражнения под текстовое сопровождение:

Мы астры, астры, астры  
На клумбе вырастаем.

*(Дети медленно привстают с корточек, затем поднимают руки).*

Нас любят не напрасно,  
Когда мы расцветаем.

*(Ходьба по кругу, взявшись за руки).*

Мы – красивые цветы,  
Мы – веселые цветы.

*(Махи руками вперед и назад, 2-3 раза).*

### **Декабрь (3 неделя)**

#### **Физкультурный досуг:**

#### **«Веселые старты № 3»**

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет. Доставить детям радость.

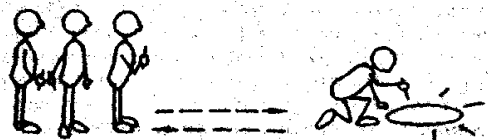
**Оборудование.** Короткие палочки по количеству детей, 2 мяча, 4 медбола, кегли по количеству детей, 2 корзины с 6-ю малыми мячами, 12 обручей.

#### ***Разминка***

Ходьба (1 круг), бег (2 мин), ходьба и дыхательные упражнения.

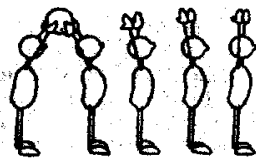
### Эстафеты

1. «Нарисуй солнышко» - 2 раза



2. Передача мяча над головой – 2 раза

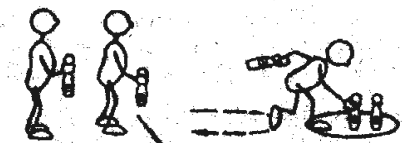
*Последний – встает первым*



3. С набивными мячами (медболами) – 2 раза



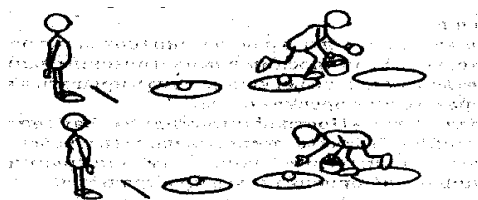
4. С двумя кеглями – 1 раз



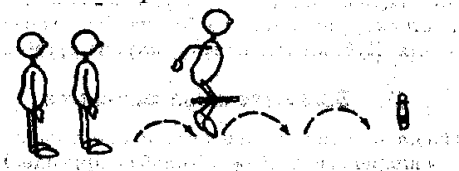
*1-й – с двумя кеглями; одну – в обруч, вторую – передать следующему.*

5. Посадка и уборка овощей – 2 раза

*1-ый кладет в каждый обруч мяч, 2-ой собирает в корзину.*



6. Прыжки с палкой – 1 раз  
*Палку руками не держать.*



Подведение итогов. Победителям вручаются «медали».

**Декабрь (4 неделя)**

**Физкультурный досуг:**

**«Веселые старты № 4»**

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет. Доставить детям радость.

**Оборудование.** Обручи, кубики по количеству детей, 2 больших мяча (хопы), 2 резиновых мяча.

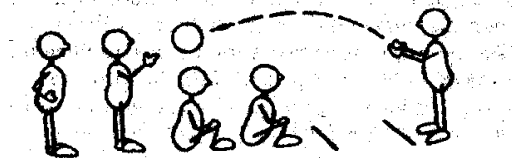
**Разминка**

Ходьба (1 круг). Бег (2 мин). Ходьба. Дыхательные упражнения.

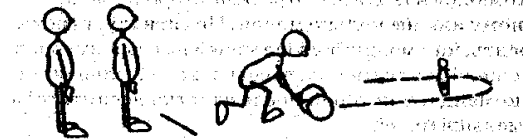
**Эстафеты**

1. Передал – садись. – 2 раза

*Побеждает команда, севшая первыми.*

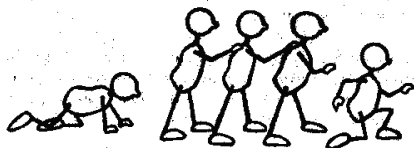


2. Катить два резиновых мяча – 2 раза



3. Туннель - треугольник. – 1 раз

*Последний встает первым. Выполняется потоком на коленях.*



4. Переправа с обручами. – 1 раз



5. Кенгуру. – 2 раза

*Мяч между коленями ног.*



6. На хопках. – 2 раза



Подведение итогов. Победители делают круг почета.

## **Январь (3-4 неделя)**

**Задачи.** Учить бросать мяч друг другу в парах (снизу, от груди, из-за головы; бросок о пол, поймать после отскока; передача мяча от груди во время движения боковым галопом). Продолжать учить бросать мяч через волейбольную сетку и прыгать вверх.

**Оборудование.** Мячи по количеству детей, сетка, скакалки по количеству детей.

### **I часть. Увлекательная разминка**

Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки за голову. Подскоки. Ходьба в полу приседе, руки вверх. Бег с изменением направления. Ходьба с крестным шагом: боком. Бег с прямыми ногами вперед. Ходьба «Раки». Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Быстрый бег (2 круга). Ходьба «Медвежата». Обычная ходьба.

### **II часть. Гимнастика маленьких волшебников**

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (*Комплекс № 2*)

#### **Общеразвивающие упражнения с мячом**

(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)

1. И.п. – мяч зажат между ступнями. 1-2 – поднимаясь на носки, руки назад, прогнуться – вдох; 3-4 – и.п. – выдох.
2. И.п. – сидя, ноги скрестно, мяч на полу. 1-4 – прокатить мяч вокруг себя вправо (влево). Голову не опускать.
3. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями, упор руками сзади. 1-2 – поднять прямые ноги с мячом вверх; 3-4 – и.п.
4. И.п. – лежа на спине, мяч в руках над головой. 1-4 – прямые ноги вверх, мяч поднести к ногам; 5-8 – медленно опустить.
5. И.п. – стоя на коленях, мяч зажат между ступнями, руки на пояс. 1-2 – отклоняться назад, коснуться руками мяча; 3-4 – и.п. голову не опускать.
6. И.п. – ноги врозь, мяч на полу перед ногами. 10 подскоков на правой (левой) ноге вокруг мяча, чередуя с ходьбой.

#### **Основные виды движений с мячом**

##### **1-я неделя.**

*Дети стоят парами и выполняют упражнения по 10 раз.*

1. Бросать и ловить мяч после хлопков.

2. Бросок друг другу снизу.
3. Бросок друг другу из-за головы.
4. Бросок друг другу от груди.
5. Бросок о пол, поймать после отскока.
6. Боковой галоп парами с передачей мяча друг другу от груди.

#### 2- неделя.

1. Броски мяча парами через волейбольную сетку.
2. Прыжки вверх возле сетки отталкиваясь двумя ногами, руками стараясь достать верхний край сетки (2 подхода по 10 прыжков подряд с отдыхом между подходами).
3. Броски мяча одной рукой на дальность через сетку.

**Подвижная игра «Ловкая пара».** На полу рисуют шесть параллельных линий на расстоянии 1 м одна от другой. Дети встают в две шеренги парами друг против друга между третьей и четвертой линией (считая справа). На сигнал «Начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнеров переходит за следующую линию (делает 2—3 шага назад), и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать броски снова. После трех бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не окажутся у самых последних границ.

**Правила игры:** надо бросать мяч, не выходя за линию; первым переходит на следующую линию тот, кто бросал мяч.

**Усложнение:** добавляются еще линии с каждой стороны.

#### III часть.

**Малоподвижная игра «Необычный художник».** У каждого ребенка скакалка. По сигналу дети выкладывают какую-либо фигуру из скакалки на полу. Воспитатель определяет победителя.

