

УТВЕРЖДЕНО  
Директором МБДОУ ДС №7 «Незабудка»  
И.Н. Копалиной  
на основании решения педагогического совета  
Протокол №5 от 31.05.2019 г.  
(приказ от 31.05.2019 г. №119)

Дополнительная образовательная программа  
физкультурно-оздоровительной  
направленности для детей от 3 до 7 лет  
«Малыши-крепьши»

Составители:  
инструкторы по физической культуре  
Маргасова Ю.В., Хазиева Р.Ф.

2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1.Пояснительная записка	3
2.Содержательная часть	8
2.1.Первый блок – «Страна Игралия»	8
2.1.1..Календарное планирование игровых занятий по блоку «Игралия»	9
2.2.Второй блок – «Здоровей-ка»	12
2.2.1..Перспективный план игровых занятий «Здоровей-ка»	15
2.3.Третий блок – «Школа мяча»	16
2.3.1. Перспективный план игровых занятий «Школа мяча»	23
2.4. Четвёртый блок – «Аэробика»	25
2.4.1. План-сетка игровых занятий «Аэробика»	27
2.4.2. Конспекты игровых занятий по блоку «Аэробика»	30
2.4.3. Карта наблюдения за детьми	38
3.Список литературы	39

### Пояснительная записка

Проблемы воспитания здорового ребёнка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

Актуальность программы заключается в физкультурно-оздоровительном развитии дошкольников, воспитании потребности в здоровом образе жизни, формировании личности дошкольников.

**Цель:** развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья.

В ходе достижения цели предполагается решение следующих **основных задач**.

1. Воспитание у детей потребности в здоровье, формирование стремления к здоровому образу жизни.
2. Поддержка здоровья детей.
3. Удовлетворение потребности детского организма в движении.
4. Снижение тяжести адаптации детей к дошкольному учреждению.
5. Развитие двигательных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.
6. Развитие глазомера и силы рук и туловища.
7. Совершенствование физических качеств дошкольников.

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности, реализуемая в рамках кружка «Малыши-крепыши», рассчитана на возраст детей от 3 до 7 лет, включает 4 блока и допускает включение ребёнка в оздоровительную деятельность на любом её этапе.

Первый блок – «Страна Игралия» – подразумевает использование подвижных игр и реализуется с детьми 3-4 лет; второй блок – «Здоровей-ка» - включает комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения, основные виды движений, весёлый тренинг, подвижные игры и реализуется с детьми 4-5 лет; третий блок – «Школа мяча» - предусматривает разнообразную деятельность с мячом и рассчитан на детей 5-6 лет; четвёртый блок – «Аэробика» - включает нетрадиционные средства физического воспитания детей (аэробику, ритмическую гимнастику, стретчинг, степ-аэробику) и рассчитан на детей 6-7 лет.

#### **Первый блок – «Страна Игралия».**

Игра - самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Кроме того, с помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

Большую воспитательную ценность имеют правила подвижных игр. Они выступают, как своеобразные законы, выполнение которых обязательно для всех участников игры. Подчинение правилам требует от детей волевых проявлений, организованности, выдержки, умения управлять своими чувствами, движениями. Осознание их ведёт к тому, что дети становятся более организованными, приучаются оценивать свои действия и действия партнёров, помогать друг другу, радоваться успехам товарищей.

Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с воспитанием морально-волевых качеств личности в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняются имеющиеся представления, понятия, развиваются воображения, память, сообразительность. Участие детей в игре учит их ориентироваться в пространстве.

От детей младшего дошкольного возраста ещё не требуется обязательного целенаправленного проявления двигательных качеств. Однако подвижные игры заставляют маленького ребёнка внимательно слушать сигналы, преодолевать препятствия (обегать предметы), ориентироваться в пространстве (находить своё место). Всё это является первоначальной ступенью развития двигательных качеств. Особенно ценными, являются игры с элементами соревнования, игры-эстафеты, в которых от ловкости и быстроты движений, самостоятельности, настойчивости, сообразительности, инициативы зависит достижение не только индивидуального, но и коллективного (командного) результата. В таких играх развитие физических и морально-волевых качеств взаимосвязано.

Радостное, приподнятое настроение является важным условием повышения заинтересованности детей в выполнении различных двигательных заданий, стремления произвести их быстро, ловко, с наименьшей затратой сил. Эмоциональное переживание в игре мобилизует все силы при достижении поставленной цели. Это ведёт к значительному усилению деятельности организма, повышению его функциональных возможностей, улучшению обмена веществ.

Подвижные игры находят применение не только при обучении основным движениям, но и при совершенствовании навыков спортивных упражнений, а повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

Целью данного блока является повышение двигательной активности детей младшего дошкольного возраста через организацию подвижных игр.

Задачи:

- удовлетворение потребности детского организма в движениях;
- снижение тяжести адаптации детей к дошкольному учреждению;
- развитие двигательных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости;
- развитие глазомера и силы рук;
- укрепление у детей силы мышц рук и туловища.

## **2 блок – «Здоровей-ка».**

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей 4-5 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы

самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии физического здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным инфекциям. По данным исследований, удельный вес часто болеющих детей первых 5 лет жизни колеблется в пределах 20-25 %, то есть часто болеющим является каждый четвертый-пятый ребенок. Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

### **3 блок – «Школа мяча».**

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации и поэтому нет необходимости убеждать кого-либо в актуальности проблемы здоровья детей. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию и укреплению здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи.

Дошкольный возраст наиболее ответственный период в развитии организма и один из важнейших в становлении физических качеств. В эти годы продолжают закладываться базисные основы здоровья и физические показатели развития. Организм ребенка в данный период быстро растет и развивается, в то же время сопротивляемость неблагоприятным влияниям условиям среды еще низка.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях рук, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, формируя костно-мышечный корсет, что способствует выработке хорошей осанки. Научные исследования игровой деятельности с мячом подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности. Спортивный кружок предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического

развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности. Бросание и ловля мяча, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время выполнения движений у детей активно формируются нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость. Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются детьми в самостоятельных играх и упражнениях. Дети с удовольствием катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Бросать, катать, метать можно мячи большие и маленькие, резиновые и надувные. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа и в разных направлениях.

Таким образом, спортивный кружок предусматривает разнообразную деятельность детей, дает возможность раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности. После многочисленных упражнений и игр появляется своеобразное «чувство мяча».

Цель данного блока: освоение техники игры в футбол, баскетбол, пионербол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, а также достижение оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников

Задачи:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;

-развитие координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умения ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

-формирование простейших технико-тактических действий с мячом (передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование), разучивание индивидуальной тактики, умения выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

-воспитание умения играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

#### **4 блок – «Аэробика».**

Именно в дошкольном возрасте у ребенка формируется нервная и костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат, закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития, одним из неперенных условий этого является формирование двигательной активности детей, прежде всего произвольности движений, речи, контактов с окружающими людьми, вещами. Действуя с вещами, ребенок осваивает их физические свойства, учится управлять их перемещением в пространстве, начинает координировать свои движения; на основе овладения речью появляются начала управления собственным поведением. Современные условия жизни (транспорт, комфорт в квартирах) способствуют уменьшению двигательной активности детей и появлению

гиподинамии и двигательного «голодания». Поэтому в последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей - аэробику, ритмическую гимнастику, стретчинг и т.д. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность обусловлена использованием музыки. Актуальность заключена в том, что занятия ритмической гимнастикой оказывают существенное влияние на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии. Предлагаемые комплексы достаточно интенсивны и призваны давать высокую физическую нагрузку на организм занимающихся. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремленности.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Цель данного блока - создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

Обучающие задачи:

- 1.Познакомить детей с элементами строевой подготовки.
- 2.Учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи.
- 3.Познакомить детей с базовыми шагами аэробики.
- 4.Познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.
- 5.Отработка базовых шагов аэробики в связках.
- 6.Освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики.
- 7.Создание танцевального номера.
- 8.Формировать интерес и любовь к спорту.

Оздоровительная задача - укрепление физического здоровья, повышение устойчивости к различным заболеваниям.

Развивающие задачи:

- 1.Развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость).
- 2.Развивать чувство ритма, музыкальность.
- 3.Начальное развитие специальных качеств.
- 4.Развивать уверенность.

Воспитательные задачи:

- 1.Привитие интереса к регулярным занятиям.
- 2.Воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость, организованность.
- 3.Воспитывать ответственность каждого за успех общего дела.

