Е. С. Стеканова В. В. Громова А. И. Стеканова

Сокращённая
серийная авторская

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ДОШКОЛЬНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
для проведения физкультурных занятий,
мероприятий и досуга с детьми дошкольного возраста
и начальной общеобразовательной школы, семьи

часть 1

«ЛАРЧИК ЗДОРОВЬЯ КРЕПЫША»

(для детей 3 – 4 лет)

МОСКВА 2009

Рекомендовано специалистам и родителям для обучения, воспитания, оздоровления детей дошкольного возраста.

Рецензенты:

Член – корреспондент Международной академии наук педагогического образования, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и физической культуры Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма Г.А. Кузьменко

И.о. ректор АКИПКРО Калашникова Н. Г. Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Алтайский краевой институт повышения квалификации работников образования» (КГБОУ АКИПКРО) и др.

Диплом, кубок, грант конкурса Республики Татарстан «50 лучших инновационных идей для Республики Татарстан» (при рассмотрении Академией наук РТ)

Экспертным советом Европейской Лиги Содружеств при участии соавторов в Общенациональном проекте «ПРОФЕССИОНАЛЫ РОССИИ» авторской группе присвоено ПОЧЁТНОЕ ЗВАНИЕ «БЕЗУПРЕЧНАЯ ДЕЛОВАЯ РЕПУТАЦИЯ» и др.

серийная авторская

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ДОШКОЛЬНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

«ЛАРЧИК ЗДОРОВЬЯ КРЕПЫША»

часть 1 (для детей 3 - 4 лет); авторы : Стеканова Е.С, Громова В.В. , Стеканова А.И. - М.: 2009. – 193 с.
vitagromova@mail.ru, тел для SMS +7 (916) 900 90 37с приложением серии раскрасок с заданиями по учебной деятельности дошкольника «ИГРАЛОЧКА-ОБУЧАЛОЧКА» авторы : Е.С. Стеканова, В.В. Громова, А.И. Стеканова, А.С. Бурцева

Аннотация:

«ЛАРЧИК ЗДОРОВЬЯ КРЕПЫША»

часть **1** (для детей 3 - 4 лет)

Рекомендовано специалистам, родителям для использования организации процесса обучения, воспитания, тренировки, оздоровления в семье, в системе Дошкольных Образовательных Учреждений, а так же при составлении методических и учебных материалов в системе повышения квалификации специалистов в области дошкольного физического воспитания, начальной средней образовательной школы, воспитания привычки здорового образа, правильного проведения досуга и оздоровления.

Созданная Программа в профессиональных видах деятельности специалиста в дошкольной и школьной педагогике способствуют систематизации методических комплексов, разработке и комплексированию эффективных научно-обоснованных средств, методов и организационных форм проведения занятий по физическому воспитанию; имеют достаточную рациональную структурную организацию и содержит значимые разделы; предоставлены авторские **методические подходы, апробированные в практике подготовки детей дошкольного возраста.** Дано развернутое методическое обоснование деятельности дошкольного педагога по физическому воспитанию; материал предоставлен в структурных схемах, которые позволяют в ретроспективе рассматривать процесс физического воспитания в системе целостного развития личности ребенка-дошкольника, раскрывают вопросы практического использования средств и методов, направленных на укрепление взаимосвязи физического воспитания с другими разделами учебной деятельности. И характеризуют сущность и содержание процессов физического воспитания: теоретическое значение заключается в обосновании возможности управления физической подготовкой ребенка в системе дошкольного образования учреждения; практическое значение в возможности использования представленных методических рекомендаций авторов при организации процесса обучения, воспитания и тренировки. Рассмотренная организованная двигательная деятельность ребенка с позиции волевого, интеллектуального, сенсомоторного, эмоционального, духовно-нравственного развития с учетом сенситивных периодов развития способствует здоровьесбережению и организации эффективной деятельности ребенка.

Структура включает основные виды спорта в системе спортивных мероприятий для детей данных возрастных групп, гармонично взаимосвязанных, способствует формированию двигательных умений, навыков и основ формирующейся личности ребенка.

© Стеканова Е.С**, Громова В.В., Стеканова** А.И.**, 2009. Все права защищены.**
Полное или частичное воспроизведение любых материалов книги запрещено. Публикация материалов книги допускается с письменного разрешения правообладателей. Правообладатели: Стеканова Е.С**, Громова В.В., Стеканова** А.И.

Содержание

От Автора…….. …….. 4

1 раздел Медико-биологические и психолого-педагогические особенности развития ребенка 3-4 лет…… **13**

1.1. Особенности младшего дошкольного возраста……. 13
1.2. Организм ребенка, его строение и функции…….. 14
1.3. Нервно-психические особенности дошкольника…….. 17
1.4. Периоды детства. Кризисный период трех лет. ……. . 21
1.5. Обучение и характеристика двигательных умений и навыков детей 3-4 лет……. 23
1.6. Как одеть ребенка…….. 31

2 раздел Учебно-методическое обеспечение физического воспитания детей младшего дошкольного возраста…….. **3**2

2.1. Формы организации физического воспитания детей дошкольного возраста…….. 32
2.2. Программное содержание учебно-воспитательной работы по дошкольному физическому воспитанию……... 45
2.3. Общие задачи по физическому воспитанию для детей 3-4 лет…… 45
2.4. Взаимосвязь физического и психического развития с другими основными показателями деятельности детей от 3-4 лет …… 48
2.5. Общая продолжительность занятий и мероприятий с учетом возрастных особенностей по физической культуре…….……..... 51
2.6. Примерный план-график по физической культуре на год……. 52

3 раздел Структура и содержание занятий по базовым видам двигательной деятельности подразделы: Легкая атлетика, Гимнастика, Спортивные игры и спортивные упражнения…… 53

3.1. **<u>Легкая атлетика</u>. Схема содержания занятий элементарно-двигательных навыков по легкой атлетике (краткое содержание типового занятия) 53**
3.1.1. Задачи формирования и воспитания элементарно двигательных навыков по легкой атлетике……...…… 54
3.1.2. Содержание занятий элементарно-двигательных навыков по легкой атлетике (общее типовое занятие)…… 55
3.1.3. Подвижные игры и образные упражнения элементарно-двигательных навыков по легкой атлетике……. 66
3.2. **<u>Гимнастика</u>. Схема содержания занятий элементарно-двигательных навыков по гимнастике (краткое содержание типового занятия)… 91**
3.2.1. Задачи формирования и воспитания элементарно двигательных навыков по гимнастике…… 93
3.2.2. Содержание занятий элементарно-двигательных навыков по гимнастике (общее типовое занятие) …… 97
3.2.3. Подвижные игры и образные упражнения элементарно-двигательных навыков по гимнастике…….. 111
3.3. **<u>Спортивные игры и спортивные упражнения.</u> Схема содержания занятий элементарно-двигательных навыков по спортивным играм и спортивным упражнениям (краткое содержание типового занятия)……... 130**
3.3.1. Задачи формирования и воспитания элементарно-двигательных навыков по спортивным играм и спортивным упражнениям…… 132
3.3.2. Содержание занятий элементарно-двигательных навыков по спортив-ным играм и спортивным упражнениям (общее типовое занятие)…….. 135
3.3.3 .Подвижные игры и образные упражнения элементарно-двигательных навыков по спортивным играм и спортивным упражнениям……. 159

4 раздел Базовые двигательные умения детей 4 лет …….. 191
4.1. Теоретические и двигательные умения детей 4 лет (к концу года**)……** 191
Готовятся к изданию…… 192

От Автора

ДВИЖЕНИЕ – это ЖИЗНЬ

На современном этапе развития нашего общества уделяется большое внимание охране и укреплению здоровья, развитию физической культуры, *восстановлению национальных культур народов РФ*, воспитанию и овладению теоретическими и практическими знаниями воспитания здорового образа жизни, внедрению его в быт каждого человека и семьи. Масштабность в приобретении таких знаний и умений одна из задач любого здорового общества и нации.

Предоставленная **Авторская «Программа»,** согласно «**Методическим рекомендациям к составлению Образовательной программы дошкольного образовательного учреждения**»[1] далее цитируются выдержки из документа, и их соответствие в предоставленной творческой (никем не оплачиваемой в момент трудовой деятельности) соавторской работой (соавторским трудом) серийной *«УНИВЕРСАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ДОШКОЛЬНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ»* Е.С. Стеканова, В.В. Громова, А.И. Стеканова с приложением серии раскрасок с заданиями по учебной деятельности дошкольника «ИГРАЛОЧКА-ОБУЧАЛОЧКА» авторы : Е.С. Стеканова, В.В. Громова, А.И. Стеканова, А.С. Бурцева, далее «Программа».

*[1]В соответствии с утверждением и введением в действие Федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 655 от 23 ноября 2009 года) данная **Авторская «Программа»** имеет свою форму и структуру **Образовательной программы** ДОУ. В настоящее время на основе федеральных требований пока разрабатываются РФ: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования; примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования для здоровых детей и с ограниченными возможностями здоровья.*

*Данная **Авторская «Программа»** поможет дошкольным образовательным учреждениям в короткие сроки внести дополнения и изменения в уже в действующие образовательные программы и повысить качество дошкольного образования, улучшит здоровье детей и будет рассматриваться в ДОУ, как модель организации образовательного процесса (основного и дополнительного) ориентированного на личность воспитанника, учитывающая вид дошкольного образовательного учреждения, территориальное место, национальную культуру народа, а также приоритетные направления деятельности.*

***Авторская «Программа»** определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена на формирование общей и личностной культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей. Содержание **Авторской «Программы»** включает совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому.*

^ В предоставленной Авторской «Программе» присутствует:

- соответствие принципов развивающего образования, целью которого является развитие ребенка, как личности;

- сочетание принципов научной обоснованности и практической применимости;

- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, вариативности;

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих, закрепляющих и совершенствующих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста и для применения приобретённого опыта в обыденной жизни;

- своё строение с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной, деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного

образования, в быту и в жизни;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных и разнообразных возрасту формах работы с детьми дошкольного возраста. Основной формой работы, обучения, воспитания, отдыха детей дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является ИГРА.

*В работе по **Авторской «Программе»**, можно учесть[1] гибкий режим деятельности в зависимости от социального заказа родителей, наличия специалистов, педагогов, медицинских работников, подходы к обучению и воспитанию дошкольников, к организации всех видов детской деятельности. Данная Модель предоставленной «Программы» образовательного процесса применяется с использованием разнообразных форм, и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; систему закаливающих мероприятий; систему физкультурно-оздоровительных мероприятий; включаются материалы, связанные с проектированием, планированием и организацией текущей образовательной деятельности по всем образовательным областям: «физическая культура», «здоровье», «безопасность», «социализация», «труд», «познание», «коммуникация», «чтение художественной литературы», «художественное творчество», «музыка», где более детально и отчётливо расписана работа с детьми по дошкольному физическому воспитанию; общий объем всех четырёх частей **Авторской «Программы»**,основана на возрастные категории воспитанников (от 3 до 7 лет), основными направлениями их развития, спецификой дошкольного образования, включает время, отведенное на:*
- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

- ✓ *Основные цели **Авторской «Программы»** [1]**формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие** через решение следующих специфических задач:*
  - развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
  - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
  - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- ✓ ***охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья** через решение следующих задач:*
  - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
  - воспитание культурно-гигиенических навыков;
  - формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- ✓ ***формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности и формирование предпосылок экологического сознания (безопасности окружающего мира)** через решение следующих задач:*
  - формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них(страховка);
  - приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения (правила игры);
  *- передачу детям знаний о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода **и** пассажира транспортного средства;*

*При реализации этих целей и задач обязательно в **Авторской «Программе»** соблюдается принцип возрастной адресности, каждая часть, предоставлена отдельному возрасту дошкольника: теоретические и практические темы выбраны для работы с детьми младшего дошкольного возраста, среднего, старшего, подготовительного; взрослый самостоятельно подбирает формы, методы, приёмы соответствующие возрастным особенностям и условиям их реализации, расписанным в 1, 2 части **Авторской «Программы»***

1 часть - «ЛАРЧИК ЗДОРОВЬЯ КРЕПЫША» книга (для дошкольников 3-4 лет);
2 часть - «ЛАРЧИК ЗДОРОВЬЯ МАЛЫША» книга 2 (для дошкольников 4-5 лет);
3 **часть** - «ЛАРЧИК ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА» книга 3 (для дошкольников 5-6лет);
4 часть - «ЛАРЧИК ЗДОРОВЬЯ ПЕРВОКЛАШКИ» книга 4 (для дошкольников 6-7 лет);

- ✓ ***освоение первоначальных представлений социального характера и включение детей в систему социальных отношений** через решение следующих задач:*
  - развитие игровой деятельности детей;
  - приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми (в том числе моральным);
  - формирование тендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу

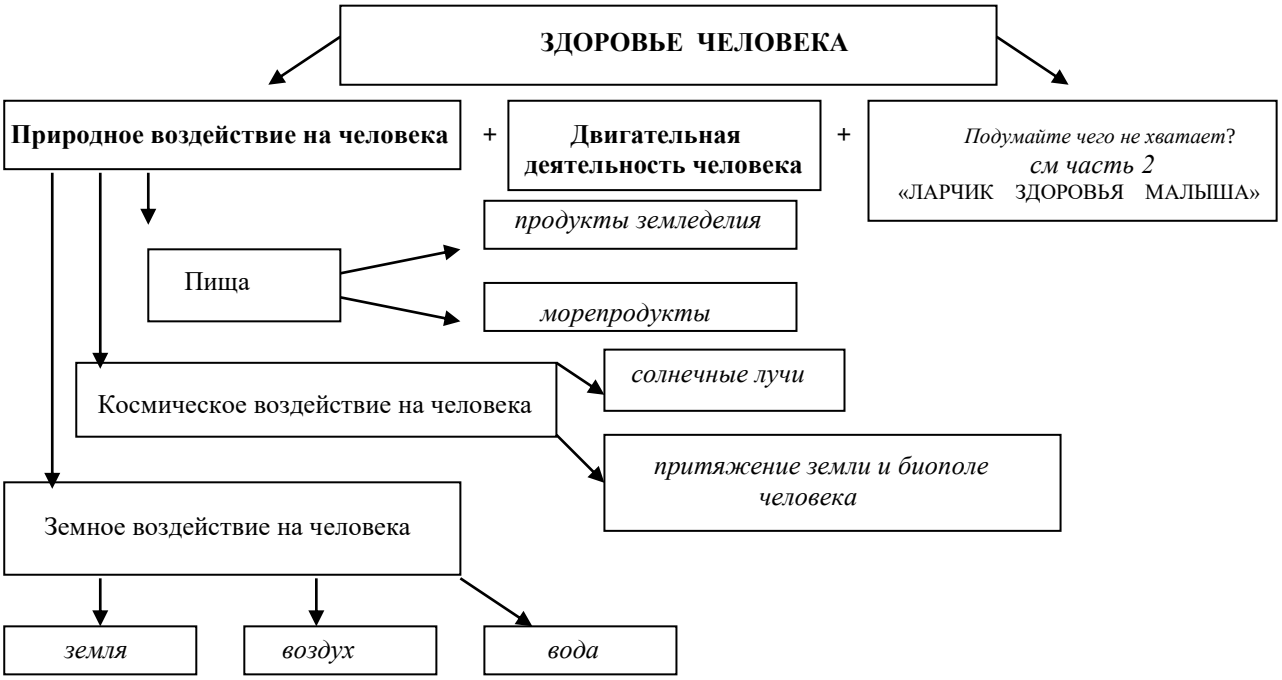
Краткая характеристика Программы**. …**Наиболее характерная особенность дошкольного организма – его интенсивный рост и развитие. На первый взгляд в целом организм ребенка уже сформирован, но это только внешняя видимость. На самом деле формирование систем и функций еще не закончен, организм продолжает бурно развиваться и совершенствоваться. Все органы, системы и выполняемые ими функции очень ранимы и чувствительны к любым внешним и внутренним воздействиям на его организм.

Основываясь на знания о строении, о работе функций и развитии всех систем организма ребенка можно сказать, что ребенку легче, чем взрослому приспособиться, адаптироваться к условиям и предлагаемым ему нагрузкам, но при наличии умелого сочетания, использования в образовательной и другой деятельности дошкольника [самостоятельной, режимной, семейной, в предлагаемых нагрузках с кратковременными отдыхами или специальными разгрузочными упражнениями (оздоровительные, общеразвивающие, комбинированные, компенсирующие) и т.п.]. Зная индивидуальную возрастную особенность хоть здорового, хоть болезненного ребенка дошкольного возраста, имеется возможность прокорректировать недостатки в здоровье и психофизическом развитии ребенка, используя данную «Программу» на занятиях (общих и дополнительных) и в житейской деятельности. Главное, чтоб у ребёнка присутствовал живой и активный интерес, любознательность, умение впитывать в себя любую информацию, копировать поведение, движение и все сказанное добродушным и отзывчивым взрослым.

Если рассмотреть новшества нашей науки, где говорится о здоровом организме, об очищении его изнутри по книгам Н. А. Семеновой Академика РАЕН, нельзя не согласиться с этим мнением, что правильное питание (раздельное, разработана специальная книга для детей и взрослых) основа здорового организма. Выскажем свою точку зрения, относительно этого вопроса. Нам видится, что очищение организма это одна из составляющих Здоровья человека данного им Природой. Другим немаловажным фактором является Движение. Питание – это источник накопления энергии. Движение – это источник расхода энергетических ресурсов человеческого организма. Все должно быть сбалансировано.

Нельзя при неполноценном питании, давать организму непосильную нагрузку, которая истратила бы всю накопленную энергию. Организм просто быстро «износится» или истощиться, причиной тому слабый иммунитет, сбои в работе организма: болезни, плохое самочувствие и т.п.

Рис. 1 Схема «Здоровье человека» авторство кн2 рао 180812 310712



Также нельзя и при чрезмерно обильном и достаточно калорийном питании, вести малоподвижный образ жизни (гиподинамия). Все лишнее для организма откладывается в виде жировых отложений под кожей, вокруг органов, давит на них, не дает им полноценно работать.

Есть золотая середина, которую каждый должен определить для себя сам (прислушиваясь к своему самочувствию по внешним и внутренним признакам) или с помощью специалистов (медицинских работников, руководителей и инструкторов физического воспитания, психологов). Здесь требуется особый, осторожный и практически индивидуальный подход с этим вопросом, к детскому, очень хрупкому организму. Из вышесказанного напрашивается вывод: «Здоровье человека» формируется в основном, через правильное, сбалансированное питание и движение.

Чтобы быть относительно здоровым человеком необходимо знать и умело и бережно пользоваться всеми дарами, какие преподнесла нам Матушка Природа: воздействие на организм солнца, воздуха, воды, земли и космоса; всего того, что растет на земле, в земле и является для нас пищей. Все выше сказанное представлено нами на схеме (рис 1) «Здоровье человека».

Эта серия «Программ» является подсказкой, путеводителем приобретения и укрепления здоровья. В данной первой части можно ознакомиться с особенностями младшего дошкольного возраста, со своеобразием отдельных сторон психофизической, нервно-психической организации этого возраста, прочитать о периодизации детства, узнать о кризисе трех лет. «Программа» поможет получить ответ на вопрос, почему иногда ребенок становиться неуправляемым и упрямым, а так же поможет раскрыть или пополнить важные педагогические понятия, обрести опыт обучения трехлетних детей. «Программа» поможет ознакомиться с характеристикой двигательных умений и навыков этого возраста подобрать индивидуально для каждого ребенка «свои» двигательные упражнения или движения, темп выполнения упражнений, нагрузку.

«Программа» подскажет взрослому, как избежать ошибок при воспитании, общении, обучении, планировании работы с трех-четырех летним ребенком.

Для улучшения построения, планирования, организации в отрасли образовательно-воспитательного процесса по физическому воспитанию, для быстрого овладения некоторыми теоретическими и практическими знаниями в области физического воспитания, физической культуры и совершенства, в «Программе» собранны и расписаны материалы с учетом возрастных особенностей дошкольника с постепенным «пошаговым» усложнением двигательных действий:

- графически изображен **примерный план-график занятий стартовой начальной подготовки ребенка к обучению в школе** по физической культуре **на год** (стр. 49). В дошкольном возрасте целесообразнее всего проводить разностороннее развитие способностей: двигательные, игровые, позновательно-речевые, художественно-эстетические, социально-личностные. А для физического воспитания, использовать комплексное использование самых разнообразных физических упражнений (активные, успокаивающие для восстановления обычного состояния ребенка, оздоровительные, обучающие, образные, танцевальные и др.) для реализации достижений результатов и индивидуальных специфических возможностей, особенно слабого и одаренного ребенка с тем, чтобы ребенок не уставал, мог разносторонне развиваться и овладевал необходимыми двигательными умениями и навыками. Предложенный примерный план-график представляет все возможные варианты его перестроения. Умело чередуя между собой знания разделов и подразделов «Программы» с учетом условий и принципов организации, имеющегося инвентаря, оборудования в данном дошкольном учреждении или семье.
- **в «Программе» расписана сетка общей продолжительности занятий и мероприятий** (стр. 50) по физической культуре с учетом возрастных особенностей. Указано количество и продолжительность занятий и мероприятий (утренняя гимнастика, физкультминутка, досуг, праздник, самостоятельная деятельность ребёнка) на неделю их продолжительность в

минутах, количество занятий в часах на весь год. Предлагаем примерное распределение нагрузки на организм ребенка на неделю: понедельник, вторник – упражнения на координацию движений и ориентировку в пространстве, гибкость; среда, четверг – упражнения на силу; пятница – упражнения на выносливость; суббота, воскресенье – отдых или движения и игры по интересу.

- **общие задачи по физическому воспитанию (стр. 45).** В данный материал входят доступные для понимания ребенка теоретические и практические навыки. Они направлены на освоение ребенком навыков ведения здорового образа жизни, и включают в себя: оздоровление, закаливание, функциональное совершенствование работоспособности всего организма и его систем (сердечно – сосудистой, дыхательной, костной, нервной, мышечной и др.). В *трех основных подразделах: элементарно-двигательные навыки по легкой атлетике (стр. 51), гимнастике (стр. 91), спортивным играм и спортивным упражнениям (стр. 130)* делается упор на воспитание физических умений и навыков, нравственных, психофизических качеств, познание и использование ребёнком традиции национальной культуры. Дети обучаются умению играть в коллективные игры, соблюдая элементарные правила игры, ориентироваться в пространстве, координировать движения рук и ног, управляя своим телом, мыслить, применять все умения в быту и т.д. У детей воспитывается интерес к окружающему миру, при этом развиваются навыки движения и умение подражать. Формируется положительное отношение к труду. Помимо вышеперечисленных задач развивается, и закрепляются речевые навыки, воспитываются: эстетический вкус, музыкальный слух, творчество, сенсорное, экологическое воспитание.- **Содержание учебно-методического обеспечения по дошкольному физическому воспитанию.**

- **«Программное содержание»** (стр. 45) включает в себя и заодно начинает формировать элементарные представления практически обо всех видах спорта и спортивных упражнениях;

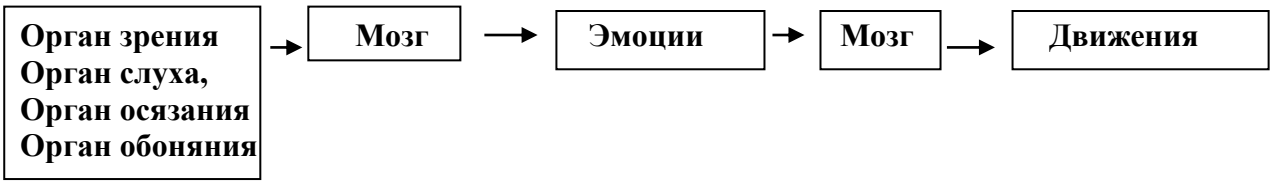
- **«Программное содержание»** предлагает варианты обучения, но не принуждает использование «Программного содержания» в полном объеме; учитывайте условия, возраст, нагрузку и наличие инвентаря и оборудования и здоровье каждого ребенка или детей;

- она разделена на *три основных подраздела на год обучения, повторения и закрепления: элементарно-двигательные навыки по легкой атлетике (стр. 51), гимнастике (стр. 91), спортивным играм и спортивным упражнениям (стр. 130).* К каждому из подразделов прилагается краткая *схема содержания общего типового занятия, используя его, предоставляется возможность составить энное количество занятий и мероприятий;*

- во всех подразделах расписаны свои *задачи* (оздоровительные, образовательные и воспитательные), в содержание которых входит:

Оздоровительные (стр. 52, 93, 132): сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития и защитных функций организма (при систематическом выполнении оздоровительных процедур), повышение работоспособности, устойчивости к неблагоприятным условиям среды, развитие привычки активного двигательного режима, правильного питания, использование природных факторов и оздоравливающих комплексов физических упражнений и мероприятий, ознакомление с теоретическими сведениями пропагандирующих и дающих представление о здоровом образе жизни. Развивать психофизические качества, в которых присутствует цепь выполняемых действий связанных с работой мозга на психоэмоциональном уровне, просмотрите схему: Орган зрения (глаза) - эмоции – мозг – выполнение заданных или необходимых в данной ситуации движений определенными частями тела.

Рис. 2 Схема цепи развития психофизических качеств



Рассмотрим несколько примеров. Ставится задача: развитие ловкости у ребенка. В любой игре с мячом, ребенку необходимо быть ловким и увертливым. Разберем действия ребенка во время игры. Ребенок видит летящий на него мяч, появляется приятная волна волнений психологического настроя: концентрация внимания и очень кратковременная приостановка действий, передается импульс в мозг, здесь идет обработка поступившей информации и передача мозга через импульсы к выполнению действий: как и куда удобней отбежать, отскочить, или увернуться от мяча, не задев его. Затем ребенок выполняет эти действия. Во время игры взрослый может подсказать, как лучше выполнить то, или иное действие, или разобрать поподробнее после игры, как нужно было лучше поступить в той или иной ситуации. Возможно, что ребенок из-за сильного переживания и волнения растеряется, что-либо предпринять; возможно, не правильно отбежит, не в правую допустим сторону, а в левую туда, куда летит мяч и т.д. В данной ситуации должна присутствовать слаженная психофизическая работа организма, т.е. эмоциональная сторона настроя не должна мешать находить варианты и выполнять правильные действия.

Другой пример, для выработки у ребенка таких качеств, как решительность и смелость, подбираются упражнения, допустим, одно из них – прыжок в высоту с разбега (это упражнение вводится после того, как хорошо освоится прыжок с места). Для освоения прыжка в высоту с разбега, если ребенок робкий и нерешительный, необходимо для уверенности напомнить ему технику выполнения прыжка (показ прыжка в высоту взрослым или решительными детьми со страховкой), настроить его эмоционально (указать, как хорошо выполнили прыжок в высоту его сверстники, подбодрить, настроить на то, что у него все получится и др.), снять у него излишнее волнение (разбить выполнение упражнения на несколько подводящих упражнений, более простых): прыжок с 2-х шагов, с 3-х шагов, с 5 – ти шагов, разбег с3-5 шагов, толчок; предложить помощь и т.д. и выработать желание выполнить упражнение самостоятельно или с помощью взрослого. Выполнение прыжка в высоту с разбега со страховкой взрослого или самостоятельно. Освоение прыжка производится по схеме: ребенок видит выполнение упражнения, настраивается эмоционально, осваивает увиденную технику выполняемого действия с помощью или самостоятельно. Мозг дает команду и настрой на выполнение необходимых движений, в частности решиться на преодоление препятствия.

Образовательные (стр. 52, 93, 132): формирование двигательных умений и навыков, навыков личной и общественной гигиены, правильной осанки, специальных знаний по оздоровлению и очищению организма (по программе в книге Н. А. Семеновой "Очистись от паразитов"); приобретение и совершенствование специальных знаний для использования средств физического воспитания в быту, трудовой деятельности; развитие физических качеств, способностей; закрепление и расширение объема знаний через показ образных движений живой и неживой природы (домашние и дикие животные, птицы, насекомые, техника и т.п.). Выявление индивидуальных способностей личности ребенка, у которого имеются психические и анатомо-физиологические задатки, для того, чтобы в дальнейшем развивать и усовершенствовать их.

Воспитательные (стр. 53, 95, 134): формирование моральных и волевых качеств; положительных черт характера и поведения, отвечающих требованиям общества; привычки к соблюдению режима дня и потребности к ежедневным занятиям физическими упражнениями; содействия умственного, трудового, эстетического воспитания.

- под**разделы составлены по схеме большого (на год) типового занятия (состоит из трех частей: вводная, основная и заключительная** см стр. 51, 91, 130), что упрощает и не занимает много времени при составлении и написании планов и занятий. Согласно намеченным задачам в составляемый план-конспект, необходимо выборочно выписать, из составленных уже в общем типовом занятии готовые упражнения, движения, игры из подготовительной, основной и заключительной частей. План-конспект занятия - готов, осталось подготовить место проведения, предметы, инвентарь и оборудование для проведения занятия. А так же на основе собранного в разделе материала можно с легкостью

и с большим разнообразием самостоятельно составить план-конспект игрового занятия, на основе уже изученного материала наметить физкультурный досуг, праздник и другие мероприятия, в том числе и дополнительные занятия с усложнением движений или многочисленными и интересными для ребенка вариантами.

- **при планировании и проведения занятия** необходимо учитывать нервно-психологические, возрастные особенности и анатомо-физиологическое строение дошкольника. Взрослому при выполнении упражнений необходимо умело регулировать темп выполнения упражнений их нагрузку на разные группы мышц в сочетании их с кратковременным отдыхом, разнообразить и вводить новизну в неоднократно повторяющиеся движения, используя варианты, предметы. Не забывать о том, что чрезмерная, односторонняя физическая нагрузка, а так же однотипность движений отрицательно воздействует на организм ребенка, как и ее отсутствие.

В подготовительной части занятия (вводная часть стр. 55, 97, 135) в каждом из вводных разделов (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) даны приблизительные темы теоретических сведений, направленных на приобретение привычек здорового образа жизни. Дети благодаря этим темам дополнительных или секундных занятий пополняют свои знания о правильном питании, поведении, о проведении правильного интересного досуга и пр. Теоретические сведения легче воспринимаются детьми, если они сочетаются с другими методами и приемами обучения: чтение художественных произведений, рассказ, показ картин, открыток, фотографий, рисунков, появление сказочного персонажа и др. Решаются задачи на функциональное совершенствование и работоспособность всего организма и на его оздоровление. При планировании занятий, мероприятий по физическому воспитанию можно включить профилактические утренние комплексы упражнений на общее развитие *(стр. 58, 60, 61, 99, 100, 101, 140, 141, 142)*, которые помогут облегчить течение таких заболеваний, как плоскостопие, искривление позвоночника, органов зрения, ожирение, помочь преодолению простудных заболеваний – дыхательной системы. Эти упражнения для получения наибольшего эффекта предпочтительнее выполнять в сочетании с упражнениями на дыхание (их описание прилагается в каждом разделе), что будет способствовать обогащению крови кислородом и хорошему обмену веществ в организме, оказывая благотворное влияние на работу всех органов и систем, улучшая здоровье ребенка. В подготовительной части занятия организм ребенка готовиться (разогревается) к выполнению более сложных упражнений в основной части, где требуется больше усилий, внимания, скорости, точности и пр., где будут формироваться, и совершенствоваться жизненно необходимые навыки, двигательный опыт. В **«Программном содержании»** даны упражнения на общее развитие на все части тела: голову, руки, туловище, ноги, где учтен возрастной ценз материала «Программы воспитания и обучения в детском саду». Но с большим разнообразием, с профилактическими гимнастиками, дополнительными упражнениями на дыхание, силу (выполняемые на оборудовании и с предметами).

В основной части занятия (стр. 61, 101, 144), выполняемые основные движения, кажутся на первый взгляд взрослому человеку очень простыми, но дошкольнику они даются очень сложно и после неоднократных повторений, так как у них недостаточно развита координация движений, вследствие чего дети выполняют много лишних движений, т.к. отсутствует жизненный двигательный опыт, путая иногда последовательность выполнения действий. По этой причине дети попусту затрачивают на их выполнение много энергии, от чего быстро устают, а причина в том, что процессы возбуждения нервной системы преобладают над процессами торможения. Трех четырехлетний ребенок, охваченный бурными эмоциями, зачастую не жалуется на усталость, а продолжает, как заведенный механически повторять движения. Здесь необходимо взрослому помочь ребенку исправить ошибки, проконтролировать и определить нагрузку, скорость, умело провести сочетание выполнение движений и упражнений с отдыхом, несложными упражнениями или упражнениями на расслабление отдельных групп мышц, а при надобности на мышцы всего тела. К сложным движениям расписана элементарная техника выполнения движений для этого возраста.

Дополнительно к каждому из движений на закрепление навыка и умения подобранны игры в графе "малоподвижные, подвижные игры, образные движения, элементы эстафет, рекомендации и организация проведения, игровые занятия, команды" и др. При правильно поставленном обучении дети легко овладевают основами техники движений в упражнениях спортивного характера. Освоив новый материал, необходимо повторять пройденный через игру или образные движения, используя при этом усложнения и варианты, иначе ребенок может их забыть правильность их выполнения.

В заключительной части занятия (стр. 65, 109, 158), после выполнения сложных движений для ребенка, можно провести: малоподвижные игры, несложные и хорошо знакомые ребенку; в замедленном темпе легкие физические упражнения из основных видов движений (ходьба), ОРУ, упражнения успокаивающего характера (медленное покачивание, махи), развития моторики мелких мышц кистей рук «Пальчиковая гимнастика» *(стр. 191-194)*, снять чрезмерную напряженность мышц (релаксация) всего тела или его частей (их описание прилагается в разделе «Гимнастика») или воздействие элементов массажа, которые способствуют улучшению кровоснабжения отдельных частей тела (самомассаж) и т.д.. Все эти упражнения направлены на то, чтобы организм «успокоился» и приобрел свое обычное изначальное до занятия состояние.

- при выполнении физических упражнений, движения, выполняемые в течение всего дня, целесообразно распределять и выполнять большую их часть в первой половине дня, в виде организованных форм занятий (утренняя гимнастика, физкультминутка, занятие по физической культуре). Это распределение будет зависеть от поставленных всех обучающих задач в комплексе и от характера деятельности детей в течение этого дня. Если помимо этих занятий планируются любые другие мероприятия, где детям необходимо затрачивать энергию и прилагать усилия для их выполнения, то во время физкультурных занятий в этот день, сложные упражнения необходимо упростить или уменьшить количество их повторений, выполнять в среднем и медленном темпе, заменить их игрой и т.д.

В разделах с учетом их специфики (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и спортивные упражнения) подобранны свои строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, упражнения на общее развитие, основные движения, подготовительные упражнения, упражнения на восстановление организма. После каждого раздела в определенной последовательности (вводная, основная, заключительная части) типового занятия имеется описание содержание всех рекомендуемых игр, образных упражнений, которые используются для повторения, закрепления и совершенствования изученных на занятии упражнений и движений.

- взаимосвязь физического воспитания с другими разделами учебной деятельности (стр. 48). Физическое воспитание тесно связанно *с развитием речи*. У детей на занятиях по физической культуре продолжает обогащаться активный и пассивный словарный запас слов. В процессе занятия дети учатся воспринимать разъяснения о выполняемом движении и пр. При организации игр самостоятельно, общаясь между собой, дети учатся излагать, распределять роли в процессе игры, неоднократно повторяя правила игры и исправляя свои ошибки или ошибки своего сверстника. При получении теоретических сведений дети учатся слушать до конца рассказ, художественное произведение, с помощью вопросов вызываются участвовать в беседе и называть предмет, персонаж, часть тела, фрукты, овощи, осваивают культуру поведения, гигиенические требования т.д.

У детей обогащается при этом как пассивный, так и активный запас слов и чаще появляется желание общаться со сверстниками и взрослыми. В данной «Программе» расписаны игры, в содержание которых включены потешки, стихотворения, заклички, народные песенки и стихосложения авторов данной «Программы». По мнению авторов, игра, имеющая любые стихосложения, быстрее детей заинтересовывает, развивает мышление, активней обогащает запас слов, учит соблюдению правил, нормам поведения, дает небольшое знакомство и общее представление об обыгрываемом объекте или образе, расширяя жизненный кругозор ребенка и развивая его духовно.

- *под музыкальное сопровождение* дети учатся выполнять физические упражнения. При этом развиваться слух, ритм, такт, умение начинать и заканчивать движение под музыку, петь песенки во время игры, маршировать, выполнять танцевальные движения, водить хороводы и т.д.

- все накопленные эмоции, опыт на физкультурных занятиях и мероприятиях дети охотно передают *через рисунок*, получают от этого двойную, а то и тройную радость, от того, что когда-то сумел самостоятельно выполнить это упражнение и от того, что сумел отобразить задуманное в рисунке; от того, что рисунок получился такой красивый и интересный.

- задачи *элементарно-математических представлений* и физической культуры идентичны по содержанию. Выполняя физические упражнения, основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание и пр.), при закреплении движений в играх ребенок продолжает учиться и закреплять навыки ориентироваться в пространстве, находить правую и левую руку, сторону; ориентироваться в пространственных направлениях от себя: справа, впереди, вверх и т.д.; продолжает обучению количества (много, один, равное, неравное и т.д.), величины (длиннее, выше, шире, больше и т.д.); геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник и т.п.).

- пройденные темы *сенсорного воспитания* являются продолжением обучения и закреплением пройденного материала на занятиях по физической культуре. Играя или занимаясь на улице, на спортивной площадке дети сталкиваются с наблюдениями за свойствами природных материалов (лед, вода, песок, дерево, салома и др.). В играх с предметами разного цвета, дети закрепляют цвет, размер, свойства с помощью взрослых различают по внешнему виду фрукты, овощи пр.