#### **Февраль (1 неделя)**

**Задачи.** Закреплять основные виды движений в прыжках, равновесии, ползании и лазанье.

**Оборудование.** Канат, платочек, 2 кубика, скамейка, веревка, наклонная доска, магнитофон, 2-3 мяча.

#### I часть. Увлекательная разминка

Ходьба на носках, руки к плечам. Ходьба на пятках, руки в стороны. Подскоки. Ходьба в полуприседе, руки на пояс. Бег с изменением направления. Ходьба скрестным шагом: назад. Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба «Раки». Бег с прямыми ногами вперед. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба носки вместе, пятки врозь.



Быстрый бег по кругу, на бегу взять из корзины 2 кубика, на следующем круге положить кубики. Ходьба «Медвежата». Обычная ходьба.

### **II часть. Гимнастика маленьких волшебников**

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (*Комплекс № 2*)

#### **Общеразвивающие упражнения в парах**

*(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)*

1. И.п. – стоять в парах, вплотную, спиной друг к другу, взяться за руки, ноги врозь. 1-2 – плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой, - вдох; 3-4 – руки вниз, сказать «в-н-и-з».

2. «Поворот». И.п. – ноги на ширине плеч, стоять спиной друг к другу на расстоянии шага, руки к плечам. 1-2 – поворот: один вправо, другой влево, хлопнуть в ладоши; 3-4 – и.п. То же в другую сторону.

3. «Велосипед». И.п. – лежа на спине, головой друг к другу, руки сцеплены внизу. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях.

4. «Качалка». И.п. – сидя спиной друг к другу, близко, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный.

5. «Осторожно». И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии полушага, руки к плечам. 1-2 – присесть на носках, разводя колени, спину прямо, коснуться ладонями рук; 3-4 – и.п.

6. «Посмотри на товарища». И.п. – стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, руки вниз, ноги на ширине плеч - вдох. 1-2 – наклон вперед, руками обхватить голени, приблизить голову к ногам, посмотреть на товарища – выдох; 3-4 – и.п.

7. «Юла». И.п. – И.п. – то же, руки за спину. 10 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Повторить 2-3 раза.

#### **Основные виды движений**

##### **Игра «Полоса препятствий».**

*Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза поточным способом.*

1. Прыжки от кубика до кубика на одной ноге (попеременно).

2. Вбегание и сбегание по наклонной доске на носках.

3. Прыжки через веревку на двух ногах боком, с продвижением вперед.

4. Ползание по скамейке на четвереньках.

5. Прыжок вверх (достать до платочка).

6. Ходьба по канату приставным шагом боком.

**Подвижная игра «Мяч водящему».** 2—3 равные по числу детей подгруппы строятся в колонны. Расстояние между колоннами 3—4 шага. Перед правогофланговыми колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. В каждой подгруппе выбирают водящего, который становится напротив своей колонны за второй чертой. По сигналу водящие бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий бросает его обратно, а сам встает в конец колонны. Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча.

**Правила игры:** мяч надо бросать двумя руками от груди, не заходя за черту; уронивший мяч сам его поднимает; не сумевшему поймать, водящий бросает мяч еще раз.

### **III часть.**

Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»

### **Февраль (2-3 неделя)**

**Задачи.** Совершенствовать броски и ловлю мяча двумя руками, перебрасывание мяча через волейбольную сетку; передавать мяч от груди во время движения боковым галопом и бросать мяч в кольцо.

**Оборудование.** Мячи по количеству детей, сетка, мячи малые по количеству детей, 5-6 разных предметов для игры.

### **I часть. Увлекательная разминка**

Ходьба на носках. Ходьба на пятках, спиной вперед, руки к плечам. Бег спиной вперед. Ходьба «Пауки». Бег с захлестыванием голени назад. Бег с прямыми ногами вперед. Ходьба носки вместе, пятки врозь. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Галопом: правым и левым боком. Ходьба «Раки». Бег, меняя направление движения по сигналу инструктора. Обычная ходьба.

### **II часть. Гимнастика маленьких волшебников**

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (*Комплекс № 1*)

### **Общеразвивающие упражнения с малым мячом**

(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)

1. И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке за спиной. 1-2 – дугами руки вверх, хлопок о мяч; 3-4 – и.п.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, не сгибая колени, коснуться мячом носка левой ноги; 3 – прямо, руки в стороны; 4 – вниз, переложить мяч в левую руку. То же, другой рукой.

3. И.п. – о.с. мяч в правой руке. Подбросить мяч, быстро присесть, встать, поймать двумя руками.
4. И.п. – то же. 1 – руки в стороны; 2 – поднять согнутую правую (левую) ногу, передать мяч в другую руку; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – и.п.
5. И.п. – ноги врозь, мяч в руках за спиной. Поворот вправо (влево), подбросить мяч вверх, поймать – и.п.
6. И.п. – о.с. 8 прыжков на правой (левой) ноге, одновременно отбивать мяч правой (левой) рукой. Чередовать с ходьбой.

#### **Основные виды движений с мячом**

##### 1-я неделя.

*Дети выполняют упражнения фронтально по 10 раз.*

1. Бросок мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками.
2. Бросок о пол одной рукой, поймать двумя.
3. Забрасывание мяча в кольцо.

##### 2-я неделя.

*Дети выполняют упражнения в парах.*

1. Броски и ловля мяча в движении парами.
2. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку разными способами.

#### **Подвижная игра «Брось-поймай!».**

Играющие бросают мяч через натянутую волейбольную сетку, пробегают под ней и ловят мяч сразу или после того, как он отскочит от пола.

#### **III часть.**

##### **Малоподвижная игра «Угадай, что пропало».**

Дети сидят на полу. Инструктор раскладывает 5-6 разных предметов и дает детям время запомнить их. Затем предлагает детям закрыть глаза и убирает один из предметов. После этого дети открывают глаза и отгадывают, что пропало.

#### **Февраль (4 неделя)**

**Задачи.** Упражнять детей в прыжках, равновесии, ползании и лазанье.

**Оборудование.** Обручи – 6 шт., кегли – 2 шт., 2 скамейки, наклонная доска, мешочки с песком по количеству детей, 6 кубиков, мяч.

#### **I часть. Увлекательная разминка**

Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, боком руки к плечам. Бег спиной вперед. Ходьба спиной вперед. Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба «Пауки». Бег с прямыми ногами вперед. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Галопом: правым и левым боком. Ходьба «Раки». Обычная ходьба.

**II часть. Гимнастика маленьких волшебников**

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (Комплекс № 1)

**Общеразвивающие упражнения с кубиками**

(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)

1. «Поднять гири». И.п. – ноги врозь, кубики вниз, ладонями вперед. 1- кубики к плечам, локти вперед – взять груз; 2- вверх держать; 3- еще держать; 4- и.п. (рис.23)

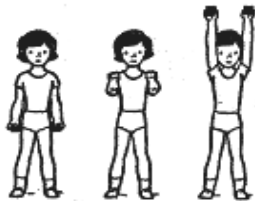


Рис. 23

2. «Ноги вместе». И.п. – кубики в стороны. 1-2 – наклон вперед, коснуться кубиками за коленями – выдох; 3-4 – и.п. (рис. 24)

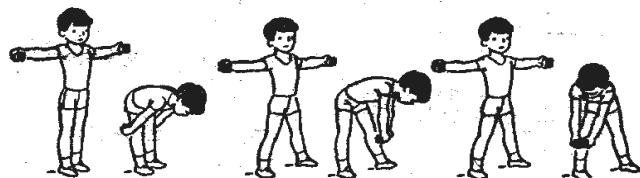


Рис. 24

Рис. 25

3. «Между кубиками». И.п. – сед, упор руками сбоку, кубики на полу у колен. 1 – согнуть ноги; 2 – и.п. (рис.26)

