

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 18 имени В. А. Мамистова
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области
(ГБОУ ООШ № 18 Новокуйбышевска)
446206, Россия, Самарская область, г. Новокуйбышевск, ул. Пирогова 16 Б,
т. 8 (84635) 35-193, 35-194

«ОБСУЖДЕНА и ПРИНЯТА»
педагогическим советом
ГБОУ ООШ № 18
г. Новокуйбышевска
Протокол № 1
от 25.08.2023 г.

«УТВЕРЖДЕНА»
приказом директора
ГБОУ ООШ № 18
г. Новокуйбышевска
№ 237/1 -од
от 30.08.2023 г.



А.Р. Исмаилова

**Адаптированная
дополнительная общеобразовательная программа
«Спортивный калейдоскоп»
физкультурно - спортивной направленности
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
старшего дошкольного возраста (5 – 8 лет)
структурного подразделения
«Детский сад «Центр коррекции и развития детей»
ГБОУ ООШ №18 г. Новокуйбышевска**

г. Новокуйбышевск, 2023 г.

Содержание

Актуальность

Пояснительная записка

1 Целевой раздел

- 1.1. Цели и задачи.
- 1.2. Принципы и подходы к реализации Программы.
- 1.3. Формы организации проведения занятий.
- 1.4. Методы обучения.
- 1.5. Планируемые результаты освоения Программы
- 1.6. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста без нарушения в развитии и детей старшего дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

2 Содержательный раздел

- 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка в формате образовательных областей ФГОС ДО. Содержание образовательной деятельности
- 2.2. Перспективное планирование (5 – 6 лет).
- 2.3. Календарно – тематический план (5 – 6 лет)
- 2.4. Перспективное планирование (6 – 8 лет).
- 2.5. Календарно – тематический план (6 – 8 лет)
- 2.6. Взаимодействие с семьями.

3 Организационный раздел

- 3.1 Материально-техническое оснащение
- 3.2. Кадровое обеспечение Программы
- 3.3. Методическое обеспечение реализации Программы

Список используемых источников

Приложения

- Приложение № 1. Диагностический материал
- Приложение № 2 Правила выполнения упражнений (содержание нормативов ГТО для детей 6 – 8 лет)
- Приложение № 3 Комплексы ритмических гимнастик
- Приложение № 4 Комплексы дыхательных упражнений
- Приложение № 5 Сценарии спортивных праздников

Актуальность программы.

Сегодня здоровье российского населения, и прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать лучшего. Современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности дошкольников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем. Физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа с элементами легкой атлетики призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями, движениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности. Занятия по программе создадут тот фундамент, позволяющий детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, а также повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать перспектива сдачи норм ГТО.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155) с действующими изменениями и дополнениями (далее по тексту ФГОС ДО);
- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 15.05.2023) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ №1028 от 25.11.2022 г. «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»);
- Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ №1022 от 24.11.2022 г. «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», СанПиН 2.4.3648-20 г. к организации физического воспитания»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

Программа предназначена для обучающихся 5 – 8 лет, адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов рассчитана на 2 года.

Легкая атлетика — один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления

препятствий и другому, необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость. Использование на занятиях игр-эстафет и командных игр так же производит большой положительный эффект. Данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижения общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети учатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

Целевой раздел определяет цели, задачи, теоретическое обоснование и практическое обоснование парциальной программы, а так же планируемые результаты ее освоения. В Программе выделены оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактике негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Содержательный раздел включает описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка. содержит перспективный план обучения, календарный план; описание методики проведения занятий по легкой атлетике с воспитанниками в соответствии с возрастными и психологическими особенностями детей старшего дошкольного возраста, и рассчитана на два года. Учебный план программы охватывает детей старшего дошкольного возраста (5 – 6 и 6 - 8 лет) и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю с 15 сентября по май. Время проведения для детей 5 – 6 лет – 25 минут, для детей 6 – 8 лет – 30 минут. Для детей с ограниченными возможностями здоровья образовательный процесс организуется с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся.

Организационный раздел представляет систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей вариативной Программы, планируемых результатов ее освоения в виде целевых ориентиров в соответствии с ФОП ДО, а так же особенности организации образовательной деятельности, а именно описание материально – технического, кадрового и методического обеспечения.

В завершающей части Программы в Приложении есть диагностические карта по выявлению уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста; контрольная, итоговая таблица по сдаче норм ГТО для детей 6 – 8 лет, комплексы ритмической гимнастики, комплексы дыхательных упражнений и сценарии спортивных праздников.

I. Целевой раздел

1.1. Цели и задачи Программы

Цель Программы «Спортивный калейдоскоп»: содействие гармоничному физическому развитию детей старшего дошкольного возраста через формирование потребности в двигательных действиях.

Задачи оздоровительного направления:

- Формировать правильное отношение детей к занятиям физической культуры через развитие жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- Улучшать психофизическое состояние детей средствами легкой атлетики через развитие физических качеств (быстрота, гибкость, сила, выносливость, координационные способности);
- создать условия для проявления положительных эмоций.

Задачи образовательного направления:

- Обогащать двигательный опыт детей новыми двигательными действиями;
- Повышать двигательную активность детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве;
- Выбатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Задачи воспитательной направленности:

- Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культуры и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- Формировать личностные качества через воспитание положительной мотивации к самостоятельной двигательной активности, преодоление неуверенности в своих силах, коммуникативных свойств личности;
- Формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание и мировоззрение через развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания и формирование чувства коллективизма

1.2 Принципы и подходы реализации Программы

В основе составления Программы лежат общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии теории и методики физического воспитания и развития построения воспитательно – образовательного процесса:

Принцип систематичности – чередование нагрузки и отдыха;

Принцип индивидуальности – учет индивидуальных особенностей детей;

Принцип развивающей направленности – при обучении движениям, учитывается «зона ближайшего развития». т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, выдержки, смелости, нравственно – волевых качеств).

Принцип оздоровительной направленности - предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную

активность с обще доступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

Принцип доступности - предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

1.3. Формы организации проведения занятий

- Обучающие занятия – групповые учебно – тренировочные занятия, предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений, занятия;
- Контрольно – проверочные занятия (итоговые), позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- Спортивные развлечения, соревнования позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей.

1.4. Методы обучения

Наглядные методы - методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно – зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).

Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение движений, упражнений без изменений и с изменениями, проведения в игровой форме, проведение в соревновательной форме и другое);

Игровые методы – методы, активизирующие внимание, память, мышление, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

1.5. Планируемые результаты реализации Программы

1. Повышенная и разносторонняя физическая подготовленность детей старшего дошкольного возраста (спортивная выносливость, быстрота, ловкость, подвижность, гибкость).
2. Сформированность начальных умений и навыков для самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом.
3. Умение взаимодействовать со сверстниками в игровых и соревновательных ситуациях; развитие волевых и моральных качеств личности.
4. Снижения показателей заболеваемости, увеличение показателя индекса здоровья.

Программа предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

Принципиальное отличие программы достигается за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка, а также выявления уровня физической подготовленности детей (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО для детей 6 –

8 лет.

1.6. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста

Характеристика физического развития детей 5 – 6 лет

В старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде. Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д. Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

Характеристика физического развития детей 6 – 8 лет

Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К этому возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Особенности физического здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (далее по тексту ОВЗ) — это дети, которые имеют отклонения (психические и физические), обуславливающие нарушения естественного хода их общего развития, в связи с чем они не всегда могут вести полноценный образ жизни. Дети с ОВЗ испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы. Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижена сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. У детей с ОВЗ наблюдается незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности. Обучающиеся с особыми образовательными потребностями отличаются общей неловкостью, недостаточной координированностью, они отстают от сверстников по точности движений, замедленно формирование пространственной ориентировки. Деятельность таких воспитанников часто носит недостаточно целенаправленный характер, часто действуют импульсивно, легко отвлекаются быстро утомляются, истощаются. Они затрудняются в выполнении двигательных заданий на точность, выразительность, часто нарушают последовательность элементов действий. Поэтому, при отборе упражнений, движений уделяется особое внимание тем группам мышц, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метания, в прыжках, лазании по лестнице и направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечной сосудистой системе ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

2 Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка в формате образовательных областей ФГОС ДО

Интеграция образовательных областей

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое развитие.