## Содержательная часть

### Первый блок – «Страна Игралия»

#### **Игры и игровые упражнения с бегом.**

Игры с бегом дети усваивают быстрее чем ходьбу - возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

2-я младшая группа: «Не боимся мы кота», «У медведя во бору», «Самолёты», «Солнышко и дождик», «Наперегонки», «Догони обруч», «Схвати змею за хвост» и др.

Средняя группа: «Бег с препятствиями», «Попробуй догони», «Гуси—лебеди», «Морская фигура», «Весёлые ребята», «Перемена местами», «Коршун и наседка», «Поймай дракона за хвост».

#### **Игры и игровые упражнения с прыжками.**

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

2-я младшая группа: «Допрыгни до мяча», «Кто выше», «Прыжки на одной ноге», «Попрыгунчики», «Кто быстрее». «Переселение лягушек», «Поймай комара», «Поймай снежинку», «Лягушки».

Средняя группа: «Прыжки с мячом», «Прыжки по кочкам», «Точно в круг», «Цапля», «Скачи за мной», «Поймай лягушку», «Зайцы и волк».

**Игры и игровые упражнения на метание.** Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук: «Попади в обруч», «Кто дальше бросит?», «Прокати мяч в воротца», «Лови - бросай», «Сбей кеглю».

#### **Игры и игровые упражнения на равновесие.**

Упражнения в равновесии являются необходимым компонентом для выполнения любого движения и для сохранения любой рабочей позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать («По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «С горки на горку», «Пройди по верёвочке», «Бег боком»).

#### **Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.**

В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретает опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от играющих сообразительности и широкой ориентировки в пространстве: «Найди где спрятался зайка?», «Где звенит?», «Найди флажок», «Кто позвал?», «Бездомный заяц», «Воробышки и автомобиль», «Кролики», «Не задень», «Найди пару».

#### **Игровые упражнения в ползании и лазанье.**

Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и спины («Проползи между пирамидками», «Подлезь под воротики», «Лазанье по гимнастической стенке»).



### Календарное планирование игровых занятий по блоку «Игралия»

#### Сентябрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 младшая группа	«Догони мяч», «Солнышко и дождик»	«По ровненькой дорожке», «Поезд»	«Солнышко и дождик», «Найди свой домик»	«Бегите ко мне», «Наседка и цыплята»
Средняя группа	«Не пропусти мяч», «Автомобили»	«Автомобили», «Прокати обруч»	«Не пропусти мяч», «Пробеги тихо»	«Перебрось-поймай» «Вдоль дорожки»

#### Октябрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
2 младшая группа	«Не боимся мы кота», «Обойди прыжками»	«Докати мяч», «Птички и кошка»	«Схвати змею за хвост», «Поймай комара»	«Самолёты», «Прыгуны»	«Через ручеёк», «Попади в обруч»
Средняя группа	«Птицы в клетке», «Не задень»	«Найди себе пару»	«Бег с препятствиями» «Цветные автомобили»	«Морская фигура», «Скачи за мной»	«Коршун и наседка», «Мяч на лопатке»

#### Ноябрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 младшая группа	«Кто дальше бросит», «Карусель»	«Весёлые пингвины», «Снежинки и ветер»	«Лошадки», «Где звенит колокольчик?»	«У медведя во бору», «Угадай кто кричит»
Средняя группа	«Преодолей полосу препятствий», «Кто быстрее»	«Не попадайся», «Дружная семейка»	«Перемена местами», «Коршун и наседка»	«Огуречик, огуречик», «Воробышки и кот»

#### Декабрь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
2 младшая группа	«Найди свой домик», «Поймай снежинку»	«По кочкам через болото», «Птички в гнёздышках»	«Кто дальше бросит», «Карусель»	«Где спрятано», «Попади в цель»	
Средняя группа	«Ручеёк», «Прыжки по кочкам»	«Ловишки», «Кто ушёл?»	«Лиса и куры», «Сбей кеглю»	«Цветные автомобили»	

### Январь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
2 младшая группа	«Наседка и цыплята», «Воробышки и автомобиль»	«Прокати мяч и догони его», «Прыжки из обруча в обруч», «Найди свой домик»	«Поезд», «Беги ко мне», «Жуки», «Котята»	«Кролики», «Найди свой домик», «Игра с мячом»	«Прокати мяч по дорожке», «Снежная карусель»
Средняя группа	«Кто дальше», «Снежная карусель»	«Кролики», «Весёлые снежинки»	«Снежинки-пушинки», «Прыжки по кочкам»	«Катание на санках друг друга», «Лиса в курятнике»	«Зайцы и волк», «Цветные автомобили»

### Февраль

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 младшая группа	«Наседка и цыплята» «Кролики»	«Поймай снежинку», «Найди вой цвет»	«Лягушки», «Добеги до кегли»	«Трамвай», «Птички и птенчики»
Средняя группа	«Пролезание через обруч», «У медведя во бору»	«Метелица», «Добрось до кегли», «Лиса в курятнике»	«Бег с препятствиями», «Мяч соседу»	«Тоннель», «Зайцы и волк»

### Март

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 младшая группа	«Воробышки и автомобиль», «По ровненькой дорожке»	«Найди свой цвет», «Трамвай»	«Наседка и цыплята», «Схвати змею за хвост»	«Найди свой домик», «Птички в домиках»
Средняя группа	«Сбей предмет», «Ловушка»	«Подбрось-поймай», «Прокати-не задень»	«Выше ножки от земли», «Перемена местами»	«Бегом по дорожке», «Котята и щенята»

### Апрель

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
2 младшая группа	«Воробышки и кот», «Сбей кеглю»	«Снежная карусель», «Кто быстрее допрыгнет до...»	«Поймай комара», «Лягушка», «Найди свой цвет»	«Где цыплёнок?», «Кролики»	«По ровненькой дорожке», «Цапля и лягушата»
Средняя группа	«Прокати и поймай обруч», «Сбей кеглю»	«Угадай кто позвал?», «Бег по дорожке»	«Жмурки», «Перепрыгни и не задень»	«Успей поймать», «Догони свою пару»	

## Май

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 младшая группа	«Найди свой цвет», «Наседка и цыплята»	«Трамвай» «Мы топали ногами»	«Солнышко и дождик», «Путешествие поездом»	«По ровненькой дорожке», «Кролики»
Средняя группа	«Достань до мяча», «Перепрыгни через ручей»	«Кто не уронит», «Самолёты»	«Подбрось-поймай», «Сбей кеглю»	«Угадай кто позвал?», «Совушка-сова»

### Примерный перечень игр, используемых на занятиях:

#### «Наседка и цыплята»

Цель: учить подлезать под верёвочку не задевая её; быть осторожным и внимательным, действовать по сигналу, не толкать друг друга.

Ход игры: верёвочка натянута между стенами зала или стульями - это дом цыплят и наседки. Мама наседка выходит из дома и ищет зёрнышки, находит и зовёт цыплят: «Ко-ко-ко, ко-ко-ко цыплятки ко мне!» цыплята подлезают по верёвочку и бегут к своей маме. Ищут зёрнышки, прыгают, веселятся. По сигналу «Большая птица» дети убегают (подлезают) в свой домик не наталкиваясь друг на друга.

#### «Жмурки»

Цель: учить детей радоваться, веселиться, двигаться тихо, осторожно.

Ход игры: Воспитатель в любой роли (снеговик) завязывает глаза шарфом или косынкой. Дети тихо расходятся по залу. Воспитатель (снеговик) пытается их найти. «Где же наши детки?» - дети смеются, убегают, стараются убежать тихо, осторожно.

#### «Мышки и кот»

Цель: учить мягко прыгать, сгибая ноги в коленях, бегать не задевая друг друга, увёртываться от кота, находить своё место не толкаясь.

Ход игры: Дети прыгают, веселятся, недалеко в стороне сидит кот, он спит. По сигналу воспитателя кот просыпается, потягивается. Произносит: «МЯУ!» и бежит ловить мышек, они убегают. Пойманных мышек кот отводит к себе.

#### «Зайка серенький сидит»

Цель: Учить прыгать на двух ногах на месте, развивать ритмичность движений.

Ход игры: Дети, в шапочках зайчат, играют по всему залу или игровой комнаты. Произнося слова вместе с воспитателем, выполняют движения.

Зайка серенький сидит, и ушами шевелит, Вот так, вот так и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть. Хлоп, хлоп, хлоп, надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать, Скок, скок надо зайке поскакать.

Зайку кто-то напугал! Зайка прыг... и убежал!

## **Второй блок – «Здоровей-ка»**

### **Содержание игровых занятий:**

Вводная часть:

занимательная разминка - 4 мин.

Основная часть:

комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики – 2 мин.

общеразвивающие упражнения - 3-5 мин.