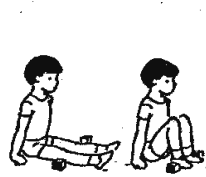


Рис. 26

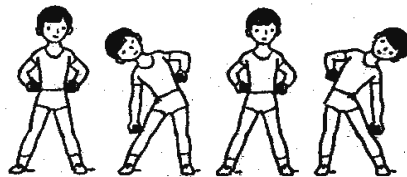


Рис. 27

4. «Поехали». И.п. – ноги врозь, кубики у пояса. 1-2 – наклон вправо, скользя кубиками вниз, сказать «поехали»; 3-4 – и.п. вдох. То же, влево. (рис. 27)

5. «К коленям» И.п. – кубики вверх. 1-2 – поднять согнутую ногу к груди, кубики к колену; 3-4 – и.п. То же, с другой ноги. (рис.28)

6. «Подскоки». И.п. – кубики вниз. Прыжки ноги врозь, ноги вместе чередуя с ходьбой и постукивая кубиками. (рис. 29)

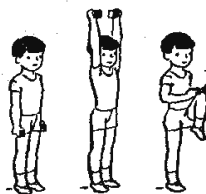


Рис. 28

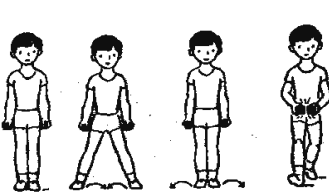


Рис. 29

### **Основные виды движений**

#### **Игра «Полоса препятствий».**

*Оборудование расположено по кругу или рядами. Дети выполняют упражнения 3-4 раза поточным способом.*

1. Ходьба и бег «змейкой» между кубиками.
2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах (обручи расположены в шахматном порядке).
3. Вбегание и сбегание по наклонной доске на носках.
4. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.
5. Ходьба по веревке с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
6. Прыжки: два прыжка на левой ноге, два прыжка на правой ноге (3 м).

#### **Подвижная игра «Догони мяч».**

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий располагается за кругом.

Место его в кругу остается свободным. Поэтому ребенку, стоящему справа от водящего, дается мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три — беги!» — и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдет мяч.

**Правила игры:** мяч надо передавать только соседу после слова «беги»; водящий начинает движение тоже по этому сигналу, уронивший мяч поднимает его.

### **III часть.**

Упражнение на снятие напряжения:

И.п. – сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с силой вдавливаются в пол (или: подъем пяток с усилием, носки не отрываются от пола). Далее – резкое расслабление.

### **Март (1 неделя)**

#### **Физкультурный досуг «Веселые старты № 5»**

**Оборудование.** Две эстафетные палочки (сосульки), 2 клюшки, 2 маленьких мяча, 2 корзины. Шишки по количеству детей, 1 пара лыж, 2 пары палок, 2 воздушных шарика, 2 «Снеговика» (бумажные разрезные детали)

*Дети заходят в зал и выстраиваются в две колонны.*

**Инструктор.** Ребята, вы должны отгадать названия ваших команд. Будьте внимательны!

1. С неба звезды падают.

Лягут на поля,

Пусть под ними скроется

Черная земля.

Много, много звездочек

Тонких, как стекло.

Звездочки холодные, а земле тепло.

*(Снежинки)*

2. Что висит вниз головой?

*(Сосулька)*

**Инструктор.** Итак, 2 команды – «Снежинка» и «Сосулька». Внимание! Начинаем спортивные соревнования!

1-я эстафета: *Передача сосульки.* – 2 раза

2-я эстафета: *Хоккей с мячом.* – 2 раза

3-я эстафета: *Метание шишек в корзину. – 2 раза*

4-я эстафета: *Ходьба на одной лыже с двумя палками. – 2 раза*

5-я эстафета: *«Пингвины» - прыжки с воздушным шаром между ног. – 1 раз*

6-я эстафета: *«Собери Снеговика» (из бумажных разрезных деталей). – 1 раз*

Подведение итогов. Вручение сладких призов.

### **Март (2-3 неделя)**

**Задачи.** Совершенствовать работу с мячом, соизмеряя высоту, дальность и точность броска; продолжать учить перебрасывать мяч через волейбольную сетку, учить играть в волейбол без подачи.

**Оборудование.** Мячи по количеству детей, сетка.

**I часть.** Увлекательная разминка с рифмованными загадками

**II часть.** Гимнастика маленьких волшебников

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (*Комплекс № 2*)

**Общеразвивающие упражнения с мячом**

(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)

1. И.п. – ноги врозь, мяч в опущенных руках. Подбросить мяч, хлопок за спиной, поймать. То же, с ударом о пол, повернуться вокруг себя.

2. И.п. – сидя на пятках, мяч в руках. Поворот вправо – прокатить мяч вокруг себя, поворот влево – подхватить мяч. То же, в другую сторону.

3. И.п. – лежа на спине, мяч зажат между голенями. 1-4 – ноги вверх, не выпуская мяч; 5-8 – и.п.

4. И.п. – лежа на животе, мяч в руках. 1-2 – мяч вверх, поднимая верхнюю часть туловища; 3-4 – и.п.

5. И.п. – стоя на коленях, мяч в руках. 1-2 – сесть вправо, мячом коснуться пола справа; 3-4 – то же, влево.

6. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями. 10 подскоков, удерживая мяч. Чередовать с ходьбой. – 2 раза.

**Основные виды движений с мячом**

1-я неделя.

Выполнение упражнений в парах по 10 раз.

1. Бросание и ловля мяча одной рукой в парах (1,5 м)

2. Перебрасывание и ловля мяча стоя на коленях разными способами.

2-я неделя.

1. Броски парами через волейбольную сетку.

2. Обучение игре в волейбол без подачи.

**Подвижная игра «Поймай мяч».**

Дети распределяются по трое. Двое из них становятся на расстоянии 2—3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встает между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой.

**III часть.**

**Малоподвижная игра «Нитка с иголкой».**

Дети держатся за руки, образуя целую цепочку. Проведя цепочку вокруг всего зала, инструктор предлагает детям остановиться и поднять сцепленные руки вверх, образуя «воротики». После этого инструктор ведет цепочку в обратном направлении под руками у детей, обходя по очереди одного справа, а другого слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под «воротиками», поворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.

**Март (4 неделя)**

**Задачи.** Упражнять детей в прыжках, равновесии, ползании и лазанье.

**Оборудование.** Веревка, 2 скамейки, кубы 10×10 – 5 шт., обручи – 6 шт., воздушный шар, 3-4 мяча.

**I часть. Увлекательная разминка**

Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, боком руки к плечам. Ходьба перекатом: с пятки на носок, руки в стороны. Бег на выносливость (2,5 мин). Ходьба скрестным шагом, назад. Ходьба «Медвежата». Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь. Ходьба «Пауки». Бег с прямыми ногами вперед. Ходьба в полуприседе. Ходьба «Раки». Обычная ходьба.

**II часть.**

**Гимнастика маленьких волшебников**

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (*Комплекс № 2*)

**Общеразвивающие упражнения в парах**

(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)

1. И.п. – стоять в парах, вплотную, спиной друг к другу, взяться за руки, ноги слегка расставить. 1-2 – одновременно подняться на носки и плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой; 3-4 – и.п.

2. «Качалка». И.п. – сидя, спиной друг к другу, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища.

3. И.п. – стоя рядом на расстоянии вытянутой руки, спиной друг к другу, одну руку на плечо товарища, другую на пояс. 1-3 – правую ногу (носок) оттянуть вперед – вверх - назад; 4 – и.п. – поворот на 180°. То же, другой ногой.



Сохранять устойчивое положение и прямую спину.

5. И.п. – сидя, ноги согнуты, ступни ног касаются, упор руками сзади. 1-4 – поочередно то сгибать, то выпрямлять ноги. Упражнение делать с силой. То же, приподняв ноги.

6. И.п. – о.с. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге. То же, в другую сторону на левой.