Физическое развитие. Формируется у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Обязательным условием для решения задачи являются гигиенические факторы. При этом используются здоровьесберегающие технологии, воздушное закаливание, игровая

дыхательная гимнастика, самомассаж. Развиваются физические качества (*скорость, сила, гибкость, выносливость и координация*). Идет накопление двигательного опыта детей, правильное выполнение основных видов движений (*ходьба, бег, прыжки, повороты в обе стороны и т.д.*). Формируются начальные представления о некоторых видах спорта. Развивается интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной деятельности, интереса и любви к спорту.

Социально-коммуникативное развитие. Развивается игровой опыт совместной деятельности взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в двигательной деятельности, подвижных играх. Развивается умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Совершенствуются коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении упражнения, движения, разрешить конфликт через общение. Через оказание помощи и поддержки окружающим воспитываются партнерские взаимоотношения.

Охрана безопасности и жизнедеятельности решается посредством формирования навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем.

Познавательное развитие. Обогащаются представления о двигательных режимах, видах спорта. Развивается интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формируются представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. На занятиях дети встречаются с элементарными математическими представлениями: совершенствуется умение ориентироваться в пространстве – определять центр, углы зала (левый, правый, умение двигаться в заданном направлении (*змейкой, по диагонали, в обратную сторону*)); закрепляются понятия: широкий-узкий, короткий-длинный, геометрические фигуры; закрепляются навыки порядкового счета, (например, подпрыгнуть на одной (*двух*) ногах указанное количество раз, посчитать количество прыжков до кубика, прыгать по 5 раз на правой и левой ноге, прыгая из обруча в обруч, назвать, каким по счету находится обруч определенного цвета).

Речевое развитие. Обогащается активный словарь на занятиях (команды, построения, виды движений и упражнений); развивается звуковая и интонационная культура речи в подвижных и малоподвижных играх. Формируется правильное дыхание, развивается фонематический слух.

Художественно – эстетическое развитие. Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физ. упражнений формируется красивая осанка, развивается способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений. Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физкультурные занятия, активизирует детей, повышает качество выполняемых упражнений, организует коллектив. Она способствует выразительности, четкости, координации движений, эмоциональному переживанию музыкальных образов, развитию слуха. Ребенок учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с ее характером, средствами выразительности. Например, ходьба в различных построениях и перестроениях требует бодрой, энергичной музыки; отрывистые подскоки, прыжки – легкой, игривой; помахивание лентами – нежной, напевной. Музыка влияет на физиологические процессы детского организма, она увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию. В

подвижных играх имитационно-подражательного характера развиваются у детей физические качества и двигательные способности, образное и творческое мышление, внимание и память, фантазию и др.

Содержание образовательной деятельности

Дети старшего дошкольного возраста проявляют большую потребность в движениях. Они достаточно хорошо привыкают к скоростно-силовым динамическим действиям, овладевают новыми, более сложными движениями, добиваются определенной точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений. Поэтому на занятиях с элементами легкой атлетики детям предлагаются усложненные варианты двигательных заданий, направленных на развитие и совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств.

Данные двигательные задания заключены в разделах программы, которые являются обязательными:

1. Развитие основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
2. Силовые упражнения. Работа на детских тренажерах.
3. Упражнения на развитие гибкости.
4. Ритмическая гимнастика.

Основные виды движений

Основная задача - расширить диапазон двигательных способностей дошкольников в основных видах движений, довести до автоматизма технику их выполнения, повысить показатели выполнения основных нормативов. Разнообразие основных движений и их вариантов, включение в занятия комплексов ритмических гимнастик, силовых упражнений, упражнений на развитие гибкости и работу на детских тренажерах дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, что дает положительный результат на развитие психомоторных способностей старших дошкольников, а также учит правильно оценивать свои возможности в соревновательной и игровой ситуации.

Силовые упражнения.

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении. Развитие силы мышц достигается благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях). Преимущественное внимание уделяется мышцам-разгибателям.

Происходит закаливание организма (разность температуры воздуха в групповом помещении, физкультурном зале и на улице). Активизируется познавательная деятельность детей.

Упражнения на развитие гибкости

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц, развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

Воспитание гибкости создает благоприятные предпосылки для совершенствования других психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Одним из

основных средств воспитания гибкости являются упражнения статического характера.

Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика — традиционный вид гимнастики оздоровительно развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Одной из главных особенностей гимнастики являются многократные повторения каждого движения, их сочетаний в связках, сериях и целом потоке — что определяют их аэробный характер, стимулирующий работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно-двигательного аппарата. Основу ритмической гимнастики составляют комплексы физических и танцевальных упражнений различной направленности, различные по своему характеру, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп и характер с помощью движений. Цель гимнастики – развитие координационных способностей, выразительности движений, чувства ритма, активизация музыкального восприятия через движения. Кроме того, во время ритмической гимнастики идет одновременное развитие физических качеств и формирование базы эстетических движений тела и его звеньев.

Упражнения ритмической гимнастикой обеспечивают решение следующих взаимосвязанных задач:

- 1 повышение интереса к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;
- 2 создание разнообразной базы движений и жестов;
- 3 формирование выразительности движений;
- 4 развитие двигательного воображения и творческой фантазии; развитие музыкального слуха и чувства ритма ребенка.

Упражнения ритмической гимнастикой используются в вводной части занятия в качестве двигательной разминки в течение 7-8 минут.

2.2. Перспективное планирование образовательной деятельности

Принципиальным отличием программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики Комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков.

Учебный план

Возраст	Длительность одного занятия	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
5 - 6 лет.	25 мин	1	4	34
6 – 8 лет	30 мин	1	4	34

Перспективный план (5-6 лет)

Период	Содержание	Длительность одного занятия
сентябрь	I диагностика II диагностика III диагностика IV диагностика	25 мин
октябрь	I «Прыжки» II «Гибкость» III «Быстрота» IV Развлечение «Веселые старты»	25 мин
ноябрь	I «Школа мяча» II «Прыжки» III «Сила» IV «Гибкость»	25 мин
декабрь	I «Сила» II «Школа мяча» III «Прыжки» Физкультурное развлечение «Зимушка – зима»	25 мин
январь	I «Прыжки» II «Гибкость» III «Школа мяча»	25 мин
февраль	I «Быстрота» II «Школа мяча» III «Гибкость» IV «Сила»	25 мин
март	I «Прыжки» II «Быстрота» III «Школа мяча» IV «Сила»	25 мин
апрель	I «Сила» II «Прыжки» III «Гибкость» IV Развлечение «День Здоровья»	25 мин
май	I «Быстрота» II Диагностика III Диагностика IV Спортивный праздник	25 мин

2.3 Календарно – тематический план (5 – 6 лет)

Период	Блок	Задачи	Содержание	Длительность одного занятия
Сентябрь I неделя II неделя	Диагностика.	Выявить уровень физической	Тестирование: 1. Челночный бег 3*	25 мин

III неделя IV неделя	Диагностика.	подготовленности воспитанников на начальном этапе. Выявить уровень физической подготовленности воспитанников на начальном этапе.	2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. П/и «Догони пару» Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель	25 мин
Октябрь I неделя	«Прыжки»	Учить четко выполнять задания. технические приемы основных видов движений, ритмической гимнастики, Учить бегать в умеренном темпе в течение 1 мин. Учить прыгать через короткую скакалку на месте с промежуточным прыжком на обеих ногах. учить ходьбе на носках.	Ритмическая разминка. Комплекс 1. (см.приложение) 1.Ходьба на носках, на пятках, бег 1 мин. Упр.: «Крабики», «Медвежата», Прыжки на одной ноге – 6м, 3 раза Игровые упражнения: 1.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед 2.Прыжки через обруч, как через скакалку. 3.П/и «Охотник и утки». 4.Дыхательная гимнастика Комплекс 1 (см. приложение)	25 мин.
II неделя	«Гибкость»	Развивать гибкость, воспитывать ловкость, точность, внимательность в игровых условиях.	Ритмическая разминка. Комплекс 1. (см.приложение) 1.Ходьба на носках, на пятках, бег 1 мин. Игровые упражнения: 1. «Падающая палка»; 2. «Мяч в игре»; 3. «Встречный бег»; 4. П/и « Волк во рву» 5.Дыхательная гимнастика Комплекс 1 (см. приложение)	25 мин.
III неделя	«Быстрота»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; Учить бросать и ловить мяч (большой и малый), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч. Учить метать мяч в цель и на дальность.	Ритмическая разминка. Комплекс 2. (см.приложение) 1.Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен (мяч перед собой в двух руках), бег змейкой, по доске. <i>Упражнения</i> 1. «Кто дальше бросит»; 2. «Метко в цель»; 3. «Сбей мяч», (Дети	25 мин.