основные виды движений - 5-6 мин.

веселый тренинг - 2 мин.

подвижная игра - 3 мин.

Заключительная часть:

игра малой подвижности – 1 мин. или упражнения на расслабление.

### **Занимательная разминка**

Виды ходьбы: на носках; на пятках; одна нога на пятке, другая на носке; скрестным шагом вперед; в полуприседе; спиной вперед; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом, боком; с упражнениями для рук; обычная.

Виды бега: легкий на носочках; сильно сгибая ноги назад; галопом правым и левым боком; бег со сменой движения.

Виды прыжков: прыжки на двух ногах, подскоки (прыжки с ноги на ногу)

Виды ходьбы на четвереньках: «Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам и т.д.; «Обезьянки» - высокие четвереньки; «Муравьишки» - средние четвереньки на ладонях и коленях.

### **Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.**

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей 4-5 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье, и являются профилактикой простудных заболеваний.

#### 1 комплекс (октябрь, ноябрь)

- Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
- Нажимать указательным пальцем точку под носом.
- Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
- Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрыта левая).
- Вдох через нос и медленный выдох через рот.

#### 2 комплекс (декабрь, январь, февраль)

- Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное влияние на внутренние органы.
- Слегка подергать кончик носа
- Указательным пальцем массировать ноздри.
- Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились»
- Сделать вдох, на выдохе произносить звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
- Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»

### 3 комплекс (март, апрель, май)

- «Моем» кисти рук
- Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
- «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
- Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
- Несколько раз зевнуть и потянуться.

Дозировка выполнения – 5-10 раз.

### **Общеразвивающие упражнения**

месяц	инвентарь
Октябрь	С платочками
Ноябрь	С большим мячом.
Декабрь	С кубиками
Январь	Со средним мячом.
Февраль	С палкой
Март	С обручем.
Апрель	С ленточкой.
Май	С большим мячом
	С платочками.
	С обручем
	С кубиками.
	С колечком
	С палкой.
	С ленточкой
	С большим мячом.

### **Основные виды движений**

#### **Полоса препятствий**

Задачи: обучать основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

#### **Перечень игровых заданий**

№1	1. Ходьба по веревке прямо 2. Прыжки в длину с места 3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира 4. Метание мешочка вдаль
№2	1. Ходьба, перешагивая через модули 2. Прыжки вверх, ударить в бубен 3. Пролетание в обруч прямо 4. Катание мяча
№3	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 4. Метание в цель
№4	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки на батуте 3. Лазание по гимнастической стенке, с пролета на пролет 4. Бег между ориентирами

№5	1. Ходьба по гимнастической скамье 2. Прыжки через несколько гимнастических палок 3. Пролезание под скамейкой прямо 4. Кегельбан
№6	1. Ходьба 2. Прыжки через кубики 3. Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом 4. Бросание и ловля большого мяча

### **Веселый тренинг.**

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после выполнения ОВД выполняются игровые упражнения в течении 2 мин. Все упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки.

#### **Перечень игровых упражнений**

1. «Качалочка». Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.
2. «Цапля». Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
3. «Морская звезда». Лежа на животе – руки иноки в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.
4. «Стойкий оловянный солдатик». Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямится. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.
5. «Самолёт». Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.
6. «Потягивание». Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.
7. «Ах, ладошки, вы ладошки». Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.
8. «Карусель». Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.
9. «Покачай малышку». Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.
10. «Танец медвежат». Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.
11. «Маленький мостик». Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.
12. «Паровозик». Сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.
13. «Колобок». Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.
14. «Ножницы». Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.

15. «Птица». Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.

16. «Плавание на байдарке». Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.

17. «Велосипед». Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

18. «Гусеница». Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше. Повторить. Для укрепления мышц рук, ног, туловища.

### **Подвижные игры.**

Каждое занятие включает две подвижные игры разной подвижности.

### **Перспективный план игровых занятий**

Месяц	Основные виды движений	Веселый тренинг	Подвижные игры
Октябрь	Полоса препятствий №1 Диагностика физической подготовленности (бег, прыжки, метания)	Качалочка Цапля	Солнышко и дождик Мы – осенние листочки Найди игрушку Затейники
Ноябрь	Полоса препятствий №2	Морская звезда Оловянный солдатик	Медведь Еж с ежатами Гимнастика Воздушный шар
Декабрь	Полоса препятствий №3	Самолет Потягивание	Догони меня! Самолеты Холодно-жарко Едет-едет паровоз
Январь	Упражнения с большим мячом	Ах, ладошки Карусель	Догони свой мяч Снежинки и ветер
Февраль	Полоса препятствий №4	Покачай малышку Танец медвежат	Веселые зайчата Ловишки с ленточкой Зимние забавы Скажи и покажи
Март	Полоса препятствий №5	Маленький мостик Паровозик	Не боимся мы кота Воробушки и автомобили Деревья и птицы Все спортом занимаются
Апрель	Полоса препятствий №6	Колобок Ножницы	Карусель Жуки Тишина у пруда Круг-кружочек
Май	Диагностика физической подготовленности (бег, прыжки, метания)	Гусеница велосипед	Лягушки Одуванчики Море волнуется Узнай, чей голосок.

### **Третий блок – «Школа мяча»**

**Форма игровых занятий** - групповая совместная деятельность.

**Варианты проведения занятий:**

- занятия-упражнения с мячами;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки;
- ритмическая гимнастика;
- занятия-соревнования, эстафеты;
- занятия-зачеты;
- самостоятельные занятия;
- занятия из серии «Здоровье».

**Способы организации детей:** фронтальный, поточный, сменный, групповой и индивидуальный.

**Условия проведения игровых занятий:**

- спортивный зал;
- пособия и игрушки по устройству, размерам и весу соответствуют возрасту детей, их физической подготовленности;
- обеспечение безопасности;
- дети в спортивной одежде и обуви;
- руководитель кружка в спортивной форме.

**Спортивное оборудование:** мячи резиновые разного диаметра, мячи волейбольные, мячи надувные, набивные; дополнительное: мишени, дуги, кольца баскетбольные, веревка (сетка) волейбольная, кегли, палки гимнастические.

**Дидактические принципы:**

- сознательность,
- активность,
- систематичность и последовательность,
- доступность и прочность,
- наглядность.

**Методы, используемые на занятиях:**

- словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);
- наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);
- практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

#### **Характеристика действий с мячом и методика обучения им детей старшего дошкольного возраста**

Для эффективного использования действий с мячом как составной части двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста необходимо, прежде всего, знание содержания и структуры доступных детям приемов, способов владения мячом и особенностей их формирования.

У детей 6-7 лет при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля, бросание в цель, у детей старшего дошкольного возраста становятся правильнее, свободнее по сравнению с младшими детьми,



достигают определенного уровня совершенства. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определенными способами.

Ребенок седьмого года жизни в состоянии понять сущность упражнений с мячом. Во время таких упражнений он должен уметь определить расстояние, траекторию полета мяча, его вес и упругость, уметь ориентироваться на площадке, находить более удобное место для ведения игры. Формирование этих умений чрезвычайно важно для организации целесообразных взаимодействий играющих в коллективе детей при ловле, бросании, передаче, ведении и других действиях с мячом.

Упражнения с мячом требуют определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидения возможных действий противника. Следовательно, в подвижной коллективной игре создается соподчинение разнообразных мотивов действий.

### **Игры, подготавливающие к игре в баскетбол**

Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения упражнениям с мячом является выделение тех действий с мячом и без него, которые:

- составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; - доступны детям старшего дошкольного возраста;
- дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач. Как подчеркивает Э.Й. Адашквичене, отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимого для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

На начальном этапе обучения целесообразно упражнять детей в разнообразных действиях, а также стимулировать свободные игры с мячом в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Как подчеркивает Д.В. Хухлаева, очень важно научить детей правильно держать мяч. Исходное положение — держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены.

1. Ловля мяча. Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образовывая из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча и, как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

2. Передача мяча. Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу — вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Такая техника передачи мяча осваивается детьми постепенно.

3. Ведение мяча. На начальном этапе обучения детям пятилетнего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко осваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений, а также при противодействии другого игрока. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением.

4. Броски мяча в корзину. При обучении дошкольников броскам мяча в корзину, можно ограничиться привитием им навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же исходного положения, как и при передаче мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с

одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину. Бросок мяча в корзину после ведения или после ловли его, когда ребенок получает мяч, выбегая к щиту, чаще всего производится одной рукой от плеча. Детей шести-семилетнего возраста целесообразно учить бросать мяч одной рукой от плеча с фиксацией остановки. При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе бросающей руки и придерживается другой рукой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх-вперед, ребенок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

Решающим условием обучения детей действиям с мячом является рациональность избираемой методики, которая строится на основе учета возрастных особенностей детей и их физической подготовленности. При этом в полной мере необходимо учитывать интересы и возможности детей.