- так как занятия большей частью времени закрепляют представления о о вышеперечисленных, воспитывается бережное отношение к природе, умение видеть и замечать красивое, уютное, национальное и многое другое, так затрагивается *экологическое и эстетическое воспитание* детей.

Хорошие показатели физических качеств и движений; административное, родительское и детское удовлетворение от занятий и мероприятий по физическому воспитанию в основном будет зависеть от творчества и активности взрослого, так как весь обширный материал предоставлен практически в полном объеме. Придумывать варианты или листать множество книг, чтобы составить за короткое время занятие или мероприятие уже нет необходимости, стоит только открыть общее типовое занятие, набросать план-график и подойти творчески к его выполнению. Например, в виде сюжетного занятия «Колобок» (или «Теремок», «Репка» т.п.). Пусть дети с еще большим удовольствием повторят, проделав уже знакомые упражнения: пройдут по кочкам к зайке, прыгнут через ручеек и встретят волка и т.д. В конце занятия у нашей сказки Колобок вернется к Бабушке с Дедушкой и покажет, как он научился ходить по узкой дорожке, прыгать через ручеек, бросать мяч, бегать между кустов и т.д.

Нельзя забывать, что положительные результаты в физическом воспитании могут быть достигнуты при наличии нормальных условий жизни ребенка. Сюда необходимо включить соблюдение полноценного питания, достаточный сон наличие активных ежедневных прогулок и закаливающих процедур, строгое соблюдение режимных моментов, тесный контакт с взрослым, основанный на взаимопонимании, соблюдении правил гигиены, присутствие спортивного инвентаря, игрушек, очищенной площадки. И еще один особо важный момент. Для наибольшей эффективности проведения занятий, необходимо позаботиться о том, чтобы место для проведения занятия и игры было достаточно просторным для занятий и игр, для трудовой деятельности и отдыха, чтобы оно соответствовало санитарно-гигиеническим нормам, технике безопасности и хорошему эмоциональному настрою малыша.

Авторы данной «Программы» выразят свою признательность и благодарность спонсорам, методистам, руководителям физического воспитания, инструкторам и другим специалистам, приславшим нам свою помощь и оценку с рекомендациями и пожеланиями по электронному адресу: vitagromova@mail.ru
тел +7 916 900 90 37

1 раздел

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГОПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3 – 4 ЛЕТ

1.1. ОСОБЕННОСТИ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Для того чтобы ребенок правильно развивался физически, а в дальнейшем его здоровье укреплялось, педагогу и родителям необходимо знать анатомо-физиологические особенности дошкольника.

Анатомическое строение младшего дошкольника имеет свои особенности. Единственное внешнее отличие 3-х летнего ребенка от взрослого, его округлость форм и меньшие размеры. А общее строение нервной системы, мышечных тканей, внутренних органов, уровень развития двигательных навыков и психики в целом готовы для организации и выполнения всех, несложных жизненноважных процессов.

Далее работа организма ребенка усложняется в медленном темпе и продолжает развивается, укрепляется и совершенствуется по мере приобретения свойственному этому возрасту опыта, увеличению роста, развития физических качеств и др.

…..

Младший дошкольный возраст интересен и тем, что он является важной начальной ступенью в психофизическом развитии человека, в становлении малыша, как личности. В этот период начинают развиваться и закладываться нравственные, психофизические качества, культура поведения, культура общения и многое другое.

……

1.2. ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА, ЕГО СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ

Пищеварительная система. (П.С). Эта одна из самых главных систем доставки извне организму жизненно-необходимых питательных веществ и элементов, содействующих полноценному росту и развитию в работе организма.

Рассмотрим ее некоторые погрешности в работе пищеварительной системы дошкольника и возможности их устранения.

Органы желудочно-кишечного тракта работают. Рассмотрим как. Гладкие и поперечные мышцы, обволакивающие органы пищеварительного тракта очень слабы, стенки желудка и всей пищеварительной системы тонкие, пластичные и ранимые.

…Задачей физического воспитания с помощью упражнений укреплять мышцы живота и брюшного пресса для обеспечения нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта.

Дыхательная система (ДС) К 3 – 4 годам разрабатывается грудное дыхание. Жизненная емкость легких ребенка достаточно велика, ребенок может глубоко дышать, но дыхание у него еще поверхностное, так как просвет дыхательных путей еще узок и мышцы, приводящие дыхательный аппарат в движение еще слабы. **…**

Частота дыхания у ребенка увеличивается при поднятии настроения и при увеличении работы мышц. Можно помочь приобрести эту здоровую привычку малышу**..**

. Хочется сказать и еще о немаловажном способе дыхания, через кожный покров ребенка. Кожа ребенка тонкая, нежная, часто бывает влажной после нагрузок и высоких температур воздуха. **…**

Костная система (КС) выполняет опорные, двигательные (с мышцами) и защитные функции организма, защищают внутренние органы от травм и служат «каркасом», приводят организм в движение с помощью мышц. Кости ребенка в основном состоят из хрящевой ткани, т.к. процесс окостенения трехлетнего ребенка недостаточно активен, но продолжается, крестец еще не сросся и очень подвижен, стопа практически еще плоская, связки гибкие и очень мягкие. Позвоночник ребенка эластичен, но не имеет хорошо сформированных изгибов и при неправильном положении тела быстро деформируется. **…**

Мышечная система (МС) удерживает органы, и способствует их смещению, соединяет между собой кости, нервную систему, разносит все питательные вещества всем системам и органам и приводит весь опорно-двигательный аппарат в движение, выполняет защитную функцию, как костная система для внутренних органов и всех систем.

Формирование всей мышечной системы зависит от работы нервной системы и питания, которое способствует ее увеличению. По своему химическому составу в отличие от взрослого человека, у детей этого возраста в мышцах недостаточное количество белка и увеличенное количество воды. **…**

Взрослый должен сам регулировать продолжительность, темп, объём материала на занятии ребенка и следить за его состоянием по внешним признакам (потливость, покраснение, бледность и др). Помнить о том, что ребенок этого возраста быстро возбуждается и под влиянием бурных эмоций он не в состоянии контролировать сам себе нагрузку, может заиграться, забегаться охваченный эмоциями **…**

Необходимо выделить и некоторые особенности в развитии работоспособности мелких мышц кисти ребенка. **…**

Все, выполняемые им движения, требуют не только мышечных усилий, но и больших нервных и психических затрат, о чем стоит не забывать взрослому.

Сердечно сосудистая система (ССС) По структуре строения, кровеносные сосуды у ребенка шире, чем у взрослого человека, отсюда и ток крови, замедлен, что компенсируется частотой сердечных сокращений. Состав крови изменчив, это зависит… По этой причине дети часто болеют инфекционными болезнями, так как идут сбои в работе сосудодвигательной, нервной системы, что приводит к неравномерному распределению крови в организме ребенка. **…**

Сердце ребенка по размерам увеличено по сравнению с сердцем взрослого по соотношению к массе тела, но у него есть преимущество – оно легче переносит высокие температуры (40-41) во время болезни, но зато быстро устает от нагрузок, в результате чего нарушается ритм работы, необходимы частые отдыхи во время занятий…

Органы чувств (ОЧ), в частности органы слуха и зрения, нервные окончания на коже продолжают быстро развиваться и совершенствоваться, детям этого возраста лучше почувствовать прикосновением, увидеть лишний раз, чем услышать. Чтобы вызвать их правильный рост и развитие необходимо соблюдать следующие правила:

- заниматься с ребенком в чистом (влажная уборка), проветренном, хорошо освещенном помещении**…**

1.3. НЕРВНОПСИХИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКА

Особое внимание в этом возрасте уделяется развитию, укреплению и охране нервной системы ребенка. Она уже готова к работе и постепенно улучшается за счет быстрого роста мозга, который осознает и дает команду исполняющим каналам нервной системы отреагировать должным образом. Если произвести сравнения соотношений массы мозга от массы тела взрослого человека (она равна 1/45) и ребенка (равной 1/10), заметна существенная массивность мозга ребенка.

Кора мозга продолжает усложнять свою работу, формировать сеть условных рефлексов. Выполняя эту сложную и обширную функцию и к тому же адаптируясь к ней, у дошкольника затрачивается дополнительная энергия на обеспечение деятельности природных нервных и психических процессов, которые находятся в тесной взаимосвязи между собой**…**

Малыш этого возраста очень эмоционален, активен, непостоянен, что и является следственной причиной частого непроизвольного переключения внимания, восприятия, наглядно-образного мышления. Трехлетнему ребенку еще тяжело сконцентрировать внимание, поэтому действия постоянно перекидываются с одного на другое. Эти частые переключения ведут к созданию иной раз беспорядочной работы головного мозга. И понятно, так как всеми этими процессами движет в комплексе неустойчивая,

неуравновешенная, подвижная и слабая нервная система ребенка. В этом возрасте работа нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения. Эта одна из основных причин яркого восприятия окружающего мира, выплеска чувств, эмоций, гиперактивности, любознательности с целой вереницей нескончаемых вопросов. Взрослому необходимо обратить на эту особенность внимание, вовремя остановить его и направить в нужное русло, используя его пытливость, развивая психическую деятельность малыша: мышление, речь, восприятие, воображение, память, ощущения.

Для предупреждения переутомления во время занятий, ребенку необходимо создавать и поддерживать положительный, эмоциональный настрой, умело и целенаправленно управлять учебно-оздоровительным процессом, использовать различные **…** приемы. **…** малыш познает окружающий и незнакомый для него мир, развивая свой интеллект и кругозор, приобретает опыт и контакт.

Управляя, контролируя, терпеливо разъясняя или объясняя какое-либо действие или поведение, взрослый должен всегда быть сам примером для ребенка….

Искусственно не завышать оценку способностей ребенка и нельзя забывать о высокой подражательности и большой доверчивости дошкольника**…**

Нежелательна и чрезмерная опека, упреки, упрашивания, постоянные отказы малышу. Нельзя ни торопить события, ни медлить. Всему свой черед.

Из всего выше сказанного можно выделить, то, что**…**

Развитие детей зависит всецело от организации воспитания (режим), обучения (занятия, физкультурные мероприятия и др.) и оздоровительных мероприятий (питание, закаливание, сон, досуг), с учетом всех способностей ребенка. Решающие значение оказывает и …

Сами занятия, которые должны проходить в игровой форме, где были бы стерты грани между занятием и игрой, были учтены индивидуальные и возрастные особенности дошкольника (здоровье, психическое состояние, умственные способности; нравственное, эстетическое воспитание; его физическое развитие и физическая подготовленность)**….**

В каждом занятии должен присутствовать элемент по укреплению слабого организма ребенка, **…**

Все эти жизненно-необходимые представления и приобретённые знания воспитывают ребенка, эмоционально настраивают, укрепляют работу нервной системы, регулируют ее возбудимость, поддерживают стабильность в ее работе, ускоряют восстановительные процессы после воздействия психических и физических нагрузок, постепенно устраняется хаосная работа коры головного мозга, появляется упорядочный ритм и постепенное усложнение механизма ее работы. Ребенок приучается быть внимательнее, целеустремленнее, нормально развивается память, внимание, мышление и другая психическая деятельность малыша.

1.4. ПЕРИОДЫ ДЕТСТВА. КРИЗИСНЫЙ ПЕРИОД ТРЕХ ЛЕТ.

Каждый человек, который ежедневно общается с ребенком, будь это педагог или родитель, это своего рода тонкий психолог детской ранимой души.

Чтобы ее хорошо понять и лишний раз не ранить, необходимо иметь общее представление поэтапного психологического развития детства.

Рассмотрим периоды жизни дошкольника:

Название периода		продолжительность (месяц, год)
Новорожденность	***(кризисный период)***	от 0 до 2 месяца
Грудной возраст	(*стабильный период*)	от 2 мес. до 1 год
Один год	***(кризисный период)***	в относительных пределах (индивидуально)
Ранний преддошкольный возраст	(*стабильный период*)	от 1 до 3 лет
Три года	***(кризисный период)***	в относительных пределах (индивидуально до нескольких месяцев)
Дошкольный возраст	(*стабильный период*)	от 3 до 7 лет
Семь лет	***(кризисный период)***	в относительных пределах (индивидуально)

Каждый прожитый возрастной период ребенком видоизменяет его, т.к. продолжается интенсивный рост его организма с постоянным усложнением работы всех систем и функций организма малыша. **…**

Если внимательно рассмотреть таблицу по периодам, то можно наблюдать, что развитие ребенка не протекает всегда гладко, оно включает в себя сочетание стабильных и кризисных периодов развития.

Стабильные периоды *– это использование приобретенных, но еще не усвоенных основательно новых понятий, явлений, опыта общения, мышления, культуры поведения ребенка с окружающим его миром.* **…** составляют основную часть детства и длятся по несколько лет**…**

Кризисный период – это сложное состояние растущего и развивающего организма ребенка, где трудно понять ребенку самому, что с ним происходит и как себя вести в разных ситуациях, не имея жизненного опыта и окрепшего организма. … В этот сложный для всех период, у ребенка формируются какие-то новые потребности, черты характера и др. Сам, не понимая того, что идёт очень быстрый рост и развитие его систем в организме, ребенок становится упрямым, строптивым и своевольным. **…**

Главное для взрослых в этот период, не принимать поспешных решений и не идти наповоду, т.е. нежелательно незамедлительно выполнять все требования ребенка. … Беречь ребенка от возникших у взрослого проблем, переживаний, неприятных стрессовых проблем в семье и в быту и др. Тогда в этом периоде детства кризисные, негативные изменения пройдут, а приобретенная самостоятельность, пройдет не так болезненно, и станет для него тем первым приобретением своего «Я», как личности, …

1.5. ОБУЧЕНИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДЕТЕЙ ТРЕХ-ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ

В младшем дошкольном возрасте в процессе обучения используются в основном следующие методы и приемы (см часть 2 «Ларчик здоровья Малыша» для детей от 4 до 5 лет):

- **наглядный**: показ упражнений самим взрослым, как образец в сопровождении со словесным приемом, показ картинок, рисунков, фотографий с изображением выполнения физических упражнений; для выработки внимания, реакции и рефлексов торможения применяются зрительные ориентиры (подвешенные игрушки, флажки на подставках, обручи лежащие на полу, природные материалы и др.), звуковые ориентиры (хлопок, удар в бубен, барабан, писк резиновой игрушки, музыкальное сопровождение и др.);
- **словесный:** пояснения, объяснения, рассказ, беседа, использование художественного слова, считалок, песен и др.;
- **практический**: выполнение на занятиях, на физкультурно-оздоровительных мероприятиях, в повседневной деятельности, во время активного отдыха, основных, подражательных движений (передвижение лыжника, конькобежца и др.), образных движений («зайка-попрыгайка», «хитрая лиса», «автомобиль» и др.), проигрывание подвижных и других игр с использованием словесного метода (одобрить, подсказать, исправить, описать, подобно рассказать и т.п.);

При планировании процесса обучения необходимо учитывать и постепенно развивать все физические и психические качества в ребенке: глазомер, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость, пластичность, равновесие, силу, ловкость, прыгучесть, меткость, управлять своим телом, быстро ориентироваться в сложной ситуации. Не следует превышать нормы и возможности ребенка. **…**

Деятельность центральной нервной системы у детей неустойчива. Работа рефлексов возбуждения преобладает над работой рефлексов торможения, по этой причине, не полностью сформировался свод стопы, дети медленно, с опаской передвигаются по

ограниченной площади опоры (по доске, скамейке и пр.), смотрят под ноги и часто теряют равновесие. Поэтому *в начале обучения упражнениям в равновесии* (стр. 103-104, подвижные игры) детям лучше давать упражнения на просторной и низкой плоскости (на полу, на земле) постепенно усложняя ограничениями….

Взрослый всегда должен находиться рядом с ребенком, в случае надобности помочь ему подняться на пособие, сойти с него, следить и по ходу занятия при необходимости ненавязчиво исправлять ошибки. Напоминать ребенку, держать спину прямо, приучать ребенка смотреть вперед (поставить, подвесить впереди на уровне глаз ребенка игрушку в конце дорожки др.), попутно исправлять ошибки при выполнении движений, подбадривать, иногда хвалить ребенка, формируя этим у ребенка такие качества, как решительность и уверенность в себе.

При выполнении сложных упражнений на равновесие **…** неотъемлемой частью является строгое соблюдение техники безопасности**…**

Для правильного формирования и развития мышечного, опорно-двигательного аппаратов и других систем применяются специальные упражнения (более сложные)…

Они развивают…

- координацию движений **…**

Следует помнить что, чем младше возраст ребенка, тем больше должна использоваться активная деятельность игрового характера. **…**

Упражнения на общее развитие (стр. 57-61, 99-101, 140-143) эффективней воздействуют на организм, если их выполнять из разных исходных положений – стоя, сидя, лежа в разном темпе. Мы уже ознакомились с тем, что позвоночник малыша очень пластичен, гибок, а значить, раним при воздействии на него длительных нагрузок, в целях его разгрузки можно использовать исходные положения – стоя на четвереньках, лежа и сидя ноги врозь. **…**

Сложным упражнением для детей этого возраста является выполнение *приседания,* они часто сутулят спину, опускают голову, теряют равновесие. **…**

При ходьбе (стр. 56, 98, 136) ребенку еще тяжело правильно согласовать движения рук и ног, особенно по ограниченной плоскости (доске, бревну) правильно выпрямлять туловище. У него недостаточно развита координация движений, равновесие, осанка, округлая масса тела. Необходимо постоянно следить, напоминать, чтобы ребенок держал спину прямо, не горбился; смотрел вперед, а не под ноги**…**

Задания и упражнения в ходьбе для ребенка даются конкретные и доступные для его понимания. Они бывают индивидуальными и коллективными.

На заметку родителям *Ходьба – это полезное и лечебное состояние организма, приятный досуг и многое другое. При правильной ходьбе человек выглядит ловким и здоровым.*

При беге (стр. 57, 99, 138) у трех-четырех годовалого ребенка уже наблюдается относительно хорошая координация рук и ног, определяется направление бега, редко прослеживается полетность, она увеличивается к четырем годам и уже выполняется толчок ногой от земли; руки сгибаются в локтях, однако наблюдается еще много лишних движений. Ошибки в основном те же, что и при ходьбе**…**

В возрасте трех-четырех лет детям доступны самые *простые виды прыжков.* (стр. 62, 108, 144) С чего же надо начинать обучение? Необходимо вначале обучить детей правильно подпрыгивать на месте, с продвижением вперед, спрыгивать с небольшой высоты, перепрыгивать предметы…

Детям этого возраста легче прыгать в длину, чем в высоту. К четырем годам уже отмечается хороший толчок и приземление на полусогнутые ноги…

На заметку родителям *Прыжок – это движения способствующие преодолению препятствий с места или с разбега (горизонтальных, вертикальных). Развиваются физические качества: быстрота, ловкость, координация движений. Улучшается работа мышц ног, туловища при соблюдении использования нагрузочных норм.*

Ползание, переползание, пролезание, перелазание, влезание и лазанье (стр. 61, 101-103) тоже одно из любимых занятий детей. Правда что-то дается ими очень легко, а что-то с усилием или старанием (лазанье по лестнице-стремянке, по гимнастической стенке). Перед

занятием на гимнастической стенке или на другом снаряде необходимо перед снарядом или вокруг него застелить маты, так, как дети этого возраста часто оступаются и нуждаются в поддержке. После выполнения упражнений в ползанье, пролезании, перелазании, подлезании рекомендуется после их выполнения, давать упражнение на выпрямление туловища с потягиванием его вверх (достать игрушку дотронуться до ленточки, сделать хлопок над головой или помахать флажком над головой, дотянуться до корзины и бросить туда мяч, шарик и др.). Упражняясь в лазанье на гимнастической стенке необходимо учитывать то, что малышам тяжелее слезать, чем влезать на нее. **…**

<u>На заметку родителям</u> *Лазанье укрепляет мышцы и органы тела. Развивает чувство равновесия и положения и управления своим телом, координацию движения, силу, ловкость, гибкость, выносливость.*

Катание, прокатывание, скатывание, бросание (стр. 63-64, 145-148, 153) знакомое занятие для детей. Эти упражнения выполняются одной или двумя руками из разных исходных положений (сидя на полу, на скамейке; стоя, лежа на животе). Задания по мере освоения усложняются: прокати по дорожке, между шнурами, между предметами, вокруг предмета, под дугой, между расставленными врассыпную предметами и др., с заданиями «скати и попади в мяч» и др. Ошибки у детей необходимо устранять**…**

<u>На заметку родителям</u> *Метание развивает ловкость, меткость, быстроту, ориентировку в ситуации, сил, гибкость, координацию движений. Укрепляет костно-связочню ткань и нервно-мышечный аппарат, обмен веществ в организме. Метание применяется как лечебнопрофилактическое средство во время отдыха и досуга.*

В младших группах дети с большим удовольствием играют в различные *игры* (стр. 66-90, 111-129, 159-190). Играя, они подражают действиям окружающей их действительности, учатся выполнять разные роли, добиваться цели, действовать сообща, помогать друг другу, узнают о жизни людей, повадках окружающих животных, птиц и др., одним словом вживаются во взрослую жизнь. **…**

Основная задача подвижных игр (см часть 3 «Ларчик здоровья Дошкольника») – это повторение пройденного материала, т. е. закрепление и усовершенствование вновь приобретенных на занятиях умений и навыков, развитие различных физических качеств. Дети, увлеченные сюжетом и текстом игры без устали повторяют многократно одни и те же движения, что приводит к развитию разных морально-волевых физических качеств, одно из них очень важных – выносливость. Детей привлекает сам процесс выполнения действия: убегать и догонять, бросать, искать, прыгать. **…**

Детям младшего дошкольного возраста интересны игры с готовым сюжетом и правилами. В них можно играть от трех-четырех человек и более. Сюжетные подвижные игры коллективные и основанные на повторение одновременно со всеми детьми одинаковых движений, отображая явления природы (качаются деревья, кружатся снежинки и т.д.), так же подражая действиям и движениям птиц (воробьи, вороны), животных (медведь, лошадь, кошка, собака и др.), транспорта (телега, грузовик, самолёт т.п.) и т.д. и всему тому, что знакомо и доступно их пониманию. **…**

Детей привлекают игры с различными пособиями (мячами, шарами, кеглями, обручами, лентами, веревками и др.). Эти пособия своей простотой и разнообразием, дают возможность приобрести за короткое время умения и навыки, знания, помогают развитию творческих способностей, речи, умения различать геометрические фигуры и др.

В теплое время года на свежем воздухе, чаще всего используются игры с природным материалом **…**

Из всего имеющегося разнообразия физических упражнений и подвижных игр взрослому следует выбирать те, которые будут включать в себя разнообразные основные движения **…** Если упустить одно из перечисленных состояний при воспитании и обучении ребенка можно нанести ему или душевную, или физическую травму.

1.6. КАК ОДЕТЬ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНИКА? 070211 к1+ макет

Одежда должна быть удобной, легкой, теплой, свободной. Состоять из хлопковой и шерстяной ткани (в холодную погоду). Синтетическую одежду не использовать, т.к. она

способствует выделению организмом статического электричества, тело быстро потеет из-за увеличения температуры кожи, что отрицательно влияет на работу и гигиеническое состояние организма в целом. Спортивная обувь должна быть по размеру ног (зимняя на 1-2 размера больше), легкой, удобной, теплой, свободной, нетесной, нескользкой. Таблица…

2 раздел

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Имеются четыре основные формы организации двигательной деятельности воспитательно-образовательного процесса на занятиях и мероприятиях по физической культуре: **физкультурные занятия,**
физкультурно-оздоровительные мероприятия,
повседневная двигательная деятельность,
активный отдых детей и взрослых.

Задача форм организации физического воспитания состоит в том, чтобы приобрести и пополнить опыт двигательных умений и навыков детей, улучшить физическое и психическое развитие, расширить круг общения с взрослыми и детьми; продолжать развивать, накапливать опыт, приобретать умения ведения здорового образа жизни, с пользой для своего здоровья использовать активный отдых и повседневную двигательную деятельность, черпать и заряжаться положительными эмоциями, продолжать развивать психофизические качества. Приобретать использовать в быту и в жизни стойкие и жизненно важные психофизические качества.

Физкультурное занятие

Основной формой обучения двигательным умениям и навыкам является занятие. **…** К каждому занятию подбираются свои **формы** организованного обучения (рис. 3):

- ***фронтальная,*** выполнение движений и упражнений проводится вместе одинаково, одновременно всей группой детей; Эта форма обучения требует образцового показа и замедленного повторения**…**

- при ***групповой*** форме обучения вся группа детей делится на несколько подгрупп, каждой из которых дается свое задание, на отдельном снаряде. Выполнив задание, подгруппа детей по кругу меняется местами и снарядами, дети продолжают заниматься и выполнять другое задание и т.д**. …**

Групповая форма обучения очень удобна тем, что на занятии происходит частая смена действий. Дети учатся переключать внимание и концентрироваться на главном. **…**

Используя при обучении только эту форму, имеются и отрицательные моменты. Взрослый не в состоянии охватить и проконтролировать выполнение движений всех детей. И плотность двигательной активности детей уменьшится за счет того, что дети будут ждать своей очереди выполнения упражнения.

- при ***индивидуальной*** форме организации немногочисленной группой детей (2-4 ребенка), каждому ребенку дается индивидуальное задание. Дети выполняют задание под присмотром взрослого, который использует страховку и, как при других формах обучения наглядный, словесный, практические методы обучения. **…** не хватает общения, что является отрицательным фактором.

- ***поточная*** форма обучения, заключается в том, что выполнение упражнения происходит конвейерным способом, т.е. друг за другом, не останавливаясь. Эту форму обучения желательно использовать при выполнении знакомых упражнений, раннее изученных. **…**

- при ***смешанной*** форме обучения, используются те сочетания вышеперечисленных форм, которые наиболее подходят для решения поставленных задач занятия. **…**

Рис 3 Формы организованного обучения физкультурного занятия

Содержание, схема и строение занятия

Содержанием занятия являются запланированные взаимосвязанные между собой с постепенным усложнением в определенной последовательности действия, **…**

Физкультурное занятие состоит из трех частей: вводная, основная, заключительная. Одна часть плавно перетекает в другую. Смотрите схему 4.

1* часть занятия - *вводная Она может включать в себя в зависимости от поставленных задач: *теоретические сведения* **…**

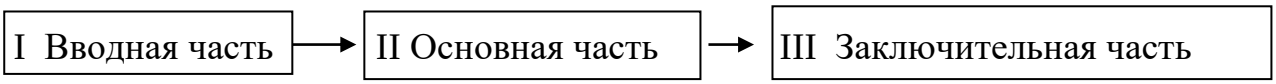
К *практическим двигательным действиям* относятся: строевые, танцевальные упражнения, упражнения и игры на внимание, упражнения на общее развитие, на дыхание, профилактические гимнастики; построение и перестроения, с разными видами ходьбы и бега. **…**

Задача вводной части занятия задать занимающимся сознательный, физический, эмоциональный настрой организма на освоение или закрепление, или совершенствование двигательных умений и навыков.

Продолжительность вводной части с детьми трех четырех летнего возраста 2-4 мин, пятилетнего возраста 3-5 мин, шести семилетних детей составляют 4-6 минут.

Рис 4 Схема физкультурного занятия с детьми дошкольного возраста (а, б)

а) общая схема занятия по физической культуре



2* часть занятия - *основная Задача основной части занятия в соответствии с планами и поставленных в нем задач: сформировать, развивать и закрепить навыки основных видов движений и психофизических качеств.

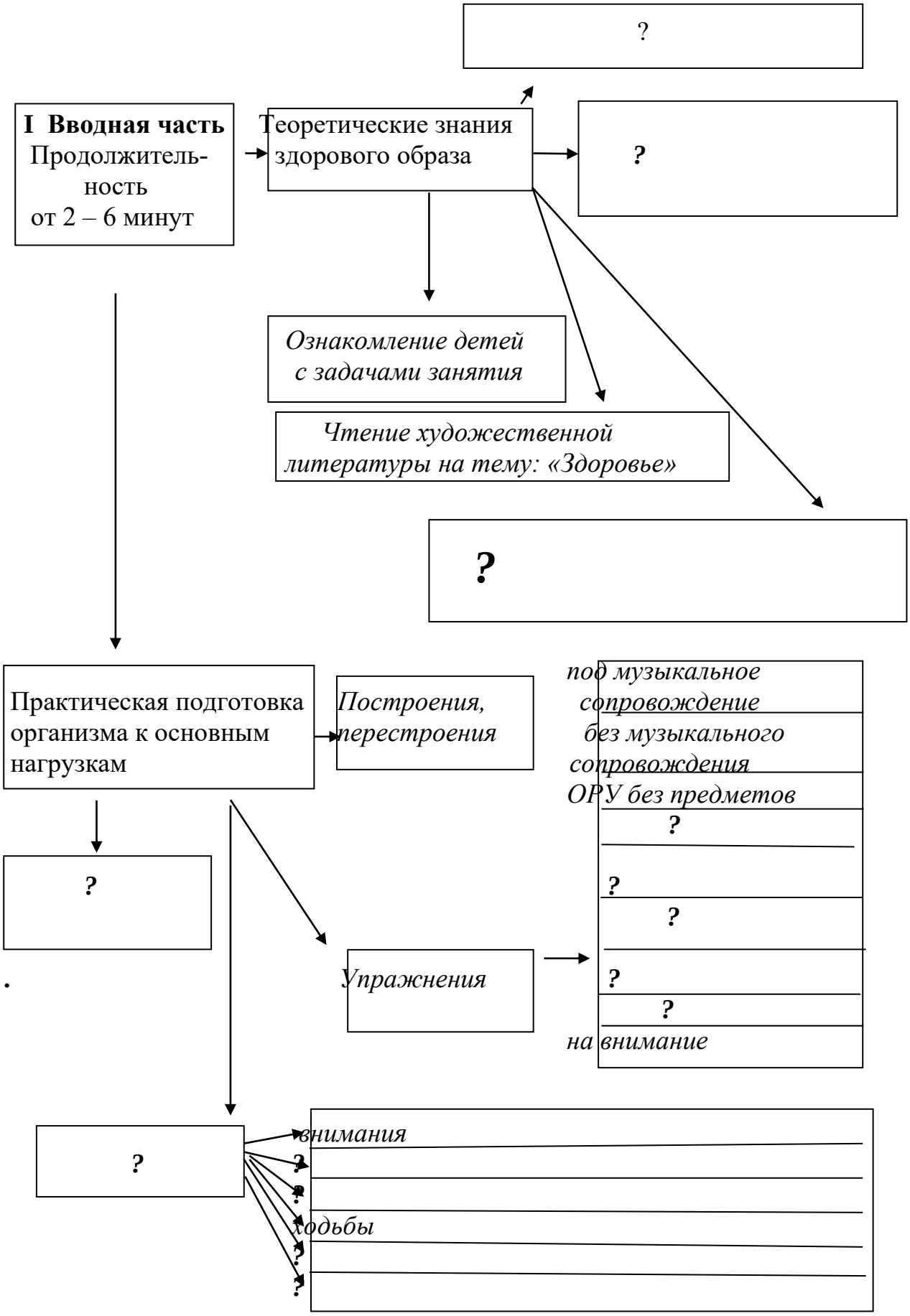
В начале этой части даются упражнения на общее развитие обучающего характера (новые и незнакомые детям), если таковы запланированы. Затем ведется обучение одного из основных видов движений (самое сложное задание для детей…

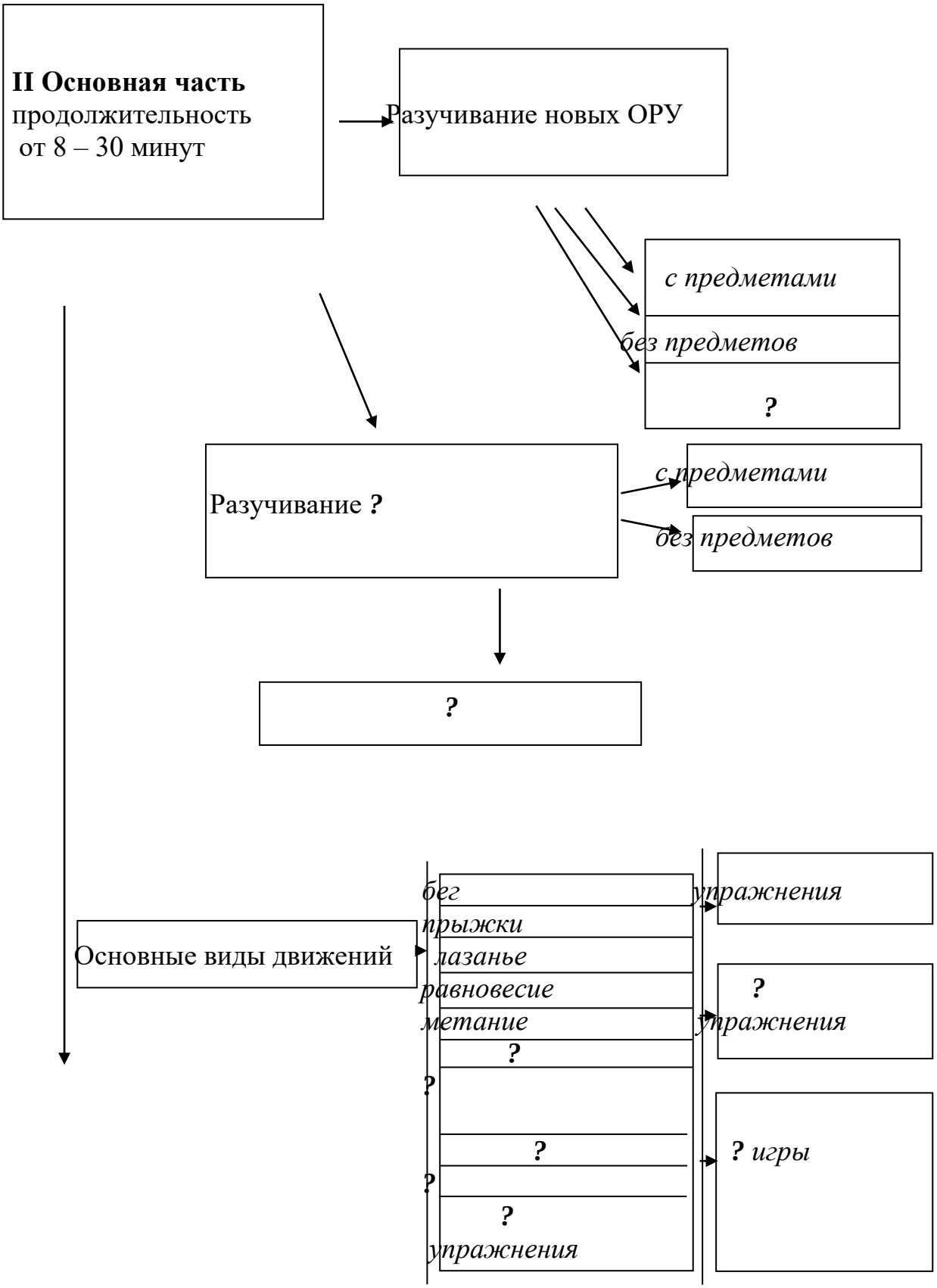
В начале основной части даются сложные упражнения с наименьшей нагрузкой, но требующих большого внимания - упражнения на равновесие связанные с координацией движения, на внимание и т.п.

В середине и в конце основной части выполняются движения с наибольшей нагрузкой или проведением подвижных, народных игр **…**

В общей сложности в одно занятие включаются в зависимости от возрастных особенностей детей 3 - 6 лет, от 1 до 4 основных видов движений.

Рис. 4 Для выбора некоторых из вариантов, для занятий и мероприятий в течении года
б) развернутая схема занятия по физической культуре




II Основная часть
продолжительность
от 8 – 30 минут
Разучивание новых ОРУ
с предметами
без предметов
?
Разучивание ?
с предметами
без предметов
?
Основные виды движений
бег
прыжки
лазанье
равновесие
метание
?
?
?
?
?
упражнения
упражнения
?
упражнения
? игры

Оздоровительные процедуры
?
?
утренние и профилактические гимнастики
Теоретические сведения (?)
?
беседы
словесный рассказ выполняемого движения
?
?
(хорошо разученные упражнения и движения)
«Научи папу, маму»
Упражнения
?
?
на внимание
?
ОРУ ?
?
?
III Заключительная часть
продолжительность от 2 – 6 минут
?.
?
Игры
малоподвижные
?
?
на внимание

Варианты, используемые в основной части занятия при обучении, повторении, совершенствовании основным видам движения:

- *обучение;*
- *обучение, повторение и закрепление;*
- *обучение, повторение и закрепление, совершенствование;*
- ***?;***
- *повторение и закрепление;*
- ***?;***
- ***?;***

Рис 5 Варианты, используемые в основной части занятия

Этап *обучения основным видам движения* (см. **рис. 5**) включает в себя:

а) показ идеального образца упражнения взрослым, т.е. общее целостное представление и ознакомление ребенка с упражнением: название упражнения, четкий и качественный показ упражнения взрослым (в замедленном и быстром темпе), часто имеющий подробное словесное описание (теоретические сведения) выполняемых действий;

б) ?..

в) при апробировании упражнения, используются разные способы: целостный (полный) показ упражнений, ?..

г) формирование двигательного навыка приобретается ребенком при … На этом этапе обучения ребенку разъясняется …

3 часть занятия – заключительная. Если вводная часть занятия подготавливала "разогревала" организм для выполнения предстоящих нагрузок, то задачами заключительной части является успокоить организм ребенка и постепенно вернуть его в изначальное, обычное состояние, которое было до занятия. **…**

Продолжительность заключительной части с детьми трех четырех лет 2-3 мин, пятилетних детей 3-4 мин, шести семилетних 4-6 мин.