### **Основные виды движений**

#### **Игра «Полоса препятствий».**

*Оборудование расположено по кругу или рядами. Дети выполняют упражнения 3-4 раза поточным способом.*

1. «Лягушки»: выполняется на скамейке (и.п. – стоя, держась за края, скамейка сбоку. 1 – запрыгнуть на скамейку, не отпуская рук; 2 – спрыгнуть в другую сторону, руки переставить вперед. Продолжить до конца скамейки.)

2. Ходьба по веревке, приставляя пятку к носку другой.

3. Прыжки из обруча в обруч на одной ноге.

4. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.

5. Прыжки в высоту: достань шарик.

6. Ходьба с перешагиванием через кубы

#### **Подвижная игра «Меткий стрелок».**

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий становится в центре круга. У ног его лежат 3-4 мяча. Водящий выполняет упражнения с мячом (отбивает рукой о пол, подбрасывает вверх, вращает пальцами рук и др.), играющие выполняют эти движения без мяча. После слов водящего «Раз, два, три – беги!», дети начинают бегать по кругу. Водящий, не сходя с места, бросает в играющих мячи один за другим. Затем, по сигналу воспитателя «Раз, два, три – в круг скорей беги!», дети снова образуют круг. Инструктор объявляет количество детей, в которых попал водящий. Выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

### **III часть.**

Упражнение на снятие напряжения и усталости: «Червячок» (стр. 22).

#### **Апрель (1 неделя)**

#### **Физкультурный досуг:**

#### **«Веселые старты № 6»**

**Задачи.** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет. Доставить детям радость.

**Оборудование.** 2 скамейки, 2 больших резиновых мяча, 2 палки для игры «Мотальщики» (к палке привязана веревка, к ней пришит мешочек с песком), канат, 14 обручей.

**Разминка**

Ходьба (1 круг). Бег (2 мин). Ходьба. Дыхательные упражнения.

**Эстафеты**

1. Бросок в кольцо. – 2 раза

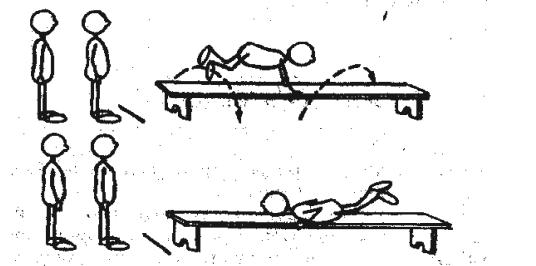


2. Ведение мяча до ориентира и обратно. – 2 раза



3. «Джигитовка». – 1 раз

*Четыре прыжка через скамейку, держась за ее края. Обратно – ползание на животе.*



4. Конкурс «Мотальщики». – 2 раза

*Одновременно по два ребенка.*



5. «Классики». – 2 раза



6. Перетягивание каната. – 2 раза

Подведение итогов.

### **Апрель (2-3 неделя)**

**Задачи.** Учить детей не ловить мяч, а отбивать его; повторить упражнения с мячом в движении. Отрабатывать подачу, бросая мяч одной рукой через сетку. Учить играть в волейбол.

**Оборудование.** Мячи по количеству детей, сетка.

#### **I часть. Увлекательная разминка**

Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки на пояс. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки за голову. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба одна на пятке, другая на носке. Бег с высоким подниманием коленей. Ходьба «Медвежата». Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба приставным шагом. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Раки». Бег с прямыми ногами вперед. Обычная ходьба.

#### **II часть. Гимнастика маленьких волшебников**

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (*Комплекс № 1*)

#### **Общеразвивающие упражнения с мячом**

(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. 1 – ударить мячом о пол; 2 – поймать мяч, не наклоняясь вперед и не сходя с места.

2. И.п. – широкая стойка, мяч перед грудью. 1-3 – наклон вниз – вправо, покатыть мяч вокруг правой ноги –

длительный выдох; 4- быстро выпрямиться – вдох. То же, влево.

3. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями ног, упор руками сзади. 1-2 – не сдвигая ног с места, повернуть корпус вправо, левой рукой коснуться пола у правой руки; 3-4 – и.п. то же, в другую сторону.

4. И.п. – сидя, мяч у правого бедра. 1 – поднять прямые ноги вверх, одновременно прокатить мяч под ногами на другую сторону; 2 – опустить ноги; 3-4 – то же, в другую сторону.

5. И.п. – лежа на спине, мяч между ногами. 1-2 – повернуться на бок; 3-4 – и.п. Ноги не разъединять, мяч не ронять.

6. И.п. – стоять боком к мячу. 1- одновременно двумя ногами перепрыгнуть мяч боком; 2 – то же, в другую сторону.

### **Основные виды движений с мячом**

#### 1-я неделя.

*Дети выполняют упражнения фронтально по 10 раз.*

1. Броски мяча вверх и ловля его в движении по кругу.
2. Броски мяча о землю и ловля в движении по кругу.
3. Метание в вертикальную цель.
4. Обучать игре в волейбол без подачи.

#### 2- неделя.

*Работа детей в парах.*

1. Работа с мячом в парах. (Мяч предлагается не ловить, а отбивать его толчком двух ладоней с верха в нужном направлении.)

2. Бросок мяча на дальность одной рукой с верха через сетку (отрабатывать подачу).

3. Обучать игре в волейбол с подачей.

**Подвижная игра «У кого меньше мячей».** Дети делятся на две равные команды по 5-6 человек. Командам дается по 6 мячей. По свистку игроки начинают перебрасывать мячи на сторону соперника до тех пор, пока не прозвучит второй свисток судьи. Выигрывает та команда, на площадке которой после свистка окажется меньше мячей.

**Правила игры:** мячи перебрасываются с любого участка площадки; нельзя бросать мячи под сеткой; нельзя бросать мячи после 2-го свистка судьи.

### III часть.

**Малоподвижная игра «Вперед с мячом».** Сесть на пол, мяч зажать между ступнями ног, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед, не отпуская мяч, на расстояние примерно 3 м.

#### **Апрель (4 неделя)**

**Задачи.** Упражнять в прыжках, лазанье по канату. Совершенствовать умения работать со скакалкой.

**Оборудование.** Висячий канат, скакалки по количеству детей, обручи по количеству детей.

#### **I часть. Увлекательная разминка**

Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Ходьба одна на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба спиной вперед. Бег с высоким подниманием коленей. Ходьба «Медвежата». Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба приставным шагом. Ходьба «Раки». Бег с прямыми ногами вперед. Обычная ходьба.

#### **II часть. Гимнастика маленьких волшебников**

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (*Комплекс № 1*)

#### **Общеразвивающие упражнения со скакалкой**

*(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)*

1. И.п. – о.с. вдвое сложенная скакалка в опущенных руках. 1 – руки с натянутой скакалкой к груди; 2 – руки вверх; 3 – к груди; 4 – и.п.

2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки со скакалкой за спиной. 1-3 – пружинящий поворот в сторону – выдох; 4 – и.п. – вдох. То же, в другую сторону.

3. И.п. – о.с. скакалка внизу. 1 – присесть, разводя колени, руки вверх; 2 – и.п.

4. И.п. – ноги врозь, стоя на скакалке, концы скакалок в опущенных руках. 1- резкий наклон вперед, отводя руки назад – вверх; 2 – и.п.

5. И.п. – ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках. 1-2 – перенести одну ногу через натянутую скакалку; 3-4 – обратное движение – и.п. То же, другой ногой.

6. И.п. – ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке. Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее.

#### **Основные виды движений**

*Детей разбить на подгруппы.*

*1-я подгруппа детей.* Выполняет упражнения со скакалкой.

1. Прыжки через скакалку на двух ногах, вращая ее вперед.

2. Прыжки через скакалку, вращая ее назад.

*2-я подгруппа детей.*

1. Лазанье по канату.