Процесс обучения упражнениям с мячом можно условно разделить на следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование движений.

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращения с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

При обучении детей упражнениям с мячом очень важно усвоить следующие главные элементы двигательных действий:

- при ловле мяча - овладение положением кистей рук, пальцев в момент соприкосновения с мячом;
- при передаче и бросках мяча - овладение движением рук;
- при ведении мяча - овладение положением кистей рук и пальцев в момент соприкосновения с мячом.

Иначе действия передачи, ловли и ведения мяча не могут быть выполнены или будут выполняться неверно.

Следовательно, на начальном этапе формирования навыков владения мячом внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения каждого движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. Например, обучая ловле - передаче мяча, можно давать такое задание: чья пара (кружок) сделает больше передач, не роняя мяч на землю, не касаясь груди мячом. Такие задания вызывают у детей желание добиться хороших результатов, содействуют поддержанию интереса. Они отвечают целям и задачам обучения и воспитания, доступны и понятны, интересны и эмоциональны, приближают действия к игровой ситуации. Игровая обстановка усиливает заинтересованность, активность детей, благодаря многократной повторяемости повышается эффективность выполняемых движений.

После овладения основными элементами изучаемого действия осуществляется углубленное разучивание. На данном этапе обучения, как подчеркивает М.Ю. Кистяковская, отрабатывается точность выполнения движений с мячом, исправляются имеющиеся ошибки, формируется правильное ощущение навыка в целом. Здесь можно применять упражнения с элементами соревнования, направленные на точность выполнения движения, некоторые подвижные игры.

Упражнения с элементами соревнования создают особый динамический и эмоциональный фон, стимулирующий максимальное проявление физических и волевых качеств ребенка, способствующий быстрому и правильному выполнению упражнений с

мячом. Особенно важно, что они помогают избежать однообразной работы над техникой действия.

Упражнения с элементами соревнования, подчеркивает Э.Й. Адашкявичене, необходимо проводить в строгой последовательности с целью обеспечения закрепления правильного навыка. Поэтому в начале обучения соревнование ведется на точность выполнения движений между отдельными детьми, а в дальнейшем между группами. После этого возможно проводить упражнения с элементами соревнования, которые требуют не только точности, но и быстроты выполнения движений. Ко времени проведения упражнений с элементами соревнований дети уже имеют определенные навыки обращения с мячом. Поэтому возможно применение самых простых индивидуальных игр, в которых каждый ребенок действует с мячом независимо от других игроков, а также игр, в которых большинство детей действует с мячом (например, «Кто водящий»). Они способствуют формированию навыков владения мячом в большей мере, чем игры, в которых вся группа (25 детей) играет с одним мячом. Игры такого характера повышают двигательную активность детей, особенно увеличивают количество действий с мячом.

Основная задача этапа закрепления и совершенствования действий с мячом заключается в создании устойчивых достаточно автоматизированных и вместе с тем гибких навыков. Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляются в основном в подвижных играх, включающих эти действия. Соблюдая постепенное усложнение обучения, на данном его этапе проводят игры, в которых игровое действие разворачивается между несколькими группами (например, «Мяч водящему», «Займи свободный кружок»). В дальнейшем дети уже в состоянии играть в более сложные игры, в которых ведется счет между двумя командами («Мяч капитану», «Мяч ловцу»), а также и в баскетбол по облегченным правилам.

Как отмечает Э.Я. Степаненкова, постепенное усложнение упражнений с мячом, создание новых, разнообразных условий действий с ним обеспечивают быстрое формирование широкого диапазона навыков владения мячом. Правильный, четкий показ действий с мячом, сопровождаемый кратким, доступным ребенку пояснением, способствует созданию правильных и точных представлений о движениях, вызывает желание выполнять их.

На разных этапах обучения соотношение приемов показа и пояснения изменяется. Например, на начальном этапе формирования передачи мяча, когда складываются общие представления о действиях с мячом, ведущую роль играет показ, который обязательно должен быть подкреплен объяснениями. Поэтому в начале обучения передаче мяча целесообразно многократно демонстрировать ее на возможно более высоком уровне. Это создает у детей общее представление об изучаемом действии с мячом.

Ведение мяча, броски в корзину и другие действия воспитатель сам показывает детям. А такие действия, как передача и ловля мяча, могут показать дети, наиболее хорошо усвоившие их. Воспитатель подчеркивает, на что необходимо обратить внимание.

Несколько позже следует перейти к демонстрации передачи мяча в сочетании с объяснением, направляя внимание детей на более важные моменты действия: на исходное положение, а затем на бросок. На этапе совершенствования передачи мяча в упражнениях и играх объяснение дают в виде кратких указаний: «Провожай мяч руками», «Передавай мяч на уровне груди партнера», «Опусти локти вниз».

При обучении можно использовать и прием практического выполнения детьми движений вслед за воспитателем, например передвижение в сторону приставным шагом. Некоторые несложные и знакомые упражнения с мячом они в состоянии выполнить по словесному указанию, например, бросать мяч вниз и ловить, перебросить мяч товарищу.

При формировании действий с мячом Д.В. Хухлаева считает целесообразным применять определенные зрительно-чувственные ориентиры, информирующие ребенка о протекании движения и его результатах.

Кроме того, детей необходимо побуждать к словесным объяснениям наблюдаемых и собственных действий. Это помогает осознать движения, закреплять представления о действиях с мячом.

Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом, указывает Э.Й. Адашкявичене, необходимо после разъяснения и показа дать ему возможность упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Например, после объяснения, что высота отскока мяча зависит от прилагаемой силы, ребенку надо дать убедиться в этом: предложить отбивать мяч, меняя высоту отскока. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями детей в действиях с мячом формируется умение целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

Процесс формирования действий с мячом в определенной мере обусловлен индивидуальными особенностями детей. Дети, у которых более координированные, точные движения, которые быстро реагируют на сигналы и умеют оценивать сложившуюся ситуацию на площадке, быстро овладевают правильной техникой действий с мячом. Им достаточно показать, объяснить и дать возможность потренироваться в действиях.

Уже после 2-3 занятий такие дети могут выполнять основу действия, хотя будут при этом отмечаться некоторые ошибки в их действиях, ограничения в темпах выполнения действий с мячом. Например, при передаче мяча ребенок может забыть принять правильную стойку, при броске в корзину недостаточно активно бросит мяч. Он свободно и правильно может ловить мяч, стоя на месте, но не умеет ловить его, если мяч послан неточно. При ведении мяча ребенок легко продвигается шагом, но свободно бежать, ведя мяч, затрудняется, слабо управляет мячом левой рукой.

В процессе дальнейших упражнений, отмечает Э.Й. Адашкявичене, дети учатся не только правильно выполнять действия с мячом, но быстро и обдуманно применять разные их сочетания, подбирать действия, более соответствующие сложившейся обстановке на площадке.

Однако, часть детей значительно труднее овладевает правильными действиями с мячом. Нескоординированность движений, особенно медленная реакция на действия другого игрока или на летящий мяч, неумение сосредоточиться замедляет процесс их обучения.

Если ребенок невнимателен, не умеет сосредоточиться при выполнении учебных заданий, не проявляет активности, движения его вялые, медлительные, педагог должен найти индивидуальный подход к нему. Сначала надо стремиться заинтересовать ребенка физическими упражнениями. Для этого можно его подбадривать, выдвигать водящим (когда эта роль более легкая). Можно предложить ему упражняться с ребенком, технически правильно выполняющим движения, или при возможности воспитателю надо самому показать ребенку то или иное движение. В играх с элементами индивидуальных соревнований можно давать облегченное задание, уравновешивающее его силы с другими детьми.

С течением времени ребенок убеждается, что может не хуже других играть с мячом, это повышает интерес, привлекает его к более инициативному участию в играх и упражнениях. Главное, чтобы ребенок стал подвижнее, при необходимости боролся за мяч, старался помочь товарищу, попавшему в опасное положение, помогал выиграть очко. Заинтересованность играми и упражнениями с мячом вызывает в свою очередь необходимость внимательно выслушивать объяснение правил игры, техники выполнения движений.

В связи с индивидуальными особенностями детей, как указывает Э.Я. Степаненкова, требуется особенно тщательный подбор действий с мячом, так как они должны соответствовать возможностям всех детей. Непосильные задания, преждевременно предлагаемые слабым детям, так же как и упражнения, не требующие определенных усилий от более сильных детей, одинаково не обеспечивают оптимального развивающего влияния на формирование действий с мячом.