Физкульрурно-оздоровительные мероприятия

Другой формой организации физического воспитания, не менее важной, является физкульрурно-оздоровительные мероприятия. К ним относятся: *утренняя гимнастика, физкультминутки; водные, воздушные, солнечные ванны и другие, закаливающие и оздоровительные процедуры*. Имеют свои задачи - **…**

Повседневная двигательная деятельность

Повседневная двигательная деятельность - самая желанная для детей форма организации физического воспитания. Дети учатся самостоятельно овладевать приобретенными на занятиях умениями и навыками, быстро адаптироваться к непривычным для них условиям, закрепляют и совершенствуют на практике соблюдение элементарных правил поведения и проведения игр, достижение поставленной цели, концентрирование внимания на важном для них этапе двигательной активности.

В этот раздел входит (см. рис. 6): *групповая, индивидуальная, самостоятельная работа с детьми, проведение с ними прогулок, подвижных и других игр и т. д.*

Игра – это целенаправленная, организованная, саморегулирующая, познавательная, подражательная, воспитательная, развивающая, совершенствующая, реализующая, развлекательная, активная и многое другое двигательная деятельность детей**. …**

Прогулка – активная, продуманная, организованная или самостоятельная, трудовая, игровая и спортивная деятельность детей на свежем воздухе.

Индивидуальная деятельность – Дети выполняют определенные посильные для данного возраста подводящие упражнения под присмотром взрослого, по интересу, *развивая свои специфические, скрытые способности*. **…**

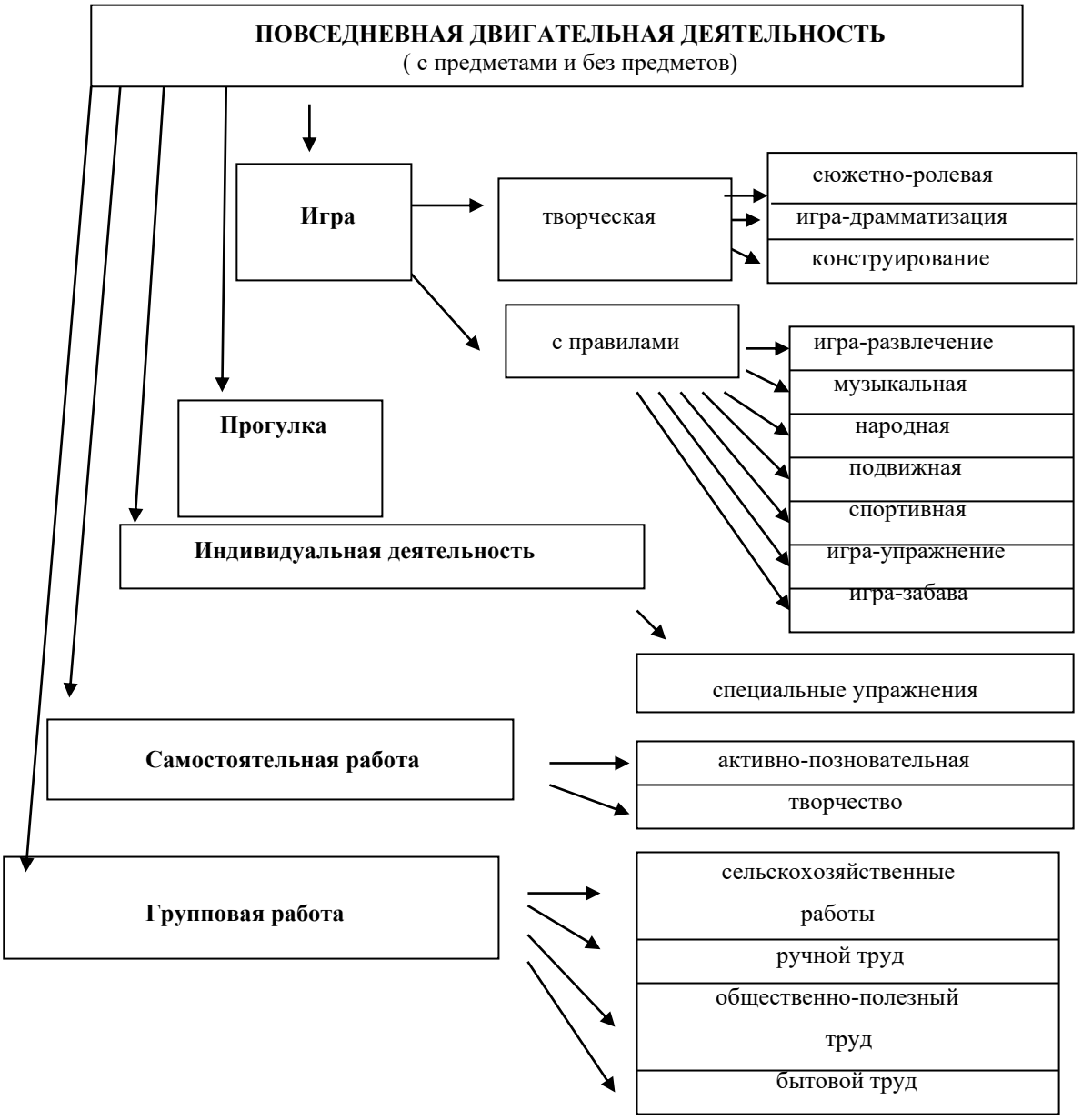
Групповая работа – В содержание этой деятельности входит *любая посильная возрасту ребенка физическая работа, развивающая психофизические качества:* решительность…

Самостоятельная работа – При самостоятельной работе *создаются условия для активно-позновательной деятельности детей под практически пассивном присмотром взрослого.* **…**

Активный отдых

Активный отдых отличается от пассивного, тем, что ребенок не является наблюдателем вокруг него происходящего, а становится непосредственным ее участником. Задача активного отдыха - ведение пропаганды здорового образа жизни среди населения, обучение детей умело, интересно, с пользой использовать свое личное время для укрепления своего здоровья.

Рис. 6



2.2. ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДОШКОЛЬНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

1. Теоретические сведения доступные пониманию ребенка направленные на воспитание привычки здорового образа жизни
2. Элементарные двигательные навыки легкой атлетики (бег, прыжки, метание, преодоление полосы препятствия с элементами гимнастики).
3. Элементарные двигательные навыки гимнастики (равновесие, лазанье, прыжки, акробатические упражнения, упоры, висы).
4. Элементарные двигательные навыки спортивных игр (футбола, баскетбола, волейбола, хоккея, тенниса), спортивных упражнений (ходьбы на лыжах, катание на коньках, на санках, на велосипеде, самокате). Плавание. Туризм. Шашки.
5. Закрепление пройденного материала в малоподвижных, подвижных, народных играх с использованием элементов спортивных игр и спортивных упражнений, образных упражнений.
6. Укрепление здоровья с использованием комплексов дыхательной, пальчиковой

гимнастики, профилактической гимнастики (плоскостопия, искривления позвоночника, ожирения, органов зрения, простудных заболеваний), точечного массажа, массажа; спортивного инвентаря, стандартного, нестандартного, медицинского оборудования (кварцевание и др.), имеющегося в дошкольном учреждении и вблизи от него.

2.3. ОБЩИЕ ЗАДАЧИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ И ПСИХИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ТРЕХ-ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ

Продолжать сохранять, укреплять и улучшать физическое и психическое здоровье детей. Начинать формировать навыки, умения и потребность в ведении здорового образа жизни. Функционально совершенствовать работоспособность организма ребенка: дыхательную, сердечнососудистую, костную, мышечную, нервную и другие системы. Создавать условия для закаливания и повышать устойчивость организма к неблагоприятным факторам воздействия внешней среды (перепады температуры, давления, влажности, движения воздуха и атмосферные загрязнения). Вырабатывать правильную осанку, глубокое дыхание (в городской озелененной зоне), умение четко выполнять режим дня, используя средства физического, гигиенического воспитания. Начинать практическое формирование понятия (рассказ, показ, исправления) и проявлять интерес, к четкому выполнению пользуясь и ошибочными действиями детей (доработка практического опыта):

1 О значении питания (витамины), питья (вода, сок, компот);
2 О личной и общественной гигиене (обращать внимание на опрятный внешний вид, на чистую сменную одежду и обувь, приучать перед занятием, очищать носовые проходы, после занятия или перед едой и туалетом мыть лицо, руки, а перед сном чистить зубы, полоскать ротовую полость в течении дня, мыть ноги с мылом и переодеваться в сухую чистую одежду).
3 О закаливании в семье и Детских дошкольных учреждениях. Правильно использовать закаливающие факторы (солнце, воздух и воду); применять разные их способы: проведение занятий по физической культуре на свежем воздухе в любое время года; обтирание и душ с использованием контрастных температур, купание, плавание; кратковременный прием солнечных и воздушных ванн; ходьба, бег, прыжки по песку, гравию, траве, тропинкам, ребристой доске, массажному коврику и т.д.
4 О самомассаже (при помощи показа взрослого самостоятельно выполнять простые движения самомассажа и точечного массажа)
5 Закреплять знания о частях тела и их безопасности о правилах поведения на занятиях по физической культуре.

Продолжать воспитывать, формировать, закреплять и совершенствовать проявлять интерес на занятиях физической культуре, в играх, быту с использованием самостоятельно элементарных правил:

- разнообразные двигательные умения и навыки и в потребности в их выполнении;
- физические качества (равновесие, координацию движений, быстроту, силу, глазомер, ловкость, общую выносливость и т.д.)
- нравственные качества (коллективизм, дисциплина, честность)
- психофизические качества (смелость, решительность, эмоциональную устойчивость, сообразительность, внимание, получать удовольствие и радостные переживания и пр.);
- возрастную психологию личности (эмоционально-подражательное настроение, наблюдательность, активность, психологическая и всесторонняя защищенность в окружающей ситуации или среде, воспитание в обществе, в коллективе, самостоятельное выполнение жизненно-необходимых действий или движений, контактная близость с

ребенком, культура поведения)

Уметь применять физические и спортивные упражнения, несложные виды движений и элементы спорта (основные движения, строевые и упражнения на общее развитие, игры, элементы спортивных игр и спортивных упражнений, элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, туризма, плавания и др.). В повседневной жизни уметь выполнять физические движения и упражнения в коллективе, одновременно группой или подгруппой начинать и заканчивать движения, в заданном ритме, темпе, направлении, по условному сигналу или указанию. Учить простым элементам техники в акробатических упражнениях, в прыжках, в спортивных упражнениях и в игровых упражнениях с элементами спорта.

Продолжать развивать и совершенствовать простую ориентировку в пространстве с собственной позиции (правая и левая сторона тела, рука, нога), на месте и в движении, логическое общение, т.е. осознанный и произвольный, достижение задуманной цели, диалог с пониманием и с познанием окружающей жизни ребенка и деятельности людей.

Развивать способность в зависимости от непосредственных потребностей и интересов ребенка самостоятельно выбрать и реализовать задуманное.

Продолжать учить в ходе игры согласовывать движение и направление, уметь объединяться в группки и действовать совместно, организованно. Уметь ярче отражать в движениях окружающую действительность, выполнять элементарные правила игры. Приучать детей находить в игре выход из возникшей неожиданной ситуации. Воспитывать и в дальнейшем поощрять навык самоорганизации игр и физических упражнений.

Приветствовать и поощрять индивидуальные и коллективные проявления в игре: самостоятельность, двигательную активность, индивидуальность, инициативу, творчество, положительные эмоции, доброжелательные взаимоотношения, взаимопомощь и т.д.

Воспитывать интерес к жизни и деятельности, к окружающему миру через доступные теоретические знания, связанные с физическим воспитанием, активным отдыхом и формированием навыков, ведения здорового образа жизни, используя беседу, рассказ, чтение художественных произведений, просмотр картин, фотографий и пр.

Продолжать развивать на физкультурных занятиях элементарные математические представления (фигуры, цвет, количество, величина и т.д.), речь детей, умение слушать, следить за развитием событий, задавать и отвечать на вопросы.

Продолжать развивать на физкультурных занятиях сенсорное развитие (свойства природных материалов; сравнивать, различать, называть предметы). Весь накопленный экологический опыт (представления о зиме, наблюдения о состоянии погоды, отличительные особенности внешнего вида знакомых животных, насекомых; бережно относиться к природе, видеть ее красоту);

Продолжать развивать на физкультурных занятиях музыкальное развитие (выполнять танцевальные упражнения, основные движения под заданный темп, ритм музыкального сопровождения, уметь маршировать, выразительно передавать образы животных). Уметь изображать на листе бумаги несложные образы предметов и явлений, прошедших на физкультурных занятиях, развивать интерес и наблюдательность.

Вызывать устойчивое подражание трудовым действиям взрослых для поддержания чистоты и порядка на спортивной площадке, в спортивном зале. Формировать стремление преодолевать посильные трудности, направленные на достижение конечного результата.

Развивать на физкультурных занятиях эстетическое чувство, музыкальный слух, художественный вкус (чувствовать и понимать красоту движений, красивую осанку, одежду, оформление места проведения занятия, мероприятия), творчество у детей при выполнении физических упражнений, в играх с предметами и без предметов, под музыкальное сопровождение, вызывая положительный эмоциональный отклик и желание заниматься физическими упражнениями и играть в игры.

2.4. ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ С ДРУГИМИ ОСНОВНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ

Развитие речи и художественная деятельность

Продолжать воспитывать умение слушать, следить за развитием событий и действий, понимать, сопереживать, осмысливать, объяснять поступки персонажей из прочитанных или рассказанных художественных произведений и просмотренных сюжетов. Имитировать (выполнять) действия, движения, произношение звуков знакомых персонажей (птиц, животных и др.). Продолжать приучать самостоятельно, рассматривать картинки, фотографии, книжки, читать наизусть стихотворения, загадки, потешки, песенки, скороговорки, считалки, развитию и укреплению дыхательного аппарата, способствующие формированию представления о здоровом образе жизни. Развивать через игру речь, пополнять активный словарный запас детей с правильным произношением и связкой слов, проговариванием фраз по отношению к предметам и действиям. Проявление инициативы, культуры общения с взрослыми и детьми.

Музыкальное восприятие и деятельность

Продолжать развивать музыкальный слух детей, выполнять физические упражнения с предметами и без предметов, реагируя на начало звучания музыки и на ее окончание, самостоятельно узнавать звучание, улавливая характер музыки (веселый-грустный, быстрый-спокойный и др.), ее ритм. Играть на музыкальных инструментах (дудочки, металлофона, фортепиано, треугольника, барабана и др.). Уметь самостоятельно подпевать или петь без или с сопровождением музыки и ритмичных движений (хоровод, игры др.), используя элементы танца. Продолжать закреплять умение коллективно и индивидуально маршировать, исполнять эмоционально танцевальные движения (притоптывать одной и двумя ногами попеременно, кружиться, эмоционально передавать образные движения сказочных персонажей, передвигаться прямым галопом). Ориентироваться в пространстве, игра на музыкальных инструментах.. Выражать, передавать, инсценировать сформированные музыкой образы (мимикой, интонацией, движениями и др.) при прослушивании музыки, ее темпа (медленный, умеренный, быстрый), жанра (песня, танец, марш).

Изобразительно-конструкторская деятельность

Развивать у ребенка интерес к окружающему, наблюдательность, побуждать проявлять желание на самостоятельную, творческую активность (связь иллюстрации с текстом и движением), используя простейшие навыки взаимосвязи движений и текста с конструкторской и изобразительной деятельностью. Стимулировать, изображать причинно-следственные связи через рисунок и лепку, конструкцию и элементы пережитые ребенком в быту, на физкультурных занятиях, досугах, праздниках (в городе, детском саду, семье), после прочтения художественных произведений, действия, явления, несложные возникшие яркие образы, а так же при чтении художественной литературы.

Элементарные математические представления и предметная деятельность

Продолжать образно знакомить, действовать, узнавать и закреплять наглядно-действенное мышление и активный, пассивный запас слов:

- ориентировку в пространстве самого себя, предметов, изображений на листе бумаги прямо и боком: (различать правую и левую руки, на себе, от себя, рядом с собой; в середине, в углу листа, вверху, внизу).
- последовательность, контрастность и пространственные направления с собственной позиции: справа (направо), слева (налево), впереди (вперед), позади (назад), вверх (вниз).
- ориентировку во времени: части суток (утро, вечер, день, ночь); в сезонном изменении

года (зима, весна, лето, осень)
- количество (много, один, ни одного; равные и неравные группы предметов, знакомить со счетными словами: «один», «два», «три»)
- величина и протяженность, последовательность, объем предмета или образца, контрастные размеры: длинее-короче, выше-ниже, больше-меньше, целое-часть
- геометрические фигуры (круг, треугольник, квадрат, прямоугольник, овал, трапеция, ромб, шар, куб, цилиндр, призма, конус, пирамида)
- форма (шар, куб, цилиндр, призма, конус, пирамида)
- группировать по признакам

Сенсорное воспитание и предметно-игровая деятельность

Продолжать помогать детям, вырабатывать умение определять, сравнивать и группировать предметы по:
- по качествам: цвету, размеру, величине (большой-поменьше-маленький; целый-часть), форме (шар, куб, призма, цилиндр), фактуре (твердый, мягкий);
- свойствам природных материалов (песок, гравий, снег, лед, вода);
- отдаленности от ребенка (далеко, близко, высоко);
- побуждать, подсказывая называть, различать по внешнему виду (фрукты и овощи, геометрические фигуры и др.) сравнивать предметы (по цвету, величине др.).
- развитие моторики пальцев рук.

Экологическое и эстетическое воспитание

Продолжать развивать умение:
- наблюдать за сезонным состоянием погоды. Небо. Облака. Солнце. Дождь. Снег. Ветер;
- называть характерные общие признаки, уход, строение диких и домашних животных, человека;
- определять по внешнему виду, уходу, строению и по вкусу овощи и фрукты;
- используя и выделяя красоту сезонных изменений, красоту движений, красоту оформления места проведения мероприятий по физическому воспитанию, вызывать у детей интерес и положительный, эмоциональный отклик, наслаждение и удовлетворение через эстетическое переживание.

Трудовая деятельность

Развивать интерес к наблюдению за работой взрослого, положительные отношения к взаимопомощи и выполнению посильного труда ребенком: самообслуживание (принести-отнести, достать-взять-положить, одеть-раздеть, умыться, пользоваться столовыми приборами), хозяйственно-бытовой (помогать поддерживать порядок, создавать уют, помогать накрывать на стол перед едой, быть опрятным и чистоплотным), ручной (совместно с малышом создавать поделки и размещать, беречь, использовать их по назначению), труд в природе (выполнять элементарные задания в помощь взрослому, ухаживать за растениями, животными, птицами, рыбками и замечать изменения). Развивать использование предметов бытового обихода (ложка, носовой платок, шнурок, шапка, мыло др.). предметы, игрушки, инвентарь для труда в природе (лопатка, савок, ведерко, лейка, молоточек, ситечко и др.)

Нравственное воспитание …

2.5. Общая продолжительность занятий и мероприятий с учетом возрастных особенностей по физической культуре

Возраст ребенка	Самостоя-тельная деятель-ность ребенка в день	Продолжи-тельность занятий (минуты)	Продолжитель-ность утренней гимнастики ежедневно	Примерное количество занятий в неделю, в утренние (и дополнительные), в вечерние часы + **дополнит. занятия по раскраске «Игралочка-обучалочка» '¤**	Примерное количество занятий в год, в утренние и вечерние часы+ **дополнит. занятия по раскраске «Игралочка-обучалочка» ¤**	Продолжительность физкультминутки	* Продолжительность досугов (тренажёры, пешеходные и лыж-ные прогулки в озелененной зоне)	** **Продолжитель-ность физкультурных праздников**
первая младшая Группа (**2-3 года**)		15	4-5 мин	2+1	72+36=108	_____	_____	_____
вторая младшая Группа (**3-4 года**)	более 2 часов	15-18	5-6 мин	3+1+**2¤**	108+36=144+**98¤**	_____	1 – 2 раз в месяц 15-20 мин	_____
средняя группа (**4-5 лет**)	~ 3-3,5 часа	15-20	6-8 мин	3+1+**3¤**	108+43=151+**148¤**	более 2 минут по надобности	1 – 2 раз в месяц 20 мин	2 раза в год (лето, зима) до 30-40 мин
старшая группа (**5-6 лет**)	~ 4 часа	20-25	8-10 мин	3+1(до 2-3х) +**3¤**	108+43=151**+148¤**	не более 3 -4 мин	2 - 3 раз в месяц 25-30 мин	2-3 раза в год (лето, зима) до 35 - 45 мин
Подготови тельная группа (**6-7 лет**)	~ 4 часа	25-30	10-12 мин	3+1(до 2-3-4х) **+3¤**	108+43=151**+148¤**	не более 3 -5 мин	4-5 раз в месяц до 35-40 мин	2-3 раза в год (лето, зима) до 50-60 мин
				Возможен вариант: перенести частично часы вечерних занятий на летнее время (закрепление пройденного материала)			Примечание: продолжительность мероприятий зависит: от погодных условий, наличия инвентаря, количества детей, от **физической нагрузки за день** и др	

2.6. Примерный план – график занятий по физической культуре на год для детей от 3 до 4 лет см. стр. 50 Досуги*, Физкультурные праздники**, «Игралочка-обучалочка» ¤

содержание	месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Элементарно-двигательные навыки **по Легкой атлетике**	12	5								3		2	2
Элементарно-двигательные навыки **по Гимнастике**	30	1	9	6				9		1		2	2
Подвижные, народные игры, спортивные упражнения, эстафеты\+1*досуги	39+12*	3+1*	3+1*	6+1*	3+1*	3+1*	3+1*	3+1*	3+1*	3+1*	2+1*	3+1*	4+1*
Элементарно-двигательные навыки по спортивной игре - **волейбол**	11				9								2
Элементарно-двигательные навыки по спортивной игре - **баскетбол**	11								9		2		
Элементарно-двигательные навыки по спортивной игре - **футбол**	9	3								3		3	
Элементарно-двигательные навыки по спортивным играм и упражнениям **в зимнее время года**	18					9	9						
Элементарно-двигательные навыки **по Плаванию**	8										8		
Элементарно-двигательные навыки **по Туризму**	6									2		2	2
Всего (час)	**144**+12* **+98¤**	**12**+1* **+9¤**	**12**+1* **+9¤**	**12**+1* **+7¤**	**12**+1* **+9¤**	**12**+1* **+6¤**	**12**+1* **+8¤**	**12**+1* **+8¤**	**12**+1* **+8¤**	**12**+1* **+8¤**	**12**+1* **+8¤**	**12**+1* **+9¤**	**12**+1* **+9¤**
Дополнительные занятия 2 раза в неделю «Игралочка-обучалочка» ¤	**98 ¤**	**9 ¤**	**9 ¤**	**7 ¤**	**9 ¤**	**6 ¤**	**8 ¤**	**8 ¤**	**8 ¤**	**8 ¤**	**8 ¤**	**9 ¤**	**9 ¤**

3 раздел

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО БАЗВЫМ ВИДАМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(подразделы: Легкая атлетика, Гимнастика, Спортивные игры и спортивные упражнения)

3.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. СХЕМА ЗАНЯТИЙ ФОРМИРОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯЭЛЕМЕНТАРНОДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

(краткое содержание общего типового занятия)

I	Вводная часть	Малоподвижные игры, подвижные игры, упражнения, рекомендации, образные движения, команды и др.	Примерная продолжи-тельность (мин)
	1. . *Дополнительные знания и умения детей:* *т*еоретические сведения, направленные на воспитание приобретения навыков ведения здорового образа жизни **2.** Строевые упражнения **3.** Упражнения в ходьбе **4.** Беговые упражнения **5.** Упражнения на дыхание **6.** Упражнения на общее развитие. Примерные упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия. В комплексы упражнений на общее развитие - включить дополнительно		**3 - 1**
II	**Основная часть**		
	1. Полоса препятствий в чередовании с ходьбой, бегом, элементами гимнастики (со страховкой). **2.** Бег (разные виды) **3.** Прыжки. * на месте * с ноги на ногу * через линию * под натянутой веревкой * в длину с места * "школа скакалки" **4.** Метание. * катать * скатывать * прокатывать * бросать (на дальность, в вертикальную цель, в горизонтальную цель) **5.** Элементарно-двигательные навыки по спортивной игре футбол: * понятие об игре * упражнения		**10 - 2**
III	**Заключительная часть**		**2**

3.1.1. ЗАДАЧИ

ФОРМИРОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

О з д о р о в и т е л ь н ы е:

Продолжать сохранять, укреплять здоровье, улучшить физическое здоровье, функционально совершенствовать и повышать работоспособность организма ребенка: дыхательную, сердечнососудистую, и костную системы (подвижность суставов). Вырабатывать правильное дыхание. Создавать условия для закаливания и повышать устойчивость организма к неблагоприятным факторам воздействия внешней среды. Оздоравливать организм детей с соблюдением принципов умеренности, проводить физкультурные занятия и мероприятия чаще на открытом воздухе, используя природные условия и ресурсы. Применять обтирание, обливание, душ с использованием контрастных температур. Содействовать закаливанию организма (самомассаж, дыхательная гимнастика, профилактические гимнастики по профилактике плоскостопия и простудных заболеваний).

Развивать интерес к физическим упражнениям, играм и способствовать формированию положительных эмоций, активности ребенка. Побуждать и поддерживать доброе и радостное настроение во время занятий и игр. Начинать формировать понятие через теоретические сведения, о значении питания (витамины), о самомассаже. Развивать психофизическое качество-решительность.

О б р а з о в а т е л ь н ы е:

Развивать разнообразные виды движений. Заинтересовывать детей и вызывать желание выполнять упражнения, несложные комплексы упражнений.

Учить действовать совместно, в общем, для всех темпе, изменять темп движения в ходьбе на месте и в движении, в беге: врассыпную, по звеньям; в колонне по одному, по два, парами с расхождением через центр. Выполнять повороты направо, налево.

Учить выполнять ***строевые упражнения***, упражнения в ходьбе и беге: обычный, врассыпную, с выполнением заданий, используя зрительные ориентиры, по звеньям; колонной по одному (в конце года по росту); «змейкой» между предметами; колонной по два (парами), находить свое место при построениях. Выполнять упражнения на носках, пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, приставным шагом прямо, перешагивать предметы; пробегать под вращающейся скакалкой, на ограниченной площади, использовать природный материал (траву, песок, гравий, воду, листья и др.)

при выполнении физических упражнений.

Учить и закреплять ***основные виды*** движений. Формировать двигательные умения и навыки ходьбы и бега. Учить ходить и бегать со свободными, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; изменять темп *ходьбы и бега*; преодолевать полосу препятствий в чередовании ходьбы, бега, элементов гимнастики; учить хвату за оборудование во время лазания. Учить бегать в медленном, среднем, быстром темпе, на разные дистанции, выносливость.

Учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться, выполнять, принимать исходное положение *в прыжках* на месте, на двух ногах; в высоту, с ноги на ногу с продвижением вперед через линию, под натянутой веревкой, в длину, выполнять подготовительные упражнения из серии «Школа скакалки».

Учить принимать правильное исходное положение *в метании* предметов; энергично отталкивать предметы при катании; ловить мяч двумя руками, прокатывать его рукой, головой; скатывать предметы; бросать вперед-вверх, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели.

Ознакомить с элементарнодвигательными навыками ***по спортивной игре – футбол*** (понятие об игре, подготовительные упражнения). Развивать самостоятельность в выборе игры, в осуществлении задуманного при выполнении несложных упражнений.

Развивать умения и потребность в выполнении массажа и дыхательной гимнастики. Приучать к соблюдению в процессе игры, элементарных правил поведения (не мешать, не толкать, не отнимать, не ломать, культурно общаться в коллективе), действовать совместно и организованно.

Формировать умение **сохранять осанку**, правильное положение тела: сидя, стоя, при ходьбе, беге, лазанье, метании, прыжках.

Продолжать учить помогать **различать по внешнему виду овощи и фрукты**. Продолжать **вести наблюдение** за состоянием погоды (солнечная, дождливая, ветреная), неба, облаков, снега. Продолжать развивать умение слушать взрослого, отличать по особенностям внешнего вида знакомых животных, насекомых.

Продолжать закреплять математическое понятия о величине через подвижные игры (шире-уже, выше-ниже, больше-меньше, длинее-короче), о количестве (много, один, ни одного); ориентировку в пространстве, различать правую и левую руки с собственной позиции, пространственные направления относительно себя: (вперед), позади, (назад).

Продолжать развивать и закреплять **физические качества** – глазомер, быстроту, выносливость при выполнении подготовительных упражнений, подвижных, народных, спортивных игр и спортивных упражнений.

В о с п и т а т е л ь н ы е:

Вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Формировать умение вести здоровый режим дня и образу жизни через показ картин, рисунков, фотографий, рассказ, беседу, чтение художественных произведений, просмотра телепередач, через игру в подвижные, народные, спортивные игры и т.д., касающихся темы «Здоровье и Спорт». Воспитывать умение слушать художественное произведение до конца, следить за развитием действия в рассказе, стихотворении.

Воспитывать **положительные черты характера**: активность, организованность, умение заниматься в коллективе.

Воспитывать бережное отношение к природе, игрушкам и инвентарю, по назначению пользоваться, убирать на место, принимать посильное участие в труде.

Прививать навыки личной и общественной гигиены: мытье рук, посещение туалета перед занятиями физическими упражнениями.

Развивать способность воспринимать и правильно оценивать красоту движений во время выполнения физических упражнений. Продолжать развивать музыкальный слух.

3.1.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФОРМИРОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

(общее типовое занятие) ± отмеченные игры в сокращённой отсутствовали

I	Вводная часть занятия л/а	малоподвижные, подвижные игры образные движения, упражнения, элементы эстафет, рекомендация и организация проведения, игровые занятия, команды и др.	
	1. Дополнительные знания и умения детей: теоретические сведения, направленные на воспитание умения ведения здорового образа жизни	**Рекомендация:** просмотр телевизионных программ, касающихся темы "Здоровье и Спорт"	
	• • ••• *Беседа «Наши ноженьки устали» чтение художественных произведений . Сравнить стопы у детей. Выполнить на занятиях по физической культуре упражнения (стр. 59);* *Беседа «На зарядку становись!» (утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные мероприятия)*	"Накорми зайчика овощами", эстафета "Кто быстрее соберет фрукты в саду»	
	• • ••• ***2. Строевые упражнения:***	**Команды**	
	1 врассыпную, используя зрительные ориентиры;* *2* по звеньям на заранее установленном месте по определенному сигналу;* *3* в колонну по одному, по ориентирам (кубики, кегли и т.д.);* *4* в колонну по одному (в конце года по росту) за ведущим;* • • ••• ***3. Упражнения в ходьбе (ходьба)*** *8* обычная всей группой, подгруппой;* *9* стайкой, врассыпную, не наталкиваясь друг на друга;* *10* по прямой, по прямой в чередовании врассыпную;* *11* по ограниченной площади;* *12* колонной по одному по ориентирам (между двумя шнурами, по шнуру, по линии и т.д.);*	"Станьте врассыпную!" "Врассыпную становись!" "Дети, станьте за Светой друг за другом!" "Дети, станьте около	**"Найди свой цвет"** **"Трамвай"** **"Паровоз "** **"Найди свой домик"** **"Донеси-не урони"**

	13 колонной по одному с препятствиями (с перешагивание, через предметы, веревки разложенные на полу или земле);* *14* колонной по одному со сменой ведущего;* *15* колонной по одному "змейкой" (между предметами)*;	кубика (около ленточки)	**"Трамвай", "Поезд",** "За высоким и низким" **"Найди флажок"** **"Пойдем гулять"**
	16 колонной по одному с заданием (с приседанием, хлопком и др.);* ••••• *22* на носках до 30 сек - 1 мин;* *23* на пятках, меняя положение рук и ширину шага (к концу года, кратковременная ходьба);* *24* на внешней стороне стопы;* ••••• *30* под звуковой сигнал (под хлопок, бубен, барабан) не наталкиваясь друг на друга, меняя положение туловища, рук, ног и темп передвижения;* *31* с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом);* *32* в природных условиях: босиком по траве, песку, гравию, по воде разной температуры, листьям (согласовывать с врачом);*	**"Поездка на дачу",** "Бабочки", "Лягушки" профилактика плоскостопия, **"Мышки"** "Умелые ножки идут по дорожке" профилактика плоскостопия "Старенький дедушка", "Мальчик" и др. профилактика плоскостопия **"Вверх-вниз"**	
	<u>4. Беговые упражнения (бег):</u> *33* обычный с подгруппами и всей группой;* *34* в чередовании с ходьбой: по прямой, меняя направление;* *35* врассыпную всей группой по сигналу, с одного края площадки на другой, между предметами, через предметы (рейки и др.), под натянутой веревкой, в указанное место*; *36* колонной по одному по прямой, змейкой, по извилистой дорожке (ширина 25 - 50 см, длина 5 - 6 м);* ••••• *43* меняя темп передвижения;* *44* пробегание под вращающейся скакалкой;*	**"Быстрей к своему листу"** **"Машина"** (с обручем в руках), подготовительные упражнения Упражнения, элементы Футбола **"Птички в гнездышках", "Мыши в кладовой"** подготовительные упражнения, элементы Футбола **"Автомобили", "Воробышки и автомобиль"** подготовительные упражнения, элементы Футбола **«Ветерок»**	
	<u>5. Упражнения на дыхание</u> *45* <u>при обычной ходьбе</u> или при ходьбе с замедлением темпа движения на 3-4 шага, медленный глубокий вдох и резкий выдох;* *46* при обычной ходьбе или при ходьбе с замедлением темпа движения, быстрый глубокий вдох и медленный выдох на 3-4 шага;*	Команды: "вдо-о-ох", "вы-ы-ыдох" Команды: "вдох", "вы-ы-ыдох"	

● ● ●●●	**Рекомендации:** * упражнять в правильном дыхании можно во время игр и несложных гимнастических упражнений; * если необходимо усилить глубину дыхания, то можно дать выполнить детям упражнения в замедленном беге, бег или прыжки. "Погрейся"
48 И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх - в стороны, прогнуться - наклон вперед, руки скрестить обхватив себя руками за плечи и одновременно выполнить полный выдох (проговорить: «Ух!»), затем развести в стороны. Плавно выполнить вдох и опять обхватить себя руками за плечи («Ух!»), - выдох.* *И.п. Повторить 4-2 раза;* ● ● ●●●	**"Пузырь"**
6. Упражнения для общего развития с предметами и без предметов	**Рекомендации:** В утреннюю гимнастику можно провести в виде подвижной игры, с выполнением 3-4 подражательных движений или упражнений на общее развитие, постепенно усложняя или заменяя их другим числом повторений, зависимо от характера и сложности упражнения, от 2 до 6 раз
50 Упражнения для мышц кистей рук и плечевого пояса*	
Поочередно и одновременно правой и левой рукой поднимать и опускать прямые руки с предметами и без предметов вперед, вверх, в стороны, отводить руки назад, за спину, тоже с поворотами в сторону (в право, в лево). *Перекладывать предметы с руки на руку и выполнять хлопки в разных направлениях или передачу предмета из одной руки в другую: внизу,* ● ● ●●●	"Колеса паровоза", "Выше-выше", "Качание деревьев", "Петушок машет крыльями" "Подними палку вверх" **Рекомендации к упражнениям на общее Развитие:** * использовать игровые названия для выполнения упражнения * объяснять кратко, четко, используя зеркальный способ показа 2-3 раза (т.е. взрослый стоит лицом к детям и если дети , например, должны поднять правую руку, то взрослый показывая поднимает левую руку), затем наблюдать и

		исправлять • • •••
	*51** *Упражнения для ног и брюшного пресса.* ***Примерные упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия***	- профилактические упражнения для искревления позвоночника (т.к. все взаимосвязано) - проверить у специалистов мед. Персонала работу слухового аппарата, т.к. из-за взаимосвязи работы органов, бывают отклонения.
	0) ходьба на стопах и на носках на месте и в И.п. - стоя, сидя имитируя движения: вперед-назад, в сторону (в правую, в левую) *Исходное положение – стоя* *1) И.п. – основная стойка (т.е. ноги на уровне ширины плеч)2) Встать на носочки 3) И.п.* *2) И.п. – узкая стойка ноги врозь (т.е. ноги слегка расставлены в стороны.), руки на поясе 2) Встать на наружных сводах стопы 3) И.п.* *3) И.п. – то же 2) отвести прямую ногу (левую, правую) назад (вперед, в сторону) на носок 3) И.п.* *4) И.п. – то же 2) Согнуть правую (левую) ногу в коленном суставе и поставить ногу на носок вперед (в сторону) 3) И.п.* *5) И.п. – то же 2) приседать с выносом рук вперед 3) И.п.* *И.п. – стоя ноги врозь у гимнастической стенки, руки хватом за рейку на уровне груди* *6) медленно подняться на носки, сохранить такое положение на некоторое время. Вернуться в И.п.;* *7) медленно подняться на носки, медленно опуститься на пятки;* *8) сгибать и разгибать пальцы ног, поднимая внутренний край стопы;*	«Мишка-топтышка»
	19) ритмичные приседания с последующим выпрямлением ног; • • •••	**Рекомендации:** 1.Носить удобную обувь 2.Не допускать чрезмерных нагрузок на ноги 3.Обращать внимание на правильную осанку 4.Не прыгать с большой высоты на жесткую поверхность, только на мягкую! 5. Не поднимать и не перетаскивать непосильные для этого возраста тяжести 6. Проводить занятия и в зимнее время года (коньки, лыжи) 7. Летом ходить босиком по песку, гравию, по
	И.п. – сидя на скамейке *20.) поднимать с пола ступнями ног предмет (кубик, мячик, кеглю, мешочек с песком);* *21) поочередно левой и правой ногой, разными способами, передвигать предмет (кубик, среднего размера игрушку и др.) от левой ноги к правой и наоборот;* • • •••	наклонным и ребристым плоскостям и др.
	*52** *Упражнения для мышц туловища и брюшного пресса* *1) Из разных И.п. (стоя, сидя, лежа) передавать предметы (мяч, игрушку и др.) вперед, назад, в сторону (вправо, влево) разными способами (над головой, с поворотом туловища). Выполнять наклоны вперед, в стороны (влево, вправо);*	"Сорви цветочек" "Достань носки ног" "Достань коврик"