**Подвижная игра «Быстро в обруч».** Обручи разложены по всему залу. В каждом обруче – ребенок. Инструктор включает музыку, дети выбегают из обручей и выполняют любые движения по всему залу до тех пор, пока играет музыка. А инструктор тем временем убирает один - два обруча. Как только музыка перестала играть, дети должны бегом занять место в обруче. Тот, кто не успел, из игры временно выбывает. Игра повторяется 2-3 раза.

### **III часть.**

Релаксация «Котята отправляются в путешествие»

**Май (1 неделя)**

**Физкультурный досуг № 7:**

**Игра «У кого меньше мячей».**

**Оборудование.** 12 мячей, сетка, секундомер, свисток.

**Подготовка площадки к игре:** площадка разделяется на две равные части сеткой, верхний край которой закреплен на высоте 130-150 см.

**Участники:** в игре принимают участие по 6 игроков от каждой команды.

**Начало игры:**

1. Команды строятся на своих площадках.
2. Звучат приветствия.
3. Игроки свободно рассредоточиваются на своих площадках.

**Обязанности судьи:**

Судья – дает свисток к началу игры и включает секундомер. Следит за тем, чтобы дети не перебрасывали мячи под сеткой и не бросали их после 2-го свистка.

**Ход игры:** Игра проводится из 5 партий по 2,5 минуты. Командам дается по 6 мячей. По свистку игроки начинают перебрасывать мячи на сторону соперника до тех пор, пока не прозвучит второй свисток судьи. Выигрывает та команда, на площадке которой после второго свистка окажется меньше мячей. Ей присуждается 1 очко. Затем игроки меняются площадками и игра повторяется.

**Правила:**

1. Мячи перебрасываются с любого участка площадки.

2. Нельзя бросать мячи под сеткой.
3. Нельзя бросать мячи после 2-го свистка судьи.

*Подведение итогов соревнования и награждение команд почетными грамотами и сладкими призами.*

## **Май (2 неделя)**

**Задачи.** Закреплять навыки владения мячом, перебрасывая его через сетку; повторить прыжки вверх возле сетки. Учить играть в волейбол.

**Оборудование.** Мячи по количеству детей, сетка.

### **I часть. Увлекательная разминка**

### **II часть. Гимнастика маленьких волшебников**

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (*Комплекс № 1*)

### **Общеразвивающие упражнения с мячом**

*(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)*

1. И.п. – И.п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом на уровне пояса. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – пропуская его через сомкнутые в кольцо руки, дать отскочить от пола, поймать его.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1-3 – наклон вперед, постучать мячом о пол между ног подальше – выдох; 4- и.п. – вдох. Ноги не сгибать.

3. И.п. – мяч вверх. 1-2 – опустить мяч на поднятое правое (левое) колено; 3-4 – и.п.

4. И.п. – сидя скрестно, мяч на полу. 1-4 – перебирая руками, катить мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону.

5. И.п. – сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1-2 – поднять мяч прямыми ногами вверх; 3-4 – и.п.

6. И.п. – стоя, мяч между ступнями ног. 1-4 – подпрыгивать вверх, не роняя мяча. Повторить 2 раза по 10 раз, чередуя с ходьбой.

### **Основные виды движений с мячом**

1. Броски и ловля мяча через сетку в парах произвольно.

2. Прыжки вверх возле сетки (2 подхода по 10 раз).

**Подвижная игра «Мяч через сетку»** (волейбол по упрощенным правилам). (Приложение № 6)

### **III часть.**

Упражнение на снятие напряжения и усталости: «Саранча».

И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой.

1 – оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук;

2 – и.п.

Выполнять 3-4 раза по 8 секунд. На вдохе вытянуть позвоночник, на выдохе расслабиться.

**Май (3-4 неделя)** (контрольно-проверочные)

**Задачи.** Проверить навыки в беге на скорость (10м и 30м), в беге на выносливость (120м), в прыжках в длину с места, в метании теннисного мяча вдаль, в бросании набивного мяча (весом 1 кг) из-за головы стоя, в бросании и ловле мяча вверх.

**Оборудование:** набивной мяч (весом 1 кг), теннисный мяч, мячи среднего размера, секундомер, рулетка, флажки для разметки.

### *Методика обучения игры в волейбол детей дошкольного возраста.*

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста педагог решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, предлагая ребятам на занятия по физическому воспитанию посильные задания и упражнения, закрепляя полученные двигательные навыки в игре.

К образовательным задачам можно отнести, во-первых, формирование двигательных навыков и умений, на что направлено большинство всех действий на занятиях физического воспитания дошкольников. Развитие двигательных и физических качеств происходит в результате выполнения предлагаемых педагогом заданий, в которых ребенку необходимо постоянно повышать свои умения, улучшать качество и скорость выполнения упражнений.

Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи на занятиях по физическому воспитанию старших дошкольников необходимо определять более конкретно. Так, основной задачей является - помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата дошкольников средствами и методами физических упражнений. Во-вторых, способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей. В-третьих, учитывая индивидуальные особенности обучающихся, способствовать совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Следующей задачей, направленной на оздоровление организма, является способствование правильному развитию терморегуляции при выполнении физических упражнений, при подготовке и по завершении их выполнения (разминка, заминка, этап восстановления после нагрузки).

Задачей по оздоровлению детей старшего дошкольного возраста является совершенствование деятельности



центральной нервной системы и способствование уравновешенности процессов возбуждения и торможения, их подвижности.

Воспитательные задачи физического воспитания детей 6-7 лет посредством волейбола направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Необходимо с самого раннего возраста закладывать в детях стремление к эстетическому удовольствию от той деятельности, которую они выполняют, в частности от физических упражнений, показать, что красота движений присутствует и в простых, но правильно выполненных движениях. Научить ребенка получать удовольствие от труда и физической работы на занятии физической культуры – одна из главных воспитательных задач педагога, т.к. именно это является фундаментом дальнейшей успешной деятельности ребенка в избранном виде спорта: умение видеть зависимость от своего вложенного труда и полученным результатом.

Методика обучения старших дошкольников волейболу основывается на применении системы наглядных, словесных и практических методов, методических приемов и организации различных форм занятий, призванных в полной мере помочь детям овладеть техническими и тактическими приемами игры в волейбол для дальнейшей спортивной специализации или общего физического развития. Каждый этап обучения с мячом решает определенные задачи при помощи соответствующих средств и методов воспитания.

Принцип постепенного усложнения условий выполнения какого-либо двигательного действия лежит в основе всего обучения и базируется на физической готовности ребенка.

Этапы обучения: первоначальное, углубленное, закрепление и совершенствование – создают четкую последовательность и оптимальные условия для эффективного обучения детей. Практически каждое упражнение для ребят старшего дошкольного возраста, направленное на формирование двигательного навыка приема и подачи мяча, основано на развитии ловкости и координации обучающегося.

Долгое время для характеристики координационных возможностей человека при выполнении двигательных действий применялся термин «ловкость». Ловкость занимает особое место в развитии психофизических качеств детей старшего дошкольного возраста. Н.А. Бернштейн дал определение ловкости и выделил ее существенные признаки: «Ловкость есть способность двигательным выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей: А) правильно (адекватно и точно);

Б) быстро (скоро и скоро);

В) рационального (целесообразно и экономично) и находчиво (изворотливо и инициативно)».