IV неделя	Спортивное развлечение «Веселые старты»	Поддерживать бодрое и радостное настроение. Развивать быстроту, силу и точность движений. Воспитывать умение действовать в команде	катят мяч навстречу друг другу, так, чтобы они столкнулись) 4. П/и «Вышибалы» 5. Дыхательная гимнастика Комплекс 2 (см. приложение)	25 мин
Ноябрь I неделя	«Школа мяча»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола).	Ритмическая разминка. Комплекс 1. (см. приложение) 1 Ходьба, бег 1,5 мин Игровые упражнения: 1. Броски мяча вверх 2. Прокатывание мяча ногой с носка на пятку 3. Прокатывание мяча одной ногой вокруг фишки 4. Ведение мяча змейкой 5. П/и «У кого меньше мячей» 6. Дыхательная гимнастика Комплекс 1 (см. приложение)	25 мин.
II неделя	«Прыжки»	Обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту)	Ритмическая разминка. Комплекс 1. (см. приложение) 1 Ходьба на носках, на пятках, в приседе, прыжки в приседе, бег 1,5 мин. Игровые упражнения 1. Прыжки на одной на двух ногах продвигаясь вперед; 2. Прыжки в высоту 3. «Обезьянки»; 4. Прыжки через скакалку. 5. п/и «Охотник и утки» 6. Дыхательная гимнастика Комплекс 1 (см. приложение)	25 мин.
III неделя	«Сила»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер	Ритмическая разминка. Комплекс 2. (см. приложение) Ходьба с разным положением рук, боковой галоп, бег спиной, бег 1,5 мин. Игровые упражнения:	25 мин.

IV неделя	«Гибкость»	Упражнять детей в наклонах вперед не сгибая ног	<p>1.Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях</p> <p>2.«Челночный бег»</p> <p>3.Эстафеты</p> <p>4.Дыхательная гимнастика Комплекс 2 (см. приложение</p>	25 мин.
Декабрь I неделя	«Сила»	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя, Бег с высоким подниманием бедра, отведением голени назад.	<p>Ритмическая разминка. Комплекс 1. (см.приложение) Ходьба на носках, на пятках. Бег с высоким подниманием бедра, отведением голени назад; Игровые упражнения: 1. «лягушка» 2. «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м); 3. Упр.: «Крабики», «ящерица*», «Червячки» – бм, 3 раза 4. П/и «Удочка» 5.Дыхательная гимнастика Комплекс 1 (см. приложение</p>	25 мин.
II неделя	«Школа мяча»	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места.	<p>Ритмическая разминка. Комплекс 1. (см.приложение) Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен (мяч перед собой в двух руках),</p>	25 мин.

III неделя	«Прыжки»	<p>Повторить игровые упражнения с прыжками.</p>	<p>бег змейкой, по доске. Игровые упражнения: 1. Метание вдаль 2. Метание теннисного мяча в цель. 3. Перебрасывание мячей в паре; 4. «Мяч на сторону противника»; 5. П/и «Вышибалы»; 6. Дыхательная гимнастика Комплекс 1 (см. приложение)</p> <p>Ритмическая разминка. Комплекс 2. (см. приложение) Ходьба на носках, на пятках, в приседе, прыжки в приседе, бег 1,5 мин. Игровые упражнения: 1. Бег прыжками с одной ноги на другую; 2. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги; 3. Прыжки в высоту 4. Эстафета «Пингвины». 5. Дыхательная гимнастика Комплекс 2 (см. приложение)</p>	25 мин.
IV неделя	Физкультурное развлечение «Зимушка-зима» (на улице)	<p>Развивать у детей внимание, быстроту и точность движений. Поддерживать бодрое и радостное настроение. Воспитывать желание заниматься физкультурой, спортом.</p>	<p>Игры - эстафеты См приложение</p>	25 мин.
Январь II неделя	«Прыжки»	<p>Продолжать учить прыгать через короткую скакалку на месте с промежуточным прыжком на обеих ногах. Тренировать в прыжках на одной ноге</p>	<p>Ритмическая разминка. Комплекс 1. (см. приложение) Ходьба на носках, на пятках, бег 1 мин. Игровые упражнения: Упр.: «Крабики», «Медвежата», 1. Прыжки со скакалки; 2. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь-ноги крестно, руки вверх-вниз; 3. Впрыгивание на препятствие; 4. П/и «Ловишка на одной ноге». 5. Дыхательная гимнастика Комплекс 1</p>	25 мин.

III неделя	«Гибкость»	Развивать гибкость. Совершенствовать навык выполнения упражнений на гибкость	(см. приложение) Ритмическая гимнастика Комплекс 2 (см.приложение) Ходьба боком приставным шагом, бег, боковой галоп правым и левым боком, ходьба. Игровые упражнения 1«Змейка. 2«Корзинка». 4Наклон вперед, ноги вместе, руками достать до пола (колени не сгибать) 5П/и «Мы веселые ребята» 6 Дыхательная гимнастика Комплекс 3 (см. приложение)	
IV неделя	«Школа мяча»	Обучать детей элементам баскетбола. Развивать ловкость, точность движения при броске мяча в корзину	Ритмическая гимнастика Комплекс 3 (см. приложение) Ходьба с высоким подниманием колена, «гусиным « шагом, бег 1 мин. Игровые упражнения: 1 «Проведи мяч». Ведение мяча правой и левой рукой с продвижением вперед 3«Точный бросок». Забрасывание мяча в корзину 4П/и «Охотник и зайцы» (с мячом) Комплекс дыхательной гимнастики 4 (см. приложение)	
Февраль I неделя	«Быстрота»	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге 2 мин., челночный бег.	Ритмическая разминка. Комплекс 1. (см.приложение) Ходьба на носках, на пятках, бег 2 мин. Игровые упражнения: 1 «Челночный 2. «Встречный бег»; 3. «Кто быстрее?». 5.Дыхательная гимнастика Комплекс 1 (см. приложение)	25 мин.
II неделя	Блок «Школа мяча»	Упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость	Ритмическая разминка. Комплекс 1. (см.приложение)	

		и Глазомер.	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен (мяч перед собой в двух руках). Игровые упражнения: 1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений. 2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; 3. «Мяч на сторону противника»; 4. П/и «Охотники и утки». 5. Дыхательная гимнастика Комплекс 1 (см. приложение)	25 мин.
III неделя	«Гибкость»	Продолжать упражнять детей в наклонах вперед не сгибая ног. Учить принимать статическое положение тела, сохраняя устойчивое равновесие	Ритмическая разминка. Комплекс 2. (см. приложение) Игровые упражнения: 1. Упражнения «Складной ножик», 2. «Змея», «Корзинка» 3. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); 4. П/и «Сделай фигуру». 5. Дыхательная гимнастика Комплекс 2 (см. приложение)	25 мин.
IV неделя	«Сила»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при приседании на гимнастической стене, в подтягивании. Упражнять в умении выполнять движения в определенной последовательности при метании мяча	Ритмическая разминка. Комплекс 2. (см. приложение) Игровые упражнения: 1. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; 2. Приседание стоя на гимнастической стене 3. Подтягивание 4. П/и «Ловишка на хоп мячах». 5. Дыхательная гимнастика Комплекс 4 (см. приложение)	25 мин.
Март I неделя	«Прыжки»	Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с разбега. Продолжать развивать	Ритмическая разминка. Комплекс 1. (см. приложение) Ходьба, ходьба боком приставным шагом, с крестным шагом, бег	25 мин.