	<u>И.п. - стоя</u>: *2) одновременно и поочередно поворачивать, поднимать и опускать, сгибать и разгибать, сводить и разводить ноги, руки;* *3) сед с наклоном головы к коленям и упором руками об пол около носков;* *4)И.п. – стоя на коленях:* • *Встать на ноги. И.п.;* • *С перекатом стопы с носка на пятку, присесть на стопы И.п.* *<u>И.п. - сидя:</u>* *5) выполнять повороты, класть и брать предмет сзади себя;* *6) сед, скрестив ноги, покачивая туловище вперед-назад, влево-вправо;* ••••• *<u>И.п. - лежа на спине</u>:* *9) одновременно и поочередно поднимать и опускать, сгибать и разгибать (туловище, ноги и руки), сводить и разводить ноги;* ••••• *<u>И.п. - лежа на животе</u>:* *12) одновременно и поочередно сгибать и разгибать, сводить и разводить, поднимать и опускать ноги;* ••••• ***В комплексы упражнений на общее развитие включить дополнительно:*** *15) выполнение упражнений под музыкальное сопровождение и без музыкального сопровождения;* *16) выполнение упражнений из разных исходных положений (стоя, сидя и лежа на коврике, скамейке, шинах и др.);* •••••	«Ежик», "Достань игрушку"
II	**Основная часть занятия** л/а	
	<u>1. Игровые варианты полосы препятствий в чередовании с ходьбой, бегом, элементами гимнастики (со страховкой или поддержкой взрослого)</u> *1. пролезать в пролет гимнастической стенки высотой на уровне коленей, пояса и др.;* *2. пролезать в , вокруг, между, под предметом на уровне коленей, пояса и др.;* *3. вис или попытки перемещения по малому рукоходу;* *4. перелазать над (под) заборчик (обруч, шнур) высотой 50 см не касаясь руками земли (пола);* ••••• *7. спрыгивать со скамейки, шин, пенька, поваленного дерева и др. (высота 15-20 см);*	**"Наседка и цыплята", "Мыши в кладовой", "Кролики"** **"Наседка и цыплята", "Котята и ребята"±** **<u>Рекомендация</u>:** спрыгивать с приподнятой от земли поверхности на мягкий грунт

		«Воробьишки», «Петушок», «Зайки-попрыгайки» «Кузнечики», «Тигрята (котята)»
	8. выполнять сед (сесть), стойку на нестандартном (шина, бревно и т.д.) оборудовании; • • ••• *10. народные игры для закрепления техники бега, преодоление преград с помощью перелазанья, лазанья, подлезания, влезания, спрыгивания и др.;*	«Котя-Котинька-Коток» проведение игровых занятий: "Мы туристы", "Терем-теремок", «Сказочная лестница» и др.
	<u>2. Игровой бег (в присутствии взрослого)</u>	**<u>Рекомендация</u>:** • • ••• **"Найди свой домик-теремок"**, подготовительное упражнение элементы Футбола
	11. обычный в чередовании с ходьбой (бег- ходьба, бег- ходьба); *12. по прямо с группами*	
	13. с обручем, прокатывая его рукой; • • ••• *17. в среднем темпе от 40 до 60 м;*	"Машина" "Спрячемся от дождя под зонтик"
	18. на выносливость от 150 до 300 м или до 1 – 1,5 мин; • • •••	"Добеги до предмета", «Котик и собачка» «В гости к Снегурочке (Слоненку, Медвежонку, Лягушонку, Кукушке, Сороконожке др)», «Паравозик»
	22 с высокого старта (см книга 2 «Сундучок здоровья Малыша» стр. 57); *23 с высокого старта 30 м за 9,0 до 12,0 сек;* *24 из разных исходных положений (сед, присед, лежа на спине, на животе);*	**"Мыши и кот"**
	• • •••	подготовительное упражнение элементы Футбола
	26 челночный бег 2 - 3 раза по 5 - 10 метров (15,5 до 19,0 сек) в чередовании с ходьбой, (40-50 сек)	"Зайки побегайки"
	преодолением барьеров, с кратковременными отдыхами; • • •••	**"Белки в лесу"**
	29. народные игры, эстафеты для закрепления разных видов бега.	
	<u>3. Прыжки (со страховкой)</u>	**<u>Рекомендации:</u>**
	Подготовительные упражнения: *30. приседания* *31.бег на короткие дистанции* *32. прыжки в высоту*	* прыжки с места выполняются на мягком грунте * вначале показывается, рассказывается и разучивается мягкое, эластичное приземление с носка на всю ступню * затем показывается и разучивается толчок одновременно двумя ногами. Положение и

		движение рук в этом возрасте свободное, что не отвлекает ребенка от основного правильного выполнения прыжка
	33. на месте в чередовании с ходьбой, бегом;	**"Огуречик-огуречик"**, "Воробушки и кот"
	342. на двух ногах с движением рук; •••••	образные движения: "Белочка", "Зайчик", "Кенгуру", "Лягушки"
	38. через линию, веревку лежащую на земле (на полу);	**"Зайчишки на лужайке"**
	39. под натянутой веревкой, подгруппами по сигналу (звук, команда);	**"Не замочи ног"**
	40. в длину с места через шнур, через две линии (расстояние между линиями 25 -30 см); •••••	
	. Школа скакалки:	
	44. правильный хват за ручки скакалки	
	45. вращать сложенную вдвое скакалку низко над землей в начале обучения быстро перешагивать через скакалку, а затем с попыткой перепрыгивать ее любым удобным способом; •••••	
	45.1пробегать под вращающей скакалкой	**"Веселые вертушки"±**
	48. народные игры, элементы Спортивных игр и спортивных упражнений, эстафеты для закрепления разных видов прыжков.	проведение игровых занятий
	4. Метание (катание, прокатывание, скатывание, ловля)	
	49. катать и ловить мяч (шарик) двумя (правой, левой) и одной рукой вперед в заданном и разных направлениях, темпе, из разных исходных положений (сидя на полу, на стуле, скамейке, стоя) с расстояния от 1,5 до 2м взрослому, друг другу по прямой или извилистой дорожке (так же в тройках, в четверках, по кругу);	
	50. то же с попаданием в предметы на расстояние 1, 5-2 м;	
	51 прокатывать мяч (d-20, 12, 6 см), набивной мяч (вес 0,3 кг) двумя руками или одной рукой (правой, левой) подталкивать его вперед	**"Кегли", "Докати мяч", "Прокати шарик к своему**
	52 прокатывать головой с опорой на руки и колени по прямой, между предметами (расстояние 60 см)	**"Попади в воротики"**
	(кеглями, кубиками и др.), расставленными на расстоянии 40 до 60 см; •••••	**Рекомендации:** •••••
	60 скатывать различные предметы с горки (наклонной скамейке, доске и др.) с попаданием в предмет (большой мяч, кеглю, кубик, игрушку, дерево и т.д.);	
	61 бросать предметы вверх-вперед (к концу года) на расстоянии 2,5 до 5 м одной рукой (правой, левой);	
	62 бросать на дальность различные предметы (шары, летающие тарелки, палки и др.);	**"Кто дальше"**

	63 бросать вдаль мешочек с песком (вес 100-200 гр.) разными способами: снизу, от груди, из-за головы; •••••	Рекомендации: мишень устанавливается на по-лу, на земле.
	68 бросать в горизонтальную цель (корзину, круг и др.) мяч (диаметр 6 см) двумя руками от плеча, из-за головы, снизу правой, левой рукойс поворотом туловища прямо, в бок (левый, правый) с приблизительного расстояния 1,5 до 2 м и более, увеличивая постепенно до 3,0 м, попадая в цель;	**"Кто дальше бросит", "Попади в корзину"±**
	69 бросать в вертикальную цель мяч (высота мишени от 90 до 120 см и более, диаметры центра мишени от 10 до 50 см) с расстояния от 0,5 до 1,5 м и более; •••••	**Рекомендации:** ••••• **Рекомендация:** мишень укрепляется на стене (дереве и др.) или подвешивается (к деревянному брусу, ветке дерева и др.)
	5. Элементарно-двигательные навыки по спортивной игре "Футбол"	**Рекомендация:** - показ картин о футболе, **"Попади в ворота"** -обучаясь упражнениям с подвешанными большими мячами, поверхность опоры(поле, земля, трава др) должна быть мягкой, чтобы •••••
	Элементарные понятия об игре - игра ногами, ведение мяча ногами, догнать и остановить мяч, *Упражнения:* *74короткий бег футболиста от стойки до стойки разных цветов (игрушек, оборудования, инвентаря и др.) по 3-5-7 м;*	«Добеги»
	75 И.п.- сидя на скамейке, катать одной или двумя ногами мяч вперед-назад •••••	«Не отдам»
	82. отбивать мяч в цель до 2 - 3 м правой и левой ногой, касаясь его внутренней стороны стопы в движении, меняя расстояние от 0,7 до 1,5 м;	
	83. отбивать мяч в цель до 2 - 3 м правой и левой ногой, касаясь его удобной стороны стопы меняя расстояние от 0,7 до 1,5 м и более ; •••••	"**Попади - поймай** "
	87. ведение мяча правой и левой ногой, касаясь его внутренней стороны стопы, меняя направление и скорость по указанию и команде взрослого;	**"Послушный мяч"**
	88. ведение мяча в заданном направлении стопой;	"Попади - поймай ", «Отдай-Поймай», «Волк и козлята»*
	89. ведение мяча в заданном направлении гимнастической палкой; •••••	«Отдай-Поймай», «Волк и козлята»*
	96. забивать мяч в ворота ширина 50-60 см, расстояние от 1-2,5 м;	"Забей гол", "Попади в ворота" "Доведи мяч до ворот и попади в ворота"

III	**Заключительная часть занятия** л/а	
	97. упражнения на общее развитие для плечевого пояса и туловища в замедленном темпе; *98. ходьба с замедлением темпа с выполнением упражнений на восстановление дыхания;* • • ••• *101. упражнения на дыхание;* *102. самомассаж, с использованием массажер [катание между (по) ладонями, по голове, рукам, ногам, туловищу];* • • •••	"Деревья качаются", "Бабочка" и т.д. **"Тишина"** "Су-Джок" - методика, система диагностики и лечения южно-корейского профессора-медика Пак Чже Ву

3.1.3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ОБРАЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАРНОДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Вводная часть занятия

Подвижные игры с элементами строевых упражнений

«Найди свой цвет»

Заблаговременно расставить в разных углах на подставках разноцветные флажки (2 - 3 шт.). В одном углу красный, в другом – желтый, в третьем – зеленый. К каждому флажку вызвать подгруппу детей (4 - 6 человек), раздать им соответствующего цвета флажки.

По команде взрослого «Идите гулять», все дети с флажками в руках расходятся врассыпную и спокойно ходят по залу в разных направлениях. По команде «Найди свой цвет», дети должны добежать до своего флажка (соответствующего цвета). Взрослый отмечает подгруппу детей, которые добежали быстрее остальных. Игра повторяется.

Варианты:

1 Использовать *флажки с изображением геометрических фигур (вырезать из картона и прикрепить на палочку)*
2 Выполнять действия под разные звуковые сигналы. Например, ходьба по залу под спокойную музыку, бег к флажку под быструю *музыку*
3 Вместо ходьбы, маршировать по залу врассыпную. «Солдатики»

«Трамвай»

Дети строятся в колонну по одному, держась одной рукой (правой) за *шнур,* на конце которого подвешен колокольчик. По сигналу взрослого «Поехали», тот ребенок, который стоит в колонне последним, звонит в колокольчик и ведущий начинает продвигаться вперед. Взрослый вместе с детьми начинает проговаривать слова стихосложения **«Трамвай» А.И Стекановой (см в приложении раскраски «Игралочка-Обучалочка» А.И. Стекановой, В.В. Громовой, Е.С. Стекановой):**

Едет наш трамвай,
Ты смотри, не зевай!
Все колеса в ряд стучат,
Дружно двигаться хотят.

Правила:

1 Начинать движение со звоном колокольчика
2 Веревку держать в одной игре – в правой руке, в повторной игре – в левой руке.
3 Во время игры продвигаться вперед, не наталкиваться и не отставать.
4 Преодолевая препятствия продвигаться медленнее, не торопясь.

Вариант:

1 Построить сразу 2 - 3 трамвая, которые будут «ездить» по краю зала (площадки), по кругу друг за другом через определенное расстояние.

Во время движения трамвая, преодолеть какое-нибудь препятствие [«проехать» по мостику (доске), по извилистой дорожке (по линии, между предметами и др.)]…..

Подвижные игры с элементами упражнений в ходьбе.

«Паровоз»

Построить детей в колонну по одному на краю зала или площадки. Руки согнуть в локтях и по сигналу взрослого «ту-ту-у-у-у!», дети медленно друг за другом начинают продвигаться вперед, выполняя движения колес поезда, согнутыми в локтях руками вперед-назад. При

этом произносят звуки «Чух-чух-чух», изображая поезд. Ведомый ребенок (первый в колоне)– «паровоз», остальные дети – «вагончики». Взрослый при этом проговаривает слова, регулируя этим темп продвижения «**паровоз**а»:

Это наш паровоз,
Он вагончики повез.
Вагончики цветные,
Красивые такие.
(«Паровоз» А.И Стеканова см в приложении раскраски «Игралочка-Обучалочка» А.И. Стекановой, В.В. Громовой, Е.С. Стекановой)

«Проехав» определенный путь, взрослый объявляет: «Подъезжаем к станции «Цветочная» остановка. Дети замедляют ход и останавливаются. Взрослый или в последствии ведомый ребенок - «паровоз» подает сигнал «Ту-у-у-у!». Игра продолжается.

Правила:

1 Двигаться начинать одновременно со всеми детьми по сигналу: «Ту-ту-ту-у-у».
2 Продвигаясь вперед не толкаться, не отставать и не наступать на ноги впереди идущему ребенку.
3 Если «поезд едет» *по мостику (по доске, между двумя линиями, между кубиками, поставленные в два ряда и т.д.),* то ход замедляется, передвижение выполняется не торопясь.

132

Варианты: Освоив хорошо игру, усложнить ее после объявления станции. Например, «Теремок», предложить детям выйти из поезда и пойти в гости к теремку, постучаться и спросить:

«Терем, терем, теремок! Кто в тереме живет?». Взрослый: «Это я, комар-пискун. А вы кто?».

Дети «летают» и произносят звук: «з-з-з-з-з». Затем дать команду **«Паровоз»**

, дети бегут строиться на прежнем месте, в начале года в беспорядочном положении, а к концу года – по росту и игра продолжается.

Так же проиграть всех персонажей сказки на каждой станции «Теремок». На других станциях «Солнечная», «Луговая», «Лесная поляна», «Снежная», «Веселая» и др., обыграть какие-нибудь имитирующие движения каких-нибудь животных, сказочных персонажей: «Конек-горбунек» (веселый скакун), «Золотой петушок», «Муха-цокатуха» и др. (**см в приложении раскраски «Игралочка-Обучалочка» А.И. Стекановой, В.В. Громовой, Е.С. Стекановой**), природных явлений, действий соответствующих названиям станций. Можно при этом прочитать потешку, спеть народную песенку, «Солнечная»:

Солнышко-ведрышко
Выгляни в окошко!
Солнышко нарядись,
Красное, покажись!

Станция «Луговая» (песенка литовская):

1) Я козочка Ме-ке-ке,
Я гуляю на лужке,
Острые рожки,
Тоненькие ножки.
На самой макушке
Бархатные ушки.
Язык полотняный,
Хвостик конопляный…
Как прыгну – сразу забодаю!

2) Барашки в овражке бодаются,
Козочки у лодочки подскакивают,
Гусыньки в луженьке покрякивают.
Коровки у дубровки помыкивают
Коники у горочки побрыкивают.

«Поездка на дачу»

Дети выстраиваются в колонну друг за другом произвольно. Взрослый предлагает первому ребенку названного им, изображать «паровоз» (круговые движения руками и звуки «чух-чух…»), а другие дети – «пассажиры» становится сзади своего «паровоза», берут друг друга за плечи.

Пока дети строятся, взрослый начинает читать выбранное черверостишье стихотворения А.И Стекановой «Ждём мы, ждём мы паровоз». Дети должны выполнять соответствующие движения, которые озвучиваются в этом стихотворении. .

. Ждём мы, ждём мы паровоз
Чтоб на дачу нас повёз
Нагрузили целый воз
Кучер всё сюда привёз

Как на даче хорошо
И свежо и зелено
В цветнике цветы цветут
В саду ягоды растут.

Взрослый подает команду: «Ту-ту-у-у-у». Дети - повторяют движения и «едут» по краю зала (площадки) «на дачу», выполняя круговые движения руками и поговаривая звуки: «чух-чух…».

Походу движения читается стихосложение **«Паровоз» А.И Стеканова** все выходят и идут по залу (площадке), изображая движения **«Паровоза», через некоторое время «Паровоз» останавливаются, и дети бегут собирать ягоды**. Затем игра повторяется.

Правила:

1 Движения выполнять по команде взрослого.
2 При построении «поезд» - запоминать свою пару.
3 При передвижении не толкать, не наталкиваться и не отставать.
4 При движении **«Паровоза»**, «пассажирам» следует хорошо держаться руками, не
198 отцепляться.

Варианты:

1 При построениях «паровоз» - «пассажир» можно использовать пособия *[обручи, две веревки (узкая извилистая дорожка), скакалки (узкая дорожка – «мостик»),* и др.].
2 Со словами: «…**Красивые такие**» - дети «пассажиры» машут одной рукой друг другу, другой рукой продолжают держаться за плечо своего «паровоза».
3 Все дети держаться правой (левой рукой) за *длинную веревку*.

«Найди флажок»

Дети сидят или стоят спиной к залу (площадке) и к взрослому с флажками в руках *(количество флажков соответствует количеству детей).* Взрослый может предложить детям закрыть глаза, и тем временем пройти по залу и спрятать все флажки в разных местах. Затем дает команду: «Пора искать флажки!». Тот, кто нашел, проходит с найденным флажком на прежнее место и там все дети строятся в колонну по одному и продвигаются по краю площадки (зала) с флажками в руках. Затем подается команда «По местам!». Дети ставят флажки на *подставку* или ставят в *ведерко* проходят, садятся или встают спиной к залу (площадке) и взрослому, он собирает флажки у детей. Игра повторяется.

Правила:

1 Находить и брать только один флажок
2 При ходьбе не толкаться, не отставать
3 Выполнять действие после команды взрослого.

«Найди второй флажок»

Варианты:

1 Разделить детей на две подгруппы. Одной подгруппе раздать красные флажки, другой – зеленые. Спрятать флажки красного и зеленого цвета. Задание сначала одной подгруппе: найти второй флажок красного цвета, кто найдет, проходит на прежнее место. Затем дать задание второй подгруппе: найти второй флажок зеленого цвета.

2 Спрятать красные и зеленые флажки, затем дать команду двум подгруппам одновременно искать свои соответствующего цвета флажки.

3

«Пойдем гулять»

Дети сидят на *стульчиках или скамейках*, расставленных по краю зала или площадки. Взрослый подходит или просто вызывает одного ребенка: «Катя, пойдем со мной гулять!». Ребенок встает, подходит к взрослому и становится за ним. Затем «погуляв», зовут другого и т.д. (6 - 8 человек) и все становятся друг за другом. Эта колонна обходит зал 1 - 3 раза, по команде «Домой!» бегут к скамейкам и садятся на прежние места. Игра повторяется. Взрослый вызывает других детей.

Правила:

1 Сидеть спокойно.

2 Передвигаться в колонне по одному спокойно, не толкаться, не опережать впереди идущего и не отставать.

….. «Мышки»

Взрослый начинает читать стихотворение английской песенки и вместе с детьми с одной стороны площадки на другую ее сторону идет на носочках:

Вышли мышки как-то раз,
Поглядеть который час.
Раз-два-три-четыре –
Мышки дернули за гири, *(Дети изображают, что дергают за гири)*
Вдруг раздался страшный звон – (*Дети и взрослый говорят: «Бух! Бух!»)*
Убежали мышки вон. *(Дети убегают на прежнее место)*

Подвижные игры с элементами упражнений в беге.

«Быстрей к своему листу»

Разделить детей на две подгруппы. Одна подгруппа берет *осиновые листочки*, другая подгруппа – *кленовые*. Взрослый встает по одну сторону зала, у него в руках два листика – кленовый и осиновый. Дети тем временем располагаются в свободном построении по другую сторону зала.

Взрослый поднимает один лист, например кленовый, все дети у кого такой лист бегут к нему, кружатся и возвращаются на прежнее место. Затем взрослый поднимает осиновый лист, другая подгруппа с осиновыми листьями бежит к взрослому, кружатся и тоже возвращаются на место.

Правила:

1 Начинать бег после того, как взрослый покажет листик

264 2 Бегать по прямой не наталкиваясь, друг на друга

3 Кружится медленно, то в правую , то в левую стороны.

Варианты:

1 В начале игры дети стоят по обе противоположные стороны зала (площадки), а взрослый в центре зала (площадки)

2 Можно взять всем кленовые листья, но найти разные по цвету у одних желтые, а у других бардовые.

«Машина»

Все дети берут по одному обручу. По команде «Заводи мотор!», дети располагают *обручи* впереди себя и поворачивая, то влево, то вправо (поговаривая звук «др-р-р-р-р»), по команде «Поехали дети!» изображают езду на машине (бег в чередовании с ходьбой). По команде «Машины в гараж!», дети кладут обручи на место.

Правила:

1 Продвигаясь по залу, не мешать другим.
2 Уметь увертываться при встрече с другим ребенком и выполнять правильные действия руками (рулем).
3 Двигаться в одном направлении.

Вариант:

1 Взять обруч и сесть на корточки, обруч на полу. По команде «Заводи мотор!», встать с обручем, изображая езду на машине (ходить и бегать). При команде «Стоп машина!», дети принимают исходное положение. При команде «Машины в гараж!», дети кладут обручи на место.

«Птички в гнездышках»

В зале или на площадке, подальше друг от друга в разных местах, «вьются» гнезда (3 - 4 шт.) – *обозначаются места веревками, скакалками, рейками, кирпичиками, на снегу подкрашенной водичкой и др.* Детей поделить на подгруппы и разместить по «гнездам». По команде: «Птички летят! Полетели, полетели». «Птички» не наступая, перешагивают препятствия, выпрыгивают из гнезда и «летают» врассыпную по площадке. По команде: «Птички в гнезда! Полетели, полетели…» быстро возвращаются в свои гнезда, перешагивая через препятствия, стараясь на него не наступать.

Правила:

1 Начинать выполнять действия по команде взрослого.
2 «Летать» не наталкиваясь, не мешая другим, уметь вовремя остановиться или увернуться при встречи с другим ребенком.
3 При команде: «Птички в гнезда!», не просто бежать, а «лететь».
4 «Летая», выполнять размашистые движения руками вверх-вниз.

Варианты:

1 Выпрыгивать (через веревку, линию) из «гнезда» на двух ногах, на одной правой (левой) ноге.
2 Перешагивать кирпичики правым (левым) боком.

«Мыши в кладовой»

На одной стороне площадки, *на скамейках или стульчиках* (это норки) сидят дети-«мыши». Через центр зала, поперек его натягивается *веревка или резинка* на высоте 40 – 50 см, за веревкой находится кладовая. На другой стороне зала в кладовой, в углу сидит и дремлет «кошка». Вначале разучивания игры, роль кошки на себя берет взрослый, затем назначается на эту роль какой-нибудь активный ребенок.

Взрослый начинает проговаривать стихи болгарской песенки «Семейка», все дети встают и тихо на носочках продвигаются к веревке, пролезают под нее и ходят на носках по кладовой. Как проговорится последняя строка стихотворения «Ни крупинки не осталось», кошка просыпается, говорит громко и грозно: «Мяу!» и начинает ловить мышей. Мышки должны пролезть под веревкой, добежать до скамейки и сесть на нее (забежать в норки). Взрослый делает правдоподобный вид, что хочет, но никак не может поймать мышку:

Мышка в кружечке зеленой,
Наварила каши пшенной.
Ребятишек дюжина,
Ожидает ужина.
Всем по ложечке досталось-
Ни крупинки не осталось!

Правила:

1 Вставать со скамейки только тогда, когда начнутся проговариваться слова песенки.
2 Под веревкой пролезать и стараться ее не задеть.
3 Под веревкой пролезать и не задевать пол (землю) руками.
4 Ходить по кладовой и тихо подкрадываться к кошке.
5 Убегать только тогда, когда проговорится последние в строчке слово «…не осталось!».
330 6 Ходить и бегать, не толкаясь и не мешая друг другу.

Варианты усложнения:

1 Пробегать, преодолевая препятствие (веревку) путем перепрыгивания веревки.
2 Вместо веревки расставить *кубики* на расстоянии 1 - 1,5 м и обходить, пробегать между ними, не сбивая и не задевая их.
3 Вместо скамеек поставить вертикально *на подставках обручи «норки»,* дети перешагивают через обруч на площадку и обратно в «норки».

…..

«Автомобили»

Взрослый стоит с опущенными руками по центру у одной из сторон зала или площадки. По обе стороны от него находятся *две скамейки*, на них сидят дети. Одной подгруппе раздают *красные флажки, другой зеленые флажки*. Взрослый, если справа от него сидят дети с красными флажками, значит в правой руке у него тоже красный флажок. По левую сторону дети с зелеными флажками, значит в левой руке у него зеленый флажок.

По команде: «Поехали!», взрослый отводит руку в сторону с красным флажком, дети с красными флажками бегают по залу (площадке) врассыпную, изображая езду на автомобиле. По команде: «Красные автомобили в гараж!», дети бегут в сторону своей скамейки и садятся на нее. Взрослый опускает руку с красным флажком. Затем взрослый отводит руку с зеленым флажком и подает команду: «Поехали!», дети с зелеными флажками так же бегают по залу, а по команде: «Зеленые автомобили в гараж!» - садятся на скамейки. Игра продолжается.

Варианты:

1 Перед скамейкой на расстоянии двух шагов, начертить линию. При команде: «…в гараж!», дети добегают до линии, встают спиной к скамейке и спиной продвигаются до скамейки, садятся на нее.
2 Во время игры подать команду: «Стоп!», тогда «автомобили» должны остановится, а при команде: «Поехали!» - продолжать передвижение.
3 Можно поднять сразу два флажка и по очереди ехать каждой команде отдельно «стайкой». Красные между зелеными автомобилями и наоборот.
4 Проезжать небольшой участок друг за другом между предметами, *по мостику, дорожке.*

Правила:

1 Внимательно следить за тем, какого цвета взрослый показывает флажок.
2 Во время «езды», не сталкиваться и не мешать другим.
3 Выполнять действия после того, как прозвучит команда

«Воробышки и автомобиль» (1 вариант)

На краю одной стороны зала (площадки) очерчивается *линией* место – это дом-гнездо, где размещаются дети-воробьи. На другом противоположном конце зала стоит «автомобиль», в его роли взрослый, с обручем или кругом в руках. По команде: «Воробьи на улицу!», дети перепрыгивают линию и прыжками на двух ногах продвигаются по залу, имитируя, что клюют зернышки, пьют водичку, машут крылышками. По команде: «Автомобиль», летят до гнезда и перепрыгивают линию дома, а автомобиль беспорядочно ездит, поторапливая этим движения детей.

Правила:

1 Перепрыгивать через линию, не наступая на нее.
2 Прыгать по залу на двух ногах, не мешая другим, находить свободное место.
3 Не забывать: «клевать зернышки, пить водичку и махать крылышками».
4 По команде взрослого: «Автомобиль» - «улетать» в домик, перепрыгивая линию.

Варианты:

1 Прыгать через линию боком (правым, левым).
2 *Нарисовать или разложить круги* (вырезанные из линолеума) вместо линии домика по количеству детей.
3 Нарисовать или разложить круги-домики вразброс по всей площадке.
4 Поставить *у стены скамейку-домик.*

«Ветерок»

Чертится *линия,* на нее встает подгруппа детей. От этой линии 1 - 1,5 м, вращается длинная *скакалка.* По команде взрослого «Оп!», подгруппа детей пробегает под вращающуюся скакалку, разворачиваются и перепрыгивают через неподвижную, приподнятую скакалку от пола (земли) на 5 см. Игра повторяется.

Правила:

1 Начинать бег после команды «Оп!», не останавливаться.

Вариант:

1 Если некоторые дети затрудняются пробегать вместе с подгруппой, то (индивидуально) ребенок становится рядом с вращающим скакалку и по команде «Оп!», пробегает под рукой вращающего. По мере усвоения этого упражнения, постепенно предлагать ему вставать подальше от скакалки и ближе к центру вращения скакалки.

396

Подвижные игры с элементами упражнений на дыхание

«Пузырь»

«Дети, я сильный ветер, а вы легкие пузырьки! Подул сильный ветер!», взрослый имитирует, надувая сильно щеки. «Пузырьки разлетелись во все стороны. Полетели! Полетели!». Дети медленно бегают по залу и произносятся слова **стихосложения Е.С. Стекановой «Пузырики».** «Остановитесь пузырьки! Положим ручки на щечки, надули пузырь (взрослый показывает, как надо набирать много воздуха, чтобы раздуть щеки). А теперь сдуваем пузырь! Нажимаем тихонько ладошками на щечки и говорим: у-у-у-у-у…! (продолжает показ до полного выдоха). Молодцы! Опять полетели, полетели пузырьки!». Игра повторяется 2 - 4 раза.

« Я лечу.., лечу, лечу…	**(Дети легко на носках бегут**
Поиграть скорей хочу	**врассыпную по залу)**
Если ветер вновь подует,	**(Ускоряют бег)**
Лопнем - ух! И всё раздует!»	**(Останавливаются и смотрят вверх)**

Вариант:

1 Сдувая пузырь можно выполнять медленное приседание. Выдохнув, полностью сесть на корточки.

Подвижные игры с элементами упражнений на общее развитие

…..

«Кто быстрее соберет шишки»

На площадке (полянке) становятся несколько ведерок, россыпью у каждого ведерка лежат *шишки (желуди, палочки, камушки и др.).* Вызываются несколько детей (по количеству ведерок), каждый подходит к выбранному ведерку и по сигналу (хлопку, удару в *бубен* и слову «Начали»), дети в быстром темпе собирают каждый свои шишки, в свое ведро руками.

Отмечается ребенок, который собрал быстрее всех.

Вызываются другие дети и игра повторяется. Предварительно перед началом игры уточнить, как собирать шишки; одной рукой (правой, левой) или двумя руками.

Основная часть занятия

Подвижные игры с элементами упражнений в беге

«Найди свой домик»

Вдоль стен комнаты или площадки ставятся *стульчики, скамейки* или кладутся на пол, вырезанные из линолеума *геометрические формы, ромашки т.п.* Дети садятся или становятся ногами на стульчики, на формы.

«Выходим все из домиков! Идем гулять!». Дети расходятся по всей площадке гулять. По команде «Домой!», дети сначала беспорядочно занимают кто какой домик. Игра повторяется 2 - 4 раза.

Варианты:

1 Предварительно перед началом игры уточнить:

2 а) что при команде «Домой!», дети занимают каждый тот домик, из которого вышли гулять.

б) В домике можно принимать разные исходные положения – стоя, сидя на полу, сидя на корточках.

…..

«Белки в лесу»*

В одном из углов зала (площадки) ставится *стул* или кладется *шнур* на пол, выделяя гнездо для «коршуна». Он сидит в гнезде. На противоположной стороне зала (площадки) ставятся вертикально на пол *обручи 4 - 6 штук* (на подставках), в зависимости от количества играющих детей. Дети-белки стоят (сидят) за обручами в «гнездах».

По команде взрослого «Белки в лесу!», дети-белки перешагивают, выбегают, выпрыгивают из «гнезда» (обруча) и прыгают, бегают по залу (площадке), изображая белок. Затем дается команда «Коршун!». Коршун «вылетает» из своего гнезда (стула), медленно и плавно махая большими крыльями в сторону белок. Дети-белки должны перешагнуть, забежать, запрыгнуть в «гнездо» (обруч). Коршун, облетев еще раз зал (площадку) до обручей, возвращается в свое гнездо. Игра повторяется.

Правила:

1 Выходить, выбегать из гнезда не толкаясь, пропускать и ждать или искать свободное гнездо (обруч). Роль коршуна выполняет воспитатель.

462

«Мыши и кот»

В одном из углов зала присев на корточки или на *стул*е, спит кошка. Дети-мыши выходят из своих норок *(скамейки, стулья*, расположенные вдоль стен или по краям зала (площадки)) и гуляют, бегают по залу врассыпную. По команде «Кошка!», все дети-мыши бегут в свои норки. Кошка делает вид, что бегая хочет поймать мышку, но не получается. Когда все дети-мыши займут свои норки (рассядутся по местам), кошка важно проходит по центру зала (площадки) возвращается на свое место и опять засыпает. Игра повторяется.

На роль кошки можно выбрать ребенка постарше. Можно использовать *маску кошки и мышей, игрушку кошки, игрушку из кукольного театра и др.*

Подвижные игры с элементами преодоления полосы препятствий в чередовании ходьбы, бега, элементов гимнастики (со страховкой)

«Наседка и цыплята»

Цыплята (дети) и наседка (взрослый) сидят в доме. Огораживается любой угол или место комнаты, площадки. Можно натянуть веревку на высоту 50 – 70 см. Наседка выходит искать корм, ходит по залу, затем зовет цыплят «Ко-ко-ко». Все дети-цыплята подлезают под веревкой бегут или идут к наседке.

Они вместе гуляют, клюют зернышки, пьют водичку. Тем детям, которые далеко уходят, наседка говорит: «Ко-ко-ко. Не хо-ди-те да-ле-ко!». Со словами наседки : «Домой!», все дети бегут к дому и опять подлезают под веревку. Игра повторяется.

Варианты:

1 Натянуть веревку на высоте 5 - 10см, теперь из дома выходить надо, перешагивая или перепрыгивая (разными способами) веревку.
2 Поставить *скамейку*, чтобы дети перелезли через нее или взошли на нее, сошли или спрыгнули;

Можно проговаривать стихосложение **В.В. Громовой «Курочка и циплята»:**

Важно курочка идет,
И ципляточек зовет.
Квохчет, квохчет:»Ко-ко-ко!
Не ходите (не бегите) далеко.
Кошки, лисы и хорьки.
Наши злейшие враги,
Опасайтеся, цыплятки!
Убегайте без оглядки!»

«Кролики»

Угол или часть комнаты (площадки) огораживается поперек положенной лесенкой – это клетка кроликов. Со словами взрослого (стихосложение **«Кролик» А.И Стеканова**), дети пролезают *между планками лесенки* и гуляют по залу, имитируя действия проговариваемые взрослым:

Кролик, кролик выходи!
По полянке поскачи!
Лапками потопай!
Ушками похлопай!

Дети скачут по поляне, подражая, как щиплет и жует травку кролик. Затем взрослый продолжает чтение стихосложения (показывает, а дети подражают: чистят лапки, хвост, ушки, нос):

Лапки, хвостик, ушки, нос
Ты на солнышко принес,
Ты почисти их, помой,
И скорей скачи домой!

Дети скачут или бегут в клетки. Игра повторяется.

Правила:

1 Со словами «выходи» и «домой» выполнять соответствующие действия. Начинать и заканчивать игру.

…..

Подвижные игры с элементами упражнений на прыжки

528 **«Огуречик, огуречик»**

Для начала можно поставить *скамейку*, дети садятся на нее, как огурцы на грядке. Затем можно провести *линию или* положить *шнур,* дети встают за линией или шнуром. На другом конце зала ставится стул или просто чертится или огораживается шнуром место норки мышки. «Мышка» (взрослый) сидит в норке и проговаривает слова. Дети - «огуречики» вместе с взрослым говорят слова и не торопясь проходят (вперебежку), прыгают, пробегают и постепенно приближаются к норке мышки.

Огуречик, огуречик
Не ходи на тот конечик.
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.

После того, как проговорили последнее слово «отгрызет», дети бегут и садятся на скамейку. «Мышка» - «пытается» их поймать.

Правила:

1 Начинать игру со словами и убегать от «мышки» только после произнесения последнего слова. Если «Мышка» – ребенок, то пойманные им «огуречики» -дети сидят в норке. После того, как он поймает 2 - 3 детей, выбирается новая «Мышка».
2 Дети - «огуречики» со словами могут грозить указательным пальцем «Мышке».

«Воробышки и кот»

Отводится место для кота (взрослый или ребенок), он спит. Дети-воробышки спрыгивают, слезают с крыш, заборов, деревьев *(скамейки, наклонная доска, первая планка гимнастической стенки, кубы, горка матов высотой 15 – 20 см)* и прыгают по площадке (залу), клюют зернышки, летают расправив «крылья», пьют водичку. Проснувшись, кот громко говорит: «мяу!» и бежит догонять воробышек. Дети-воробышки должны бежать и занять свои прежние места. Тех, кто не успел убежать, кот отводит на свое место.