Ловкость - это сложно координированное качество, которое необходимо ребенку для успешного использования накопленного в процессе жизнедеятельности двигательного опыта в повседневной жизни. В.С. Фарфель, Л.П. Матвеев определяют ловкость как способность быстро обучаться, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. По мнению исследователей, ловкость неоднородна по своей уровневой структуре. Так, Н.А.Бернштейн выделяет 2 разряда ловкости. Во-первых, телесная ловкость, во-вторых, предметная, или ручная, ловкость. Л.П. Матвеев вводит в понятие ловкость значительно большее количество компонентов:

1. ловкость, проявляемая в упражнениях и движениях, связанных со сменой позы, «телесная ловкость»;
2. ловкость, проявляемая в действиях, связанных с предвидением в условиях усложненной и меняющейся обстановки;
3. ловкость, проявляемая в упражнениях с предметами, т.е. «ручная», или «предметная», ловкость;
4. ловкость, проявляемая в упражнениях, требующих согласованных усилий нескольких участников;
5. ловкость, проявляемая в командных упражнениях, требующих тактически согласованных действий, и в играх с тактическим противодействием и взаимодействием участников.

Воспитание ловкости детей шести-семи лет успешно осуществляется в физических упражнениях, подвижных и спортивных играх. Использование соревновательного метода в виде эстафет или командных игр с конкретным заданием является самым эффективным способом в обучении старших дошкольников ловкости. В таких играх отсутствуют сюжет и роли, предложены только двигательные задания, правила строго регламентированы и объяснены воспитанникам, они призваны определять последовательность и быстроту выполнения заданий. Игры и эстафеты требуют правильного руководства педагогом, что предполагает соблюдение следующих условий: все участники игры должны хорошо владеть двигательными навыками (лазаньем, бегом, прыжками, метанием и т.д.), в которых они соревнуются.

Обучение дошкольников работе с мячами различных диаметров нужно начинать с простых упражнений:

- перекидывать, а затем и перебрасывать мяч из руки в руку;
- подбрасывать мяч на разную высоту и ловить его двумя и одной рукой;
- ловить мяч после дополнительных движений (хлопка в ладоши перед собой, за спиной, поворота на 360°, приседания).

Необходимо периодически проводить контрольные испытания для определения эффективности применяемых упражнений, а также степени овладения двигательными навыками обучающимися.

Так, можно использовать следующие нормативы:

1. Ударять мяч о пол и ловить его после отскока сначала хватом снизу, затем сверху;
2. Ударять мяч о пол, стоя на месте, а затем, передвигаясь в разных направлениях. Ловить поочередно каждой рукой отдельно, потом обеими руками;
3. Бросать мяч в стену с расстояния 1,5-2 метра и ловить его двумя, а затем одной рукой. Темп бросков постепенно ускорять;
4. Метать в цель, расположенную на высоте 1 - 2 метра, мячи разного диаметра попеременно то правой, то левой рукой.

По мере совершенствования ручной ловкости необходимо увеличивать темп выполнения, а также количество повторений каждого упражнения. Таким образом, подбор подвижных и подводящих игр и упражнений для развития ручной ловкости старших дошкольников осуществляется в соответствии с возрастом, подготовленностью детей, дидактическими принципами последовательности и постепенного увеличения требований.

Помимо ручной ловкости для детей старшего дошкольного возраста необходимо научиться правильно, своевременно и эффективно перемещаться по площадке без мяча. Для этого необходимо изучить с ребятами основные волейбольные стойки, которые позволят оптимально передвигаться игрокам любого уровня мастерства. Педагог подбирает такие беговые упражнения в начале занятия, а также игры с таким расчетом, что дети будут использовать одну из трех основных стоек волейболиста: высокая, средняя и низкая.

Высокая стойка используется во время подачи или броска мяча через сетку, выполнения блокирования, паса или нападения.

Средняя стойка наиболее часто используется (до 70% времени) в играх – ловля мяча, передача сверху и снизу, подготовка к блокированию и нападению.

Низкая стойка используется игроками во время защитных действий, т.к. она облегчает быстрое передвижение по площадке под быстрые или низкие мячи, позволяет выполнить падение для сохранения мяча в игре.

Использование игрового метода является наиболее оптимальным для закрепления полученных двигательных навыков выполнения броска и ловли мяча, выполнения верхней и нижней передачи мяча двумя руками над собой, через сетку или партнеру, выполнения подачи мяча через сетку.

Начиная обучение детей упражнениям с мячами, необходимо стимулировать свободные игры и самостоятельную деятельность с мячами.

При этом не нужно акцентировать внимание детей на неправильной технике и ошибках при выполнении тех

или иных движений. Первое, чему обучается ребенок – это принимать правильную стойку: корпус наклонен вперед, колени - впереди ступней, плечи – впереди колен, руки – над коленями параллельно бедрам, ладони не соединены, колени и бедра направлены в сторону мяча.

Ловля мяча также является важным элементом в обучении волейболу старших дошкольников, поэтому необходимо научить ребенка встречать мяч как можно раньше, выходить под него в оптимальный момент времени и в правильной позе – стойка волейболиста, о которой отмечено выше.

Следующим этапом является выполнение подачи мяча или перевода его через сетку броском двумя руками из-за головы. Многие дети старшего дошкольного возраста с легкостью выполняют бросок мяча двумя руками из-за головы, поэтому стараются освоить нижнюю или верхнюю прямую подачу. Для тех, у кого не получается выполнить бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку или своему напарнику, педагог объясняет технику выполнения такого броска – руки держат мяч с обоих боков, одна нога стоит впереди, колени слегка согнуты. Руки максимально отведены назад, спина прогибается. В момент броска необходимо одновременно с шагом вперед выполнить сильное движение руками вперед-вверх, нагнуть корпус вперед, но не наклоняться слишком сильно, проводить мяч руками, потянувшись за ним руками и пальцами. В группе, которая изучает нижнюю подачу, педагог учит принимать исходное положение – левая (правая для левшей) нога впереди, мяч лежит на одной руке на уровне пояса или ниже. Для успешного выполнения нижней подачи необходимо отвести правую (левую) руку назад, перенести вес тела на стоящую сзади ногу, взмахнуть отведенной рукой вперед и одновременно наклониться вперед, перенося вес тела на впереди стоящую ногу, удар по мячу выполнить основанием ладони или сжатыми в кулак пальцами – в центр мяча, немного снизу для придания восходящей траектории. В момент удара руку, удерживающую мяч, необходимо убрать, слегка подбросив мяч вверх. После выполнения удара по мячу необходимо продолжить движение рукой по направлению мяча (вперед-вверх).

Также дети старшего дошкольного возраста способны выполнить более сложный вариант подачи – верхнюю прямую подачу. Для выполнения волейбольного элемента необходимо выставить правую (левую для левшей) ногу немного вперед, корпус несильно развернут под углом к сетке. Ребенок подбрасывает мяч так, чтобы он подлетел вверх над местом, где должна была бы располагаться отставленная назад нога. Одновременно отводится назад бьющая рука, локоть при этом не опускается вниз, замах может быть выполнен как прямой рукой, так и предплечьем. В момент удара по мячу рука выпрямлена, напряжена, не сгибается в запястье назад, пальцы расправлены. Удар по мячу наносится в центр и снизу. Одновременно с ударом по мячу или сразу после выполняется шаг вперед, вес тела переносится на впереди стоящую ногу, бьющая рука, проводив мяч, опускается вниз.

***Педагогу предлагается широкий выбор подвижных игр для закрепления игровых элементов воспитанниками:***

*Удочка, чехарда, ловишки с мячом, подвижная цель. выбивалы и другие.*

Совершенствовать двигательные навыки, развивать координацию движений.

*Передай - не роняй.*

Совершенствовать умение ловить мяч, брошенный воспитателем или товарищем на различном расстоянии. Способствовать развитию глазомера, координации движений.

*Чей мяч улетит дальше.*

Создать условия для овладения навыка далеко бросать мяч, двумя руками от груди и из-за головы, ловить его двумя руками. Укреплять мышцы плечевого пояса. Развивать ловкость, быстроту реакции.

*Поймай мяч, переправь через сетку.*

Совершенствовать навык ловли мяча с воздуха и от земли, быстрой его передачи через сетку на сторону противника. Развивать координацию движений, глазомер. Воспитывать интерес к игре мини- волейбол.