II неделя	«Быстрота,	<p>умение прыгать через короткую скакалку.</p> <p>Упражнять детей в медленном непрерывном беге, беге в парах.</p>	<p>Игровые упражнения: 1. Прыжки со скакалкой; 2. Эстафета «Кто дальше прыгнет» 3. Прыжки в высоту с разбега (высота30) 4. П/и «Волк во рву». 5. Дыхательная гимнастика Комплекс 1 (см. приложение)</p> <p>Ритмическая разминка. Комплекс 1. (см.приложение) Ходьба, бег в рассыпную, ходьба парами Игровые упражнения: 1. «Бег 2,5 минуты»; 2. «Бег в парах»; 3. Эстафета «Поменяй предмет»; 4. П/и «Фигура вдвоём». 5. Дыхательная гимнастика Комплекс 1 (см. приложение)</p>	<p>25 мин.</p> <p>25 мин.</p>
III неделя	Блок «Школа мяча»	<p>Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом (элемент волейбола) Развивать точность, броска меткость при метании в цель</p>	<p>Ритмическая разминка. Комплекс 2 (см.приложение) Ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег, поскоки, ходьба. Игровые упражнения: 1. Метание мяча в цель правой и левой рукой. 2.Бросание мяча друг другу через сетку. 3. П/и «Не урони мяч». (японский мини волейбол) 4. «Попади в цель». 5. Дыхательная гимнастика Комплекс 2 (см. приложение)</p>	<p>25 мин.</p>
IV неделя	«Сила»	<p>Упражнять детей в наклонах вперед не сгибая ног. Развивать внимание, умение выполнять движения по словесной инструкции</p>	<p>Ритмическая разминка. Комплекс 2. (см.приложение) Ходьба парами, по одному, на носках, бег змейкой. Игровые упражнения: 1. Упражнения «Складной ножик», 2. «Велосипед» 3. «Выше ногу». Поднимание ног у</p>	

			гимнастической стены 4. П/и «Не оставайся на полу» 5. Дыхательная гимнастика Комплекс 2 (см. приложение)	
Апрель I неделя	«Сила»	Упражнять в ползании по скамейке на животе подтягиваясь руками, в ходьбе с сохранением в равновесии.	Ритмическая разминка. Комплекс 5. (см. приложение) Ходьба, бег в рассыпную, ходьба с высоким подниманием колена. Игровые упражнения: Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками; 3. Ходьба в приседе; 4. П/и «Удочка» 5. Дыхательная гимнастика Комплекс 1 (см. приложение)	25 мин.
II неделя	«Прыжки»	Упражнять детей в беге прыжками на одной ноге, в прыжках в длину с места. Воспитывать командный дух в игре – эстафете. Развивать умение следить за дыханием	Ритмическая разминка. Комплекс 1. (см. приложение) Ходьба на носках, на пятках, боком, бег 1 мин. Игровые упражнения: 1. Бег прыжками с одной ноги на другую; 2. Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет»; 3. Эстафета «Длинный прыжок»; 5. Дыхательная гимнастика Комплекс 1 (см. приложение)	25 мин.
			Ритмическая разминка. Комплекс 2. (см. приложение) Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, на носках, бег в рассыпную, ходьба. Игровые упражнения: 1 «Корзинка» 2 «Кошечка» 3 «Достань игрушку» 4 П/и по желанию детей. 5. Дыхательная гимнастика Комплекс 2 (см. приложение)	25 мин.
III неделя	«Гибкость»	Продолжать развивать умение выполнять упражнения на гибкость, четко соблюдая технику, умение следить за правильным выполнением исходного положения		
IV неделя	Развлечение	Создать радостное и бодрое настроение.		25 мин

	«День здоровья»	Развивать быстроту, ловкость, умение действовать в команде и по словесной инструкции	Игры- эстафеты Подвижные игры	
Май I неделя	«Быстрота»	Тренировать в умение выполнять челночный бег, четко соблюдая последовательность выполнения. Развивать внимание, воспитывать выдержку	Ритмическая разминка. Комплекс б. (см.приложение) Ходьба, ходьба парами, поскоки. Игровые упражнения 1. «Челночный бег»; 2. «Пингвины»; 3. Эстафета «Быстро возьми – быстро положи» 4П/и «Найди и промолчи»	25 мин.
I неделя	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Выявить уровень физической подготовленности детей на конец первого года обучения.	Тестирование: 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	25 мин.
III неделя	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Выявить уровень физической подготовки детей на конец первого года обучения	Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель	25 мин
IV неделя	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности. Спортивный праздник «Детство – это я и ты»	Закрепить умение детей участвовать в играх-эстафетах, воспитывая нравственно-волевые качества. Развивать двигательные умения.	Игры эстафеты Подвижные игры См. приложждение	

2.4 Перспективный план (6 – 8 лет)

Период	Содержание	Длительность одного занятия
Сентябрь	I неделя - Диагностика II неделя- Диагностика III неделя- Диагностика IV неделя - Диагностика	30 мин
Октябрь	I неделя – «Прыжки» II неделя- «Быстрота»	30 мин

	III неделя- «Гибкость» IV неделя – Развлечение «В стране весёлых мячей»	
Ноябрь	I неделя – «Прыжки» II неделя- «Быстрота» III неделя- «Школа мяча» IV неделя – Спортивный праздник «Детство – это и ты»	30 мин
Декабрь	I неделя – «Сила» II неделя- «Прыжки» III неделя- «Быстрота» IV неделя – Спортивный досуг «Зимние состязания»	30 мин
Январь	I неделя – «Гибкость» II неделя- «Школа мяча» III неделя- музыкально –спортивный праздник «Солнца первые лучи» IV неделя – «Прыжки»	30 мин
Февраль	I неделя – «Гибкость» II неделя- «Сила» III неделя- «Школа мяча» IV неделя – Спортивный праздник «Моя спортивная семья»	30 мин
Март	I неделя – «Сила» II неделя- «Школа мяча» III неделя- «Быстрота» IV неделя – Спортивное развлечение «Наш весёлый светофор»	30 мин
Апрель	I неделя – «Гибкость» II неделя- Спортивное развлечение «День космонавтики» III неделя-«Сила» IV неделя – «Прыжки»	30 мин
Май	I неделя – Физкультурное развлечение «День Победы» II неделя- «Школа мяча» III неделя- «Быстрота» IV неделя – Сдача норм ГТО	30 мин

2.5 Календарно – тематический план (6 – 8 лет)

Период	Блок	Задачи	Содержание	Длительность одного занятия
Сентябрь I неделя II неделя	Диагностика	1.Выявить уровень физической подготовленности воспитанников на начальном этапе. 2.Упражнять в беге. Развивать ловкость, умение быстро ориентироваться. 3.Снятие психоэмоционального напряжения и возбуждения после физических нагрузок.	Тестирование: 1.Челночный бег 3*10 2.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 4.П/и «Ловишки»	30 мин

III неделя IV неделя	Диагностика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выявить уровень физической подготовленности воспитанников на начальном этапе. 2. Упражнять детей действовать по сигналу. 3. Снятие психоэмоционального напряжения и возбуждения после физических нагрузок. 	<p>5. Упражнение для релаксации «Мыльные пузыри»</p> <p>Тестирование:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. 2. Метание теннисного мяча в цель. 3. Подъем по шведской стенке разными способами. 4. Ползание по скамье на четвереньках, на животе подтягивание. 	30 мин
Октябрь I неделя	«Прыжки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовить организм к основной части. 2. Развитие умения энергично отталкиваться от пола одновременно двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги; координировать движение рук и ног; точно выполнять правила игры. 3. Закрепление навыка прыжков через обруч, длинную скакалку. Развитие прыгучести, ловкости, выносливости. 4. Учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперед, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. 5. Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмическая разминка. Комплекс 1. (см приложение) 2. Игровое упражнение «Оттолкнись и прыгни». 3. Игровое упражнение Прыжки через обруч, как через скакалку. 4. П/и «Не попадись» 5. Дыхательная гимнастика. Комплекс 1. (см приложение) 	30 мин
II неделя	«Быстрота»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовить организм к основной части. 2. Развитие быстроты; воспитание ловкости, точности, внимательности в игровых условиях 3. Учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. 4. Учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений. 5. Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмическая разминка. Комплекс 1. (см приложение) 2. Игровое упражнение «Падающая палка» 3. Игровое упражнение «Встречный бег» 4. П/и «Догони свою пару» 5. Дыхательная гимнастика. Комплекс 1. (см приложение) 	30 мин.

		легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.		
III неделя	«Гибкость»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Подготовить организм к основной части. 2. Улучшить функции вестибулярного аппарата, укрепить связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей. 3. Укрепить тазобедренный отдел. 4. Укреплять разгибатели спины в шейно-грудном отделе. 5. Формирование умения узнавать своих товарищей по группе по голосу; закреплять умение внимательно слушать и слышать; развивать органы слуха. 6. Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ритмическая разминка Комплекс 2. (см приложение) 2.Упражнение «Качалочка» 3.Упражнение «Паровозик» 4.Упражнение «Змея» 5.Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок» 6.Дыхательная гимнастика. Комплекс 2. (см приложение) 	30 мин
IV неделя	Развлечение «В стране весёлых мячей»	Закрепить знания детей о различных видах спорта с мячом, вызвать интерес и желание заниматься спортивными играми, повторить игровые упражнения и эстафеты с мячом.	См приложение	30 мин
Ноябрь I неделя	«Прыжки»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Подготовить организм к основной части. 2. Учить вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку, вращая кистями рук. 3. Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг. 4. Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ритмическая разминка. Комплекс 2. (см приложение) 2.Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо 3.Игровое упражнение «Юла» 4.Игра малой подвижности «Летает-не летает» 5.Дыхательная гимнастика. Комплекс 2. (см приложение) 	30 мин
II неделя	«Быстрота»	<ol style="list-style-type: none"> 1.Подготовить организм к основной части. 2. Учить детей бегать свободно по залу, имитируя полёт птиц, запрыгивать на кубы, скамейки, без помощи рук, спрыгивать 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ритмическая разминка. Комплекс 3. (см приложение) 2. И/у «Перелёт птиц» 3. П/и «Верёвочка» 4. П/и «Бег в мешке» 	30 мин

		<p>приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Учить детей действовать по сигналу.</p> <p>3. Учить детей быстро бегать, стараясь дернуть за верёвку. Развивать быстроту, ловкость</p> <p>4. Учить детей прыгать в мешке. Развивать ловкость, быстроту, выдержку.</p> <p>5. Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.</p>	<p>5. Дыхательная гимнастика. Комплекс 3. (см приложение)</p>	
III неделя	«Школа мяча»	<p>1.Подготовить организм к основной части.</p> <p>2.Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании в даль правой и левой рукой.</p> <p>3. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>4. Учить детей бегать врассыпную в зале, образовывать круг, бросать мячом в движущуюся мишень- ребёнка. Развивать умение действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать выдержку.</p> <p>5. Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.</p>	<p>1.Ритмическая разминка. Комплекс 3. (см приложение)</p> <p>2. Метание мяча вдали из разных исходных положений.</p> <p>3. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре.</p> <p>4. П/и «Ловишка с мячом»</p> <p>5. Дыхательная гимнастика. Комплекс 3. (см приложение)</p>	30 мин
IV неделя	Спортивный праздник «Детство – это я и ты»	<p>1.Совершенствовать уровень физической подготовленности детей.</p> <p>2.Привлекать интерес к активному образу жизни.</p> <p>3.Формировать волевые качества, целеустремленность, выдержку, силу, ловкость, воспитывать желание побеждать и соперничать.</p> <p>4.Создать праздничное настроение.</p>	См приложение.	40 мин
Декабрь I неделя	«Сила»	<p>1.Подготовить организм к основной части.</p> <p>2.Развивать физическую силу, выносливость.</p> <p>3. Стимулировать развитие детского пресса, мускулатуры</p>	<p>1.Ритмическая разминка. Комплекс 4 (см приложение)</p> <p>2.Игровое упражнение «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит</p>	30 мин

		<p>рук и груди. Способствовать укреплению суставов и связок.</p> <p>4. Учить быстро, находить слова противоположные по значению, развивать память, умственные способности. Пополнять словарный запас ребёнка.</p> <p>5. Учить лазить по гимнастической стенке удобным способом, поднимаясь и спускаясь, не пропуская реек, бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, подражать действиям ловцов, координацию движений, быстроту действий, ловкость.</p> <p>6. Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.</p>	<p>партнёр (5м)</p> <p>3. Игровое упражнение «Отжимания»</p> <p>4. Игра малой подвижности «Скажи наоборот»</p> <p>5. Подвижная игра «Ловля обезьян»</p> <p>6. Дыхательная гимнастика. Комплекс 4. (см приложение)</p>	
II неделя	«Прыжки»	<p>1.Подготовить организм к основной части.</p> <p>2.Упражнять детей в беге с прыжками с одной ноги на другую.</p> <p>3.Закреплять умение детей передвигаться прыжками на одной ноге, придерживая друг друга за плечо.</p> <p>4.Развивать ловкость, силу, уверенность в себе и своих силах, коммуникативные и двигательные способности, формировать и закреплять умения и навыки командной борьбы.</p> <p>5.Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.</p>	<p>1.Ритмическая разминка Комплекс 4 (см приложение)</p> <p>2. Бег прыжками с одной ноги на другую</p> <p>3. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо.</p> <p>4. Эстафета «Кенгуру»</p> <p>5. Дыхательная гимнастика. Комплекс 4. (см приложение)</p>	30 мин
III неделя	«Быстрота»	<p>1.Подготовить организм к основной части.</p> <p>2. Развивать навыки взаимодействия в группе, лидерские способности.</p> <p>3. Совершенствовать различные виды бега.</p> <p>4. Развивать умение составлять из букв слова, соотносить слово с картинкой; формировать умение выделять звуки из слова, соотносить их с буквами и</p>	<p>1.Ритмическая разминка. Комплекс 5 (см приложение)</p> <p>2.Игра «Иголка и нитка»</p> <p>3.Встречный бег.</p> <p>4.«Составь слово»</p> <p>5.П/и «Канатоходец»</p> <p>6.Дыхательная гимнастика Комплекс 5. (см приложение)</p>	30 мин

		<p>составлять из них слова; развивать зрительное восприятие, слуховую память, внимание, логическое мышление; закреплять зрительный образ букв, развивать навыки чтения.</p> <p>5. Развивать ловкость, координацию движения, равновесие, наблюдательность.</p> <p>6. Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.</p>		
IV неделя	Спортивный досуг «Зимние состязания»	<p>1. Обогащать представления детей о зиме;</p> <p>2. Закрепить: умение двигаться по кругу, бросание «снежка» правой и левой рукой вдаль.</p> <p>3. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений, умение действовать по сигналу, внимание;</p> <p>4. Воспитывать доброжелательное отношение к персонажам, интерес к зимним играм-забавам.</p>	См приложение	30 мин
Январь I неделя	«Гибкость»	<p>1. Подготовить организм к основной части.</p> <p>2. Укрепить мышцы разгибатели спины.</p> <p>3. Укрепить мышцы спины и брюшного пресса, развивать гибкость.</p> <p>4. Укрепить мышцы шеи, развивать чувство баланса и координации</p> <p>5. Развивать физические качества, коллективизм, умение действовать по сигналу.</p> <p>6. Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.</p>	<p>1. Ритмическая гимнастика. Комплекс 5. (см приложение)</p> <p>Упражнения стретчинга:</p> <p>2.. «Рыбка»</p> <p>3. «Мостик»</p> <p>4. «Качалочка»</p> <p>5. Игра малой подвижности «Челночок»</p> <p>6. Дыхательная гимнастика. Комплекс 5 (см приложение)</p>	30 мин
II неделя	«Школа мяча»	<p>1. Подготовить организм к основной части.</p> <p>2. Обучить и показать разнообразные действия с мячом, помочь детям приобрести собственный двигательный опыт ;умение обращаться с мячом (держат его в двух или одной руке, обхватывая пальцами,</p>	<p>1. Ритмическая разминка. Комплекс 6 (см. приложение)</p> <p>2. Игровое упражнение Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м).</p> <p>3. Игровое упражнение Броски мяча в пол и</p>	30 мин