Таким образом, обучение дошкольников упражнениям и действиям с мячом включает этап первоначального обучения, углубленного разучивания и закрепления и совершенствования движений.

Обучение следует начинать в специально созданных условиях, а закреплять – в подвижных играх.

При обучении очень важно, чтобы дети усвоили главные элементы двигательных действий.

Если упражнения с мячом подбираются и проводятся с учетом возможностей каждого ребенка, они способствуют не только более быстрому формированию навыков владения мячом, но также и общему развитию всех детей, как менее подготовленных, так и более сильных.

### **Этапы реализации блока «Школа мяча»**

**Первый этап.** Этап создания предпосылок и ознакомления с игрой и с техническим приемом данной игры. В качестве предпосылок успешного обучения выступают двигательный опыт обучаемого, уровень развития физических качеств, знание об изучаемом приеме игры (ориентировочная основа действия и основные опорные точки, основные моменты движения).

#### Задачи.

1. Создать кондиционную базу для обучения.
2. Сформировать представление об изучаемом приеме игры.

На этом этапе происходит повышение уровня развития основных и специальных физических качеств, расширение двигательного опыта, создание ориентировочной основы действия и ознакомление с основными опорными точками. Формируется образ, модель изучаемого приема игры.

#### Средства.

1. **Общеразвивающие и подготовительные упражнения.** **Общеразвивающие** упражнения направлены на повышение уровня развития основных физических качеств и расширение двигательного опыта, **подготовительные** – на развитие специальных для конкретного приема игры качеств.

2. **Аудиовизуальные средства.** При помощи аудиовизуальных средств формируется представление, «образ» приема.

#### Методы.

1. Методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
2. Методы наглядного восприятия.
3. Словесные методы.
4. Аудиовизуальные воздействия.

**Второй этап.** Этап разучивания технического приема (тактического действия). Это процесс практического освоения, воспроизведения разучиваемого приема по созданному образу, модели.

#### Задачи.

1. Уточнить представление об изучаемом приеме игры.

2. Сформировать двигательное умение. Углубляется ориентировочная основа действия и изучаются более детально основные опорные точки. Главная задача – воспроизведение изучаемого приема в целом, со всеми входящими в него движениями.

#### Средства.

1. **Подводящие упражнения,** которые способствуют более быстрому освоению техники приема игры (его структуры), упражнения по технике направлены на целостное выполнение приема (объединение составных частей, освоенных с помощью подводящих упражнений).

2. Упражнения по технике (тактике).
3. Средства наглядности.
4. Средства первого этапа.

Методы.

1. Метод расчлененного обучения.
2. Метод целостного обучения.
3. Методы развития физических качеств.
4. Методы первого этапа.

На втором этапе важно своевременно разученные «части» приема игры объединять (по мере освоения), доводя до целостного выполнения приема. Одновременно осуществляется развитие физических качеств и проработка образа технического приема (тактического действия).

**Третий этап.** Этап совершенствования технического приема (тактического навыка выполнения приема в сложных условиях).

Задачи.

1. Детализировать представление, образ.
2. Сформировать двигательный навык приема игры.

Более глубоко и детально прорабатывается представление об осваиваемом приеме игры, который выполняется уверенно и эффективно в усложненных условиях.

Средства.

1. Упражнения по технике и тактике.
2. Подготовительные упражнения.
3. Средства первого и второго этапов.

На третьем этапе технический прием (тактическое действие) выполняется в целостном виде, в вариативных и усложненных условиях. Важно добиться формирования прочного навыка, эффективного в изменяющихся игровых условиях.

Методы.

1. Метод целостного выполнения приема игры в вариативных условиях.
2. Интеграция навыков и качеств в сложных условиях упражнений и игры при высокой интенсивности.
3. Методы первого и второго этапов.

Очень важная задача сформировать «гибкий» навык, чтобы прием игры был эффективным в изменяющихся и сложных условиях, особенно при ограниченном времени и высокой интенсивности (физических и психических напряжениях).

**Четвертый этап.** Этап интеграции навыков технических приемов и тактических действий в игровую и соревновательную деятельность. Характерная черта этого этапа – совершенствование технико-тактических действий в структуре сложной игровой и соревновательной деятельности, в системе сочетания комплекса освоенных приемов игры.

Задачи.

1. Сформировать комплексный образ технико-тактических навыков.
2. Сформировать супер умение – комплекс навыков при высоком уровне развития качеств.

Отличительная особенность этого этапа в том, что здесь происходит дальнейшее совершенствование навыков приемов игры и, самое главное, сочетание нескольких технико-тактических действий в различных условиях сложной соревновательной деятельности.

Средства.

1. Техничко-тактические упражнения.
2. Упражнения на сочетание совершенствования техники и развития физических качеств.
3. Упражнения на переключение в действиях.

4. Средства предыдущих этапов. Характерная особенность на четвертом этапе – выполнение технико-тактических действий в сложных условиях, при высоком физическом и психическом напряжении, а также умение оперировать несколькими приемами на уровне прочных двигательных навыков в целостной соревновательной деятельности.

Методы.

1. Метод совмещенных (сопряженных) воздействий.
2. Соревновательный метод.
3. Игровой метод.
4. Выполнение заданий в вариативных условиях в игре при высокой интенсивности.
5. Методы предыдущих этапов.

Характерная черта четвертого этапа: интегральное сопряжение техники с физическими качествами, техники с тактикой, отражение условий соревновательной игровой деятельности. При этом как по отношению к отдельным приемам игры, так и особенно в сочетании нескольких технико-тактических действий (одновременно, последовательно, в переключениях).

**Планируемые результаты освоения блока «Школа мяча»**

Планируемые результаты освоения программы включают в себя развитие у ребенка совокупности ценных личностных качеств: любознательность, активность, эмоциональная отзывчивость, умение общаться и взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, уважение к общепринятым нормам и правилам поведения, способность решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту.

Успешное освоение программы также призвано развить у ребенка первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе и, что особо важно, создать предпосылки последующей учебной деятельности – умение работать по правилу и образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.

**Перспективный план игровых занятий «Школа мяча»**

Месяц	Задачи	Содержание	Подвижная игра, игровое упражнение
Сентябрь	Учить детей удару по неподвижному мячу, ведению мяча и остановке мяча на месте.	1. Перемещения - бег по прямой - бег с быстрыми остановками, поворотами, приставными прыжками, скрестные шаги по прямой, дугами. 2. Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 м; 3. Приём катящегося мяча под подошвой, внутренней и внешней стороной стопы на месте, приём отскочившего мяча от стены. 4. Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;	«Подвижная цель» «Ведение мяча парами» «Гонка мячей» «Задержи мяч»

Октябрь	Развивать ориентировку в пространстве. Упражнять в обманных движениях мяча. Познакомить с тактикой игры футбол.	1.Обманные движения с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде). 2.Попадание мячом в предметы, забивание в ворота. 3.Техника игры вратаря: ловля и отбивание мяча. 4. Учебные игры 1*1, 2*2, 4*4	«Игра в футбол вдвоём» «Забей в ворота» «У кого больше мячей» «Футболист» «Забей гол» «Смена сторон» «Футбольный слалом» «С двумя мячами»
Ноябрь	Совершенствовать координацию движений, ориентировку в пространстве.	1.Стойка баскетболиста 2. Передвижение по площадке бегом, приставными шагами 3.Остановка двумя шагами, повороты. 4.Упражнения для формирования «чувства мяча»	«Делай как я» «Машина ехала»
Декабрь	Закреплять технику ловли и перебрасывания мяча.	1. Ходьба с подбрасывание мяча и ловля его двумя руками; передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом). 2. Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками. 3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом. 4.Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его; передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте парами. 5. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.	«За мячом» «Поймай мяч» «Борьба за мяч» «У кого меньше мячей» «Мяч ведущему»
Январь	Упражнять в передаче – ловле мяча одной рукой, ведении мяча одной рукой.	1. Ловля мяча и передача его одной рукой от груди (в движении) 2. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево); Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. 3. Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками; удары мяча об пол правой рукой и ловля его левой рукой и наоборот.	«Мяч в воздухе» «Передал - садись» «Перестрелка»
Февраль	Совершенствовать ведение мяча.	1. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом); Ведение мяча вокруг себя. 2. Ведение мяча продвигаясь шагом. 3. Ведение мяча, остановка и передача его. 4. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка.	«Кто быстрее» «Добеги не урони»



Март	Совершенствовать действия с мячом.	1.Подготовительные упражнения к броскам мяча в корзину. 2.Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места 3.Бросок мяча в корзину после ведения 4.Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после его ловли 5. Учебные игры	«Кто больше» «Самый меткий» «Передал - садись» «Передача через щит»
Апрель	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку. Развивать координацию движений.	1. Перебрасывание мяча через сетку или веревку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом); 2. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. 3. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. 4. Броски мяча через сетку на точность зоны.	«За мячом» «Поймай мяч» «Кого назвали, тот и ловит» «Мяч ведущему» «Передал – садись»
Май	Закреплять технику подачи и приёма мяча.	1. Подача мяча: - техника выполнения подачи; - прием мяча; - подача мяча по зонам, управление подачей. 2. Передачи: - передачи внутри команды; - передачи через сетку; - передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.	«За мячом» «Поймай мяч» «Кого назвали, тот и ловит» «Мяч ведущему» «Передал – садись»

#### Четвёртый блок – «Аэробика»

##### Условия организации занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 10-12 человек. День занятий кружка выбирается в зависимости от учебной нагрузки и в соответствии с расписанием основных занятий. Каждый ребенок занимается в кружке один раз в неделю. Продолжительность занятий с каждой подгруппой не более 30 минут.