*Попади мячом в обруч.*

Способствовать умению играть в командах. Совершенствовать броски мяча в несколько горизонтальных целей, лежащих на полу, далеко и точно перебросив мяч предварительно через волейбольную сетку.

*Подбрось, поймай.*

Создать условия для совершенствования двигательных навыков: подбрасывать мяч, вверх и ловить его двумя руками, не прижимая к груди. Закреплять навыки игры в волейбол.

*Подбрось одной рукой, поймай двумя руками.*

Создать условия для овладения детьми игрой мини- волейбол. Упражнять в подбрасывании мяча одной рукой и ловли двумя руками. Развивать ловкость.

*Вызов номеров.*

Освоение детьми игры мини-волейбол, формировать навык игры в команде, чувство сплоченности. Упражнять в подбрасывании мяча и ловли его в движении. Укреплять крупные, мелкие мышцы обеих рук.

*Не урони внимательно смотри.*

Продолжать учить играть в волейбол, закреплять правила игры. Совершенствовать умение перебрасывать мяч в парах через сетку. Развивать двигательную реакцию детей, точность, координацию движений. Воспитывать чувство сплочённости.

*Кого назвали, тот ловит мяч.*

Помочь в освоении игры мини-волейбол, отрабатывать умение ловить мяч двумя руками, перебрасывать мяч через сетку. Закреплять умение передвигаться по площадке, быстро реагировать на сигнал.

*Мяч водящему.*

Закреплять умение ловить мяч и бросать друг другу двумя руками. Способствовать развитию координации движений. Воспитывать уверенность в своих силах.

*Передал – садись.*

Продолжать формировать навык игры, в команде соблюдая правила игры. Совершенствовать умение бросать мяч друг другу. Развивать реакцию, глазомер.

*Успей поймать.*

Продолжать учить играть в волейбол, закреплять умение передавать – ловить мяч координировать свои действия с действиями товарищей. Развивать выносливость, быстроту.

*Перебрось мяч через сетку из-за головы.*

Продолжать освоение детьми игры. Совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку из-за головы. Развивать умение анализировать свои движения и товарищей. Воспитывать дружеские отношения.

*Мяч через сетку от груди.*

Создать условия для игры мини-волейбол. Закреплять умение бросать мяч через сетку от груди, соблюдать правила. Воспитывать толерантное отношение.

*Делай три шага.*

Обеспечить условия для игры мини-волейбол. Закреплять правило: делать только три шага к сетке, чтобы перебросить мяч на сторону соперника. Приучать слушать сигнал. Развивать внимание, быстроту, ориентировку в пространстве.

*У кого меньше мячей.*

Продолжать тренировку по обучению игре, совершенствовать навыки перебрасывания мяча через сетку разными способами. Развивать быстроту, ловкость. Формировать умение играть в командах.

*Играй, играй мяч не теряй.*

Создать условия для игры мини-волейбол, закреплять правила игры. Формировать умение управлять мячом, уметь слушать сигнал. Развивать выносливость, глазомер. Укреплять дыхательную систему.

**Мониторинг физического развития детей  
Приложение № 1**

Ф.И.О	Быстрота		Ловкость		Скоростно-силовые качества					
	(бег на 30 м)		(бег на 10м. между предмета-		Прыжок в длину с места		Метание мешочка вдаль правой		Метание мешочка вдаль левой	
	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май

уровень	Быстрота		Ловкость		Гибкость		Скоростно-силовые качества					
	(бег на 30 м)		(бег на 10м. между предметами)				Прыжок в длину с места		Метание мешочка в даль правой		Метание мешочка в даль левой	
высокий												
средний												
низкий												

Ф.И.О	Быстрота		Ловкость		Гибкость		Скоростно-силовые качества					
	(бег на 30 м)		(бег на 10м. между предмета-				Прыжок в длину с места		Метание мешочка в даль правой		Метание мешочка в даль левой	
высокий (%)												
средний (%)												

## УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА

## Приложение № 2

В увлекательной разминке детям предлагается: разновидности ходьбы и бега, ходьба на четвереньках, прыжки.

Выполнение увлекательной разминки под музыкальное сопровождение, рифмованные загадки, где отгадками служат забавные подражательные упражнения, оригинальные игровые приемы способствуют повышению интереса детей к занятиям, помогает лучше усвоить упражнения.

### Ходьба

На носках, с разным положением рук; на пятках, спиной вперед, боком; одна на пятке, другая на носке; в полуприседе; в приседе «гусыта»; спиной вперед; скрестным шагом: вперед, назад, боком; «змейкой»; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом; перекатом: с пятки на носок.

### Ходьба на четвереньках

«Раки» И.п. – сед, ноги согнуты, упор руками сзади. 1 – перенести туловище к ладоням рук, ноги выпрямить; 2 – и.п.;



Рис. 1

«Медвежата» - (высокие четвереньки) ноги и руки прямые.



Рис. 2

«Пауки» - животом вверх.



Рис. 3



## ГИМНАСТИКА МАЛЕНЬКИХ ВОЛШЕБНИКОВ

## Приложение № 3

«Гимнастика маленьких волшебников» включает в себя точечный массаж и дыхательные упражнения.

Точечный массаж – элементарный прием самопомощи своему организму, является профилактикой простудных заболеваний.

Дыхание – важнейший физиологический процесс. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Поэтому очень важно применять дыхательные упражнения точечный массаж на данных занятиях .

«Гимнастика маленьких волшебников» проводится перед общеразвивающими упражнениями в начале, так как требует внимания и создает благоприятные условия для дальнейшей физической деятельности.

Предлагается два комплекса. Предлагаемые комплексы чередуются каждый месяц. Продолжительность каждого комплекса составляет 1,5-2 мин. Каждое упражнение повторяется 10 раз.

### Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики

#### Комплекс №1.



Точка 1. Массаж этой точки способствует улучшению кроветворения.



Точка 2. Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.



Точка 3. Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат.



Точка 4. Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости.



Точка 5. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга.



Точка 6. При массаже этой точки приходят в норму разные функции организма.

**7. «Петушок».** И.п. – основная стойка. На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны и отвести назад.

На выдохе, хлопая себя руками по бедрам, прокричать «ку-ка-ре-ку» (5-6 раз).

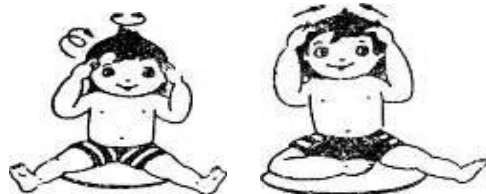
**8. «Сердитый ёжик».** И.п. – ноги на ширине плеч. Представить, как ёжик во время опасности сворачивается в клубочек.

Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, произнести звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф», затем «ф-ф-р» (3-5 раз).

**Комплекс №2.**



1. «Моют» кисти рук, активно трут ладонками до ощущения сильного тепла.



2. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.

3. Надавливая на крылья носа, ведут пальцы от переносицы к носовым пазухам, подергивают себя за нос.

4. Указательными пальцами с нажимом «рисуют» брови.

5. Нажимать на мочки ушей.

7. «Трубач». Воображаемую трубку поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши и произносить звуки «ту-ту-ту».

8. «В лесу». И.п. – основная стойка. Представить, что заблудились в густом лесу и пытаются докричаться до товарищей. Сделав вдох, на выдохе с различными интонациями прокричать «а-у-у».

#### Упражнения на снятие напряжения и усталости

#### Приложение № 4

1. И.п. стоя. Напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на препятствие с усилием, до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения. Далее – резкое расслабление.

2. И.п. – сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с силой вдавливаются в пол (или: подъем пяток с усилием, носки не отрываются от пола). Далее – резкое расслабление.