		<p>отталкивать, катать, бросать, ловить, метать).</p> <p>3. Учить детей ловить мяч, подброшенный вверх двумя руками, не прижимая к груди, бросать вверх, называя имя ребёнка. Развивать умение действовать быстро. Укреплять моторику рук.</p> <p>4. Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.</p>	<p>ловля его.</p> <p>4.П/и «Кого назвали, тот ловит мяч»</p> <p>5. Дыхательная гимнастика. Комплекс 6. (см приложение)</p>	
III неделя	Музыкально - спортивный праздник «Солнца первые лучи»	<p>1. Поддерживать интерес к двигательной активности.</p> <p>2. Развивать быстроту, ловкость.</p> <p>3. Воспитывать умение действовать в команде</p>	Игры - эстафеты	
IV неделя	«Прыжки»	<p>1. Подготовить организм к основной части.</p> <p>2. Формировать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения. Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку. Формировать умение в ходьбе и беге в колонне друг за другом, ходьбе с высоким подниманием колена, закреплять бег враспынную. Развивать ловкость, быстроту, выдержку и внимание.</p> <p>3. Развивать двигательные способности, укреплять здоровье.</p> <p>4. Развивать ловкость, быстроту.</p> <p>5. Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.</p>	<p>1. Ритмическая разминка. Комплекс 6 (см приложение)</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз.</p> <p>3. Прыжки на батуте</p> <p>4. П/и «Ловишка на одной ноге».</p> <p>5. Дыхательная гимнастика. Комплекс 6. (см приложение)</p>	30 мин
Февраль I неделя	«Гибкость»	<p>1. Подготовить организм к основной части.</p> <p>2. Развивать чувство равновесия..</p> <p>3. Формировать естественные физиологические изгибы, укреплять мышцы брюшного пресса.</p> <p>4. Растягивание грудных мышц и связок.</p> <p>5. Развивать у детей умения правильно описывать движения и</p>	<p>1. Ритмическая разминка. Комплекс 1. (см приложение)</p> <p>2. Игровое упражнение «Дерево»</p> <p>3. Игровое упражнение «Кошка»</p> <p>4. Игровое упражнение «Собачка»</p> <p>5. Игра малой подвижности «Как</p>	30 мин

		<p>проговаривать одновременно, мыслительные навыки, координацию движений.</p> <p>6. Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.</p>	<p>живёшь?»</p> <p>6. Дыхательная гимнастика. Комплекс 7. (см приложение)</p>	
II неделя	«Сила»	<p>1. Подготовить организм к основной части.</p> <p>2. Развитие силы и ловкости.</p> <p>3. Развивать меткость, быстроту реакции, силу броска.</p> <p>4. Формирование двигательных умений и навыков, Всестороннее воспитание личности ребёнка.</p> <p>5. Развитие меткости, силы броска, командного духа.</p> <p>6. Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.</p>	<p>1. Ритмическая разминка. Комплекс 1 (см приложение)</p> <p>2. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперед);</p> <p>3. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним;</p> <p>4. Приседание (кол-во раз за 20 сек.);</p> <p>5. П/и «Сильный бросок».</p> <p>6. Дыхательная гимнастика. Комплекс 7. (см приложение)</p>	
III неделя	«Школа мяча»	<p>1. Подготовить организм к основной части.</p> <p>2. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве, активизировать прослеживающую функцию глаза.</p> <p>3. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.</p> <p>4. Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию, осязание.</p> <p>5. Учить детей прыгать до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, быстроту движений, координацию.</p> <p>6. Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.</p>	<p>1. Ритмическая разминка. Комплекс 2. (см приложение)</p> <p>2. Игровое упражнение «Прокати и догони»</p> <p>3. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360*</p> <p>4. Игра малой подвижности «У кого мяч»</p> <p>5. Подвижная игра «Пингвины с мячом»</p> <p>6. Дыхательная гимнастика. Комплекс 8 (см приложение)</p>	30 мин

IV неделя	Спортивный праздник «Моя спортивная семья»	1.Поддерживать бодрое настроение 2. Развивать быстроту, ловкость. 3.Воспитывать умение действовать в команде	Игры – эстафеты.	
Март I неделя	«Сила»	1.Подготовить организм к основной части. 2.Совершенствовать силовые упражнения на гимнастической скамейке; 3.Продолжать формировать умение оценивать свои действия и действия товарищей; 4.Развивать мышечную силу, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; 5.Развивать ловкость, выносливость, умение соотносить движения с музыкой; 6.Воспитывать внимание, упорство, уверенность в своих силах, дисциплинированность; 7. Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.	1.Ритмическая разминка. Комплекс 2. (см приложение) Круговая тренировка: 2. Отжимания из упора лёжа; 3. Удержание угла на гимнастической стенке из виса; 4. Бег со сменой скорости; 5.Игровое задание «Не опоздай». 6. Дыхательная гимнастика. Комплекс 8 (см приложение)	30 мин
II неделя	«Школа мяча»	1.Подготовить организм к основной части. 2.Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании в даль правой и левой рукой. 3. Упражнять бросок в баскетбольное кольцо. Способствовать формированию координационных способностей (пространственных характеристик), скоростно-силовых качеств. Воспитать выдержку, целеустремленность. 4. Учить детей бегать врассыпную в зале, образовывать круг, бросать мячом в движущуюся мишень-ребёнка. Развивать умение действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать выдержку. 5. Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая	1.Ритмическая разминка. Комплекс 3. (см приложение) 2. Метание мяча в даль из разных исходных положений. 3. Кто больше бросит мячей в баскетбольную корзину 4. П/и «Ловишка с мячом» 5. Дыхательная гимнастика. Комплекс 1. (см приложение)	30 мин

		его путем сжатия легких.		
III неделя	«Быстрота»	<p>1. Подготовить организм к основной части.</p> <p>2. Развивать быстроту реакции, координацию движений, воспитывать ловкость, смелость.</p> <p>3. Продолжать развивать моторику рук, ловкость, умение быстро выполнять задание, действовать сообща.</p> <p>4. Учить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания слов. Развивать у детей быстроту движений, ловкость.</p> <p>5. Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.</p>	<p>1. Ритмическая разминка. Комплекс 3. (см приложение)</p> <p>2. «Не задень верёвку»;</p> <p>3. «Лови, убегай»;</p> <p>4. Эстафета «Перемени предмет»;</p> <p>5. П/и «Горелки».</p> <p>6. Дыхательная гимнастика. Комплекс 1. (см приложение)</p>	30 мин
IV неделя	Спортивное развлечение «Наш весёлый светофор»	<p>1. Закрепить с детьми правила безопасного поведения на дороге.</p> <p>2. Поддерживать бодрое настроение</p> <p>3. Упражнять в умении выполнять командные задания.</p>	Игры – эстафеты Подвижная игра	30 мин
Апрель I неделя	«Гибкость»	<p>1. Подготовить организм к основной части.</p> <p>2. Развивать чувство равновесия.</p> <p>3. Формировать естественные физиологические изгибы, укреплять мышцы брюшного пресса.</p> <p>4. Растягивание грудных мышц и связок.</p> <p>5. Развивать у детей умения правильно описывать движения и проговаривать одновременно, мыслительные навыки, координацию движений.</p> <p>6. Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.</p>	<p>1. Ритмическая разминка. Комплекс 4. (см приложение)</p> <p>2. Игровое упражнение «Дерево»</p> <p>3. Игровое упражнение «Кошка»</p> <p>4. Игровое упражнение «Собачка»</p> <p>5. Игра малой подвижности «Как живёшь?»</p> <p>6. Дыхательная гимнастика. Комплекс 2. (см приложение)</p>	30 мин
II неделя	Спортивное развлечение «День космонавтики»	<p>1. Продолжать обогащать представление детей о космосе и профессиях.</p> <p>2. Совершенствовать такие физические качества, как быстрота, сила, выносливость.</p> <p>3. Воспитывать командный дух, умение вовремя прийти на выручку.</p>	Игры – эстафеты	30 мин
III неделя	«Сила»	1. Подготовить организм к	1. Ритмическая разминка.	30 мин