##### Используемые на занятии методы:

1. Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений.
2. Музыкальная интерпретация – связь характера движений и музыки.
3. Метод сходства – помогает формировать идею простого движения и разнообразные варианты.
4. Метод блоков – при его использовании движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения
5. Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

**Формы проведения занятий** различны. Предусмотрены как теоретические – рассказ, рассказ и одновременный показ упражнений инструктором, беседы с детьми, так и практические – выполнение упражнений, разучивание спортивных танцев, акробатических композиций, выступления на праздниках.

**Виды занятий:**

Занятие-игра  
Занятие-ритмика  
Занятие-акробатика  
Занятие-тренировка  
Контрольное занятие

**Структура занятия:**

подготовительная часть (ходьба, бег, перестроения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растяжку, расслабление и самомассаж);

основная часть (акробатические упражнения, группировки, перекаты, кувырки, упражнения на снарядах);

заключительная часть (подвижные и малоподвижные игры, упражнения на расслабление и дыхание).

**Содержание занятий:**

Строевые упражнения;  
Игроритмика;  
Танцевальные шаги;  
Акробатические упражнения;  
Гимнастический этюд;  
Самомассаж;  
Дыхательные упражнения;  
Релаксация.

**Методическое обеспечение:**

Специальная литература;  
Аудиозаписи

**Техническое оснащение:**

Степ-доски;  
Гимнастические маты;  
Обручи.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

выступления детей (спортивные танцы, акробатические композиции) на праздниках, родительских собраниях и других мероприятиях;

отчеты о работе кружка на методических объединениях, педсоветах.

**Требования к одежде.**

Форма – белый верх (футболка), черный низ (шорты). Заниматься лучше в чешках, носочках или босиком. Длинные волосы собираются в пучок на затылке. Единая форма подтягивает детей, помогает педагогу быстрее организовать группу, имеет большое гигиеническое и воспитательное значение.

**Ожидаемые результаты:**

Овладение детьми акробатическими упражнениями.

Соблюдение детьми правил безопасности во время занятий аэробикой.

Овладение детьми определенными знаниями, умениями, навыками.

Выявление и осознание ребенком своих способностей.

Умение владеть своим телом.

Умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно.

Умение оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям.

Появление устойчивого интереса к занятиям аэробикой.

Повышение уровня физической подготовки.

Снижение процента заболеваемости.

### План-сетка игровых занятий

Месяц	Строевые упражнения	Игроритмика	Танцевальные шаги	Акробатические упражнения	Гимнастический этюд	Самомассаж	Дыхательные упражнения	Релаксация
Октябрь	Построение в шеренгу, повороты переступанием, перестроение в круг. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра.	Хлопки на каждый счёт и через счет. Удары ногой на каждый счёт и через счет.	Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами. Приставной и скрестный шаг в сторону. Степ тач, ви степ, мамбо, степ лайн, опен степ. Шаг с носка на носок.	«Лодочка»; «Ласточка»; «Угол»	«Танец с хлопками» - разучивание.	Поглаживание рук в образно-игровой форме, «Малина»	«Упор», «Вдох»	«Отдохнем», «Полет белой птицы».
Ноябрь	Перестроение шагом и бегом. Построение в круг.	Поднимание и опускание рук вперёд по счёту. Хлопки в ладоши. Произвольные упражнения на воспроизведение музыки.	Шаг галопа вперёд и в сторону. Полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку.	“Угол”; “Пистолет”; “Кочка”; “Горка”.	“Танец со снежинками ” - разучивание.	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме: “Ладошки-мачалка”, “Смываем водичку”	“Руки вверх”, «Маятник»	«Сила улыбки», «Твоя звезда»
Декабрь.	Бег по кругу и ориентирам (“змейкой”). Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению.	На воспроизведение динамики звука. Выполнение различных простых движений руками в различном темпе.	Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком.	“Горка”; “Берёзка”; “Корзинка”;	“Танец со снежинками” - повторение	Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме. «Курочка и цыплята»	«Ёжик», «Шарик»	«Путешествие на облаке», «Корабль и ветер»

Январь.	Бег по кругу и ориентирам. Построение в круг.	Выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз).	Композиция из изученных ранее шагов. В круг из круга.	“Корзинка”; “Ножик”; “Мостик”; “Ворота”.	“Вару-вару” - разучивание.	Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме. «Дождь»	«Ветер», «Насос»	«На лугу», «Водопад»
Февраль.	Построение в круг. Построение в шеренгу.	Выполнение простых движений руками.	Композиция из изученных ранее шагов. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону	“Мостик”; “Ножик”; “Морская звезда”; “Кольцо”; “Стрела”.	Этюд на степях	Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме. «Наступили холода»	«Жук», «Послушаем свое дыхание»	«Звездочка» «У моря».
Март.	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам. Построение в круг.	Приседания с движениями рук. Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно. Выполнение простых движений руками.	Шаг галопа вперед и в сторону. Смыкание в круг боком.	“Кольцо”; “Стрела”; “Шпагат”;	Этюд на степях	Массаж ушей, массаж стоп.	«Дышим тихо, спокойно и плавно», «Подыши одной ноздрей»	«Кукушка», «дружные дети»

Апрель.	Построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!»	Уменьшение и увеличение круга. Упражнения руками под музыку.	Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь.	«Кустик»; «Лодочка»; «Морская звезда»	“Танец с обручами” – изучение.	Массаж головы, массаж спины.	«Ветер», «Воздушный шар»	«Дождик», «Замедленное движение»
Май.	Перестроение из колонны в колонны по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки. Ходьба и бег по звуковому сигналу	ОРУ под музыку с притопом. Ходьба (Сидя на стуле)	Полуприсед в шаге. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.	«Березка», «Свеча», «Горка»	“Танец с обручами” - повторение	Массаж рук, массаж лица.	«Радуга обними меня», «Планета «Сат-Нам» отзовись».	«Полежим на травке», «Солнышко и тучка».

## Конспекты игровых занятий по блоку «Аэробика»

### Октябрь Занятие 1-2

**Задачи:** обучать приставному и скрестному шагу в сторону; акробатическому упр. «Лодочка», «Ласточка»; гимнастическому этюду. Закреплять построение в шеренгу и колонну; ходьбу на носочках и с высоким подниманием бедра. Формировать умения правильного дыхания. Развивать физические качества. Воспитывать интерес к аэробике.

Части комплексов	Содержание	Плотность занятия
Подготовительная часть	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра.	5 мин.
	<b>Игроритмика.</b> Хлопки на каждый счет и через счет.	5 мин.
Основная часть	<b>Танцевальные шаги.</b> Прыжки с ноги на ногу. Приставной и скрестный шаг в сторону.	10 мин.
	<b>Акробатические упр.</b> «Лодочка»; «Ласточка».	10 мин.
	<b>Гимнастический этюд. Танец с хлопками</b>	15 мин.
Заключительная часть	<b>Самомассаж.</b> Поглаживание рук в образно-игровой форме.	1 мин.
	<b>Дыхательное упр. «Упор»</b> И.п. – упор присед – вдох. Выполнили группировку – выдох (4-бр.)	40 сек.
	<b>Релаксация. «Отдохнем»</b>	5 мин.

### Октябрь Занятие 2-3

**Задачи:** Обучать ударам ногой на каждый счет и через счет; обучать акробатическом упр. «Угол», обучать дыхательному упр. Закреплять перестроение в шеренгу, повороты переступанием, перестроение в круг. Развивать чувство равновесия. Воспитывать грациозность движений.