Вариант:

1 Воробышки должны сойти со своего места, добежать до условленного (за линию) и попрыгать на двух (одной) ногах, а затем убегать от кошки.

…..

«Не замочи ног»

Из любого природного материала (шишек, желудей, палочек и др.) при помощи линии, шнура и др., изображается на земле, полу ручеек (шириной 20 – 30 см). Все дети встают к ручейку с одной стороны друг рядом с другом и начинают прыгать через ручеек, со словами взрослого: «Прыг!». Затем разворачиваются кругом и со словами взрослого: «Прыг!», прыгают на другую сторону. «А теперь ручеек у нас стал еще шире, отталкиваемся ножками сильнее и стараемся быстро и далеко перепрыгнуть, так, чтобы не замочить ног. Приготовились.… Прыг!». Дети прыгают и разворачиваются. Игра повторяется.

Вариант:

1 Сделать несколько ручейков, разных по ширине (до 30 – 50 см).

Правила:

1 Тот, кто оступится и «замочит ноги», отходит в сторону на 1 - 2 повторения игры.

«Зайчишка на лужайке»

Воспитатель кладет на землю *два шнура (линии*). С одной стороны он узкий, а к другому концу он расширяется. Дети-зайчишки встают в колонну по одному и в порядке очередности, с интервалом друг от друга, начинают прыгать через шнуры (линии), с одной стороны на другую начиная с узкого места продвигаясь к более широкому. Закончив, пройти вдоль шнуров и встать в колонну. Игра повторяется.

Правила:

1 Соблюдать интервал, заданный воспитателем, не мешая другим.
2 Не наступать на шнур (линии).
3 Закончив, спокойно пройти и встать в колонну.

Усложнение:

1 Начать прыжки со стороны широкого ручейка.

…..

Подвижные игры с элементами упражнений на метание

«Кегли»

Проводится линия, и на ней устанавливаются пластмассовые кегли на расстоянии друг от друга 10 – 15 см. От этой линии на расстоянии 80 – 100 – 120 – 150 см чертится еще *несколько линий* (произвольно).

Дети сначала подходят к первой линии, затем ко второй, третьей и т.д. и прокатывают по одному шару удобным способом. Взрослый отмечает только лучших, а тем у кого не получается, помогает и подсказывает.

Вариант:

594 1 Прокатывать шар указанным взрослым способом (двумя руками снизу, одной рукой (правой, левой, снизу).

«Докати мяч»

Чертятся две линии, на одной из них стоят корзины с *мячами (3 – 4 шт*). На другой стороне, напротив каждой *корзины, стоят стойки, флажки или другие предметы.*

Вызываются дети (3 - 4 человека), каждый берет мяч и катит его двумя руками до своей стойки (флажка). Берет мяч в руки, поднимает его вверх, опускает и кладет его в корзину. Вызывается следующая подгруппа детей.

Если ребенок плохо справился с заданием, оставить его и предложить ему прокатить мяч еще раз с другими детьми.

«Прокати шарик к своему флажку»

Чертятся две линии на расстоянии 1 - 1,5 м друг от друга. На одну из них ставятся флажки на подставках или стойки (3-4шт) разного цвета. Вызывается подгруппа детей (3 - 4 человека), им раздаются шары разного цвета, чтобы они совпадали по цвету с флажками. Спросить у кого какого цвета шарик: «Катя, у тебя какого цвета шарик?» и т.д. Затем предложить подойти к стартовой линии и встать напротив флажка такого же цвета и прокатить шар к флажку. После чего дети идут за шарами и кладут их в корзину. Вызывается другая подгруппа детей и игра продолжается.

Варианты:

1 Предложить каждому ребенку самостоятельно взять шар определенного цвета.
2 Катание шарика по диагонали комнаты, зала, площадки.

«Попади в воротики»

По центру зала (площадки) ставятся *дуги (кубы, игрушки и др.).* По обе стороны от нее, напротив друг друга *чертятся два круга (линии и др.).* Вызываются двое детей, они встают на черту, круг, одному из них дается *мяч.* Дети катают мяч друг другу через воротики.

Правила:

1 Энергично отталкивать мяч руками или рукой.
2 Катать через воротики, стараясь их не задевать

Варианты из разных и.п.:

1 Стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.
2 Сидя на полу, сидя на корточках.
3 Лежа на животе

«Кто дальше»

На площадке (в зале), на земле (полу) проводится *линия*, рядом ставится *корзина с предметами (шары, мячи, кегли, мешочки с песком и др.).* В сторону метания от линии, начиная от 0,5 – 1 м, *рисуются разноцветные круги (линии) или кладутся обручи* на небольшом расстоянии друг от друга и так до расстояния 5 – 6 м и далее. Взрослый вызывает ребенка, который подходит к линии с корзиной, берет предмет и бросает, затем бежит за предметом и кладет его в корзину. Вызывается следующий ребенок.

Вариант:

1 У линии на расстоянии 1 - 1,5 м ставятся 2 - 3 корзины и вызываются 2 - 3 ребенка, по сигналу бросают и по сигналу бегут за предметом.

«Кто дальше бросит мешочек»

Заранее на площадке, поляне, в зале, у *обозначенного места (линией или шнуром)*, на расстоянии 1 - 1,5 м друг от друга кладутся (на *стульчике, в ведерке, в корзине, на полу и т.д.) по 4 набивных малых мяча или по 4 набивных мешочка.* По вызову, дети (3 - 4 человека) подходят к мешочкам, берут один и по сигналу бросают 2 раза левой и 2 раза правой рукой. После того, как все бросили, по сигналу взрослого, бегут, собирают и кладут мешочки на место. Вызывается другая подгруппа детей.

Правила:

1 Бросать мешочки или мячи и собирать по сигналу взрослого.

…..

Подвижные игры с элементами упражнений спортивной игры футбол

«Послушный мяч» 1 вариант **(**к концу года)

Дети встают на одной стороне площадки на расстоянии 2 м друг от друга. По сигналу взрослого стараются подбросить ногой *мяч* вперед-вверх, затем бегут за ним и останавливают его внутренней стороной стопы ноги или подошвой.

Правила:

1 Подбрасывая мяч ногой, смотреть на свой мяч
2 Во время бега не толкать и не мешать друг другу
3 Не подбрасывать мяч высоко; слегка подталкивать мяч ногой, чтобы он не улетел далеко.

«Попади в ворота»

660 По обе стороны площадки находятся *ворота.* Дети делятся на две подгруппы. По центру площадки проводятся *две линии* для двух команд. Каждая команда встает на линию лицом к воротам и по команде «Начали», дети не торопясь, ведут *мяч*, продвигая его вперед ногами к воротам, и забивают гол. Затем берут мяч руками, бегут к центральной линии старта и принимают И.п. Игра продолжается.

Правила:

1 Продвигаясь вперед, не мешать остальным «футболистам».
2 Гол забивать с нарисованных на разном расстоянии линий от 1м и более
3 Гол забивать с линии и в ворота, нарисованные на стене.

«Попади - поймай» (к концу года)

По обе стороны площадки расставить *несколько ворот*. От каждых ворот рисуется одна линия на расстоянии 1 – 3 м. затем к каждым воротам вызывается одна пара детей. Один из них нападающий, он берет *мяч в корзине* (она стоит по центру площадки) и подходит к линии (до 3 м) у своих ворот. Другой ребенок-вратарь встает в ворота. По команде взрослого нападающие, не торопясь, чтобы не потерять мяч, в медленном или среднем темпе ведут мяч до ворот. Затем забивают гол в ворота, а вратари стараются поймать, повторяется 1- 2 раза и дети меняются ролями. Игра повторяется. Когда игра закончится, вратари кладут мячи в корзину.

Правила:

1 Не ударять сильно по мячу
1 Начинать игру по сигналу или команде

«Послушный мяч» 2 вариант (к концу года)

На одной стороне площадки *начертить квадраты (3 – 4 шт)* или треугольники на расстоянии друг от друга 2 - 2,5 м и поместить в них по одному *футбольному мячу*. Напротив каждого мяча на расстоянии от 3 м и более поставить *куб или кубик (разного цвета).* Вызывается подгруппа детей. Они подходят каждый к своему мячу и с правой стороны квадрата, по сигналу взрослого, начинают вести мяч (не торопясь, стараясь его не потерять) до куба правой ногой, так, чтобы мяч катился, не отрываясь от внутренней стороны стопы (как приклеенный). Докатив до *стойки*, разворачиваются и катят мяч теперь левой ногой таким же способом. Докатив мяч до квадрата, кладут его на место.

Взрослый отмечает тех, кто очень старался и кто ни разу не терял мяч. Вызывается другая подгруппа детей.

Вариант:

1 Катить не футбольный мяч, а *набивной мяч* или мяч, набитый сухими опилками (вес 100 -150 гр).

…..

«Волк и козлята»*

На линии от ворот расставлено несколько шайб (мячей, снежков, льдинок и др) – это «Овечки». Ребенок с клюшкой – это «Волк». Ребенок- «Волк» «пугает Овечек» поочередно подходит к каждой шайбе (мячу, шару и т.п.) -«Овечке» ведет ее и забивает в ворота.

Заключительная часть занятия

Малоподвижные игры.

…..

«Тишина»

Дети вместе с взрослым аккуратно, стараясь ступать тихо и неслышно, на носочках идут в обход по залу (площадке) врассыпную или в колонне (по одному, по два и т.д.) и проговаривают слова:

Тишина у пруда,
Не колышется вода.
Не шумят камыши,
Засыпайте малыши.

Вариант:

1 Проговаривая последние слова, дети останавливаются, складывают ладошки под щечку и закрывают глаза на 10 секунд.

Правила:

1 Идти тихо, не разговаривать
2 Стоять или сидеть с закрытыми глазами тихо, не шевелиться.
3 Если ребенок нарушит правило, он садится на скамейку или встает в колонну последним.

3.2. ГИМНАСТИКА
СХЕМА ЗАНЯТИЙ ФОРМИРОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ЭЛЕМЕНТАРНОДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПО ГИМНАСТИКЕ

(краткое содержание общего типового занятия)

I	**Вводная часть**	**Малоподвижные игры, подвижные игры, упражнения, рекомендации, образные движения, команды,**	**Примерная продолжи-тельность (мин)**
	1. **Теоретические сведения**, направленные на воспитание приобретения навыков ведения здорового образа жизни 2. **Построения**, строевые упражнения 3. **Упражнения в ходьбе** 4. **Беговые упражнения** 5. **Упражнения на дыхание** 6. **Упражнения на общее развитие** Примерные упражнения утренней гимнастики для формирования хорошей осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. В комплексы упражнений на общее развитие включить дополнительно.		**1 - 3**
II	Основная часть		
	1.Лазать (со страховкой в чередован - ползать - влезать на предметы - подползать - пролезать - перелазать - подтягиваться в сочетании с лазаньем - лазать по гимнастической стенке - лазать по веревочной лесенке - лазать по щиту - сочетать лазание с выполнением задания на выпрямление туловища - лазанье по канату с накладками-узлами (захват каната) **2. Акробатические упражнения** (со страховкой) - подводящие упражнения **3. Равновесие** (со страховкой) **4. Упоры** (сложные упражнения со страховкой) **5. Висы (со страховкой) на:** - гимнастической стенке - турнике - веревочной лестнице - канате - кольцах **6. Прыжки (со страховкой)** - на полу -спрыгивание с оборудования (со скамейки, наклонной доски, со школьного козла) - через скакалку (простейшая техника), через шнуры, проложенные на полу - на батуте		**10 - 12**
III	Заключительная часть		**2**

3.2.1. ЗАДАЧИ ФОРМИРОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПО ГИМНАСТИКЕ

ЗАДАЧИ

<u>О з д о р о в и т е л ь н ы е</u>:

736

Продолжать сохранять, укреплять, развивать и улучшать физическое здоровье детей; функционально совершенствовать и повышать работоспособность организма ребенка: костно-мышечную систему(на все или отдельные группы мышц), вестибулярный аппарат. Вырабатывать правильную осанку. Создавать условия для закаливания и повышать устойчивость организма к неблагоприятным факторам воздействия окружающей среды (сопротивляемость организма к болезням).

Проводить и приучать детей находиться на физкультурных занятиях, мероприятиях в чистых (влажная уборка) и проветренных помещениях. Формировать навыки для самостоятельного проведения мероприятий для укрепления и оздоровления организма: самомассаж, профилактические гимнастики – дыхательную, утреннюю, на коррекцию опорно-двигательного аппарата, на развитие вестибулярного аппарата и другие.

Продолжать развивать интерес к физическим упражнениям, играм. Способствовать формированию положительных эмоций и активности. Побуждать и поддерживать положительные эмоции, доброе и радостное настроение во время занятий и игр. Продолжать формировать понятия через теоретические сведения о самомассаже, о личной и общественной гигиене.

Развивать психофизические качества – смелость, решительность, эмоциональную устойчивость во время выполнения движений и упражнений.

<u>О б р а з о в а т е л ь н ы е</u>:

Продолжать вводить разнообразные виды движений, различных видов гимнастик: базовую, гигиеническую, лечебную. Заинтересовывать детей и вызывать желание заниматься упражнениями, несложными комплексами упражнений (на дыхание, для формирования правильной осанки), на гимнастической стенке, с элементами ритмической гимнастики, в парах, на мячах «hop», танцевальными движениями, свободным творчеством и др. Уметь правдоподобно передавать образ и повадки животных, птиц, насекомых через движения.

Учить проявлять интерес к жизни и деятельности окружающих людей через теоретические сведения: рассказ «Красивое на занятиях по физической культуре»; беседа «Что такое хорошо и что такое плохо»; показ картин, фотографий, чтение художественной литературы; просмотр телепередач на темы «Здоровье и Спорт».

Продолжать учить действовать совместно, в общем, для всех темпе, под музыкальное сопровождение и без музыкального сопровождения. Самостоятельно начинать и заканчивать движения под заданный ритм, музыку, развивать музыкальный слух.

Учить выполнять *строевые упражнения* на месте, в ходьбе, беге. Учить строится парами, выполнять основную стойку парами без соединения рук. Учить построению в круг без соединения рук, с равнением в затылок, с разного исходного положения (стоя, сидя, лежа); построению в круг в чередовании с ходьбой, врассыпную. Учить смыкаться и размыкаться обычным, приставным шагом влево-вправо; выполнять поворот кругом, используя зрительные ориентиры. Учить ориентироваться в пространстве, различать правую и левую руки, стороны; находить середину круга, находить пространственные направления относительно себя вверх (вниз), на месте и в движении, налево (направо), выполнять круговые движения и наклоны головой (сидя).

Учить выполнять *упражнения в ходьбе, в беге,* в приседе, на внутренней стороне стопы, с захлестом голени назад, с выносом прямых ног вперед, приставной шаг влево, вправо на ограниченной площади с выпрямленной спиной, передвигаться по диагонали, переносить предметы с одного места на другое, с подскоком.

Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки ходьбы, бега на внутренней стороне стопы, с перешагиванием и переноской предметов, приставным шагом прямо, с высоким подниманием бедра, на носках, на пятках; в горку, с горки, с изменением темпа, врассыпную. Закреплять понятие о геометрических фигурах (круг, квадрат, треугольник).

Учить совершенствовать, закреплять и повторять *основные виды движений*:

- *лазать.* Учить ползать на четвереньках по прямой в разных направлениях: по оборудованию, между, под, вокруг предметов и оборудования. Учить подползать под предметы, оборудование, прямо и боком. Учить влезать на предметы высотой 10 - 35 см. Учить пролезать прямо и боком в отверстия между рейками гимнастической скамейки, стенки, в обруч и др. Учить перелезать через стандартное и нестандартное оборудование. Учить подтягиваться в сочетании с лазаньем. Учить простейшей технике лазанья, захват реек руками, постановка ног на рейку. Учить лазать приставным, чередующим шагом по оборудованию, с переходом с одного оборудования на другой. Формировать навык лазать по щиту, по веревочной лесенке, по канату.

- *равновесие.* Учить стоять на одной ноге, выполнять ходьбу на четвереньках, приставным, чередующим шагом по разным поверхностям с перешагиванием предметов, кружению.

- *акробатические упражнения.* Учить выполнять группировки, перекаты, кувырки.

- *упоры.* Учить выполнять упоры из разных И.п., перемещаться в упоре, отжиматься.

- *висы.* Учить выполнять висы с прогибанием, согнувшись, спиной к гимнастической стенке, с попыткой подтягивания на кольцах, сидя на подвесной лестнице.

- *прыжки.* Учить прыгать или подскакивать на двух ногах, приставными шагами влево, вправо; через скакалку, на батуте - спрыгивать на мягкую
828 поверхность. Продолжать учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, принимать правильное исходное положение. Побуждать прыгать на одной ноге, придерживаясь за рейку; с одной ноги на две, с приседанием, на батутах и т.д.

Учить сохранять правильную осанку, положение туловища, головы в положении: сидя, стоя, в висе, упоре, в движении при ходьбе, беге, прыжках, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить преодолевать препятствия, трудности при выполнении разных видов лазанья, висов, упоров, акробатических упражнений и упражнений в равновесии, прыжках.

Побуждать к активной деятельности, развивать самостоятельность во время игры, в которых развиваются навыки лазанья и равновесия.

Развивать **физические качества** – координацию движений, гибкость, пластичность, равновесие, силу. Продолжать закреплять двигательные умения и навыки в подвижных, народных играх, в элементах спортивных игр, в разных упражнениях (образные, подводящие, специальные), в игровых занятиях.

Учить выполнять упражнение на релаксацию мышц из разных исходных положений лежа (на спине, на животе).

Учить переносить полученные умения и навыки в свободную двигательную деятельность, обогащая и творчески развивая ее. Продолжать учить в ходе игры, согласовывать движение и направление, уметь объединяться в группки. Продолжать развивать самостоятельность в выборе игры, в осуществлении задуманного при выполнении несложных упражнений. Продолжать приучать соблюдать в процессе игры элементарные правила (не мешать, не толкать, не отнимать, не ломать, культурно общаться в коллективе).

В о с п и т а т е л ь н ы е:

Вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Формировать умение вести здоровый режим дня и образ жизни, в потребности в проведении гигиенических и оздоровительных мероприятий, воспитании культурного поведения и общения, развития трудовых, нравственных, волевых, эстетических качеств, через рассказ, показ картин,

фотографий, чтение художественных произведений, бесед, подвижных игр и т.д., касающихся темы «Здоровье и Спорт».

Прививать навыки личной и общественной гигиены – опрятность, мытье лица, рук, ног, посещение туалета перед и после занятий физическими упражнениями.

Формировать умение прослеживать простейшие связи (физического воспитания с другими разделами учебной деятельности: музыкального воспитания, изобразительной деятельности, элементарных математических представлений, развитие речи и художественной литературы, сенсорным, экологическим воспитанием) между воспринимаемыми предметами и явлениями. С помощью взрослого определять цвет, размер предметов, называть предметы. Продолжать учить понимать смысл произведения; умение поддерживать беседу с педагогом, используя вопросы, заголовки и другое, что способствует формированию представления Здорового Образа Жизни.

Воспитывать положительные черты характера: дисциплинированность, индивидуальность, инициативность, творчеб́ство. Продолжать воспитывать двигательную активность, организованность, умение заниматься в коллективе. Формировать элементарные правила о взаимопомощи, культуры поведения и общения в коллективе.

Продолжать воспитывать бережное отношение к игрушкам и инвентарю, по назначению пользоваться, убирать на место, принимать посильное участие в труде, направленное на достижение конечного результата.

Продолжать развивать эстетическое чувство, способность воспринимать и правильно оценивать красоту движений, уметь согласовывать движения, ориентироваться в пространстве во время выполнения физических упражнений, под музыкальное сопровождение и без музыкального сопровождения. Развивать чувство прекрасного, уметь воспринимать и пытаться изображать прекрасное в движении или в других видах учебной деятельности (творческий танец, упражнения предметом рисунок.

3.2.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФОРМИРОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПО ГИМНАСТИКЕ

(общее типовое занятие)270512+е

I	Вводная часть занятия	**малоподвижные, подвижные игры образные движения, упражнения, элементы эстафет, рекомендация и организация проведения, игровые занятия и др.**
	1. Дополнительные знания и умения детей: теоретические сведения, направленные на воспитание и умения ведения здорового образа жизни *беседа: "Что такое хорошо и что такое плохо" направление тем: личная и общественная гигиена, хорошие и вредные навыки (например, «хорошо» - умыться, почистить зубы; «плохо» - разбрасывать игрушки, вещи и т.д.), культура поведения («хорошо» - говорить спасибо; «плохо» - капризничать, не слушать старшего и др.);* **…..**	"Кто лучше" Выставки рисунков детей с изображением… Выставки фотографий с изображением детей детских дошкольных учреждений на физкультурных мероприятиях
	2. Строевые упражнения, ориентировка в пространстве:	**Команды**
	повторить, закрепить пройденный материал. *1* парами без соединения рук плечом к плечу (к концу года), выполнять основную стойку парами;* *2* в круг взявшись за руки;* *3* в круг без соединения рук, используя ориентиры;* **…..** *7* приставной шаг влево, вправо;* *9* повороты кругом прыжком по словесному сигналу;* **…..** *10* построение в круг в чередовании с ходьбой врассыпную;* *11* различать правую, левую руки, стороны;* **…..**	"Станьте в пары!" "В пары - становись!" "Разойдись!" "Раз-два-три-в круг скорей беги!" **"Найди себе пару"** "Береги предмет" "Зайка прыг-скок" "Найди свое место" **…..**
	3. Упражнения в ходьбе (ходьба) *14* обычная, с выпрямленной спиной 15 - 30 сек, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе туловища, подбородок поднять;* *15* с выполнением движений руками, ногами и туловищем;* **…..** *19* на носках, меняя положение рук или ширину шага (к концу года);* *20* на прямых ногах с сильноразвернутыми носками ног в стороны;* **…..** *23* с захлестом голени назад (т.е. касаться пятками ягодиц);*	профилактика формирования правильной осанки упражнения на равновесия**…..** "Мышки" и др. профилактика формирования правильной осанки "Пингвин"**…..** вания правильной осанки

24 приставным шагом прямо(т.е.одну ногу выставить вперед, а затем другую ногу приставить к первой);*	"Прямой галоп"
25 парами, по 3 - 4 человека держась за руки лицом друг к другу;*	
26 по кругу, взявшись за руки;* **…..**	"Ровный круг", **"Каравай"…..**
30 "змейкой" между предметами (т.е. как по извилистой линии);* **…..**	**"Не задень"**
33 с изображением образных движений (т.е. птиц, насекомых, зверей, транспорта и др.);* **…..**	**"Вороны"**, "Бабочка", "Солдат" и др.
37 с поворотом;*	
38 обычная, руки на поясе, смотреть вперед на ориентир (подвешенный на уровне глаз или чуть выше);* **…..**	профилактика формирования правильной «Где ты?»
43 зажмурить глаза и идти от одной стороны площадки в другую*	
4. <u>Беговые упражнения (бег)</u>	
44 в чередовании с приседанием, прыжком;*	
45 с подскоком, меняя положение рук;*	"Воробышки и кот" (см. л/а)
46 по прямой, по кругу с переноской предметов, с перешагиванием предметов (высотой 2-5 см);* **…..**	**"Передача шаров"…..**
52 по кругу, взявшись за веревку;*	"Быстро возьми предмет"
53 по диагонали (в противоположные концы зала через его центр);* **…..**	
56 под музыкальное сопровождение, бубен, хлопок улавливая ритм;*	
57 на носках легкий бег;* **…..**	
5. <u>Упражнения на дыхание</u>	**<u>Рекомендация</u>:** В чистом, проветриваемом помещении или на свежем средней плюсовой температуре воздухе.
59. подняться на носки, как можно выше поднять руки вверх - потянуться (великан) - вдох;	"Великан и карлик", "Воздушный шар"
присесть на корточки (карлик) - выдох (произнести звуки ш-ш-ш-ш-ш или и-и-и-и) обнять колени; **…..**	**…..**
<u>6.Упражнения на общее развитие с предметами и без предметов</u>	
61. *<u>Упражнения для рук и плечевого пояса</u>*	
Скрещивать руки перед собой и разводить в стороны. Перекладывать предметы из руки в руку перед собой, за спиной; отводить руки одновременно, поочередно назад, за спину, вперед, в стороны, разворачивать ладони вверх, сгибать – разгибать кисти (вниз-вверх), шевелить пальцами, поднимать вверх, сгибать и разгибать пальцами. Выполнять хлопки перед собой, над головой, сбоку на уровне щеки, размахивать вперед-назад, вниз-вверх; поочередно выполнять круговые вращения правой (левой) рукой.	"Заведем маторчик"
62. *<u>Упражнения для мышц ног и брюшного пресса</u>*	
Ходьба на месте. Подняться на переднюю часть стопы, поочередно отставлять ногу (правую, левую) на носок вперед, назад, в сторону. Присед с помощью опоры, без помощи опоры; присед с выносом рук вперед (одновременно и поочередно); присед, обхватив колени руками и наклонив голову вперед. **…..**	

63. *<u>Упражнения для мышц туловища</u>*	
Передавать мяч в колонне, шеренге, рядом стоящему (сидящему) над головой вперед или назад, с поворотом в сторону (вправо или влево). Наклоны вперед, в стороны.	
Из исходного положения<u>, сидя:</u> поворот (вправо или влево), положить предмет сзади себя, И.п., поворот, взять предмет, И.п., наклон, согнуть ноги и обхватить колени руками. И.п. **…..**	«Часики»
64. *<u>Примерные упражнения утренней гигиенической гимнастики для формирования хорошей осанки</u>*	**<u>Рекомендации:</u>**
64.1) И.п. - ноги на ширине плеч, руки вниз. <u>"Поймай бабочку (комара)"</u> хлопок руками над головой 2 - 3 раза "хлоп-хлоп-хлоп";*	1. Проверять ребенка у врача-ортопеда 2. Создать активный двигательный режим (не перегружая ребенка). Систематически выполнять массаж, утреннюю гимнастику.
64.2) <u>«Дровосек».</u> И.п. - руки вверх, соединены произвольно; ноги врозь - вдох. Со словом «Ух!», мах руками с наклоном вперед, руки проносятся между ног (4 раза);*	**…..**
64.3) И.п. - основная стойка. Отвести руки вниз-назад-вдох, И.п. - выдох (3 раза);*	**…..**
64.4) <u>«Пружинка»</u> - И.п. - ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки вверх. Присед, руки вперед. И.п. (до 6 раз);*	**…..** **…..**
64.5) <u>«Птичка»</u> И.п. - основная стойка. Развести руки в стороны - назад - вдох. И.п. - выдох (2 раза);* **…..**	**…..**
<u>Упражнения для формирования правильной осанки</u>	
64.9) И.п. <u>- стоя,</u> руки на поясе. Перекат с пятки на носок;*	"Перушок"
64.10) И.п. - стоя. Полуприседания. Приседания, меняя положение рук (в стороны, вверх, вперед);*	"Петрушка "
64.11) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед;*	"Боксер"
64.12) И.п. - стоя, руки на поясе. Наклоны вправо и влево;* **…..**	"Неваляшка" **…..**
В комплексы упражнений включить дополнительно:	
65 выполнение упражнений из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в висе);*	
66 выполнение ранее разученных упражнений на общее развитие и циклическое движение под музыкальное сопровождение и без музыкального сопровождения;* **…..**	
70 танцевальные упражнения: притопывать ногами поочередно, одной ногой; поочередное выбрасывание ног вперед, в стороны;*	"Куколка танцует"
71 приставной шаг влево-вправо;*	
72 образные движения;* **…..**	"Волчок", "Перушок", "Жучок", "Лягушка-квакушка","Зайчик-попрыгайчик" и др. **…..**
78 на ограниченной площади (кружок, треугольник, квадрат; ромашка, листок и др.);*	**"Уголки"**
79 свободное творчество при выполнении упражнений для общего развития танцевальных упражнений с прыжками, поворотами, хлопками, кружениями и др. движениями по желанию.*	"Красивый танец"

II	Основная часть занятия (со страховкой)	
	1. Лазать (со страховкой!мягкими покрытиями на (под) снарядами) в чередовании: *1. ползать на четвереньках (ладони-колени или ладони стопы) по прямой в разных направлениях до предмета, на расстоянии не менее 10 м, с последующим быстрым выпрямлением туловища в конце задания (касание предмета подвешенного на высоте выше поднятой руки ребенка);* **…..** *4 подползать, подлезать под шнур, дугу, модули и др. (высота от 40 до 50 см) прямо и боком, не касаясь пола руками, ползать в прямом направлении (расстояние до 6 м);* **…..** *6 перелазать через гимнастическую скамейку, с одной скамейки на другую, через лесенку-стремянку, через школьный козел (см. "Прыжки"), через нестандартное оборудование (бревно, горку матов, с пенечка на пенек, малый заборчик, шина и др.).* *Техника перелазанья (например,* ***школьный козел****):* Влезть на снаряд*: обхватить снаряд руками сверху (одной рукой от себя, другой к себе), махом закинуть одну ногу на снаряд, подтянуть туловище и закинуть вторую ногу на снаряд. Сесть на снаряд.* Спуститься со снаряда - *обхватить с двух сторон снаряд руками и поочередно в любую из сторон от снаряда (в правую, левую) спустить одну затем другую ногу. Встать на мат на ноги и убрать со снаряда руки и поднять их вверх.* **…..** Спрыгнуть со снаряда *см. «Прыжки» стр. 108* **…..** *8 приставной шаг (или одноименный способ лазанья) поочередно переставлять на планку сначала руки, затем поочередно ноги. При спуске все движения выполняются в обратном порядке: сначала ставятся на планку ноги, затем попеременно перехватываются руки. Захватывать планку руками выше головы, если*	**Рекомендации:** - ребенка не стоит в принудительном порядке заставлять выполнять упражнение после образцового показа взрослого или активного ребенка, необходимо **…..создать …..,** **…..** чтобы ребенок охотой и желанием, без риска **…..** - после хорошего освоения и выполнения упражнения **…..** **"Кошечка крадется", "Проползи по мостику",** "Мишка", "Возьми кубик".**…..** **"Курочка и циплята"*, "Змея ползет", "Лисонька-лиса"*** **…..** **Рекомендации:** При выполнении упражнений в лазанье, необходимо постоянно следить за правильной осанкой (прямая спина), за **…..**

	влезать вверх по планкам и переставлять руки вниз (на уровне груди), если спускаться вниз по планкам; **…..** *12 с переходом с лесенки лежащей на полу, на гимнастическую стенку;* *13 с переходом с пролета на пролет на нижней планке (первой или второй);* **…..** *16. Подготовительные упражнения на одной стороне щита:* *16.1. вис на руках, ноги свободно;* *16.2. вис на руках, упереться ногами о щит, опустить ноги вниз, согнуть ноги в коленных суставах;* **…..** ***19. Подготовительные упражнения:* …..** *22 см. "Висы".* ***2. Спортивные и акробатические упражнения (со страховкой, используя образное восприятие) группировки из положения стоя, сидя, лежа.*** *23.группировка:* *23.1. сидя обхватить руками ноги и прижать к груди или выполнить хлопок по ногам (коленям);* *23.2. лежа на спине обхватить руками ноги и прижать к груди;* *23.3. лежа на боку обхватить руками ноги и прижать к груди;* **…..** *24 перекаты из разных исходных положений [сидя на полу или упор присев (И.п. – ноги вместе, присесть на носки, руки опущены вниз, пальцами рук упереться на опору на ровне колен, голова направлена вперед)] влево-вправо, вперед, вперед-назад; лежа на животе-на спине, перекатывать свое тело; перекат назад из упора присев (т.е. присесть оттолкнуться руками от опоры, перекатиться на спину прижав к груди колени); перекат назад-вперед, (т.е.присесть, оттолкнуться руками от опоры, перекатиться на спину прижав к груди колени и тут же резко направить свое тело в обратное направление) попытаться встать (с помощью взрослого);* **…..** *26 кувырок-перекат (варианты: вперед-назад, назад, из бока в бок в левую и в правую стороны);* *27. Подводящие упражнения (с помощью взрослого):* *27.1. И.п. – присесть у гимнастической стенки, держась руками выше головы. Встать и выпрямить ноги полностью* *27.2. стойка на коленях, руки в стороны; руки согнуть в локтях и прижать к туловищу;* *27.3. из упора стоя на коленях сед вправо-влево, руки свободно (помогать, опираться);* *27.4. стойка на одном колене, другую ногу, согнутую в колене обхватить рукой, второй рукой придерживаться за опору;* *27.5. отжимание - И.п. лежа на животе, упор на ладони на уровне груди, выпрямить и соединить ноги, выпрямляя руки в локтевых суставах опереться на ладони, прогнуться в спине, взгляд направить вперед, голову приподнять назад, таз и ноги лежат на полу;* **…..**	**Рекомендация: вис кратковременный!** "Куколка повисла на руках"**…..** **…..** "Колобочки", "Где же наши детки", "Прятки" **Рекомендация:** если хлопок выполняется быстро, знакить выполнение переката будет нормально выполнено "Мишки на полянке", "Ванька-встанька" **…**Группировки, перекаты выполняют только на легких матах (матрацах с покрытием) и обязательно со страховкой и с помощью взрослого. Перед обучением нового материала повторите пройденный материал (1 – 2 упражнений) **" Свечка - печка "** **"Одноножка"**, "Самолет", **"Червячок",**" **Котик потянулся ",** «Ласточка маленькая» и др.

3. Равновесие (со страховкой)	**Рекомендации:** руку держать свободно, для балансировки раввновесия
28 стойка на одной ноге (на полу, на коврике, на мате);	
29 стойка на одной ноге (на правой, *на левой), другая (*левая, *правая) отведена назад на носок, руками держаться за опору;*	
30 стойка на гимнастической скамейке, поднять руки в стороны или вверх, или прямо и смотреть прямо (на подвешенную игрушку на уровне глаз или чуть выше);	"Аист", "Петушок"
31встать на указанное место (коврик, обруч и т.п.);	
32 ходьба по линии, по веревке положенной на полу, канату разными разученными ранее способами (обычным и приставным шагом, прямо и боком: правым, левым); **…..**	**…..**
37 ходьба по разновысоким неустойчивым столбикам (доска на гимнастических палках или на пластиковых бутылках не полностью наполненных водой, песком и др.) и другим предметам и неровностям (строго с подстраховкой взрослого);	"Сказочный мостик" **Рекомендация:** поддержка взрослого за руки ребенка
38 ходьба с перешагиванием предметов, веревки (высота 5 - 10 см) прямым и боковым приставным шагом;	**"Курочка и цыплята"**, "Быстрей к своему листу",
39 ходьба со сменой направления;	
40 ходьба-бег;	
41 медленно кружить на полу в правую и левую стороны, руки в стороны, после стойка на полу на указанном взрослым месте (на небольшой возвышенности, на скамейке) на двух или на одной ноге, руки в стороны или держась за опор руками, удерживая равновесие; **…..**	**"Кружись - не упади", "Нам весело", "Парами на прогулку"** **…..**
45 музыкальноритмические движения с показом взрослого (с И.п. – на месте, чередование ходьбу, бег, прыжки с упражнениями: притопывать двумя ногами и одной ногой, прихлопывать ладонями, пружинить ногами, выполнять разные приседания или кружения в одну и после отдыха в другую сторону)	
46.съезжать с наклонной поверхности, стоя (со страховкой), сидя на ногах (с подстраховкой взрослого);	"Горка"
Дополнительные упражнения для одаренных детей: • *46.1 Сед ноги врозь, как можно шире. Наклон вперед «Достань Мишку» (игрушку);* • *46. 2 «Мост» И.п. – лежа на спине, ладони у головы, пальцы направлены к плечам, ноги согнуты в коленях, стопы развернуты. Поднять туловище вверх выпрямив руки и ноги в суставах*	**Страховка:** Помощь взрослого, поддержать двумя руками (у лопатке и в поясничном отделе) приподнять туловище вверх.
Упражнения на снарядах в равновесии (со страховкой и с поддержкой взрослого) *На широкой скамейке, тумбе, кубе, ребристая доска (ширина 20 см), по доске, стесанному бревну (высота от 10 до 25 – 30 см)*	
47. И.п. - сидя, стоя на двух или одной ноге (руки в стороны или менять положение рук по указанию, показу Взрослого на стопах или стоя на носках);	«Свечка-печка»
48 пружинить ногами, приседать, меняя положение рук;	**Рекомендация:** Варианты выполнения **…..**

49сходить или спрыгивать с снаряда на мягкую поверхность; **…..**

51 ходьба, бег по дорожке прямой или извилистой, остановка на указанном взрослым месте (расстояние до 2,5 м, ширина до 25 см) **…..**

<u>На "Беговой дорожке»</u>

58 И.п. – стоя, крепко взяться перед собой за поручень и встать на беговую дорожку, имитировать ходьбу

<u>4. Упоры (сложные упражнения со страховкой и поддержкой взрослого)</u>

59 <u>упор</u>, лежа сзади (на полу, на гимнастической скамейке), ноги вместе (врозь), прогнуться в спине носки ног вытянуть;

60 упор, стоя, согнувшись: <u>перемещение</u> в упоре стоя на полу, по гимнастической скамейке. То же с И.п. – лежа на гимнастической скамейке; **…..**

64 упоры лежа на животе (спине) на невысокой горке матов, «достань ногу головой»; **…..**

<u>5. Висы</u>

<u>на канате, веревочной лестнице, гимнастической стенке, турнике и др. (со страховкой с поддержкой взрослого)</u>

65 повторить висы см.выше «Лазанье по веревочной лесенке, по щиту»

<u>Техника захвата:</u> четыре пальца сверху, большой снизу.