		<p>основной части.</p> <p>2. Развивать физические силы, выносливость.</p> <p>3. Стимулировать развитие детского пресса, мускулатуры рук и груди. Способствовать укреплению суставов и связок.</p> <p>4. Учить быстро, находить слова противоположные по значению, развивать память, умственные способности. Пополнять словарный запас ребёнка.</p> <p>5. Учить лазить по гимнастической стенке удобным способом, поднимаясь и спускаясь, не пропуская реек, бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, подражать действиям ловцов, координацию движений, быстроту действий, ловкость.</p> <p>6. Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.</p>	<p>Комплекс 4 (см приложение)</p> <p>2. Игровое упражнение «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнёр (5м))</p> <p>3. Игровое упражнение «Отжимания»</p> <p>4. Игра малой подвижности «Скажи наоборот»</p> <p>5. Подвижная игра «Ловля обезьян»</p> <p>6. Дыхательная гимнастика. Комплекс 2. (см приложение)</p>	
IV неделя	«Прыжки»	<p>1. Подготовить организм к основной части.</p> <p>2. Упражнять детей в беге с прыжками с одной ноги на другую.</p> <p>3. Закреплять умение детей передвигаться прыжками на одной ноге, придерживая друг друга за плечо.</p> <p>4. Развивать ловкость, силу, уверенность в себе и своих силах, коммуникативные и двигательные способности, формировать и закреплять умения и навыки командной борьбы.</p> <p>5. Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.</p>	<p>1. Ритмическая разминка</p> <p>Комплекс 5 (см приложение)</p> <p>2. Бег прыжками с одной ноги на другую</p> <p>3. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо.</p> <p>4. Эстафета «Кенгуру»</p> <p>5. Дыхательная гимнастика. Комплекс 3. (см приложение)</p>	30 мин
Май I неделя	Физкультурное развлечение «День Победы»	<p>1. Закрепить представление детей о празднике «9 Мая - День Победы».</p> <p>2. Совершенствовать такие физические качества, как быстрота, сила, выносливость.</p> <p>3. Воспитывать командный дух,</p>	<p>Спортивные упражнения</p> <p>Командные задания</p>	30 мин

		умение вовремя прийти на выручку.		
II неделя	«Школа мяча»	<p>1.Подготовить организм к основной части.</p> <p>2.Развивать у детей умение действовать по сигналу.</p> <p>Упражнять в метании в даль правой и левой рукой.</p> <p>3. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>4. Учить детей бегать враспынную в зале, образовывать круг, бросать мячом в движущуюся мишень- ребёнка. Развивать умение действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать выдержку.</p> <p>5. Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.</p>	<p>1.Ритмическая разминка. Комплекс 5. (см приложение)</p> <p>2. Метание мяча в даль из разных исходных положений.</p> <p>3. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре.</p> <p>4. П/и «Ловишка с мячом»</p> <p>5. Дыхательная гимнастика. Комплекс 3. (см приложение)</p>	30 мин
III неделя	«Быстрота»	<p>1.Подготовить организм к основной части.</p> <p>2.Развитие быстроты; воспитание ловкости, точности, внимательности в игровых условиях</p> <p>3.Учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару.</p> <p>4.Учить детей перебежать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений.</p> <p>5.Научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.</p>	<p>1.Ритмическая разминка. Комплекс 6. (см.приложение)</p> <p>2.Игровое упражнение «Падающая палка»</p> <p>3. Игровое упражнение «Встречный бег»</p> <p>4. П/и «Догони свою пару»</p> <p>5. Дыхательная гимнастика. Комплекс 4. (см приложение)</p>	30 мин.
IV неделя	Сдача норм ГТО			

Структура занятия:

Вводная часть.

Цель: Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки. Разные виды ходьбы и бега, комплекс ритмической гимнастики.

Основная часть.

Основные виды движений, спортивные упражнения на гибкость, силу, быстроту, эстафеты на развитие физических качеств, творческие задания, подвижные игры.

Заключительная часть.

Цель: Приведения организма ребёнка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения. Малоподвижная игра, упражнение на дыхание, релаксация, дыхательные упражнения.

2.3. Педагогическая диагностика по физическому развитию .

Основой педагогической диагностики в физической культуре является тестирование, которое представляет собой контрольные упражнения. Приступая к тестированию надо представлять для чего и с какой целью оно проводится. Учитываются принципиальные положения: соответствие тестов контингенту испытуемых, характеру особенностей и их физической подготовки,

При выборе тестов для оценки уровня развития физических качеств необходимо учитывать следующие условия:

1. Контрольные упражнения должны быть доступны для учащихся с различным уровнем физической подготовленности;
2. тесты должны соответствовать возрастным особенностям физического развития школьников;
3. тестовые упражнения должны быть хорошо знакомы учащимся и не требовать изучения;
4. методика проведения обследования должна быть простой и не требовать больших затрат времени, специальной сложной измерительной аппаратуры и специальных помещений;
5. контрольные упражнения должны соответствовать критериям надёжности, информативности, объективности;
6. допускается использование приёмов, которые стимулируют проявление положительных эмоций и дают возможность наглядно оценить результат;
7. контрольные упражнения одинаковы в начале и в конце и в начале учебного года, это позволяет отследить динамику показателей уровня развития физических качеств.

Тестовые задания позволяют оценить физическую подготовленность обучающихся, а также отследить динамику развития физических качеств, что очень важно для гармоничного физического развития и для формирования интереса к занятиям физической культуры.

2.4. Взаимодействие с семьями.

Общими требованиями к подготовке родителей к сопровождению ребенка – дошкольника в рамках реализации Программы являются:

- Наличие у родителей информации о содержании Программы;
- Информирование родителей о соответствии развития ребенка задачам, поставленной в Программе по следующим направлениям развития: физического, социально – коммуникативного, познавательного, речевого, художественно – эстетического.
- Информирование родителей о результатах освоения Программы, полученных, полученных при проведении диагностики, которые сообщаются родителям в начале и конце учебного года.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания детей, в ДО используются следующие формы работы:

Анкетирование, опросники, тесты. Это позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно- оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, его жизни в семье, анализировать качество работы с родителями.

Беседа (индивидуальные и групповые) - Беседы лаконичны, значимы для родителей, побуждают собеседника к высказыванию. Обсуждаются характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице, а так же рекомендуется литература по развитию движения у детей.

Консультации - Целью консультаций является усвоение родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

Разработка и оформление стендовой информации – позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

Открытые физкультурные занятия для родителей – дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность. Родители знакомятся с большим перечнем доступных упражнений и подвижных игр, способствующих развитию у детей двигательных навыков. Осваивают методы обучения упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретенные навыки.

Дни открытых дверей в спортивном зале - помогают детям совместно с родителями удовлетворить потребность в двигательной активности по своему выбору, отдавая предпочтение своим любимым упражнениям, а родителям узнать предпочтения своего ребёнка в выборе вида движения и уровне его освоения, а также получить положительные эмоции при совместной двигательной активности.

Физкультурные праздники и развлечения – способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.

Для родителей, которые всегда спешат, предоставляем информацию в форме *экспресс - листовок*. Листовки разнообразны по содержанию, такие как: «игры с мячом», « поиграем всей семьей», где родители смогут узнать, какие движения можно разучить с ребенком, о правилах той или иной игры. Также мною разработаны листовки пользующиеся спросом среди родителей оздоровительного характера на темы: «В семейную копилку», «Здоровье всему голова».

Фотовыставки. Родители видят достижения всех воспитанников детского сада, узнают новости о спортивных достижениях своих детей.

3 Организационный раздел

3.1 Материально-техническое оснащение

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

3.2 Кадровое обеспечение Программы

Реализацию данной Программы осуществляют воспитатели старших и подготовительных групп, прошедшие курсовую подготовку по работе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья

Контрольный (итоговый) тест по сдаче норм ГТО детьми 6 – 8 лет проводят методисты СДЮШОР г. Новокуйбышевска.