Части комплексов	Содержание	Плотность занятия
Подготовительная часть	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу, повороты переступанием, перестроение в круг.	5 мин.
	<b>Игроритмика.</b> Удары ногой на каждый счет и через счет.	5 мин.
Основная часть	<b>Танцевальные шаги.</b> Шаг с носка, на носок Степ тач, ви степ, мамбо, степ лайн, опен степ.	10 мин.
	<b>Акробатические упр.</b> «Ласточка», «Угол».	10 мин.
	<b>Гимнастический этюд. Танец с хлопками</b>	15 мин.
Заключительная часть	<b>Самомассаж. «Малина»</b> (Самомассаж пальцев рук).	1 мин.
	<b>Дыхательное упр. «Вдох»</b> И.п. – лежа на спине, руки вверх (вдох). По хлопку выполнить группировку – выдох. (4-бр.)	40 сек.
	<b>Релаксация. «Полет белой птицы»</b>	5 мин.

**Ноябрь**  
**Занятие 1-2**

**Задачи:** обучать перестроению шагом и бегом; обучать на каждый счет по очереди поднимать руки; обучить акробатическому упр. «Пистолет». Закрепить построение в круг, «Угол», шаг галопа вперед. Развивать внимание. Формировать осанку.

Части комплексов	Содержание	Плотность занятия
Подготовительная часть	<b>Строевые упражнения.</b> Перестроение шагом и бегом. Построение в круг.	5 мин.
	<b>Игроритмика.</b> На каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки, затем так же опускают вниз.	5 мин.
Основная часть	<b>Танцевальные шаги.</b> Шаг галопа впереди в сторону. <b>Акробатические упр.</b> «Угол», «Пистолет» <b>Гимнастический этюд.</b> Танец «Снежинки» - разучивание.	10 мин. 10 мин. 15 мин.
Заключительная часть	<b>Самомассаж.</b> Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме: “Ладочки-мачалка”, “Смываем водичку”.	1 мин.
	<b>Дыхательное упр.</b> «Руки вверх» И.п. – о.с. 1 –руки вверх – вдох; 2 – присесть, группировка – выдох. (4-6р.)	40 сек.
	<b>Релаксация.</b> «Сила улыбки»	5 мин.

**Ноябрь**  
**Занятие 2-3**

**Задачи:** обучать хлопкам в ладоши, произвольные упражнения под музыку; обучать полуприседу на одной ноге, другую вперед на пятку; обучать акробатическим упр. «Кочка», «Горка». Закрепить построение в круг. Воспитывать умение заниматься в коллективе.

Части комплексов	Содержание	Плотность занятия
Подготовительная часть	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг	5 мин.
	<b>Игроритмика.</b> Хлопки в ладоши, произвольные упражнения на воспроизведение музыки.	5 мин.
Основная часть	<b>Танцевальные шаги.</b> Полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку.	10 мин.
	<b>Акробатические упр.</b> «Кочка», «Горка»	10 мин.
	<b>Гимнастический этюд.</b> Танец «Снежинки» - разучивание.	15 мин.
Заключительная часть	<b>Самомассаж.</b> «Паровозик»	1 мин.
	<b>Дыхательные упр.</b> «Маятник»	40 сек.
	<b>Релаксация.</b> «Твоя звезда»	5 мин.

### Декабрь Занятие 1-2

**Задачи:** обучать воспроизведению динамики звука; акробатическому упр. «Березка»; обучать дыхательному упр. «Ежик»; обучать приставному шагу в сторону. Закреплять бег по кругу и ориентирам; закрепить акробатическое упр. «Горка». Вызвать эмоциональный отклик на занятие.

Части комплексов	Содержание	Плотность занятия
Подготовительная часть	<b>Строевые упражнения.</b> Бег по кругу и ориентирам («змейкой»).	5 мин.
	<b>Игроритмика.</b> На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука. Уменьшение круга – уменьшение звука.	5 мин.
Основная часть	<b>Танцевальные шаги.</b> Приставной шаг в сторону. <b>Акробатические упр.</b> «Горка», «Березка» <b>Гимнастический этюд.</b> Танец «Снежинки» - разучивание.	10 мин. 10 мин. 15 мин.
Заключительная часть	<b>Самомассаж.</b> Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.	1 мин.
	<b>Дыхательные упр.</b> Ежик	40 сек.
	<b>Релаксация.</b> «Путешествие на облаке»	5 мин.

### Декабрь Занятие 2-3

**Задачи:** учить выполнению простых движений руками; обучать шагу с небольшим подскоком; учить акробатическому упр. «Корзина». Закрепить построение в шеренгу и колонну; закрепить акробатическое упр. «Березка». Воспитывать координацию движений.

Части комплексов	Содержание	Плотность занятия
Подготовительная часть	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению.	5 мин.
	<b>Игроритмика.</b> Выполнение простых движений руками в различном темпе.	5 мин.
Основная часть	<b>Танцевальные шаги.</b> Шаг с небольшим подскоком. <b>Акробатические упр.</b> «Березка», «Корзинка» <b>Гимнастический этюд.</b> Танец «Снежинки» - повторение.	10 мин. 10 мин. 15 мин.
Заключительная часть	<b>Самомассаж.</b> «Курочка и цыплята»	1 мин.
	<b>Дыхательные упр.</b> «Шарик»	40 сек.
	<b>Релаксация.</b> «Корабль и ветер»	5 мин.



**Январь**  
**Занятие 2-3**

**Задачи:** обучать акробатическим упр. «Мостик», «Ворота»; обучать танцевальным шагам. Закреплять умения построения в круг; закреплять выполнение простых движений руками. Формировать правильные двигательные умения и навыки. Воспитывать дисциплинированность.

Части комплексов	Содержание	Плотность занятия
Подготовительная часть	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг. <b>Игроритмика.</b> Выполнение простых движений руками в различном темпе. И.п. – упор присев. 1-4 – встать, руки вверх. 5-8 – упор присев	5 мин. 5 мин.
Основная часть	<b>Танцевальные шаги. «В круг из круга»</b> И.п. – руки на пояс, левым боком к центру круга 1-8 – 8 прыжков с ноги на ногу, другую сгибать назад. <b>Акробатические упр. «Мостик», «Ворота»</b> <b>Гимнастический этюд. . «Вару-вару»-повторение.</b>	10 мин. 10 мин. 15 мин.
Заключительная часть	<b>Самомассаж. «Дождь»</b> <b>Дыхательные упр. Насос</b> <b>Релаксация. «Водопад»</b>	1 мин. 40 сек. 5 мин.

**Февраль**  
**Занятие 1-2**

**Задачи:** обучать акробатическому упр. «Морская звезда»; закреплять построение в шеренгу; закреплять выполнения простых движений руками; закрепить «Мостик». Формировать осанку; формировать умения правильного дыхания. Воспитывать чувство ритма.

Части комплексов	Содержание	Плотность занятия
Подготовительная часть	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу. <b>Игроритмика.</b> Выполнение простых движений руками в различном темпе. 1-4 – руки в сцепке вверх, 5-8 – руки вниз.	5 мин. 5 мин.
Основная часть	<b>Танцевальные шаги.</b> Композиция из изученных ранее шагов. <b>Акробатические упр. «Мостик», «Морская звезда»</b> <b>Гимнастический этюд на ступах</b>	10 мин. 10 мин. 15 мин.
Заключительная часть	<b>Самомассаж. «Наступили холода»</b> <b>Дыхательные упр. «Жук»</b> <b>Релаксация. «Звездочка»</b>	1 мин. 40 сек. 5 мин.

**Февраль**  
**Занятие 2-3**

**Задачи:** обучать акробатическому упр. «Кольцо», «Стрела»; обучать выполнению простых движений руками; обучать сочетанию приставных и скрестных шагов в сторону. Закреплять построение в круг; закреплять акробатическое упр. «Ножик». Формировать умения правильного дыхания.

Части комплексов	Содержание	Плотность занятия
Подготовительная часть	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг. <b>Игроритмика.</b> Выполнение простых движений руками в различном темпе. 1-4 – руки в сцепке вверх, 5-8 – руки вниз.	5 мин. 5 мин.
Основная часть	<b>Танцевальные шаги.</b> Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. <b>Акробатические упр.</b> «Ножик», «Кольцо», «Стрела». <b>Гимнастический этюд на ступах</b>	10 мин. 10 мин. 15 мин.
Заключительная часть	<b>Самомассаж.</b> Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме. <b>Дыхательные упр.</b> Послушаем свое дыхание <b>Релаксация.</b> «У моря»	1 мин. 40 сек. 5 мин.