66. <u>Подводящие упражнения:</u>

66. 1. И.п. – лежа на спине, опираясь на голову и руки. Прогибать (приподнимать от пола) туловище;

66. 2. И.п. – вис, соскок со страховкой;

66. 3. И.п. – вис. Передвижение с подстраховкой; **…..**

66. 5. И.п. – **вис стоя, согнувшись** см. **рис. *8*** *[т.е. встать у гимнастической стенке лицом к ней, руками верхним хватом (т.е .ладонь сверху планки) взяться за планку на уровне груди, отвести таз до отказа назад, выпрямить ноги и руки в суставах и прогнуться в спине]. Прогибать туловище и прямые сомкнутые вместе ноги;*

66. 6. И.п. **– вис присев** на гимнастической стенке см. **рис. *9*** *(то же упражнение № 5 рис № 8, но только после выполнения упражнения, присесть), спину прогнуть, смотреть прямо;*

…..

"Корзинка", "Кольцо лежа".

"Горка"
"Достань колокольчик"

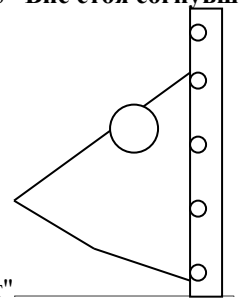
…..

…..

<u>Страховка</u> осуществляется со спины ребенка,
а помощь с удобной для него стороны

«Червячок» …..

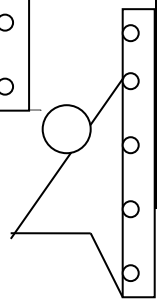
Рис. 8 **Вис стоя согнувшись**



"Гусеница ползет"

"Лягушка"

Рис. 9 **Вис присев**



66. 7. И.п. – **вис, согнувшись** *(спина и ноги прямые), "уголок" - спиной к гимнастической стенке:* *3 года до 1 раза* *4 года до 2 - 3 раз* **…..**	"Уголок"
67.6. из И.п. - о.с. дотянуться одной (правой, левой) или двумя руками до подвешенного рядом предмета на расстоянии чуть выше поднятой руки ребенка; **…..**	
5. 68. Упражнения на кольцах (со страховкой или с поддержкой взрослого)	**" Достань кольца ",** **«Ты держись, держись дружок»***
68.*1) вис, подтянуться руками (с помощью или без помощи взрослого), достать кольца подбородком;* ***68.****2) вис, подтянуться на руках (с помощью или без помощи взрослого) и выполнить «уголок» (ноги вытянуть вперед);* **…..**	**"Уголок" Рекомендация: …..**
7. Прыжки (со страховкой с поддержкой взрослого)	
69 *пружинистые приседания с выпрямлением ног;* *70подскоки на месте, на двух ногах;* *71 на месте, меняя положение рук;*	**"Пружинки"** "Мы на празднике"
72 с приседа (т.е. присесть), выпрыгивать вверх и продвигаться вперед; *73 с одной ноги на две;* **…..**	**"Воробьи", "Кукла прыгает", "Достань бубен"** **…..**
79 спрыгивать с наклонной доски, с гимнастической скамейке, горки матов высота от 5 до 15-20 см , исходное положение рук свободное. *Техника спрыгивания (см л/атлетика)* *Присесть выполнить мах руками вперед-вверх-вперед-вниз, туловище наклонить слегка вперед, оттолкнуться передней частью стопы, мах руками вперед, согнуть ноги в коленных сустава , приземлиться на переднюю часть стопы с перекатом стопы с носка на пятку, на полусогнутые ноги в коленях; руки выставляются вперед-в стороны (или свободно), удерживая равновесие всего тела;*	"Зайчики", "Белочки", "Лягушки", "Воробышки и кот"
*80спрыгивать с гимнастической скамейки, бума с подтягиванием коленей к груди (высота 10 - 15 - 20 см)***;** *81 спрыгивать с наклонной высоты до 35 см на маты;*	"Попрыгунья – стрекоза»" **Рекомендация** - предупреждение: так как опорно-двигательный аппарат у ребенка очень мягок и пластичен, необходимо в обязательном порядке спрыгивать с высоты **…..**
82 спрыгивать со школьного козла высотой до 35 см на маты;	"Покатайся на лошадке" **Рекомендация:** козел стоит широкой стороной к ребенку, обложенный вокруг параллоновыми матами

	83 перепрыгивать через один, два шнура лежащие на полу, на расстоянии 25 - 30 см; *84 <u>через скакалку:</u> правильный захват ручеек с перешагиванием скакалки; через движущуюся змейкой лежащую на полу веревку, через качающуюся скакалку, приподнятую от земли на 5 - 10 см;* *85. <u>прыжки и упражнения на батуте (со страховкой или с поддержкой взрослого):</u>* *85.1 И.п. – сед (сесть на пол), ноги скрестить "по-турецки" (наложив одну на другую согнув колени). Подпрыгивание с И.п., выполняя подпрыгивающие и помогающие, отталкивающие от батута вверх движения, одновременно руками, туловищем и ногами;* *85. 2) произвольные с поддержкой и с подстраховкой взрослого (см. подвижные игры на батуте стр. 126);* **…..**	"Лягушки", "Через ручеек" Упражнения выполнять 1 - 2 раза. **<u>Страховка</u>** осуществляется за обе руки или за поясницу при прыжках на одном батуте, а при перепрыгивании с батута на батут взрослому поддерживать за одну руку ребенка. При спрыгивании с батута на мат лежащий на полу, поддерживать удобным для ребенка способом. При самостоятельном выполнении упражнений ребенком, стоять со спины ребенка на подстраховке. **"Лягушата" …..** **"Попрыгунья стрекоза"**
III	**Заключительная часть занятия**	
	…..*88образные движения;* *89 упражнения на дыхание на расслабление и восстановление организма в изначальное состояние до занятия;* *90 точечный массаж: лица, ушей, тыльной стороны рук, всех фалангов пальцев;* *91 упражнения на общее развивитие, в замедленном темпе на расслабление мышц рук, туловища, ног;* *92упражнения на релаксацию мышц всего тела, в исходном положении лежа (под медленную музыку и без музыки);* **…..**	**…..** Методика "Су-Джок". Эти точки соответствуют лечению шейного, грудных позвонков и ребер, а на первом фаланге (под ногтем) находятся точки лечения затылочной части черепа **…..** **"Тряпочная кукла"**, Мороженое растаяло", "Котик на солнышке"

3.2.3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ОБРАЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАРНОДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПО ГИМНАСТИКЕ

Вводная часть занятия

900

Подвижные игры с элементами строевых упражнений *(по показу взрослого)*

«Найди себе пару»

Дети произвольно выбирают себе пару и берутся за руки. По команде «Разойдись!» дети, расцепив руки, разбегаются по залу. По команде «В пары становись!», дети ищут свою пару и берутся за руки.

Варианты:

1 Вместо команд можно использовать музыкальное сопровождение (бубен, хлопок). Когда музыка начинается, дети бегают по залу врассыпную, а когда заканчивается, находят и встают в пары.

2 Встают парами без соединения рук (плечом к плечу).

…….

«Скорее в круг»*

На площадке чертится большой круг (диаметром 4м), внутри еще один круг поменьше (диаметром 2 м). Между двумя кругами встает взрослый, а дети идут друг за другом за большим кругом. По команде «В круг!», дети должны найти свободное место или увернуться от взрослого и вбежать в малый круг. Взрослый ловит и пойманные дети останавливаются, а затем возвращаются за всеми детьми за большой круг. Игра повторяется.

Вариант:

1 Взрослый может вызвать себе помощника.

Проговаривать стихотворение «Ровный круг» В. Громова:

Дети в ровный круг встают.
Шагом медленным идут
То на лево…, то на право,
То вперед.., а то назад.
Остановка… боком ловко!
Молодцы..! теперь , вот так!

Подвижные игры с элементами упражнений в ходьбе *(с поддержкой или направлением взрослого)*

«Каравай» (хороводная игра)

Дети встают в нарисованный круг, взявшись за руки. Выбирается водящий ребенок и встает в центр круга. Затем дети медленно идут по кругу, проговаривают текст и выполняют соответствующие движения:

На Катюшин День рожденья,
Испекли мы каравай.
Вот такой вышины,
(Дети останавливаются, поднимают руки вверх и встают на носочки)
Вот такой низины.
(Опускают руки вниз и присаживаются на корточки)
Вот такой ужины,
(Все вместе проходят вперед, образуя маленький круг)
Вот такой ширины.
(Отходят назад, разводя руки в стороны)
Каравай, каравай,
Кого хочешь, выбирай!

(Все хлопают в ладоши. Водящий идет по кругу и выбирает следующего водящего, они меняются местами)

Игра повторяется.

Правила:

1 При сужении и расширении круга следить, чтобы круги были ровными.
2 Четко и одновременно выполнять действия в соответствии с проговариваемым текстом.

«Вороны»*

Под чтение **стихосложения А.В. Бурцевой «Вороны»**, важно шагать врассыпную по площадке (залу) и выполнять соответствующие действия:

Мы вороны: «Кра-да-кра! (***важно вышагивать***)
Важно ходим все с утра,
С пятки на носок шагая
Крышки назад сдвигая. ***(прямые в локтях руки сдвинуть назад к спине)***
Зорким взглядом видим все, ***(остановиться и повернув голову, то в одну , то в другую стороны – посмотреть куда лучше начать бежать)***
Пролетая высоко!» (***размахивая размашисто руками бегать по залу***)

«Не задень»

Построить детей в колонну по одному. Впереди колонны расставить *в ряд кегли (стойки, кубики, желуди и др.).* Предложить детям обойти эти предметы и не задеть их.

Правила:

1 Обходить предметы, не задевая их;
2 При ходьбе не отставать и не наталкиваться на впереди идущего.

<u>Подвижные игры с элементами упражнений в беге</u> *(со страховкой или поддержкой взрослого)*

…….

«Топ-топ, хлоп-хлоп»*

Встать взрослому и детям по кругу свободно, чтобы не мешать друг другу выполнять соответствующие движения, которые произносятся в тексте слова А Бурцевой (проговариваются не торопясь):

Друг за другом
Друг за другом
Мы идем свободным кругом
Топ-топ, хлоп-хлоп!
А потом бежим в голоп!

Побегав некоторое время, останавливаются по команде взрослого «Стой!». Игра повторяется.

«Передача шаров»

1000 Детей рассадить на *стульчики, расставленные по кругу или на скамейки,* поставленные по кругу (треугольником, квадратом). Взрослый дает по одному шару рядом сидящим детям и предлагает им передавать *шары* (один влево, другой вправо) по кругу (треугольнику, квадрату), пока они не встретятся, тогда дети должны ударить их мячом друг о друга и сказать слово: «Стук!». Встать и вдоль круга побежать с мячами в руках в противоположные стороны. Остальные дети хлопают в ладоши и говорят слова: «Побежали, побежали!». Добежав до своего места, дети ударяют опять шарами и отдают их взрослому, а дети говорят: «Встретились!». Взрослый передает шары другим двум сидящим рядом детям и игра повторяется.

Основная часть занятия

<u>Подвижные игры и образные упражнения с элементами упражнений на лазанье</u> *(со страховкой или поддержкой взрослого)*

«Кошечка крадется»*

Взрослый предлагает детям «превратиться» в маленьких котят и в чередовании с ходьбой на четвереньках выполнять движения:

1. «Кошечка оглядывается» - *повороты головы влево, вправо;*
2. «Кошечка бегает» - *быстрая ходьба на четвереньках;*
3. «Кошечка пьет» - *наклонять голову вниз;*
4. «Кошечка идет по мостику» - *ходьба по доске;*
5. «Кошечка прогнула спинку» - *проснулась;*
6. «Кошечка играет» - *встать на колени и поочередно поднимать левую и правую руки*.

…….

«Как у Бабушке моей»

В нашей деревне «Солнечной» живет бабушка Фекла, она каждый день выходит во двор и ухаживает за животными и птицами. Они у нее очень послушные. Петушки любили очень важно ходить по двору, подняв гребешки

вверх, махать крыльями и кукарекать. А когда бабушка Фекла бросала им зернышки, они клевали их и пили водичку из корытца (наклонились и выпрямляясь подняли голову вверх). А когда наступала ночь, все забегали в свой домик, усаживались на свои жердочки, настилы и засыпали (забираются на скамеечки, присаживаются на корточки, ложатся на коврики или скамейки и закрывают глаза). Утром петушки и животные просыпались и опять шли во двор гулять. Под чтение стихотворения «Как у Бабушке моей» Е.С. Стекановой выполняют движения по показу взрослого:

Как у бабушке моей
Во дворе полно друзей…
То тапочат, то бегут.
То вдруг крыльями взмахнут.
Не поймете кто есть, кто
Потому что всех полно!
Кря-кря-кря! Хрю-хрю-хрю!
Му-у-у, Му-у-у! Ку-ка-ре-ку!

Птица дружно вся живет,
С петушком всегда встает.
Ходит важно до пруда,
Вся веселая гурьба.
Не поймете на пруду
Кто нырнул, а кто заснул.
Кря-кря-кря! Га-га-га!
Клюю-Клю-Клю! Ку-ка-ре-ку!

Игра повторяется.

Варианты:

1 Когда начинал капать дождик, петушки убегали в домик, а когда светило солнышко они выходили гулять на улицу
2 Кошка-плутовка очень любила догонять петушков. Вот так. «Мяу!», взрослый догоняет детей-петушков и никого не поймав, уходит.

«Проползи по мостику»

Детей поделить на две подгруппы и посадить на *скамейки.* Напротив каждой скамейки положить доску-мостик, на конец этих мостиков поставить *корзины с мячами*. По вызову взрослого, дети на четвереньках ползут по доске, сходят с нее, подходят к корзине, берут мяч и подбрасывают его вверх и ловят. Кладут его обратно, проползают по мостику и возвращаются на свое место. Вызываются другие дети и игра продолжается.

Вариант:

1. Берут мяч, закидывают его в корзину (высота выше поднятой руки ребенка).

…….

«Курочка и цыплята»*

Ставятся *стулья,* на них кладут *рейки* или натягивается между ними веревки, можно просто натянуть веревку, огородив 1/3 часть зала – это домик. За веревкой огород. В огороде в стороне сидит на стуле и спит Хорек. Куры пролезая под стулья (веревки) проходят в огород и там ищут червячков, клюют зернышки, кудахчут. Тут Хорек просыпается и ловит кур «Догоню!» хлопая в ладоши опять в домик. Прогнав всех кур, садится на стул и опять засыпает. Игра повторяется. Хорьком или лисой, кошкой выбирается другой ребенок. Игра проводится под чтение **стихосложения В.В. Громовой «Курочка и**

цыплята»:

Важно курочка идет,
И цыпляточек зовет.
Квохчет, квохчет:»Ко-ко-ко!
Не ходите (не бегите) далеко.
Кошки, лисы и хорьки
Наши злейшие враги,
Опасайтеся, цыплятки!
Убегайте без оглядки!»

«Лисонька-лиса»*

(ползанье на четвереньках)

С двух сторон зала натягивают *две веревки (расстояние между ними около 5м),* за одной из них, вдоль веревки стоят дети. Между веревками вразброс расставлены различные *большие и малые предметы (кубы, кубики, кегли, стойки и др.).* Детям предлагается на четвереньках подползти под веревкой, проползти между предметами, подползти под второй веревкой, встать и хлопнуть над головой. **Под чтение стихосложения А. Бурцевой выполняются движения:**

Ах, ты , Лисонька-лиса!
И куда же ты пошла?..
То ты прямо, то ты боком,
То наскоком, где высоко.

Правила:

1100 1 Выполнять передвижения, не мешая друг другу и не задевая предметы;

«Змея ползет»

Вдоль зала протянуть *2 - 3 веревки подряд, приблизительно через 70 - 100см и высотой до 50 см*. Построить детей в колонну по одному, предложить лечь на коврик и, не отрываясь от него проползти, как змея не задев ни одной веревки.

…….

Подвижные игры и образные упражнения с элементами акробатических упражнений *(со страховкой или поддержкой взрослого на коврике)*

«Свечка-печка»

И.п. – узкая стойка, ноги врозь. Руки на поясе.

Техника выполнения: туловище держать прямо, плечи развернуты. Сгибая обе ноги в коленях, встать на колено левой ноги, а колено правой ноги этим временем выставляется вперед.

Варианты:

1 Менять положение рук (в стороны, вперед, вверх, назад). Из И.п. руки вниз, приседая отводить руки в стороны, вперед, вверх, назад
2 И.п. – одна нога впереди, другая сзади (на расстоянии приблизительно

двух стоп ребенка).

«Одноножка»

И.п. – упор, лежа на животе, ноги вместе. Откинуть голову назад, хорошо прогнуться и вытянуть носки ног.

Техника выполнения: согнуть руки в локтях, лечь грудью на пол. Расслабить мышцы туловища, затем, выпрямляя полностью руки принять И.п.

Страховка: помочь ребенку, поддерживая под грудь, полностью выпрямить руки в локтевых суставах, держать ноги вместе и вытянуть носки ног.

«Котик потянулся»

Техника выполнения: из И.п. – о.с. принять широкую стойку (ноги врозь) правой (левой), т.е. одна впереди, другая сзади; руки произвольно (помогают держать равновесие). Носки ног слегка расставлены в стороны. Впереди стоящую правую ногу слегка согнуть в колене и тяжесть тела перенести на нее. Левую ногу при этом хорошо разогнуть и прогнуться в поясничном отделе (как бы потягиваясь).

Вариант:

1 Выполнять упражнение из И.п. в широкой стойке, правой (левой) ногой впереди, левая (правая) сзади, ноги ставятся на одной линии.

Страховка:

1 Поддерживать за спину ребенка или за пальцы одной руки, чтобы он мог сохранить равновесие и прогнуться в поясничном отделе.

«Кольцо»

И.п. – упор, лежа на согнутых руках.

Техника выполнения: одновременно разогнуть полностью руки в локтях, откинуть голову назад и согнуть ноги в коленях. Затем, хорошо прогибаясь в поясничном отделе, стараться коснуться носками ног головы.

Страховка: поддерживать под грудь ребенка, подсказывая, слегка помогать выпрямлять и тянуть носки ног.

«Корзинка»

При выполнении упражнения «Кольцо», стараться соединить и разъединить ноги.

Вариант:

1 И.п. – лежа на животе, откинуть голову назад, взяться одноименными руками за ноги (правая рука – за правую ногу, левая рука - за левую ногу).

Подвижные игры и образные упражнения с элементами упражнений на висы *(со страховкой или поддержкой взрослого, под снарядом лежит мат)*

«Лягушка» *(вис присев)*

Техника выполнения: И.п. – стоя лицом к *гимнастической стенке*, верхним хватом (ладонь сверху планки) захватить планку на уровне груди; ноги на полу, пятки вместе, носки врозь. Спина прямая. Медленно приседая, перейти в положение в вис (оттянуться), присев, развернув колени в стороны. Затем

медленно вернуться в И.п.

Варианты:

1 И.п. – то же, не разворачивая, а сомкнув колени вместе;
2 И.п. – то же, но верхний хват (см выше) планки руками на уровне таза;
3 И.п. – стоя боком (правым, левым) к гимнастической стенке, верхний хват планки одной рукой, другая рука принимает разные положения (вперед, вверх, в стороны, вниз) ;
4 И.п. – выполнение упражнения, стоя у стены, с разным положением рук.

Страховка: постелить мягкий мат под гимнастическую стенку.

…….

«Червячок» *(вис прогнувшись)*

И.п. – стоя лицом на нижней планке *гимнастической стенки*. Верхним хватом захватить планку руками (ладонь сверху планки) на уровне вытянутых рук вверх над головой ребенка. Можно выполнить вис толчком обеих стоп от гимнастической планки или просто опустить ноги и повиснуть на руках, держась сверху за планку гимнастической стенки. Опираясь туловищем о гимнастическую стенку, отвести ноги назад, прогнуться в поясничном отделе («дугой») и вернуться в И.п.

Варианты:

1 Выполнить то же упражнение, стоя на второй планке гимнастической стенки;
2 Попытаться подтянуться на руках.

Страховка: постелить мягкий мат под гимнастическую стенку и находиться рядом с ребенком.

Образные упражнения с элементами упражнений на веревочной лестнице *(со страховкой или поддержкой взрослого, под снарядом лежит мат)*

…….

Образные упражнения с элементами упражнений на кольцах *(со страховкой или поддержкой взрослого, под снарядом лежит мат)*

«Достань кольца»

И.п. – вис (повиснуть на руках, взявшись руками за кольца) попытаться
1200 выполнить вначале с помощью взрослого силой вис на согнутых руках (т.е. подтянуться) и достать кольцами уши (подбородок).

Вариант (к концу года): И.п. – вис. Размахивая двумя ногами одновременно, выполнить хороший мах вперед и попытаться достать стопами кольца.

Страховка: со стороны спины хват за туловище ребенка.

«Уголок»

И.п. – вис. Попытаться выполнить вис углом (ноги вытянуты вперед под углом 90° прямые вместе).

Страховка: со стороны спины хват за туловище ребенка.

…….

<u>Подвижные игры и образные упражнения с элементами упражнений на равновесие</u> *(со страховкой или поддержкой взрослого)*

…….

«Кружись, не упади»

Ввести в игры: «Нам весело», «Парами на прогулку», «Солнышко и дождик» медленное кружение в правую и левую стороны.

…….

«Курочка и цыплята»

Взрослый-курочка, дети–цыплята. Натягивается *веревка* на высоте 25 см, на одной стороне от веревки в «домике» находятся дети. Курочка зовет цыплят гулять. Дети, высоко поднимая ногу, перешагивают веревку, стараясь ее не задеть и врассыпную бегают по площадке. Курочка зовет их, то на одно место поклевать зернышки, то на другое место попить водичку. А затем по команде «Птица!», цыплята бегут в домик. Взрослый отпускает веревку и игра повторяется.

«Нам весело»

Взрослый раздает детям *платочки, ленточки* и предлагает детям потанцевать и повеселиться. Включается музыка, и взрослый сначала показывает: ходит по залу, размахивая платочком, то в одной, то в другой руке, останавливается, медленно кружится, снова ходит по залу, останавливается, выполняет притопывание одной ногой, другой ногой или поочередное притопывание ногами. Снова ходьба по залу, остановка. Выбрасывание ног вперед или в стороны и т.д.

«Парами на прогулку»

На одной из сторон площадки соорудить *ворота (из шнуров и стоек).* Перед воротами детям самостоятельно выбрать себе пару и предложить выстроиться парами друг за другом. Затем включается *музыка* (или подается сигнал), дети расходятся врассыпную и выполняют движения из игры «Нам весело». Когда музыка заканчивается, дети находят свою пару и проходят в воротики.

<u>Правила:</u>

1 При ходьбе не наталкиваться, уметь обходить друг друга
2 При проходе в воротики, уступать другой паре место, парами держаться вместе

<u>Вариант:</u>

1 Вместо движений из игры «Нам весело», можно собирать грибы, ягоды, яблоки и др.

«Солнышко и дождик»

Дети образуют круг и проговаривая слова идут по *нарисованному кругу*, останавливаются и в соответствии с текстом выполняют движения:

Смотрит солнышко в окошко,
Светит в нашу комнату.
Мы захлопаем в ладоши,

(Останавливаются и хлопают в ладоши)
Очень рады солнышку!
(Кружатся в левую сторону)
Топ-топ, топ-топ!
(Останавливаются поочередно притопывают ногами)
Топ-топ, топ-топ!
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп!
(Хлопают в ладоши и кружатся в правую сторону)
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп!
(Остановка со словами: «Дождик…», дети бегут к скамейкам и встают на них.
Дождик, дождик,
Полно лить,
Малых деточек мочить!

Взрослый: «Дождь закончился. Солнышко выглянуло из-за тучки». Дети встают в круг и игра повторяется.

«Ты держись, держись дружок»*

Чертится линия, над линией натягивается *шнур (веревка)* на уровне вытянутых вверх рук ребенка под любые выбранные строки из стихосложения Стекановой А.И.:

Тут течёт, течёт река
Нет ни кочки, не моста…
Тот нам берег не достать
Речка может искупать…
Переправа нам нужна,
Перекинем два шнура.
Ты держись, держись дружок!
Крепко, крепко за шнурок!
Перейдём без труда!
Перелезем все туда!

По очереди дети двумя руками держатся вверху за шнур, смотрят вперед и стараются идти по линии.

<u>Подвижные игры и образные упражнения с элементами упражнений на упоры (сложные упражнения со страховкой и поддержкой взрослого)</u>

«Паучок»

Принять И.п. – упор, лежа сзади. Опора на ладони рук и стопы ног. Поднять и прогнуть туловище вверх. В таком положении ползать спиной вперед.

1300

<u>Подвижные игры и образные упражнения с элементами упражнений на прыжки</u> *(со страховкой или поддержкой взрослого)*

«Пружинки»*

Дети стоят врассыпную или полукругом лицом к взрослому. Взрослый читает стихосложение **(А. Стекановой «Пружинки»)** и выполняет вместе с детьми соответствующие движения:

Мы забавные пружинки,
Мы умеем приседать. ***(Приседать)***
А потом подпрыгнуть выше, ***(Подпрыгнуть на месте)***
И конечно, проскакать!.. ***(Прыжки с ноги на ногу)***
Поднемись-ка на носки ***(Остановиться и подняться на носки)***
Ручки к солнцу протяни
Раз-два... Раз-два... ***(Хлопнуть в ладоши)***
И закончилась игра! ***(Медленная ходьба)***

<u>Правила:</u>

1 Держать туловище и голову прямо
2 Не выполнять глубоких приседаний

«Воробьи»*

Проговаривая **стихосложение А. Стекановой «Воробьи»**, дети вместе со взрослым выполняют соответствующие движения, руки двигаются свободно:

Мы чирикаем с утра,
Прыгаем туда-сюда! ***(Прыгают в разных направлениях на двух ногах)***
Вот собрались на парад,
Прыг-вперед и прыг-назад! ***(Прыжок вперед, прыжок назад***
Покружились мы вокруг, ***(Прыжки на месте, вокруг себя)***
Вот какой чудесный круг! ***(Прыжки вокруг дерева (кубика и др.))***
Прыг на ветку, в лужу-прыг! ***(Прыжок на кочку небольшую)***
Посмотри как много брызг! ***(Прыжок с кочки)***
Позабавились немножко, ***(Похлопать ладонями по бокам)***
И присели на дорожку. ***(Присесть)***

<u>Правила:</u>

1 Прыгать на двух ногах вместе
2 Прыгать на свободном месте, не наталкиваясь на других
3 Выполнять движения в соответствии проговоренного в тексте действия.

…….

«Лягушки»

По обе противоположные стороны зала (площадки) стоят *две скамейки.* Одна подгруппа детей сидят на скамейке, другая подгруппа располагается в нарисованном кругу перед другой скамейкой, эти дети - лягушки. Взрослый

вместе с сидящими детьми на скамейке, **проговаривают стихосложение-загадку В.В. Громовой**, а дети – лягушки выполняют соответствующие движения, изображая лягушек в болоте:

На болотце сколько их?
И не счесть всех сразу в миг!
Кто сидит и ловит мошек,
А кто песенки поет,
А кто скок и уплывет!

Закончив проговаривать стихотворение, дети хлопают в ладоши. А дети – лягушки прыгают по «болоту», из круга в круг и т.д. Затем подгруппы меняются ролями. Игра повторяется.

Правила:

1 Движения выполнять в соответствии с проговариваемыми словами ;
2 Скакать из глубокого приседа, отталкиваться одновременно двумя ногами, обе руки перед собой на полу;
3 Спрыгивать на свободное место, не мешая другим детям.

«Кукла прыгает»

Встать лицом к *гимнастической стенке*, взявшись за опору руками. Выполнять прыжки с ноги на ногу.

Варианты:

1 Взяться за опору двумя руками ;
2 Выполнять прыжки без поддержки, держась за опору.

Образные упражнения с элементами упражнений прыжков на батуте *(со страховкой или поддержкой взрослого и вокруг батута лежат маты)*

«Лягушата» (со страховкой)

И.п. – сед (сидя на батуте), ноги скрестно («по-турецки»), руки свободно. Подпрыгивание с И.п. отталкиваясь руками, ягодицами, ногами от мата вверх.

«Попрыгунья стрекоза» (со страховкой)

Прыжки на батуте на двух ногах, со страховкой и с поддержкой взрослого за одну или две руки ребенка:

1 На месте на двух ногах с разными движениями рук (в сторону, в сторону-вверх, вперед-вверх) ;
2 Ноги вместе, ноги врозь;
3 С ноги на ногу, с одной ноги на две;
4 С поворотом налево, направо;
5 С каждым прыжком сильно отталкиваться двумя ногами. При хорошем толчке взмахнуть руками вперед-вверх;
6 То же поднимая согнутые ноги в коленных суставах высоко вверх.

…….

Заключительная часть занятия

<u>Малоподвижные игры.</u>

…….

«Тряпочная кукла»+

Предложить детям лечь на пол (на живот или спину) или коврик, закрыть глаза, расслабить ноги, руки, туловище, голову и превратиться в тряпочную куклу. Чтобы проверить полное расслабление мышц ребенка, можно подойти к нему и встряхнуть его за руку. Расслабленное движение руки должно перейти на плечевой пояс, шею и голову. Голова должна непроизвольно качнуться, словно у тряпочной куклы.

3.3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

СХЕМА ЗАНЯТИЙ ФОРМИРОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ЭЛЕМЕНТАРНОДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ И СПОРТИВНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ

(краткое содержание общего типового занятия)

I	**Вводная часть**	**Малоподвижные игры, подвижные игры, упражнения, рекомендации, образные движения, команды,**	**Примерная продолжительность (мин)**
	1. Теоретические сведения, направленные на воспитание приобретения навыков ведения здорового образа жизни **2.** Строевые упражнения **3.** Упражнения в ходьбе **4.** Беговые упражнения **5.** Упражнения на дыхание **6.** Упражнения на общее развитие. Примерные упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия. В комплексы упражнений на общее развитие включить дополнительно.		**1 - 3**
II	**Основная часть**		
	1. <u>Прыжки:</u> * на месте * с продвижением вперед * в указанное место (до предмета, от одного указанного места в другое) * через линии, предметы, неподвижную скакалку на двух и одной ноге приподнятой от земли на 5-10 см * с поворотом вокруг себя, вокруг и между предметов * вверх с доставанием предмета **2. <u>Элементарно-двигательные навыки спортивной игры «Волейбол»:</u>** * понятие об игре * техника хвата мяча * упражнения с мячом **3. <u>Элементарно-двигательные навыки спортивной игры «Баскетбол»:</u>** * понятие об игре * стойка баскетболиста и правила удержания мяча * упражнения без мяча * упражнения с мячом **4. <u>Элементарно-двигательные навыки спортивных игр настольного, большого тенниса, бадминтона:</u>** * игровые упражнения с ракеткой		**10 - 20**

	* подбрасывание и ловля мяча с руки на руки, на ракетке **5. <u>Элементарно-двигательные навыки спортивной игры «Городки»:</u>** * самостоятельное построение и придумывание разных фигур из городков * различные способы сбивания **6. <u>Скольжение-падение. Прокатывание предметов с горки.</u>** **<u>7.Катание на санках:</u>** * возить санки, перевозить на них предметы * катать друг друга, кататься с горки **8. <u>Элементарно-двигательные навыки лыжной подготовки:</u>** * элементарные обращения и уход за лыжами, умение надевать, снимать лыжи * стойка лыжника * подготовительные упражнения без лыж * ходьба на лыжах: ступающий шаг без палок, ступающий шаг с палками; на скорость, на выносливость. * спуск с горки **9. <u>Элементарно-двигательные навыки спортивной игры «Хоккей»:</u>** * понятие об игре * упражнения **10. <u>Катание на трехколесном велосипеде:</u>** * правила правильной посадки * правила езды на велосипеде * виды езды * сходить с велосипеда **11. <u>Катание на самокате</u>** **12. <u>Элементарно-двигательные навыки по подготовке плаванию:</u>** * подготовительные упражнения на суше * подготовительные упражнения на воде **13. <u>Элементы туризма:</u>** * разные виды ходьбы * разные виды ходьбы в чередовании с бегом * ходьба по пересеченной местности * ходьба в чередовании с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр и спортивных упражнений * подвижные игры * упражнения на дыхание (в теплое время года) * упражнения на расслабление мышц рук, ног * ходьба спокойная, ровная, с замедлением темпа **14. <u>Игра в шашки.</u>**		
III	**Заключительная часть**		**2**

3.3.1. ЗАДАЧИ ФОРМИРОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ И СПОРТИВНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ

1. **Оздоровительные:** Продолжать сохранять и укреплять здоровье детей. Беседа. «Как мы быстренько растем», «В какие игры мы любим играть?» Начинать формировать понятия и знакомить с факторами влияющие на здоровье ребенка (солнце, воздух и вода) и правильно их использовать на практике. Создавать условия для систематического закаливания организма, применять разные их способы, чаще проводить занятия, мероприятия на воздухе в любое время года; профилактическую гимнастику: от простудных заболеваний и ожирения, на органы зрения, на мышцы пальцев рук, увеличивать глубину дыхания. Использовать для оздоровления организма ребенка купание и плавание. Вырабатывать умение четко выполнять режим дня. Продолжать формировать умение самостоятельно следить и сохранять правильную осанку, воспитывать гигиенические навыки, выполнять самомассаж, улучшать физическое здоровье здоровым образом жизни, функционально совершенствовать работоспособность организма ребенка: нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы. Повышать устойчивость организма ребенка к неблагоприятным факторам воздействия окружающей среды. Закреплять знания о частях тела.

Продолжать развивать интерес к физическим упражнениям, играм и способствовать формированию положительных эмоций, поддерживать бодрое и радостное настроение, активность в двигательной деятельности. Продолжать развивать **психофизические качества:** смелость, решительность, эмоциональную устойчивость во время выполнения движений или упражнений, сообразительность, внимание, получать удовольствие и радость.

2. **Образовательные:** Продолжать развивать и овладевать разнообразными видами движений, заинтересовывать и вызывать желание заниматься упражнениями, несложными комплексами гимнастик: дыхательной, на органы зрения, точечного массажа по методике Си-Джок и др.

Учить проявлять интерес к жизни и деятельности окружающих людей через ***теоретические сведения***: беседа «Оденем Мишку», «Искупаем куклу Таню» (название частей тела); беседа «В какие игры мы любим играть?», показ картин, фотографий, рисунков с изображением спортивных сюжетов младших и старших дошкольников, чтение художественных произведений, просмотр телепередач спортивных игр с участием старших дошкольников, касающихся тем «Здорового Образа Жизни и спорта».

Продолжать учить и закреплять ***пространственные направления относительно себя:*** вверх, вниз, налево, направо. Продолжать учить умение различать правую и левую руки. Учить строится в шеренгу по зрительным ориентирам и без зрительных ориентиров, по росту. Продолжать учить выполнять повороты на лево, на право, переступанием, прыжком. Повторить и закрепить перестроения по звеньям, в колонну по одному, по два в чередовании

в рассыпную, построение в круг, разные варианты построения в чередовании выше перечисленных, находить середину круга, свое место при построениях, произвольно по росту.

Учить выполнять упражнения в ходьбе и беге, спиной вперед, со сменой ведущего, мелким, широким, семенящим, скользящим шагом (имитация лыжника, конькобежца), с кружениями, с закрытыми глазами в указанном направлении, по массажерам, со сменой направления, увертыванием, с Учить совершенствовать, закреплять ***основные виды движений***:

- *Прыжки.* Энергично отталкиваться ногами, с изменением направления на двух ногах вверх с доставанием предмета, с глубокого приседа, с поворотом направо и налево, через 4-6 линий поочередно через каждую, перепрыгивание ковриков и других предметов разной длины и формы, подпрыгивание и перепрыгивание через неподвижную веревку на одной ноге, подскоки на месте «прыгай-хлопай!»

- *Бросать* мяч вверх, вдаль, вдаль в цель, через шнур, сетку, одной рукой, в стену, забрасывать в кольцо.

- *Ловить* мяч брошенный педагогом, ребенком разными способами.

- *Подбрасывать* вертикально мяч на разную высоту и ловить его.

- *Перебрасывать* мяч из руки в руку, в паре, с помощью ракетки, друг другу.

- *Отбивать* (сильнее ударять о плоскость) мяч правой и левой рукой, с кружением на месте, вокруг мяча, сбоку в движении.

- *Метать* мяч, биту, снежок снизу, путем прокатывания.

- *Переносить* на ракетке мяч (волан).

Уметь выполнять стойку баскетболиста, ознакомить с элементами игры в волейбол, баскетбол.

- *Кататься на велосипеде*, сидеть, ездить по прямой с поворотами налево, направо, по кругу, сходить с велосипеда.

- *Кататься на самокате*. С помощью взрослого удерживать равновесие и пытаться отталкиваться одной ногой.

- *Скользить по ледяным дорожкам,* по резиновым дорожкам, с поддержкой и без поддержки взрослого, падать без ушибов. Выполнять элементарные правила скольжения по дорожкам и с горки; лазать, перелазать по снежным постройкам, снежным валам.

- *Кататься на санках.* Возить санки, кукол, друг друга. Скатываться с невысокой горки.

- *Ходить на лыжах* скользящим, ступающим шагом без палок и с палками, на скорость, на выносливость, выполнять подготовительные упражнения и стойку лыжника, уметь надевать, снимать, ставить лыжи на место. Иметь общее представление об инвентаре лыжника: лыжи, палки, ботинки.

- *Элементам игры в хоккей.* Знакомство с клюшкой, уметь держать клюшку, прокатывать шайбу клюшкой индивидуально и в паре; отбивать шайбу вдаль, в цель, в стену; забрасывать шайбу в ворота. Иметь общее понятие об игре и об инвентаре.