3. «Астры». Инструктор предлагает детям взяться за руки так, чтобы получился круг, а затем присесть на корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы – астры и растете на клумбе». После этого ребята выполняют упражнения под текстовое сопровождение:

Мы астры, астры, астры

На клумбе вырастаем. *(Дети медленно привстают с корточек, затем поднимают руки).*

Нас любят не напрасно,

Когда мы расцветаем. *(Ходьба по кругу, взявшись за руки).*

Мы – красивые цветы,

Мы – веселые цветы. *(Махи руками вперед и назад, 2-3 раза).*

**4. «Саранча».** И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой.

1 – оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук;

2 – и.п.

Выполнять 3-4 раза по 8 секунд. На вдохе вытянуть позвоночник, на выдохе расслабиться.

**5. «Червячок».** Сидя на пятках, руки лежат на коленях.

1 – развести колени в стороны, руки согнуть в локтях; 2 – локти положить на пол, голову наклонить;

3-4 – и.п.

Повторить 2-3 раза. Ладони рук параллельно, голову на пол не опускать.

**6. «Черепашка».** Сидя на пятках, руки опущены вдоль туловища.

1 – руки вытянуть вперед и положить на колени;

2 – голову опустить к коленям;

3-4 – и.п.

Повторить 2-3 раза. Туловище от пяток не отрывать. Спина круглая.

**7. «Дерево».** Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх. Спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут. Через 10-15 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки. Это упражнение способствует росту ребенка.

**8. «В кукольном театре»** (релаксация)

Инструктор. Бом, бом, бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют двенадцать раз, куклы оживут. Здесь светло – задуйте свечи и поставьте их на стол. Встаньте в круг подальше один от другого, чтобы не мешать друг другу. Покажите, как движутся стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так, бом, бом! Слышите? Часы бьют! Давайте вместе сосчитаем до двенадцати. Первыми ожили куклы бибабо. Каждому на руку я надену веселого Петрушку (*воображаемого*). Поиграйте пальчиками, чтобы руки и голова у Петрушки задвигались. Какой веселый Петрушка!

А теперь вы сами стали куклами бибабо. Наклоните голову, поздоровайтесь, как Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на него надета голова куклы. Разведите руки в стороны. Руки прямые, напряженные. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует! Поклонитесь зрителям, как это делает Петрушка: руки и голова повисли, расслабились.

**9. «Встреча с Дюймовочкой»** (релаксация)

Инструктор. Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево: сначала вверх, на ветки деревьев, потом

вниз, на траву. *Что-то* зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще раз выглянем и посмотрим: кто же там? Никого! Выходите, не бойтесь - это ветер играет листвой. Ну и озорник! Расслабьте шейку, покатайте головку по плечикам. Шея - как ниточка: болтается, легкая-легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста.

А вот и подоконник, на котором в скорлупке спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими, как Дюймовочка, и спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно - подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспите: ноги и руки затекут. Потянитесь хорошо, еще раз и еще. Выпрямите затекшие ноги, руки, спину. Вставайте! Хватит спать! Скорлупка Дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь парами за руки, как будто вы колыбелька, и покачайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька то тихо качается, то сильно. Она так сильно раскачалась, что даже закружилась на одном месте: то в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук. Ж-ж-ж. Он перевернулся на спину. Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Но вот жуку удалось перевернуться, и он полетел. Легко, свободно летит жук, громко жужжит.

#### **10. «Котята отправляются в путешествие» (релаксация)**

Инструктор. Сейчас я дотронусь до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вижу, вы готовы к путешествию. Впереди забор, через него надо перепрыгнуть. Только так тихо, чтобы мама-кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем его по камешкам. Шагайте за мной. Будьте внимательны! Наступайте только на камешки. Все, мы на другом берегу. Обрадовались котята, что перебрались через ручей. Расслабили усталые лапки, спинку. Как ниточки, висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь! А на пути большая гора. Что делать? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первой, а вы за мной. Какие вы молодцы, котята! Все перешли на другую сторону горы! Что здесь нас ждет? Надо быть осторожными! Давайте встанем на четыре лапки и подкрадемся: лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам: что же там такое? Любопытные котята, все им интересно! Какой-то шорох! Кто в кустах? Прислушайтесь, замрите, втяните шейки, наострите ушки. Тс-тс-тс! Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква-ква-ква! Да это же большая жаба! Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте посмотрим: ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то она ускакала, и можно расслабиться и спокойно осмотреться по сторонам.

**Игры малой подвижности**

**1. Игра – эстафета «Не урони мяч».** Дети образуют два круга. У одного из детей в каждом кругу в руках мяч, они – водящие. По сигналу инструктора, дети начинают быстро передавать мяч по кругу. Получив мяч обратно, водящий поднимает мяч вверх. Команда, у которой мяч быстрее описал круг, становится победителем.

**2. «Добрые слова».** Дети садятся на пол в круг. В центре сидит один из играющих. Инструктор говорит: «Сегодня мы будем говорить добрые слова о (называет имя сидящего в центре). Он какой? Дети по порядку говорят о нем добрые слова (умный, скромный, ласковый и т.д.).»

**3. «Тик-так».** Дети становятся в круг, они – «цифры». Выбирается водящий, он – «стрелка часов», он закрывает глаза и встает в центр круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения:

<i>Текст</i>	<i>Движения</i>
Тик-так, тик-так.	Ходьба на месте.
Мы всегда шагаем так:	
Шаг влево, шаг вправо,	Шаг влево, шаг вправо.
Тик-так!	
Стрелка, стрелка покружись -	Водящий вытягивает руку вперед.
Час который, покажи.	Поворачивается на месте вокруг себя.
	После слова «покажи»- останавливается.

Тот ребенок, на которого указывает рука водящего, произносит: «Тик-так!». Водящий должен угадать имя ребенка.

**4. «Необычный художник».** У каждого ребенка скакалка. По сигналу дети выкладывают какую-либо фигуру из скакалки на полу. Воспитатель определяет победителя.

**5. «Угадай, что пропало?»** Дети сидят на полу. Инструктор раскладывает 5-6 разных предметов и дает детям время запомнить их. Затем предлагает детям закрыть глаза и убирает один из предметов. После этого дети открывают глаза и отгадывают, что пропало.

**6. «Нитка с иголкой».** Дети держатся за руки, образуя целую цепочку. Проведя цепочку вокруг всего зала, инструктор предлагает детям остановиться и поднять сцепленные руки вверх, образуя «воротики». После этого

инструктор ведет цепочку в обратном направлении под руками у детей, обходя по очереди одного справа, а другого слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под «воротиками», поворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.

**7. «Вперед с мячом».** Сесть на пол, мяч зажать между ступнями ног, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед, не отпуская мяч, на расстояние примерно 3 м.

**8. «Не урони мешочек».** Дети стоят на одной ноге, вторую согнув в колене и положив на колено мешочек. Стараются устоять, не теряя равновесия. Мешочки кладут на колено по сигналу инструктора.

### Список литературы:

1. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» научно - практический сборник инновационного опыта под редакцией И.В. Чупахи, Е.З. Пужаевой, И.Ю. Соколовой;
2. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. «Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома».
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. - М.:» Издательство Скрипторий 2003»,2004г.
4. Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников».
5. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007г.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: Издательство ГНОМ и Д., 2003г.

ная физкультура в детском саду для детей 5-7лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М, издательство ГНОМ

ОТПРАВИТЕЛЬ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 203 И Д., 2003.	ПОДПИСАНО
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА Шагимуллина Гульнара Кадыровна	
ДОЛЖНОСТЬ Заведующая	
СЕРТИФИКАТ 00995945CFE3B079E7F1AD53FE2391698 А	ПОДПИСАН 03.11.2023 12:37:56 МСК
ПОДПИСЬ ВЕРНА	