**Март**  
**Занятие 1-2**

**Задачи:** обучать перестроению из шеренги в несколько уступами по ориентирам; обучить акробатическому упр. «Шпагат». Упражнять в построении в шеренгу. Закрепить акробатическое упр. «Кольцо». Формировать умения правильного дыхания.

Части комплексов	Содержание	Плотность занятия
Подготовительная часть	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам. <b>Игроритмика.</b> Приседания с движениями рук. Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно.	5 мин. 5 мин.
Основная часть	<b>Танцевальные шаги.</b> Шаг галопа вперед и в сторону. <b>Акробатические упр.</b> «Кольцо», «Шпагат» <b>Гимнастический этюд. На ступах.</b>	10 мин. 10 мин. 15 мин.
Заключительная часть	<b>Самомассаж.</b> Массаж ушей. <b>Дыхательные упр.</b> Дышим тихо, спокойно и плавно <b>Релаксация.</b> "Кукушка"	1 мин. 40 сек. 5 мин.

**Март**  
**Занятие 2-3**

**Задачи:** обучать выполнению простых движений руками; обучать танцевальному шагу. Формировать правильную осанку. Развивать выразительность двигательных действий. Формировать умения правильного дыхания. Воспитывать интерес к аэробике.

Части комплексов	Содержание	Плотность занятия
Подготовительная часть	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг. <b>Игроритмика.</b> Выполнение простых движений руками в различном темпе. И.п. – упор присев. 1-4 – встать, руки вверх. 5-8 – упор присев	5 мин. 5 мин.
Основная часть	<b>Танцевальные шаги. Смыкание в круг боком.</b> И.п. – руки на пояс, левым боком к центру круга 1-8 – 8 прыжков с ноги на ногу, другую сгибать назад. <b>Акробатические упр.</b> «Стрела», «Шпагат» <b>Гимнастический этюд. На степях.</b>	10 мин.  10 мин. 15 мин.
Заключительная часть	<b>Самомассаж.</b> Массаж стоп. <b>Дыхательные упр.</b> Подыши одной ноздрей <b>Релаксация «Дружные дети»</b>	1 мин. 40 сек. 5 мин.

**Апрель**  
**Занятие 1-2**

**Задачи:** обучать перестроению из одной колонны в несколько кругов; обучить танцевальному шагу; обучить акробатическим упр. «Кустик», «Лодочка». Закреплять перестроение в шеренгу. Развивать физические качества. Воспитывать интерес к гимнастическим этюдам.

Части комплексов	Содержание	Плотность занятия
Подготовительная часть	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. <b>Игроритмика.</b> «Увеличение и уменьшение круга». Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга вперед к центру.	5 мин.  5 мин.
Основная часть	<b>Танцевальные шаги.</b> Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. <b>Акробатические упр.</b> «Кустик», «Лодочка» <b>Гимнастический этюд. Танец с обручами</b> - изучение	10 мин.  10 мин. 15 мин.
Заключительная часть	<b>Самомассаж.</b> Массаж головы. <b>Дыхательное упр.</b> Воздушный шар ( <i>дышим животом, нижнее дыхание</i> ) <b>Релаксация "Дождик"</b>	1 мин. 40 сек. 5 мин.

**Апрель**  
**Занятие 2-3**

**Задачи:** обучить походному шагу в движении; обучить танцевальному шагу. Закреплять умения делать «Кустик», «Морскую звезду». Формировать умения правильного дыхания. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

Части комплексов	Содержание	Плотность занятия
Подготовительная часть	<b>Строевые упражнения.</b> Строевые приемы «Направо!», «Нале-во!», «Кру-гом!». Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.	5 мин.
	<b>Игроритмика.</b> Упражнения руками под музыку в различном темпе и с хлопками.	5 мин.
Основная часть	<b>Танцевальные шаги.</b> Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны.	10 мин.
	<b>Акробатические упр.</b> «Морская звезда», «Кустик».	10 мин.
	<b>Гимнастический этюд. Танец с обручами</b> - изучение	15 мин.
Заключительная часть	<b>Самомассаж.</b> Массаж спины.	1 мин.
	<b>Дыхательное упр. Ветер</b> (очистительное, полное дыхание)	40 сек.
	<b>Релаксация "Замедленное движение"</b>	5 мин.

**Май**  
**Занятие 1-2**

**Задачи:** обучать перестроению из колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным поворотам в сцеплении за руки; обучить танцевальному шагу. Закрепить акробатические упр. «Свеча», «Березка». Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.

Части комплексов	Содержание	Плотность занятия
Подготовительная часть	<b>Строевые упражнения.</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным поворотам в сцеплении за руки.	5 мин.
	<b>Игроритмика.</b> ОРУ под музыку с притопом.	5 мин.
Основная часть	<b>Танцевальные шаги. Полуприсед в шаге.</b> 1-шаг правой ногой вперед, 2-шаг левой ногой вперед, 3-шаг правой ногой вперед на полуприседе, одновременно левая нога выводится вперед-книзу. То же левой ногой.	10 мин.
	<b>Акробатические упр.</b> «Свеча», «Березка».	10 мин.
	<b>Гимнастический этюд. Танец с обручем</b> – изучение.	15 мин.
Заключительная часть	<b>Самомассаж.</b> Массаж рук.	1 мин.
	<b>Дыхательные упр. Радуга, обними меня</b>	40 сек.
	<b>Релаксация. «Полежим на травке»</b>	5 мин.

**Май**  
**Занятие 2-3**

**Задачи:** обучать заданию в ходьбе и беге по звуковому сигналу; обучать танцевальным шагам. Закреплять умения выполнять акробатических упр. «Свеча», «Горка». Формировать правильные двигательные умения и навыки. Воспитывать интерес к аэробике.

Части комплексов	Содержание	Плотность занятия
Подготовительная часть	<b>Строевые упражнения.</b> Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу.	5 мин.
	<b>Игроритмика.</b> Ходьба (сидя на стуле).	5 мин.
Основная часть	<b>Танцевальные шаги.</b> Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.	10 мин.
	<b>Акробатические упр.</b> «Свеча», «Горка».	10 мин.
	<b>Гимнастический этюд. Танец с обручем</b> – повторение.	15 мин.
Заключительная часть	<b>Самомассаж.</b> Массаж лица.	1 мин.
	<b>Дыхательные упр. Планета «Сат-Нам» - отзовись!</b> (йоговское дыхание)	40 сек.
	<b>Релаксация.</b> «Солнышко и тучка»	5 мин.



### Список литературы:

1. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» (5+; 6+) – И.: Мозаика – Синтез, М. 2009г.
2. Дыхательная гимнастика. / Дошкольное воспитание, №2 – 1997г. №10 – 1996г. Статья Л.В. Яковлевой., Р.А. Юдиной по программе «Старт»
3. Акроботические упражнения. Дошкольное воспитание № 5 1996г. Статья Л.В. Яковлевой., Р.А. Юдиной
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учеб. Пособие для студ. Вузов физ. Культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. М.,2002.
5. Горцев Г. Гичего лишнего. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. М., 2001.
6. Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М., 2001.
7. Кузьменко М.В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учеб. Пособие. М., 2007.
8. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М., 1987, 128с.
9. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
10. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск, 2004, 211с.
11. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997, 124с.
12. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987, 59с.
13. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982, 95с.
14. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993, 81с.
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, 205с.
16. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995. 118с.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данце»: Учебно-методическое пособие. – СП. Детство-пресс., 2000, 350с.
18. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт», 2003
19. Лисицкая Т. С. «Аэробика на все вкусы» - М. «Просвещение» - «Владос», 1994г.
20. Гайдай Е. П. Москва «АРКТИ» 2000г. «Игры, забавы, развлечения».
21. Голубева Л.Г. Москва «Просвещение» 2003г. «Растём здоровыми».
22. Ионова А. Н. Москва «Экзамен» 2010г. «Играем, гуляем, развиваем».
23. Казак О.Н. Москва «АРКТИ» 2000г. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.
24. Кенеман А. В. Санкт-Петербург «Детство» 2000г. «Народные подвижные игры для детей».
25. Литвинова О. М. Санкт-Петербург «КАРО» 2006г. «Физкультурные занятия в детском саду».
26. Муравьва В. А. Москва «АЙРИС» 2004г. «Воспитание физических качеств».
27. Патрикеева А.Ю. Москва «ВАКО» 2007г. «Подвижные игры».
28. Пензулаева Л, И. Москва «Просвещение» 1985г. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 и 3-4 лет»,
29. Щербак А.П. Москва «Просвещение» 2008г. «Тематические физкультурные занятия».
30. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000

31. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001
32. Нищева Н.В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
33. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004
34. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренировки. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004
35. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статут, 2000