- *Подготавка к плаванию,* приучать к воде, не бояться входить, вбегать в воду, плескаться, погружаться, выполнять подготовительные упражнения.

- *Формировать представление о туризме (путешествии).* Закреплять разные виды ходьбы в чередовании бега, лазанья, прыжками, метанием, висами и т.д., с использованием природного материала, стандартного и нестандартного оборудования, подвижных, народных играх, сказочных персонажей, упражнений на дыхание (в теплое время года) и упражнений на расслабление мышц рук, ног. Продолжать учить ориентироваться в пространстве детского сада (в помещении и на улице).

- *Игра в шашки.* Ознакомить с шашечной доской и шашками (черные, белые), передвигать шашки по доске.

Развивать **физические качества**: ловкость, прыгучесть, меткость, умение управлять своим телом, быстро ориентироваться в сложной ситуации. Продолжать развивать быстроту, силу, гибкость, выносливость, равновесие, координацию и ловкость движений, глазомер.

Развивать интерес к различным видам игр. Уметь играть в коллективе. Побуждать детей организовывать игры. Развивать самостоятельно выбрать игру и реализовать задуманное. Побуждать робких и застенчивых детей включаться в общую игру. Учить правильно действовать и мыслить в играх с более сложными правилами и сменой видов деятельности. Вводить игры с более сложными правилами и сменой видов деятельности.

3. **Воспитательные:** Продолжать вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Продолжать формировать умение вести здоровый режим и образ жизни через показ картин, фотографий, рассказ, чтение художественных произведений, бесед, подвижных игр, занятий, просмотр телепередач и т.д., касающихся темы «Здоровье и Спорт».

Воспитывать нравственное качество – коллективизм, честность.

Закреплять навыки организованного поведения, играть дружно, помогать друг другу, соблюдать элементарные правила поведения (не толкать, не отнимать, не мешать, не ломать, культурно общаться в колективе).

В процессе игры с игрушками, инвентарем, природным материалом, вызывать и развивать интерес у детей к окружающему миру, наблюдательность за состоянием погоды, стремление узнать свойства, цвет, размер природных материалов и спортивного инвентаря, побуждать сравнивать, различать, называть их. Развивать в игре речь. Обогащать пассивный и активный словарь детей.

Продолжать формировать простейшие связи между воспринимаемыми предметами и явлениями. Учить простейшим обобщениям.

Воспитывать опрятность, учить следить за внешним видом, продолжать воспитывать положительные черты характера: дисциплинированность, организованность, активность, умение заниматься в коллективе, общительность, контактность, доброжелательность взаимоотношений, взаимопомощь.

Продолжать воспитывать бережное отношение к природе, игрушкам, инвентарю, по назначению пользоваться, убирать на место, принимать посильное участие в труде (уборке зала и инвентаря).

Развивать способность воспринимать красоту, развивать чувство

прекрасного и художественный вкус.

3.3.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФОРМИРОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ И СПОРТИВНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ.

I	Вводная часть занятия	малоподвижные, подвижные игры образные движения, упражнения, элементы эстафет, рекомендация и организация проведения, игровые занятия и др.
	1. Дополнительные знания и умения детей: теоретические сведения, направленные на воспитание умения ведения здорового образа жизни *1. беседы -* **…..** *2. беседы,* **…..** *«Мы бегаем, играем и мячики метаем»* **…..** ***2.Построения и строевые упражнения*** *1. построение на месте в шеренгу:* *1.1* произвольно;* *1.2* по зрительным ориентирам (кубикам, ленточкам, по натянутому шнуру с завязанными глазами на расстоянии интервала обозначенными узлами или лентами др.);* *2. построение в шеренгу по росту (к концу года);* *3. по шнуру без зрительных ориентиров;* *4. повороты на месте направо, налево переступанием;* *5. повороты на месте направо, налево прыжком;* **…..**	Выставка рисунков старших дошкольников с изображением элементов… Знакомство и дальнейшее разучивание элементов спортивных игр и спортивных упражнений: волей бол, баскетбол, футбол, хоккей, лыжная подготовка, катание на коньках, велосипеде и др. **"Самолеты"** **Команды:** "Дети, станьте около ленточки один возле другого лицом ко мне!" "Дети станьте в линеечку около шнура!" **"Перелет птиц"** **Команды:** "В одну шеренгу становись!" "Разойдись!" **"Найди где спрятано"** **…..**

	13. построение в круг;	"Мяч в кругу"
	14. находить середину круга;	"Кто раньше", "Найди свое место"
	15. разные варианты построения в чередовании перечисленных выше;	
	16. находить свое место при построениях произвольно и по росту.	"Попади в круг", "Скорее в круг"
	3. <u>Упражнения в ходьбе (ходьба)</u>	**<u>Рекомендации</u>:** продолжительность каждого упражнения в ходьбе от 5-10 сек. к концу года, кроме специальных.
	17. обычная в чередовании с другими видами ходьбы (на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, с захлестом голени назад и др.), меняя положение рук.;	**"Мальчик-Дядя-Старичок"**
	18.с высоким подниманием колена (до 15-20 сек);	профилактика ожирения, органов зрения
	19	**"Пройди в ворота"**
	20. мелким, широким шагом, меняя положение рук (к концу года);	**"Шире шаг, короче шаг"**
	21. на носках, на внешней стороне стопы;	профилактика ожирения, органов Зрения «Мишка косолапый»
	22. семенящим шагом; **…..**	"Неумейка", «Гусь бежит» **…..**
	26. со сменой направления (по указанию взрослого); **…..**	**"Принеси игрушку", "Курочка …..**
	30. с выполнением заданий:	
	30.1 меняя положения рук;*	
	30.2 с остановкой;*	"Ровным кругом"
	30.3 с прыжком;* **…..**	**"Подними предмет"**
	31. скользящим шагом с имитацией лыжника; **…..**	Подготовительные упражнения для занятий в зимнее время **…..**
	36. между предметами;	
	37. обычная на месте (до 10-20 сек).	Подготовительные упражнения для плавания, профилактика ожирения
	38. ходьба-остановка-ходьба в обратном направлении	
	4. <u>Беговые упражнения (бег)</u>	
	39 обычный на месте (до 20-30 сек), переходящий в ходьбу с постепенным замедлением шага;	Профилактика ожирения, подготовительные упражнения для плавания
	40. обычный <u>в чередовании с разными направлениями:</u>	**"Бегом по дорожке",**
	40. 1 по прямой;*	**"Жуки", "Палочка-выручалочка"**
	40. 2 по извилистой дорожке (25-30 см х 5-6 м);*	"Самолет"
	40. 3 по нарисованному на полу кругу;* **…..**	**…..**
	41.обычный <u>с заданиями по определенному сигналу:</u>	

	41.1 с остановкой;* *41.2* с поворотом;* *41.3* с приседанием;* **…..**	"Скворечники", "Жуки"**…..**
		<u>Рекомендация</u>: Для развития у ребенка навыков уверенной ходьбы в начале обучения рекомендуется **…..**
	42. обычный бег <u>в чередовании с прыжками:</u> *42.1* на одной ноге;* *42.2* на двух ногах с продвижением вперед;* *42.3* через линию, веревку, шнур, плоские гимнастические палки, обручи подряд 2-3 шт., через нарисованные ориентиры, предметы (кубики и др.);* *42.4* по линии;* *42.5* с доставанием подвешенных предметов;* **…..**	**…..** без поручений. Профилактика ожирения **"По ступенькам"** **"Добеги и прыгни"**
	48. обычный до 10-20 сек и более.	Подготовительные упражнения для плавания **"Соревнования лошадок"**
	<u>5.Упражнение на дыхание</u> *48. Йога для всех" (перед выполнением упражнений, прочистить и дыхания промыть все каналы) указательными пальцами обеих рук.* **…..**	**<u>Рекомендации и разъяснения:</u>** В йоге считается, что наши ноздри **…..**
	51. <u>дуть на воду,</u> одуванчик, бумажку подвешенную на нитке и др.*	**"Кораблик на волнах", "Летает комарик"**
	<u>52. Упражнения для рук, головы и плечевого пояса</u> *Повороты головы на лево, на право (И.п. - сидя на полу);* *наклоны вперед, влево, вправо (И.п. - сидя на полу).* *круговые наклоны головы влево-вправо (И.п. - сидя на полу выполнять в медленном темпе)* *Выполнение упражнений руками в быстром темпе (махи в разные стороны), одновременно двумя руками, поочередно одной (левой, правой). Перекладывать предметы из руки в руку перед собой, за спиной, над головой.* **…..**	Профилактика органов зрения, ожирения. Подготовительные упражнения для плавания и для занятий в зимнее время. Профилактика органов зрения. **…..**
	<u>53. Упражнения для ног и брюшного пресса.</u> *Подняться на переднюю часть стопы - носки, поочередно отставлять ногу на носок вперед, назад в сторону, держась за поручень.* *Приседать с помощью опоры, без опоры; приседы с выпрыгиванием вверх; вставать из И.п. - сидя ноги скрестно "по-турецкий" (с помощью), присед, руки вперед (одновременно или*	Профилактика ожирения. **"Кукла, прыг!"** Профилактика органов зрения, ожире-

	поочередно переставлять левую, правую), на пояс; присед, обхватить колени руками, наклонив голову вперед; ритмичные приседания со сменой положения рук (вперед, на поясе). Поочередно поднимать и опускать ногу согнутую в колене, отводить поочередно (левую, правую) прямую ногу в сторону или назад **…..**	ния. Подготовительные упражнения для плавания и для занятий в зимнее время. **…..**
	54. Упражнения для мышц туловища *Передавать мяч в колонне над головой (вперед-назад), с поворотом в сторону (вправо, влево)* **…..**	**…..** Подготовительные упражнения для плавания, для занятий в зимнее время.
	55. ***Примерный комплекс упражнений на органы зрения*** *55.1.Сильно зажмуриться, открыть глаза на 4 - 5 сек. (3 - 4 раза);* *55.2. Быстро моргать в течении 10 сек. и более;* **…..**	**Рекомендации:** Использовать при выполнении …. упражнения на органы зрения игрушки. **Профилактика заболевания:** Занятия проводить в хорошо освещенных помещениях (естественное и искусственное освещение); свет**…..**
	56. ***Примерные упражнения утренней гимнастики для профилактики ожирения*** *56. 1. И.п. - лечь на пол и упереться ногами о стену (можно использовать другую опору). Затем сесть и коснуться руками ступней ног. И.п..* *56. 2. И.п. - лежа на спине. Поднять и опустить прямые ноги.* *56. 3. И.п. - упор на коленях, руками (ладонями) упираясь в пол. Поочередно переступать руками, как можно дальше вперед. Вернуться в И.п. Ноги на месте.* **…..**	"Ванька-встанька" "Покажи ножки", "Маленькие и большие ножки", "Гусиные лапки" "Топ-топ-топ" **Рекомендации:** причины **…..** **Профилактика ожирения:** Не перекармливать ребенка; в рацион включать больше овощей и фруктов. меньше животных жиров; соблюдать **…** перед едой за 30 минут пить 0,5 стакана воды (полезно для работы пищеварительного тракта), при этом меньше во время обеда поглощается пищи и быстрее наступает чувство «сытости»).
	57. ***Упражнения на общее развитие для профилактики ожирения*** *57. 1. И.п. - сед, ноги врозь. Повороты головы вправо и влево или наклоны головы вперед-назад, влево-вправо.* *57. 2. И.п. - сед на полу. Наклоны вперед, доставая руками ступни или предмет. И.п..* *57. 3. И.п. - лежа на животе. Разгибая руки в локтях, приподнять верхнюю часть туловища. И.п..*	"Пчелка летает ж-ж-ж" "Достань ножки" "Вот как мы умеем" **…..**

	….. *58.* ***В комплексы упражнений на общее развитие включить дополнительно:*** *58.1. Танцевальные упражнения:* *58.1. 1* кружения на месте;* *58.1. 2* кружения в парах;* **…..** *58.2. Имитации движений:* *58.2. 1* велосипедиста;* **…..** *58.3. Стойки: волейболиста, баскетболиста, лыжника в чередовании со спокойной, замедленной ходьбой.* *58.4. Упражнения:* *58.4.1* с набивными мешочками (вес до 100 гр), гантелями (легкие пластмассовые);* *58.4.2* с набивными мячами (вес до 300 гр.);* **…..** *58.4.6* на нестандартном оборудовании (баллонах, пеньках и т.д.).*	«Силачи» **…..**
II	**Основная часть занятия (со страховкой)**	
	1. Прыжки. (со страховкой) *59.* подскоки на месте;* *60* на месте и в движении в чередовании с ходьбой и бегом;* *61.* на двух ногах с продвижением вперед мелким и широким шагом (к концу года);* *62.* на двух ногах с махом рук вперед-вверх или в стороны;* *63.* на двух ногах меняя направления;* *64.* на двух ногах до предмета (расстояние 2 - 3 м);* **…..**	**"Поймай комара", "Прыгай-хлопай"** **"Достань кольцо", "Поймай бабочку"** Подготовительное упражнения для занятий в зимнее время. **"Танцующие лошадки",** **"Усатый кот".** Подготовительное упражнения для занятий в зимнее время. **"Белки на ветке", "Ножки",** **"Палочка-скакалочка"** **"Прыгай к флажку", "Зайки - попрыгайки" …..**

	77. перепрыгиватье на двух, на одной ноге (с поддержкой) через неподвижную скакалку; приподнятую от земли на 5-10 см.;* *78.* держась за поручень или за руку взрослого прыжки назад* *79.* народные игры, игровые упражнения, сюжетные занятия для закрепления разных видов прыжков.*	"Через ручеек" **Рекомендации:** Обучая прыжкам надо быть очень осторожным, больше обращать внимание не на овладение результатом **…..** позаботиться о мягком грунте не травмирующим опорно-двигательный аппарат приприземлении.
	2. Элементарно-двигательные навыки спортивной игры "Волейбол" *80.Понятие об игре: игра двумя руками, ловить и перебросить через сетку мяч.* *81.Техника хвата мяча: малый мяч плотно обхватить пальцами двумя руками, в действиях с большим мячом пальцы обеих рук расставлены широко.* *82.Упражнения с мячом:* *82.* ловить брошенный взрослым и ребенком мяч разных размеров (диаметр от 3 до 20 см), набивной мяч весом до 0,3 кг и бросать его обратно, меняя расстояние от 50 - 70 см двумя руками, разными способами: от груди, из-за головы, снизу. И.п. - стоя, сидя ноги врозь, скрестив ноги;* *83. * подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками;* *84.* подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока об пол;* **…..** *89.* бросать и ловить легкий мяч в паре через шнур (сетку), меняя расстояние от нее от 1 м и высоту до 120 см;* *90.* бросать мяч в паре через сетку разными способами от груди, снизу, из-за головы со страховкой;* **…..** *96* народные игры, игровые упражнения, сюжетные занятия для закрепления ловли, бросания, перебрасывания мяча.*	**Рекомендации:** Игра "Волейбол" воспитывает в ребенке качества: инициативность, смелость, решительность, уверенность., элементы игры используются в целях профилактики и уктепление костно-мышечной системы, для увеличения роста и обменных процессов в организме, развитие тела в спортивной гармоничной форме. "Поймай мяч", **"Мяч в кругу", "Раз-два-три"** **"Подбрось выше"**, **Подбрось-поймай"** "Подскок", **«Брось дальше» …..** **"Подбрось-поймай"** **Страховка:** на одной стороне ребенок бросает, на другой стороне за линией второй ребенок сидит на скамейке. Меняются по команде. **…..**

	3. <u>Элементарно-двигательные навыки спортивной игры "Баскетбол"</u>	
	<u>97.Понятие об игре:</u> игра руками с мячом. Перебрасывать и ловит мяч. Забрасывать мяч в корзину (без выполнения элементов техники игры).	**<u>Рекомендации:</u>** Иметь настольную игру " **…..**" для общего представления об игре и знакомства с ее правилами.
	<u>98.Стойка баскетболиста и правила удержания мяча:</u> основная стойка, ноги слегка согнуты в **…..**	
	<u>99.Упражнения без мяча:</u>	
	99.1 ознакомить со стойкой баскетболиста;*	
	99.2 продвигаться по площадке в стойке баскетболиста;*	
	99.3 беговые упражнения;*	
	99.4 после определенного участка ходьбы или медленного бега, достать подвешанный выше поднятой руки предмет (мяча, игрушки и т.д.);* **…..**	**"Солнечный зайчик", "Догони мяч" …..**
	99.8 ходьба и бег между предметами с предметом в руках.*	**"Брось и догони"**
	100. <u>Упражнения с мячом</u>:	
	100. 1 ловить мяч, брошенный взрослым и передать мяч взрослому двумя руками от груди, из-за головы, снизу с расстояния 0,7 - 1,5 м;*	"Лови мяч"
	100.2 подбрасывать мяч вверх и ловить его после удара об пол;*	"Скок-подскок"
	100.3 подбрасывать мяч вверх, удар об пол и ловля двумя руками (2 - 3 раза подряд) на месте;* **…**	"Подбрось-поймай" **…..**
	101.<u>Передвижения с мячом</u>:	"Кто бросит дальше"
	101.1 подбрасывать и ловить средний мяч двумя руками передвигаясь приставным боковым шагом в левую (правую) сторону(к концу года);*	"Не урони"
	101..2 забрасывать мяч в кольцо (высота кольца до 120 см, с расстояния 1 - 1,5 м) двумя руками от груди, из-за головы;*	"Сбей кеглю", "Послушный мячик"
	101.3 бросок мяча, разных предметов в кольцо, меняя расстояние (от кольца 50 см - 1,5 м), и высоту (индивидуально до 120 см);* **…..**	**"Забрось в корзину" …..**
	101.9 отбивать мяч о стену двумя руками. меняя расстояние от 50 см до 1 м;*	"Бим-бом", "Тик-так"
	101.10 народные игры, игровые упражнения, сюжетные занятия для закрепления ловли, в подбрасывании и бросании, в забрасывании мяча в кольцо, отбивание мяча об пол и стену.*	
	4. <u>Элементарно-двигательные навыки спортивных игр настольного, большого тенниса, бадминтона</u>	
	<u>102. Хват ракетки бадминтона рукой:</u> ракетка упирается в основание ладони, пальцы сжаты **…..**	

	103. Хват ракетки настольного тенниса (европейская): ручку ракетки обхватывают тремя **…..** *103. 1* держать ракетку в руке (правой, левой) и выполнять поворот кистью рук вверх-вниз, влево- . . вправо;* *103. 2* выполнять махи ракеткой правой или левой рукой вверх, сверху-вперед, вправо-влево* *103. 3* попытки перевертывать ракетку в руке (правой, левой) на 180 градусов;* *103. 4* подбрасывать и ловить мяч (диаметром до 6 см) волан двумя руками, поочередно правой и . левой рукой, с одной руки на другую руку стоя на месте;* **…..** *103. 12* ходьба и бег с переноской волана на бадминтонной ракетке, меняя направления . . . . передвижения по указанию взрослого, не обронив его;* *103. 13* народные игры, игровые упражнения, сюжетные занятия для закрепления переноски, в . подбрасывании и перебрасывании мяча.*	Профилактика зрения. **"Жонглирование" …..**
	5. Элементарно-двигательные навыки спортивной игры "Городки" *104. Игровые упражнения:* *104. 1* сбивать кегли шарами правой и левой рукой снизу и от плеча, из-за головы;* *104. 2* самостоятельно придумывать и строить фигуры из городков;* *104. 3* метать биты правой-левой рукой из-за головы , от плеча, снизу, вдаль в цель (корзину, обруч, нарисованный круг), меняя расстояние;* **…..** *104. 7* сбивать, попадать в предмет любым, удобным для ребенка способом;* ** прокатывать биты (палки, шары) снизу, сбоку, с целью сбить городок (городки, шары);* **…..** *104. 9* народные игры, игровые упражнения, сюжетные занятия для закрепления постановки, построения городков, сбивании и прокатывании биты.*	**Рекомендация:** Выбивать городки пластмассовыми битами. При групповой **…..** **"Кто больше построек сделает из пяти городков и даст название"** **"Сбей палочку-развлекалочку" …..** **"Попади в воздушный шарик", "Прокати в воротики" "Палочка-стукалочка",** **"Катание шаров" …..**
	6. Скольжение. Падение. Прокатывание предметов (со страховкой) *105. Подготовительные упражнения на полу (без коньков):* *(выполнять упражнения в ходьбе, беге, в прыжках, упражнения на общее развитие)* *105.1* упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и ног;* **…..**	**Рекомендации:** Одежда: В начале обучения, когда дети неуклюжи и медлительны, можно проводить занятия в обычной утепленной куртке, в вязанной **…..** Обувь: Одевают на ногу на шерстяной носок, можно положить войлочные стельки в ботинки.

	106. Подготовительные упражнения для скольжения без коньков: *106.1* падение без ушибов на снег: присесть, сгруппироваться как "ежик", "медвежонок" и упасть . . . на бок на снег;* *106.2* скользить по ледяным дорожкам или плотно утоптанному снегу с поддержкой взрослых . . . . сначала за две руки, затем за одну руку и после уверенного выполнения движений скользить самостоятельно. На прямых ногах или немного присев: разбег, скольжение на двух ногах (одна нога выведена вперед, другая отведена назад на ширину одного шага), туловище держать прямо;* **…..** *106.7* народные игры, игровые упражнения, сюжетные занятия для закрепления скольжения, ... падения.* ***7. Катание на санках*** *107. В 3 года. Возить санки за веревку, катать кукол и перевозить снег* *На четвертом году жизни:* *107.1* катать на санках кукол, друг друга по дорожке (или один едет, двое везут) меняясь местами;* *107.2* скатываться с невысокой горки (И.п. - сидя) с куклой;* **…..** ***107.3* кататься на санках с упором сзади;*** ***107.4* выполнять повороты;*** *107.5* народные игры, развлечения, игровые упражнения, сюжетные занятия для закрепления - возить санки за веревку, катать игрушки, друг друга.* *108. Посадка на санках:* *Голову и туловище держать прямо, смотреть вперед, ноги вытянуть вдоль санок (сомкнуть или расставить на ширину плеч); руки положить на ноги или взяться за борта санок.* **…..** ***109. Везти санки:*** **…..**	**Правила скольжения по ледяным и снежным дорожкам: …..** * не перебегать ледяную дорожку во время скольжения по ней другими Зверята и ребята", "Ежик" **"Рисуем дорожку", "Покатаемся",** "Наши ножки идут по ледяной дорожке", "К Деду Морозу по ледяной дорожке" **Строить горку** лучше на свободной территории во время потепления. **…..** 1 м, ширина 1 м. **"Карусель"** **"Утята на горке", "Санный поезд"** **Правила катания на санках:** * кататься на санках лежа на животе или сидя по очереди, руками упереться и держаться за перекладину передней части саней или сбоку, смотреть вперед. **…..** * съезжать вниз, когда внизу никого нет * если съехал с горки, не **…..**

	8. Элементарно-двигательные навыки лыжной подготовки (с подстраховкой) *110. Закрепить умение:* *110.1* надевать и снимать лыжи;* *110.2* ставить лыжи на место;* *111. Стойка лыжника: лыжи параллельны на ширине ступни, ноги слегка согнуты в коленях,* **…..** *112. Подготовительные упражнения без лыж и на лыжах, без палок, с палками:* *(руками захватить лыжные палки под ремешок, руки согнуты в локтях, пики поставить около ступней ног.* *112.1* имитационные упражнения в ходьбе, беге, в прыжках на двух ногах влево-вправо (повороты),* *112.2* упражнения на общее развитие*; *112.3* пружинистые движения в полуприседе на месте;* *112.4* постоять на лыжах;* **…..** *113. * ступающий шаг - шагать на лыжах широким шагом, руки выполняют разноименные движения как при ходьбе (см. "ступающий шаг");* *113.1* переступать приставным прямым шагом вперед-назад, широким и узким шагом;* **…..** ***114. Ходьба на лыжах (с подстраховкой)*** *114.1.Техника выполнения ступающего шага без палок по ровной дорожке. Она напоминает обычный шаг* **…..** *115. Ступающий шаг* *115.1* меняя темп;* *115.2* меняя направление передвижения;* **…..** *115.5* остановка и топтание на месте* *116. Скользящий шаг с палками и без палок.* *Встать в лыжную стойку, поставить палки пиками к ногам, вытянуть руки вперед. Туловище слегка наклонено вперед. С силой надавить руками на палки вниз и проскользить на двух лыжах вперед.* **…..** *116.6* разбег и скольжение на двух лыжах вперед;* *116.7* в движении перестановка лыж с переносом массы тела на выставленную ногу.*	**Рекомендация:** До начала занятий в спокойной зоне проложить лыжню в форме квадрата или круга. **"Танцующие утята" …..** **"Утята на прогулке" …..** **Общие правила уходами за лыжами,** которые должны знать дети: **…..** **Рекомендации:** подбор инвентаря с учетом возраста ребенка. **…..** **Состояние инвентаря и лыж.** Поверхность лыж должны быть ровной и гладкой и не иметь трещин, шерохо-ватостей. **…..** Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки должны быть мягкими, смазанные сверху мазью, с широким Носком, со стелькой. Одежда должна быть **…..** **Шапка шерстяная, в ветреную и холодную погоду надевают наушники.** **"Скользкая дорожка"**

	117.<u>Повороты.</u> (с подстраховкой) **…..** *117.4* переступающим шагом во время ходьбы на лыжах с поворотом на лево – направо;* *117.5* прыжком на месте, на лыжах на двух ногах вправо-влево с силой нажима на основание лыж;*	**…..**
	118. . <u>Подъем на гору (не высокую)</u> *118.1* боковым (левым, правым) приставным шагом (широким, узким);* *118.2* постановка лыж: пятки вместе, носки врозь. Ставить лыжи на полное основание в прямой стойке.* *119. . <u>Спуск с невысокой горки (с подстраховкой).</u>*	**"Лесенка"** "Елочка" **<u>Рекомендации</u>:** Чтобы при спуске с горки удерживать равновесие, не рекомендуется чрезмерно наклонять **…..** **туловище вперед и расставлять широко** **<u>Рекомендации:</u>** крутизна склонов при обучении подъему и спуску, небольшая 15-20 градусов, длина раската 20-30 м
	120. <u>Ходьба на лыжах по хорошо накатанной лыжне удобным для ребенка способом</u> *121. <u>Ходьба на лыжах в быстром темпе на короткие дистанции до 200 м</u>* *122. <u>Ходьба на лыжах на длинные дистанции (на выносливость) от 200 до 700 м</u> с постепенным увеличением дистанции* *123. <u>Ходьба на лыжах в сочетании с метанием (легких предметов):</u>* *123.1* вдаль правой-левой рукой от плеча и двумя руками из-за головы (через сетку, веревку);* **…..** *123.5* палки лыжные дают детям, когда они уверенно научатся ходить на лыжах без палок;* *123.6 Народные игры, игровые упражнения, сюжетные занятия для закрепления ходьбы на лыжах, спуск с гор.*	
	<u>9. Элементарно-двигательные навыки спортивной игры в «Хоккей»</u> *<u>124. Понятие об игре:</u> забить в ворота шайбу (кольцо) с помощью клюшки (гимнастической палки)* *<u>Упражнения:</u>* *124.1..* <u>знакомство с хоккейной клюшкой</u>: клюшка пластмассовая или деревянная состоит из трех частей (клюшка, палка и ручка): нижний ее конец изогнут и приспособлен для удара и ведения шайбы (мяча, кольца), а на верхнем конце расположена ручка;* **…..** *124.3* прокатывать подбивая клюшкой влево-вправо, прямо шайбу, мяч, кольцо, льдинку, снежок;* **…..**	**<u>Инвентарь:</u>** Клюшка (гимнастическая палка), шайба (мяч, кольцо), площадка (поле) с утоптанным на ней снегом. **…..**

124.7 <u>забрасывать</u> шайбу (мяч, кольцо) клюшкой (палкой) в ворота, в лунку разной ширины (диаметра), с места расстояние более 1 м;*	**"Забей снежок (льдинку) в ворота"** Забей снежок (льдинку) в лунку"
124.8 отбивать шайбу (мяч, кольцо) клюшкой (палкой) о стену несколько раз подряд, меняя расстояние до 1 м и более;* **…..**	
124.10 народные игры, игровые упражнения, сюжетные занятия для закрепления элементов игры*	
<u>10. Катание на трехколесном велосипеде (с подстраховкой)</u>	**<u>Рекомендации:</u>**
125. <u>Правила правильной посадки.</u> ** одна нога внизу стоит на педали или на земле, другая переносится через седло. Сидеть прямо, слегка наклонить туловище вперед, голову не опускать, не напрягать сильно плечи и руки, ноги ставить на среднюю часть ступни.*	* велосипед необходимо подбирать соответственно росту ребенка так, чтобы спина ребенка при посадке была равномерно изогнута, руки свободно держали руль и были слегка согнуты в локтях
126. <u>Правила езды на велосипеде:</u> *126.1* при езде не следует слишком крепко держаться за руль;* *126.2* ездить осторожно, не наталкиваться на другие предметы по указанному взрослым или нарисованному на асфальте направлению (раскрасить дорожки в разные цвета) держаться правой стороны;* *126.3* смотреть вперед на 4 - 5 м на дорожку по направлению движения.* *126.4 <u>Ездить:</u>* *126.5* по прямой;* *126.6* выполнять повороты направо, налево по большому радиусу;* **…..**	* длительность езды в умеренном темпе увеличивается постепенно до 10-12 мин. Дети должны принимать участие в осмотре велосипеда, могут падать нужный инструмент, протереть велосипед сухой тряпочкой после прогулки. * для обучения езде на велосипеде, **…..** ***<u>Рекомендации</u>:*** * этот вид спортивных упражнений укрепляет сердечно-сосудистую, мышечную (ног, стоп) и дыхательную системы. Развивает физические качества: выносливость, ловкость, глазомер, координацию движений,
<u>11. Езда на самокате (со страховкой)</u>	
127. Катание с помощью взрослого сначала стоя двумя ногами на подножке самоката, держась двумя руками за руль.	
<u>12. Плавание (со страховкой)</u>	
128. <u>упражнения на суше:</u> *128.1* сидеть на берегу, поднимать поочередно прямую то правую, то левую ногу;* **…..**	***Игры*** / **<u>Рекомендации</u>** * не заставляйте ребенка без его желания заходить в воду, заинтересуйте его **….**

	129. <u>Подготовительные упражнения на воде:</u> *129.1* входить и выходить из воды, водить хороводы;* *129.2* погружаться в воду;* **…..** *129.7* при помощи взрослого скользить по воде (по желанию детей);* *129.8* игровые упражнения, сюжетные занятия для закрепления; подготовительных упражнений по плаванию.*	*"Гуляем"* ***"Сядь и встань"*** ***"На буксире"***	* глубина воды в бассейне от 25 см занимающихся детей в воде, совместно с врачом или медсестрой учитывая индивидуальную особенность учитывая индивидуальную особенность каждого ребенка, а купаться в воде не ниже 22 градусов. Наилучшее время утренние часы с 10-12 ч, а в вечерние с 17-18 ч. Продолжительность первых воздушно-солнечных ванн с последующими тремя и более кратковременными погружениями в воду, увеличиваются постепенно до 5 мин, а продолжительность последних ванн до 50 мин (4 года до 60 мин), чередуя снахождением ребенка в тени
	<u>130.Элементы туризма (под присмотром и со страховкой взрослого)</u> *130.1*заранее запланированная, хорошо продуманная экскурсия по территории детского учреждения, по ее участкам и за ее пределами (со сказочными персонажами и без персонажей);* **…..** *130.3* ходьба спокойная, ровная, энергичная (по дорожкам, по ровной местности, по высокой траве, по глубокому снегу, между и вокруг деревьев, кустов), по следам и др.;* *130.4* выполнять в игровой форме хорошо освоенные упражнения на общее развитие (см. стр. 139);* *130.5* ходьба в чередовании с бегом, прыжком до, вокруг, между предметами, игрушками, постройками*		**<u>Рекомендации:</u>** Заблаговременно в дорогу приготовить вместе с ребенком маленький рюкзачок, где должно лежать: коробка сока, яблоко или др. конфета (леденец), бутерброд, салфетки или носовой платочек. Этим вы ребенка эмоционально настроите и вселите в него уверенность. **…..** "За шишками", "За красивыми листьями", "Трудная дорожка", "В гости к Зайчику", "Пройди по дорожке" и др. "Силачи", "Циркачи", "Зайки на лужайке" и др.

	("домика"), до, вокруг, между оборудованием (до щита), до, вокруг, между деревьев и др., по песочной дорожке, тропинке, по линии (рядом, между, через) и т.д. с заданиями (погладить, достать, взять-принести, хлопнуть в ладоши, помахать над головой листиком, присесть и др.); **…..** *130.9* упражнения на дыхание (в теплое время года, в озелененной зоне и вдали от трассы);* *130.10* упражнения на расслабление мышц рук и ног;* *130.11* ходьба спокойная, ровная, с замедлением темпа.*	**…..** **<u>Рекомендации по семейному туризму:</u>** Маршрут в один конец должен занимать не более чем 15 минут. Дети вместе с родителями могут пройти в день 4-6 км, со скоростью 2,5-3 км/час. Во время **…..**
III	**Заключительная часть занятия**	
	132. пальчиковая гимнастика;* *133* самомассаж, легкое прижимание рук к массажеру; поглаживание, скользящие движения двумя руками, ногами;* **…..** *136.* упражнения на внимание;* *137.* <u>гимнастика для органов зрения</u>* *Упражнения: И.п. - сидя 1) зажмуриваться. 2) часто моргать 3) повесить или поставить игрушки перед детьми. Задание: посмотрите на Зайчика, на Мишку, на мячик, картину, цветок и т.д. 4-5 сек; закрыть глаза на 4 - 5 сек. Самомассаж глаз, легкие надавливания на верхнее веко глаз тремя пальцами, не вызывая боли.* **…..**	**"Успею взять", "Пропеллер",** "Ладушки", **"Кто быстрее**", "Потрогай и погладь" "Ляжем на подушку", "Какая рука сильней" "Зимний хоровод", "Строим берлогу для медведя", "Кто летит?"

3.3.3 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ОБРАЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАРНОДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ И СПОРТИВНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ

Вводная часть занятия

Подвижные игры с элементами строевых упражнений

«Самолеты»

Дети сидят на корточках врассыпную на одной из сторон площадки. Взрослый находится в центре и начинает проговаривать выбранные четверостишья из стихосложения **«Самолет». А.И. Стекановой.** Сопровождая соответствующими движениями, изображая летающие самолеты, они продвигаются по кругу вокруг взрослого в одном направлении и проговаривая при этом звуки: «тр-р-р-р», подражая работе мотора:

Там на поле шум и рокот
Непонятно, что за топот?
По команде трап отходит,
Самолёт мотор заводит.
По округе полетел,
Рассмотрел и разглядел.
И неважно, что уж ночь.
Надо всем сейчас помочь.

Взрослый отмечает, что все самолеты красивые хорошо летали, никто не столкнулся, предлагает им проверить исправность своего самолета: крылья, мотор. И игра повторяется.

Варианты:

1 «Летать» парами (рядом);
2 «Летать» между предметами;
3 «Летать» между двумя линиями на слова: «Между тучек пролетел...»;
4 И.п. – встать на одно колено руки в стороны.

«Перелет птиц»

Выстроить детей в шеренгу на одной стороне площадки, вдоль линии или шнура. Напротив, в конце площадки, чертится еще одна линия или кладется шнур вдоль площадки. Дети – птицы. Взрослый проговаривает : «Птицы, приготовились к перелету? Полетели, полетели, на юг в теплые края!». Дети, размахивая руками вверх – вниз, перебегают с одной стороны площадки на другую (за линию, шнур), разворачиваются и ждут другую команду: «Полетели домой! Полетели, полетели!». Дети летят обратно. Игра повторяется.

Варианты:

1 Во время перелета лететь между расставленными предметами;
2 Во время перелета по команде: «Остановка!», сесть на корточки, «поклевали зернышки». По команде: «Полетели!», лететь до линии (шнура);
3 То же. «Остановка!», «Попрыгали с ветки на ветку!», полетели дальше

за линию (шнур).

Правила:

1 Выполнять все движения после подачи команды.

«Найди где спрятано»

Поставить ребенка в центре зала, показать ему игрушку, которую он должен будет найти, затем предложить ему, закрыть глаза (или повязать платочек). Взрослый обходит зал с этой игрушкой в руках вокруг ребенка, прячет игрушку и возвращается на место. Затем развязывает ребенку платочек (открывает глаза) и подавая команды: справа (слева), направо (налево), впереди (назад), направляет ребенка к игрушке. Ребенок находит игрушку. Вызывается следующий ребенок и игра повторяется.

Правила:

1 Спрятать игрушку так, чтобы ребенок ее не видел;
2 Поправлять ребенка не торопясь, чтобы ребенок не путал стороны, а смог обдумать и правильно выполнить действие.

Подвижные игры и образные упражнения с элементами упражнений в ходьбе.

«Мальчик-Дядя-Старичок»

Ходьба детей в колонне по одному в обход по залу (по кругу, в шеренге с одной стороны площадки на другую, врассыпную). По команде: **«Мальчик!»,** приподнимая руки вперед-назад, туловище держать прямо, идти на носочках. По команде: «**Дядя**!», идти на внешней стороне стопы, руками размахивая вперед-назад. По команде «**Старичок**!», идти на внутренней стороне стопы, руки в стороны. **…..**

«Пройди в ворота»

Разделить детей на две подгруппы и расставить их на разных концах зала. Перед каждой подгруппой натянуть *шнур на высоте 50-60см. – это ворота.* По команде: «Гуляем!», дети проходят под шнур и врассыпную гуляют по центру зала. По команде «По местам!», дети пробегают под «ворота».

Вариант:

1 На видном месте, с краю, у ворот, посадить на стуле игрушку. У одних, например, зайчика, у других мишку. Мишки ходят на внешней стороне стопы, а дети-зайчики прыгают на двух ногах. По команде «по местам, зайчики бегут в припрыжку, к себе в домик, мишки проходят под веревкой к себе в домик. Затем меняются ролями.

…..

«Шире шаг, короче шаг»

Начертить по центру зала недалеко друг от друга и параллельно друг другу *круги в два ряда*. По одному ряду кружков, в колонне по одному, дети будут идти (или бежать) по кружкам широким шагом (расстояние между кружками 25-30см., их диаметр 30-40см.), а по другому ряду кружков, дети так же в

колонне по одному будут идти (или бежать) коротким шагом, т.к. кружки нарисованы в ряд один рядом с другим.

Правила:

1 Не перешагивать кружки, а проходить (или пробегать), стараясь наступить на центр каждого последующего кружка;
2 Выполнять упражнения в начале обучения, не торопясь;
3 Соблюдать между идущими (бегущими) дистанцию.

…..

«Принеси игрушку» (или «Погладь игрушку»)

Подгруппа детей сидит на *скамейке,* напротив, в конце зала расставлены игрушки. Под ногами каждого ребенка, с помощью разложенных *(нарисованных) определенного цвета кружков (следов, шнуров и т.д.*), обозначены по числу детей несколько разных извилистых дорожек. Каждая дорожка ведет к игрушке (мишка, мячик, кукла и др.). По команде «Принеси игрушку!», дети идут по дорожкам, берут игрушку и с игрушкой возвращаются на свои места.

Правила:

1 Начинать движение по команде;
2 Идти по дорожкам, не сходить с них.

Вариант:

1 Следуя по дорожке, преодолеть препятствие (перешагнуть кубик, пролезть под дугу и др.), назад вернуться бегом по краю зала.

«Курочка-хохлатка»

Взрослый – курочка, вместе с детьми выходят из домика (из противоположного угла) и врассыпную ходят по залу (площадке), проговаривая слова **стихосложения «Хохлатка» Е. Стекановой,** выполняя соответствующие движения:

Мать-хохлаточка идет,
Желтых деточек ведет.
Дети прыгают, бегут
Маму слушают, поют!
Пи-пи-пи, Пи-пи-пи.
Ты от нас не отходи»

Игра повторяется.

…..

«Подними предмет (шишки, кубик и др.)»

Перед игрой вразброс *разложить* по залу (площадке) *разные мелкие предметы*. По команде: «Гуляем!», дети ходят между предметами в разных направлениях. По команде: «Возьми!», дети останавливаются возле ближайшего предмета, быстро берут его, поднимают вверх и кладут его на место. Игра повторяется.

Варианты:

1 Поднять предмет и спрятать его за спину;
2 Одной рукой поднять предмет и положить его на ладошку другой руки. Затем положить его на прежнее место**…..**

<u>Подвижные игры с элементами упражнений в беге.</u>

«Бегом по дорожке»

По краю зала (площадки) провести *две линии*, расстояние между которыми 50см. В начале обучения игре, детей нужно разделить на несколько подгрупп (по 8-10 человек). Построить подгруппу на этой дорожке в колонну по одному и предложить пробежать по ней, не наталкиваясь, не отставая друг от друга и не выбегая за края дорожки. Затем бежит другая подгруппа. После освоения правил этой игры подгруппами, можно бегать уже всей группой.

«Солнце и Зима»*

Дети, присев все вместе на корточках, вместе со взрослым ходят врассыпную по залу (площадке) проговаривают русскую народную байку:

Солнышко-ведрышко,
Выгляни в окошко!
Солнышко, нарядись!
Красное, покажись!

Взрослый отвечает отрывком из стихотворения («Зима». Янка Купала)

Так недавно к нам в оконце,
Каждый день глядело солнце!
А теперь зима настала -
В поле вьюга загуляла. У-у-у-у-у….

Все дети разбегаются по залу (площадке) врассыпную, а взрослый их ловит. Пойманный ребенок продолжает участвовать в следующей игре. Игра повторяется.

<u>Правила:</u>
1 Присаживаться на свободном месте;
2 Бегать, не наталкиваясь и не мешая друг другу;
3 Разбегаться, после сказанного последнего слова в стихотворении «… загуляла».

<u>Вариант:</u>
1 Пойманный ребенок пропускает одну игру (сидит на скамейке).

«Жуки»*

Дети бегают по залу (площадке), размахивая руками и жужжат: «ж-ж-ж…», взрослый читает **стихосложение («Жучок». А.И.Стеканова):**

Кто жужжит вокруг летая?
Это черный наш жучок,
Переливистый бочок!
Он летал, летал, летал,

И на спинку сам упал!

Прослушав последнюю строчку стихотворения, дети останавливаются, ложатся на спину и «барахтают» руками и ногами.

Игра повторяется.**…..**

«Палочка-выручалочка»*

Взрослый, присев на корточках, держит в одной руке *палочку,* постукивает ею по полу и проговоривает слова **Стекановой А «Палочка»:**

Палочка, стучи, стучи!
Женю к нам ты позови!

Подбегает Женя, берет палочку и вместе с взрослым говорит слова:

А потом лети, лети!
Наших деточек найди!

И бежит, догоняя детей, стараясь коснуться их палочкой. Тот ребенок, которого коснулся водящий ребенок, берет палочку и проговаривает слова:. Игра продолжается.

…..

«По ступенькам»

Дети становятся парами (без рук) друг за другом. Неподалеку, напротив первой пары начерчены *4-6 линий*, расположенных в ряд на расстоянии 1,5-2м. одна за другой. По команде: «Побежали!», дети бегут на противоположную сторону площадки, перешагивая или перебегая линии, стараясь не наступить на них. Взрослый отмечает лучшего. Бежит следующая пара. Игра продолжается.

Правила:

1. Начинать игру по команде: «Пробежали!»;
2. Бежать в парах соблюдая дистанцию;

Вариант:

1 Преодолевать препятствия: несколько кубиков поставленных в ряд или несколько веревок приподнятых от пола 5 – 10 см.

«Добеги и прыгни»

Вызывается подгруппа детей (3-4 человека), встают на *заранее проведенную линию*. Напротив каждого ребенка, на противоположной стороне площадки, *подвешивается на шнуре лента* (на высоте выше поднятой руки ребенка вверх). По сигналу (хлопку и др.). Дети добегают до ленты, подпрыгивая, снимают ее и поднимают вверх. Отдают ленты взрослому. Вызывается следующая подгруппа детей. Игра повторяется.

«Соревнования лошадок»

1 вариант.

Дети разбиваются на пары (по желанию), каждому выдается *гимнастическая палка.* Дети ставят палку между ног, за один ее верхний конец держатся одной рукой (можно двумя руками), а другая рука свободна. По сигналу «Но!», в парах (рядом) бегают по залу (площадке), изображая езду на лошадях. На

команду «Тпру-у!», останавливаются. **Под чтение стихосложения «Кони» Е. Стеканова (см выше) выполнять соответствующие движения.**

2 вариант.

Бегают по залу (площадке) под **чтение потешки:**

Чики-чики-чикалочки,
Едет Ваня на палочке,
А Дуня на тележке,
Щелкает орешки.

Правила:

1 Всем начинать передвижение по кругу вместе по команде: «Но!» и останавливаться по команде «Тпру-у!»;
2 Стараться двигаться в парах в одном темпе, не отставать, не выбегать и не толкать;
3 Не сталкиваться с другими парами при передвижении, бегать по свободным местам, уворачиваться и останавливаться одновременно парами.

Подвижные игры с элементами упражнений на дыхани

…..

«Летает комарик (снежинка)»

На одном *конце веревки скручен небольшой кусочек ваты* (бумажная снежинка, нарисованный комарик и др.), другой ее конец подвязан за палочку. Подгруппе детей (2-4 ребенка или индивидуально) предлагается подуть на ватку так, чтобы она далеко улетела.

Подвижные игры и образные упражнения с элементами упражнений на общее развитие

…..

«Кукла-прыг!»

Дети самостоятельно принимают И.п. – сед (садятся на пол), ноги скрестно у стены (гимнастической стенке) *на коврике*. Из этого положения дети самостоятельно или с поддержкой о стену (гимнастическую стенку) должны встать и подпрыгнуть на месте на двух ногах (на носках).

…..

Основная часть занятия

Подвижные игры и образные упражнения с элементами упражнений на прыжки.

«Поймай комара»

Дети выстраиваются в колонну, в шеренгу, в круг на безопасном расстоянии друг от друга. Взрослый, держит в руках *палочку (длина 1-1,5м) с привязанным на конце веревки картонным комаром.* Взрослый быстро проходит вдоль ребят и проносит над головами детей «летающего комара». Дети подпрыгивая должны его поймать или коснуться рукой. Тот, кто поймал, говорит «Поймал!»

Вариант:

1. Подгруппа детей врассыпную бегает за «летающим комаром», догоняют

его подпрыгивают и ловят его.

«Белки на ветке»*

Чертится извилистая линия, дети строятся в колонну по одному. Предложить им прыгать по *линии* разными прыжками (на двух ногах; с ноги на ногу по линии; правым или левым боком и др.).

«Прыгай – хлопай»

Выстроить детей в две шеренги, так, чтобы они стояли напротив друг друга на расстоянии 1,5-2 м. Одной шеренге подается команда: «Хлопай!», другой шеренге команда: «Прыгай!». После 4-6 подпрыгиваний, дети по команде: «Стоп!» прекращают прыгать и меняются ролями. Игра продолжается.

Варианты:

1 Построение в парах;
2 Выполнять разные виды прыжков (с ноги на ногу, вместе-врозь и др.);
3 Вместо прыжков выполнять повороты вокруг себя в левую сторону, а затем в правую сторону. «Хлопни – повернись!», «Хлопни – топни!»;
4 То же «Хлопни – присядь!», «Хлопни – ляг!» и др.е же движения, но с командой "Топни-повернись!" и т.д.;
5 Те же движения, но с командой : «Топни – повернись! И т.д.».

«Достань и поиграй с кольцом»

Взрослый предлагает детям достать *подвешенное на веревке кольцо.* Дети бегают, подпрыгивают и стараются поймать кольцо. Тем кто достал или коснулся кольца, выдается такое же (оно может быть другого цвета) и предлагается его покатать на другой половине зала (площадки). Когда все дети получат по кольцу и покатают колечки, взрослый организовывает игру с колечками «Машина». Все бегают по площадке (залу) с кольцом в руках, имитируя езду на машине.

«Маленькие и большие ножки»

Дети сидят или стоят напротив взрослого и повторяют за ним движения. Взрослый читает стихотворение, сопровождая соответствующими движениями:

Большие ноги,
Шли по дороге
Топ-топ-топ.
(Громко топают, но медленно)
Маленькие ножки,
Бежали по дорожке
Топ-топ-топ! Топ-топ-топ! Топ!
Топ-топ-топ! Топ-топ-топ! Топ!
(Топают часто, но не громко) Игра повторяется.

«Поймай бабочку»

Чертится большой круг, в этот круг вызывается подгруппа детей.

Необходимо поймать *бабочку (поролоновая, пластмассовая, картонная, из линолеума привязанная к шнуру и подвешенная за прут)* стараясь не выйти за пределы круга. Дети бегают, подпрыгивают, ловят бабочку, но если бабочка «залетит» за круг, они не выходят за его пределы, а ждут когда она снова будет «летать» над кругом. Через некоторое время взрослый отмечает лучших, тех, кто поймал бабочку и не вышел из круга.

Вызывается другая подгруппа детей и игра повторяется.

«Усатый кот»

Детям раздаются *палочки с закругленными концами (карандаши),* они зажимают их между носом и губой, руки свободно и начинают мягко, на носках передвигаться мелкими и широкими шагами, стараясь удержать и не уронить палочку.

«Танцующие лошадки»

Дети разбиваются на пары, один из детей «лошадка». Взрослый помогает одеть «упряжку» (*скакалка или веревка*, спереди навешивается на шею ребенка и протягивается под руки назад), сзади «лошадки» берется за оба конца «упряжки» (скакалки, веревки) «наездник». По команде взрослого: «Но-о!», «лошадки» вместе с «наездниками» бегают по залу (площадке). Взрослый показывает, а «лошадки» изображают пляску (узкие-широкие шаги, «бьет копытцем о землю», машет головой (вперед-назад, влево- вправо), выполняет приставные шаги влево-вправо). Затем дети в парах меняются ролями.

«Ножки»

Все дети находятся за *линией* врассыпную или построить их в шеренгу. Взрослый проговаривает слова и показывает движения, дети повторяют:

Ножки, ножки бежали по дорожке.	*(Чередуя, бегут и прыгают, продвигаясь вперед на двух ногах)*
Бежали лесочком,	*(Бегут)*
Прыгали по кочкам.	*(Прыгают с ноги на ногу продвигаясь вперед или на месте)*
Прибежали на лужок,	*(Бегут)*
Потеряли сапожок.	*(Останавливаются, смотрят вниз на ноги или становятся на одну ногу или на левую, правую.)*
Нашли сапожок.	*(Бегут на прежнее место)*

<u>Правила:</u>

1 Правильно выполнять все действия.
2 Уметь выполнять задание вместе.
3 Передвигаться вперед, не мешая другим.

«Прыгай к флажку»

На противоположных сторонах площадки в парах напротив друг друга стоят дети (2-3 пары), на одной стороне у детей в руках *флажки*. Взрослый

проговаривает **стихосложение "Прыг-скок" (А.И. Стеканова):**

Прыг-скок на мосток,
Прыг-скок под мосток.
Прыгать будем мы везде,
По флажку возьмем себе.

Дети, без флажков удобными для них прыжками или подскоками передвигаются к своей паре. Доскакав, они берут у них флажок, идут на свое место и машут им над головой. После, другие дети , стоящие на противоположной стороне площадки - скачут, прыгают к флажку, берут флажок, идут на прежнее место и машут флажком над головой. Вызывается другая подгруппа детей и игра продолжается.

Правила:

1 К флажку продвигаться только прыжками;
2 Учиться прыгать в прямом направлении (к своей паре).

«Зайки-попрыгайки»

В ряд выставляются *3 - 4 флажка на стойках (или конусные разных цветов стойки, кегли, кубики и др.).* В конце ряда ставится барабан, на высоком стуле, на уровне груди. Взрослый по очереди вызывает детей и они прыгают, продвигаясь вперед *между предметами до барабана*, бьют двумя руками в барабан и возвращаются обратно бегом по ровной дорожке (между двумя параллельно положенными *шнурами или перепрыгивая невысокие 5 - 10 см поочередно предметы)*……

Подвижные игры с элементами упражнений спортивной игры «Волейбол»

«Раз-два-три»

Дети берут по мячу и встают врассыпную на безопасном расстоянии друг от друга. Взрослый проговаривает слова «Раз-два-три! Бросай! Лови!», дети подбрасывают мяч вверх (повыше) и бегут за ним, ловят и встают на свои места. Игра повторяется.

Варианты:

1. Строится в круг, шеренгу, колонну по одному, по два;
2. Бросать мяч из построения в шеренгу в разных направлениях (вперед, вверх, назад);
3. Бросать в парах разными способами (снизу, от груди, из-за головы, от плеча).

«Лови – бросай»

Дети стоят полукругом, на 1,5 – 2 м от них в центре стоит взрослый. Он по очереди, каждому ребенку, не спеша бросает *мяч* и ловит его обратно и при этом проговаривает «Лови – бросай!»

Правила:

1 При ловле мяча выставлять прямые руки вперед, расставив широко пальцы, а поймав мячик не прижимать его к груди.

Варианты:

1 Построение в шеренгу.
2 Постепенно увеличивать расстояние при броске и ловле.

«Подбрось – поймай»

Дети поочередно бросают *мяч* вверх, он удариться о землю, затем ловят его (3-4 раза). Взрослый считает, сколько у ребенка пойманных мячей.

Вариант:

1 Стараться поймать летящий мяч на лету, до того как он ударился о землю.

«Подбрось повыше»

Дети берут большие мячи, встают на безопасном расстоянии врассыпную и по указанию и показу взрослого подбрасывают *мяч* сначала низко, затем повыше и высоко, стараясь не обронить его.

Вариант:

1 Встают по большому кругу, в шеренгу.

«Мяч в кругу»

Дети встают по кругу, взрослый стоит в центре. Он по очереди бросает мяч детям снизу, ребенок ловит и возвращает броском таким же способом (снизу) взрослому.

Вариант:

1 Бросать из-за головы, от груди.

Правила:

1 Сильно не бросать, прицеливаться, стараться попасть в руки взрослому.

«Брось дальше»

Чертится линия, рядом ставиться *корзина с мячом*. Дети по вызову взрослого подходят к линии, берут мяч из корзины и бросают удобным для ребенка способом. Взрослый отмечает место удара мяча о землю, ставит на это место флажок на подставке (стойку или кладет палочку), предлагает догнать мяч и с этой же линии бросить его как можно дальше этой метки.

Вариант:

1 Выполнять броски, указанным взрослым способом (снизу, из-за головы, от груди).

…..

«Кто дальше?» (мячи)

Натянуть шнур (сетку) от линии броска на расстоянии 1 - 1,5 м, высота его от уровня груди ребенка и выше до 130 см. По команде: «Пли!», 2 - 3 вызванных детей, бросают мячи через шнур (сетку). Выигрывает тот, кому удалось перебросить мяч через сетку.

Правила:

1. Броски выполнять по направлению вперед-вверх.

Варианты:
1. Разные способы броска (снизу, из-за головы, от груди);
2. Выигрывает тот, кто мяч перебросил через сетку дальше всех;
3. Выигрывает тот, кто мяч перебросил через сетку и не задел ее мячом;
4. Выигрывает тот, кто мяч перебросил через сетку дальше всех и не задел его мячом;
5. Расстояние между сеткой и линией броска увеличивать постепенно.

Подвижные игры с элементами упражнений спортивной игры «Баскетбол»

«Солнечные зайчики»

Взрослый по стене пускает солнечных зайчиков, используя *зеркальце*, а другой рукой (выставленным указательным пальцем) манит солнечного зайчика к себе. Дети подражают, а взрослый проговаривает **стихосложение Е. Стеканова «Солнечный зайчишка» выполнять соответствующие движения.:**

Лучик солнца на окне
Засверкал так ярко
Стало точно ясно мне
Почему так жарко.

Взрослый: «Не бегут к вам зайчики? Бегите, ловите их!». Дети ловят скачущих зайчиков и снизу, и сбоку, и подпрыгивают вверх, стараясь достать его рукой. Взрослый иногда останавливает световое отображение. Дети «ловят» его.

«Догони мяч»

Дети стоят на одной из сторон площадки. Вдоль стены стоит большая корзина с мячами. Взрослый: «Сколько *мячей в корзине*! Давайте с ними поиграем?». Рассыпает мячи так, чтобы они раскатились вдоль зала, в разные стороны. «Догоните мячи!». Дети бегут за мячами, собирают их и кладут в корзину. Мячей должно быть в корзине не меньше чем число играющих.

«Брось и догони»

Дети сидят на *скамейке* на одной из сторон зала (площадки). От них, по центру зала, проводятся *две линии разного цвета (например, красного, синего) расположенных на расстоянии 5 - 6 шагов* друг от друга. Около красной стоит корзина с мячом. Вызывается ребенок, он подходит к корзине, берет мяч и по команде «Пли!» бросает мяч с первой красной линии вдаль. Затем догоняет его и возвращаясь встает уже на вторую синюю линию, также бросает вдаль, догоняет мяч, кладет его в *корзину* и садится на скамейку. Вызывается следующий ребенок.

Варианты:

1 Ставятся две скамейки по краям зала и проводятся две линии красная и

синяя, дети делятся на две подгруппы и вызываются двое детей для бросков;

2 Разные способы бросков (снизу, из-за головы).

…..

«Забрось мяч в корзину» («Целься вернее»)

Дети, с мячами в руках встают *по кругу (диаметр круга 3 м),* в центре которого устанавливается *ящик (корзина).* По команде взрослого: «Бросай!», дети указанным способом бросают *мяч* в ящик, после, по команде: «Достань!» достают мяч из ящика и занимают свои прежние места. Игра повторяется.

…..

«Мяч»

Взрослый предлагает детям по очереди попрыгать, как мячики (положив ребенку руку на голову) под **стихосложение-загадку Е. Стеканова «Мячик» :**

Куплен мне смешной дружок
Разноцветный весь бочок.
Круглый, мягкий и пустой,
Звонкий, смелый и простой!
Прыгает весь день послушно,
Не отходит от меня.
Подскажите-ка мне дружно…
Это … (мячик) у меня!

Затем предложить детям взять по мячу и попробовать отбивать его о землю двумя и одной рукой.

Правила:

1 Сначала прыгать, слегка пружинить ногами, а на слова: **«Прыгает весь день послушно…»** прыгают по кругу выше выпрыгивая вверх;

2 Отбивать мяч ладонью с широко расставленными пальцами.

«Забрось в кольцо»

Напротив кольца на расстоянии от 0,7 м кладется *шнур или чертится линия*. Дети встают за линию в колонну по одному. Затем пытаются забросить мяч в кольцо, бегут за ним и передают его следующему ребенку.

Элементы настольного тенниса, бадминтона

«Жонглирование»

Дети держат в двух руках *шарик или мяч среднего размера*. Взрослый показывает: подкидывает мячик двумя руками вверх и ловит его двумя руками, проговаривая при этом «Оп-па!» (тем самым, регулируя дыхание ребенка).

Вариант:

1 Подкинуть одной рукой, попытаться поймать двумя руками.

Подвижные игры и образные упражнения с элементами упражнений спортивной игры «Городки» (с применением пластмассовых палочек)

…..

«Палочка-стукалочка»

Поперек зала рисуется *линия,* на нее (с одного ее края) становится вызванный ребенок с битой. От линии вдоль зала расставляются *игрушки,* шары, фигуры и другие предметы друг от друга на расстоянии до 1 м. Первая игрушка от ребенка отдалена на 0,9 м., вторая – на 1 м., третья – на 1,10 м., четвертая – на 1,20 м. Ребенок сбивает первую игрушку, бежит за *битой* и возвращается на исходную линию, затем сбивает вторую игрушку, бежит за битой, возвращается на исходную линию и т.д. При попадании все сидящие на скамейке дети с краю зала хлопают в ладоши, при непопадании топают ногами. Взрослый подсказывает детям, какие действия необходимо выполнять.

«Сбей палочку-развлекалочку»

Дети самостоятельно сооружают какие-нибудь *постройки из городков* и других предметов, а затем с расстояния 0,9-1,5 м сбивают их удобным для них способом.

Правила:

1 Прицеливаться при броске;
2 Стараться сбить с места все фигуры.

«Катание шаров»

Перед взрослым стоят три *корзины (ящика),* в одной из них лежат *красные шары, в другой – зеленые, а в третьей – желтые.* Он высыпает шары из какой-нибудь корзины и спрашивает: «Какого цвета рассыпались шары?». Дети отвечают: «Красного». Взрослый: «Соберите их в корзину», дети собирают. Повторить то же с другими корзинами. Затем дети садятся на *скамейку,* напротив которой устанавливается *наклонная доска.* Вызывается ребенок: «Катя, возьми красный шар и скати его с горочки». Ребенок скатывает шар, догоняет его и кладет его в корзину с красными шарами. Затем вызывается другой ребенок: «Ваня, возьми желтый шар и скати его с горки» и т.д. Игра повторяется.

Варианты:

1 Каждый ребенок прокатывает шары в последовательности: красный, зеленый, желтый;
2 Поставить в конце доски игрушку или большой мяч для попадания в него шаром при скатывании с доски.

«Прокати в воротики»

Проводятся две *параллельные линии* на расстоянии 1 - 1,5м, на одной из них устанавливаются *воротики (дуги, стулья и др.),* на другой – встают дети (по числу ворот) с шарами (мячами) в руках. По сигналу взрослого дети прокатывают шары (мячи) в воротики, бегут за ними, встают на исходную линию и повторяют это упражнение 2 - 3 раза. Затем вызывается другая

подгруппа детей.

Вариант:

1 Прокатывать способом снизу, сбоку.

Подвижные игры с элементами упражнений на скольжение, упражнений на снегу

«Рисуем дорожку»

Дети встают в колонну по одному за взрослым и идут по нетронутому *снегу* друг за другом след в след, стараясь не оступиться. Взрослый делает маленький шаг, удобный для ходьбы детям.

Вариант:

1. Ходьба боком (левым, правым) приставными шагами.

«Покатаемся»

Предложить детям встать на возвышенность и стараться не упасть, удерживая равновесие, руки свободно.

Вариант:

1 Стоять с разными положениями рук.

…..

Подвижные игры и образные упражнения с элементами упражнений катания на санках **«Карусель»**

Дети, по краю площадки, друг за другом, на безопасном расстоянии возят *санки.*

Варианты:

1 С помощью взрослого возят друг друга на санках.
2 Двое везут, один сидит на санках
3 Один везет, второй сидит
4 Везут куклу на санках или другие игрушки

«Паравоз»

Катание *на санках* в колонне по одному в разных направлениях, чередуя остановками и бегом детьми по снегу проговаривая **стихосложение В. Громовой «Там у леса в далеке...»:**

Там у леса вдалеке…
Паровоз стоит в теньке
Отдыхает, он у речке,
Отгоняет жар от печке.

Вариант:

1 На остановках игры в беге с заданием: «Принесите снежки (шарики и др.)», «Добеги до дерева (флажка и др.)», «Догоните меня» и др.

Подвижные игры и образные упражнения с элементами упражнений по лыжной подготовке

«Утята на прогулке»

Ходьба по *утоптанному снегу* в приседе в разных направлениях и построениях (в колонне по одному, по два, по кругу, в шеренге, врассыпную) под проговаривания стихосложения **Е.С. Стекановой «Утка и утята»:**

Целый день гуляют дружно.
Друг за другом неспеша.
Крякву слушают послушно,
Проговаривая: «Кря!».

Варианты**: «Танцующие утята»**

1. Идти по прямой приставными шагами то вперед, то назад по показу и команде взрослого;
2 Идти в бок (правым, левым), приставными шагами по команде и показу взрослого.

Выполнять на месте пружинистые движения в полуприседе по показу взрослого.

«Лесенка»

Ходьба без лыж или *на лыжах* левым и правым боком, меняя ширину шага (узкий, широкий).

«Елочка»

Ходьба без лыж или *на лыжах* способом «елочка»: носки лыж развести пошире в стороны, а пятки свести во внутрь.

…..

«Солнышко»

Из исходного положения – стоя на лыжах ноги вместе, пятки от снега не отрывать, а поочередно, то правой, то левой ногой приподнимать переднюю часть *лыжи* (носок) и отводить ее в сторону (влево, вправо).

«Скользкая дорожка»

Не отрывая *лыж от лыжни* пружинистыми поочередными отталкиваниями скользить, то на правой, то на левой лыже помогая передвижению разноименными и размашистыми движениями рук вперед-назад.

Подвижные игры и образные упражнения с элементами упражнений спуска с горки

….. …..

«Зайчонок»

Скатываться *с горки* в основной (средней) стойке. Туловище немного наклонено вперед, ноги слегка согнуты в коленях. Руки чуть согнуты в локтях и находятся перед собой. Взгляд направлен вперед далеко в сторону передвижения (конец горки, впереди стоящего дерева, куста, игрушки и др.).

…..

Подвижные игры и образные упражнения с элементами упражнений

спортивной игры «Хоккей»

…..

Подвижные игры с элементами упражнений по плаванию

…..

«Бегом по воде»

Вызываются две пары. Каждая из них, держась за руки стоит в воде у бортика на одной из сторон *бассейна*. По команде: «Побежали!», пары в быстром темпе пробегают на противоположную сторону бассейна, не расцепляя руки и помогая друг другу. Побеждает та пара, которая первая коснется рукой противоположного бортика.

Вариант:

1 Пробегать с разными положениями рук (произвольно, на поясе, в стороны, имитируя пловца любым удобным способом), бег в оба конца указанным способом, с небольшим предметом в руке.**…..**

«Сядь и встань»

Дети врассыпную гуляют по воде. По команде: «Сядь!», дети присаживаются на корточки, по команде: «Встань!», встают без помощи и поддержки рук. Игра повторяется.

Вариант:

1 Сесть на дно бассейна ноги вместе, ноги врозь, с разным положением рук (в стороны, вперед, в стороны - вверх). Вставать с помощью рук.**…..**

«На буксире»

Изображая буксир, взрослый берет ребенка за руки и протаскивает его лежащего на воде.

Варианты:

1 На груди;
2 На спине;
3 Дети надевают надувные круги, завязанные между собой веревками. Взрослый тянет за первый круг, дети, помогая руками и ногами, продвигаются на буксире в колонне друг за другом;
4 Двое детей берутся за руки. Один становится спиной по направлению передвижения, другой ребенок лицом. По команде дети спокойно идут до середины бассейна и возвращаются таким же способом только меняясь ролями, кто шел спиной идет лицом вперед, а другой ребенок спиной вперед.

Заключительная часть занятия

Малоподвижные игры

«Успею взять»

В центре зала (площадки) вразброс стоят вертикально г*ородки* по кругу. Дети в замедленном темпе (*под медленную музыку*) идут в обход по залу, на отдаленном друг от друга расстоянии. Когда закончит звучать музыка или по сигналу взрослого, дети подбегают или подходят к ближайшему городку, берут

его в руки и поднимают вверх, при этом громко сказав «Взял!» (выдох при проговаривании слова). Игра повторяется, дети идут по кругу в обратном направлении.

«Кто быстрее?»

Вызываются 2-3 детей, они на расстоянии друг от друга садятся на скамейку и взрослый раздает им гимнастические палки. Палка ставится вертикально между ног ребенка, ребенок держится за нее двумя руками (одна рука расположена плотно с другой). По команде «Начали!», дети переставляют плотно поставленные кулачки вверх, один над другим. Выигрывает тот ребенок, который первый прикроет верхний конец палки. Вызываются следующие дети, игра повторяется.

«Пропеллер»

Дети сидят на стульях или на корточках врассыпную по залу. Перед собой на пол кладут *гимнастическую палку*. Затем поочередно левой и правой рукой, взявшись за ее середину пальцами, прокручивать ее лежащую на полу в левую и в правую стороны.

«Кто летит?»

Дети, вместе со взрослым становятся по кругу на расстоянии друг от друга (чуть больше вытянутых рук ребенка). Взрослый говорит: «Воробей летит». Все машут руками, изображая птицу. Помахав, взрослый говорит: «Корова летит» и опускает руки. Те дети, которые продолжают махать руками, садятся на скамейку, пропуская одну игру. Игра продолжается.

…..

«Пальчиковая гимнастика»

«Очки»

Поставить перед собой выпрямленные ладони рук параллельно относительно друг другу. Соединить на двух руках одновременно большой и указательный пальцы, образовав при этом два круга и приставить их к глазам.

…..

«Складушки-раскладушки»

На счет «раз» - дети кладут одну или две ладони на стол, на счет «два» - сжимают ее (их) в кулачок(и), на счет «три» - ставят ладонь на ребро.

…..

«Человечек»

Сидя за столом или на скамейке, сжать одну руку в кулак, разогнуть указательный и средний пальцы. И пальцами, изображая человечка, бегать по столу выставленными двумя пальцами.

«Обгони»

То же, что и в упражнение «Человечек», только изображать бег человечков двумя руками одновременно.

«Бельчата» (финская песенка)*

Ребенок кладет на стол одну ладонь (правую, левую), слегка расставив пальцы. Читая четверостишье, выполнять действия:

Видишь ушки белечьи торчат,	*Ладонь от стола приподнять и пальцы направить вверх, пошевелить ими. Положить пальцы на стол.*
Возле белки	*Поднять большой палец. Опустить.*
Четверо бельчат.	*Поднять четыре остальных пальца. Опустить пальцы на стол.*
Ветка, да иголки над гнездом	*-Рука лежит на столе, пальцы расставленны широко.*
На сосне такой уютный дом.	*Все пальцы плотно сжать и только центральную часть ладони приподнять от стола (горкой).*

…..

«Козоньки»*

Сжать ладони обеих рук в кулак, выставить пальцы – указательные и мизинцы. Читать потешку и пальцами обеих рук выполнять соответствующие движения:

Козоньки рогатые,	
Козоньки бодатые.	*Бодать двумя пальцами рук*
Убежали за плетень,	*Бег двумя пальцами по столу (скамейке)*
Проплясали целый день.	*Прыжки на двух пальцах, поворачивая кисть руки влево-вправо*
Ножками – козоньки	
Топ-топ!	*Поочередно «топать» двумя пальцами*
Рожками – козоньки	
Хлоп-хлоп!	*Бодать двумя пальцами рук*

<u>Вариант:</u>

– Выполнить те же действия с двумя другими выставленными пальцами.

«Вся моя семья» (потешка)

Выставить перед собой две ладони (ладонями к себе) с широко расставленными пальцами. Читая потешку, поочередно загибать пальцы рук в кулак, а со словами «Вот и вся моя семья!», разжать пальцы, расставив их широко, повернув при этом ладонь от себя (показать ладошки взрослому).

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я!
Вот и вся моя семья!

…..

«Сестрички-мастерички»*

Французская песенка. Читая песенку «Руки и пальцы», выполнять движения руками:

Ручки спляшите разок –	*Вертеть кистями рук влево-вправо*
Будет вам завтра пирог!	*Хлопать в ладоши*
Ах, вы мои мастерички,	
Быстрые ручки – сестрички.	*Вытянуть руки вперед и поиграть пальцами рук, как на пианино.*
Яблочный будет пирог,	*Хлопают в ладоши*
Только спляшите разок!	*Наклоняют кисти рук влево-вправо*

4 раздел **БАЗОВЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ ДЕТЕЙ 4 ЛЕТ**

4.1 Теоретические и двигательные умения детей 4 лет (к концу года с помощью взрослого): 4.2

1 Ориентироваться в пространстве (понимание слов: прямо, вверх, вниз, боком, налево, направо и др.).
2 Строится в колонну по одному, по два (парами), по зрительным ориентирам (линия, кубик, игрушка и др.) в шеренгу, в круг.
3 Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление и темп; выполнять задания взрослого: остановиться, присесть, повернуться, наклониться.
4 Бегать, сохраняя равновесие; меняя направления, перестроения; темп бега в соответствии с указанием взрослого, пробегать через длинную вращающуюся скакалку.
5 Сохранять равновесие, стоя на двух и на одной ноге, при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы.
6 Ползать, влезать, подползать, пролезать в разных направлениях на четвереньках, лазать и перелазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
7 Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, с ноги на ногу, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см, перешагивать или перепрыгивать через натянутую резинку (скакалку) приподнятую на высоте 5-10 см.
8 Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м; ловить и бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять, отбивать мяч вниз о пол, бросать его вверх 2 - 3 раза подряд и ловить; перебрасывать малый мяч руками и предметом, метать предметы правой и левой рукой на дальность на расстоянии не менее 5 м.
9 Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии без предметов (гигиенические, предметно-игровые, бытовые и др.) и с использованием предметов: открывать-закрывать, вкладывать вынимать, расставлять, сбрасывать-забрасывать, размахивать, одевать-раздевать и др.
10 Уметь соблюдать элементарные правила поведения на занятиях и при проведении подвижных игр, с использованием предметов (гигиенических, предметно-игровых, бытовых и др.) и без предметов самостоятельно выполнять элементарные культурно-гигиенические навыки до, после и во время занятий физической культурой; спокойно относиться к соблюдению режимных моментов; называть части тела, при помощи показа взрослого выполнять самомассаж.
11 Проявлять интерес и любознательность к теоретическим сведениям и к картинкам с изображением здорового образа жизни и Спорта.

ГОТОВЯТСЯ К ИЗДАНИЮ:

1. **«Игралочка-обучалочка» раскраска** (знакомство дошкольников с цифрами, буквами, домашними животными, насекомыми и земноводными; раскраска, стихосложения с их имитационным объигрыванием семьёй в виде подвижной игры).
2. **«Фруктовая математика»** (знакомство дошкольников с домашними животными, с некоторыми видами плодовых деревьев, фруктами; счетом и составлением простейших математических задач).

Серийная
«Универсальная программа по дошкольному физическому воспитанию»:

1. «ЛАРЧИК ЗДОРОВЬЯ КРЕПЫША» 1 часть (для дошкольников 3-4 лет);
2. «ЛАРЧИК ЗДОРОВЬЯ МАЛЫША» 2 часть (для дошкольников 4-5 лет);
3. «ЛАРЧИК ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА» 3 часть (для дошкольников 5-6 лет);
4. «ЛАРЧИК ЗДОРОВЬЯ ПЕРВОКЛАШКИ» 4 часть (для дошкольников 6-7 лет);

По вопросу приобретения изданий и рекламы обращаться
по электронному адресу: vitagromova@mail.ru
тел +7 (916) 900 90 37

Серия программ

Евгения Сергеевна Стеканова
Виталина Владимировна Громова
Анастасия Ивановна Стеканова

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО ДОШКОЛЬНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

часть 1

«ЛАРЧИК ЗДОРОВЬЯ КРЕПЫША»

(для детей 3 – 4 лет)
Москва 2009

Редакторы:
Александр Григорьевич Ткач
Арина Васильевна Бурцева
Василий Сергеевич Бурцев
Витольд Георгиевич Отысь

Компьютерная верстка: Виталина Владимировна Громова
Евгения Сергеевна Стеканова
Арина Васильевна Бурцева
Ольга Анатольевна Маркова