3.3. Методическое обеспечение реализации Программы

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

Список используемых источников

1. Вареник Е.Н, Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – Лёгкая атлетика: критерии отбора.-М.: Терра-спорт, 2000.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие.- М.: НЦ ЭНАС, 2002.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Физические упражнения и подвижные игры: Метод. пособие.- М.: НЦ ЭНАС, 2005.
5. Утробина К.К.. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.
6. Рунова М.А.. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
7. Ушаков А.А., Радчич И.Ю.. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2005.
8. Полтавцева Н.В.. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. – М.: Просвещение, 2005.
9. Литвинова М.Ф.. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
10. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника – М., 2000.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Дата проведения:

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	ПОКАЗАТЕЛИ / ПРОЯВЛЕНИЕ																
		Физическая культура																
		Владеет основными движениями в соответствии с возрастом	Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических	Проявляет желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах	Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку,	Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа	Запрыгивает на предмет (высота 20 см)	Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр	Выполняет повороты направо, налево, кругом колонне, шеренге	Выполняет упражнения на статическое и динамическое	Прыгает через короткую и длинную скакалку	выполняет разные виды бега;	Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться,	Метает предметы правой и левой рукой горизонтальную цель с	Бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой	Отбивает мяч на месте не менее 10 раз	Ведет мяч на расстояние не менее 6 м	Следит за правильной осанкой
1																		
2																		
3																		

Уровень развития	Результаты начало года			Результаты конец года		
	высокий	средний	низкий			
Количество детей						
%						

Проявление: 0 балл - не сформирован; 1 балл - находится в стадии формирования ; 2 балла - сформирован частично; 3 балла – сформирован полностью

Примечание:

- ✓ показатель "сформирован" означает, что показатель устойчив, не зависит от особенностей ситуации, присутствия или отсутствия взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности и т. д.
- ✓ показатель "находится в стадии формирования" означает, что показатель периодически проявляется и его проявление зависит от особенностей ситуации, наличия контроля со стороны взрослого, настроения ребенка и т. д.
- ✓ показатель "не сформирован" означает, что показатель проявляется крайне редко и его появление носит случайный характер

Результаты диагностирования раздела «**Физическая культура**»

0 – 18 баллов – низкий уровень развития; 19 – 34 балла – средний уровень развития; 35 – 51 балл - высокий уровень развития

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	ПОКАЗАТЕЛИ / ПРОЯВЛЕНИЕ													
		Физическая культура													
		Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)	Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в	Участвует в играх с элементами спорта	Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см	Прыгает в длину с места не менее 100 см	Прыгает в длину с разбега до 180 см	Прыгает в высоту с разбега в высоту не менее 50см	Прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами	Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на	Метает предметы в движущуюся цель	Бросает набивной мяч (1кг) вдале	Бросает предметы в цель из разных положений	Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м	Метает предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-12 м

Уровень развития	Результаты начало года			Результаты конец года		
	высокий	средний	низкий			
Количество детей						
%						

Проявление: 0 балл - не сформирован; 1 балл - находится в стадии формирования ; 2 балла - сформирован частично; 3 балла – сформирован полностью

Примечание:

- ✓ показатель "сформирован" означает, что показатель устойчив, не зависит от особенностей ситуации, присутствия или отсутствия взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности и т. д.
- ✓ показатель "находится в стадии формирования" означает, что показатель периодически проявляется и его проявление зависит от особенностей ситуации, наличия контроля со стороны взрослого, настроения ребенка и т. д.
- ✓ показатель "не сформирован" означает, что показатель проявляется крайне редко и его появление носит случайный характер

Результаты диагностирования раздела **«Физическая культура»**

0 – 15 баллов – низкий уровень развития;

16 – 28 баллов – средний уровень развития;

29 – 42 балла - высокий уровень развития

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2
Содержание нормативов ГТО для детей 6-8 лет

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1.1	Челночный бег 3x10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,7	10,7	9,7
2	бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
3	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	5	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см))	7	3	1	7	3	1
5	Прыжок в длину с места (см)	123	120	116	123	117	111

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

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1	Челночный бег 3x10 метров
	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».
	Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.
2	Бег на короткие дистанции
	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)
	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в

	упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
	Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.
	Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
	Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.
	При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.
	При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже – знаком «+».
	Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.
	Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.
	Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
	Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами одновременно.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

Комплексы ритмической гимнастики для детей старшего дошкольного возраста

Комплекс № 1 «Наше тело»	Комплекс № 2 С косичкой
<p>Ходьба в колонне по одному, бег, ходьба на носках, на пятках. Бег врассыпную. Перестроение в 3 колонны.</p> <p>1. «Наклоны головы» И.П. О.С. руки на поясе В.1. наклон головы вправо 2. И.П., 3 – влево. 4 – И.П. (6 – 8 раз)</p> <p>2. «Руки вверх и в стороны» И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе В.1,3. руки в стороны 2. вверх 4. И.П. (6 – 8 раз)</p> <p>3. «Наклоны тела» И.П. ноги на ширине плеч, руки вверх В.1-3. пружинящие наклоны вперед (выдох) 4. И.П. (вдох) (6 раз)</p> <p>4. «Держи осанку» И.П. О.С. руки на поясе В.1. подняться на носки, постоять 2. И.П., 3 – 4 – тоже самое (6 раз)</p> <p>5. «Наклоны» И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе В.1. наклон вперед, коснуться руками пол 2. И.П., 3 – 4 – тоже самое (6 раз)</p> <p>6. «Махи» И.П. стоя ноги на ширине ступни, рукиверху В.1. поднять правую согнутую в колене ногу, одновременно опустить руки вниз 2. И.П., 3 – 4 тоже самое с левой ногой (6 – 8 раз)</p> <p>7. «Подскоки» И.П. О.С. руки на поясе В.1. прыжки на двух ногах</p> <p>8. «Дыши тихо» И.П. О.С. руки внизу В.1. вдох через нос 2. плавный выдох</p> <p>Заключительная ходьба</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба парами. Бег врассыпную. Перестроение в 3 колонны.</p> <p>1. «Косичку вверх» И.П. О.С. руки с косичкой внизу В.1,3. поднять руки вперед 2. вверх 4. И.П. (6 – 8 раз)</p> <p>2. «Наклоны в стороны» И.П. ноги на ширине плеч, руки с косичкой внизу В.1,3. поднять руки с косичкой вверх 2. наклон вправо (влево) 4. И.П. (6 – 8 раз)</p> <p>3. «Приседания» И.П. ноги на ширине плеч, руки с косичкой внизу В.1. присесть, руки с косичкой вынести вперед 2. И.П., 3 – 4 – тоже самое (6 раз)</p> <p>4. «Повороты» И.П. ноги на ширине плеч, руки с косичкой внизу В.1,3. вытянуть руки вперед 2. поворот вправо (влево) 4. И.П. (6 – 8 раз)</p> <p>5. «Уголок» И.П. сидя на полу, ноги вместе, косичка на носках ног, руки в упоре сзади В.1. поднять прямые ноги 2. И.П., 3 – 4 –тоже самое (6 раз)</p> <p>6. «Прыжки через косичку боком» И.П. О.С. руки на поясе, косичка на полу В.1. прыжки на двух ногах боком вправо и влево через косичку</p> <p>7. «Дыши тихо» И.П. О.С. руки внизу В.1. вдох через нос 2. плавный выдох</p> <p>Заключительная ходьба.</p>

Комплексы ритмической гимнастики для детей старшего дошкольного возраста

Комплекс № 3	Комплекс № 4
<p data-bbox="312 241 663 275" style="text-align: center;">С гимнастической палкой</p> <p data-bbox="188 309 788 405">Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен. Бег. Построение в 3 колонны.</p> <p data-bbox="188 443 411 477">1. «Палку вверх»</p> <p data-bbox="188 477 767 539">И.П. О.С. палка внизу, хватом сверху обеими руками на ширине плеч</p> <p data-bbox="188 539 778 604">В.1. палку поднять вверх, правую(левую) ногу отставить назад на носок</p> <p data-bbox="220 604 663 638">2. И.П., 3 – 4 тоже самое (6 – 8 раз)</p> <p data-bbox="188 638 411 672">2. «Приседания»</p> <p data-bbox="188 672 767 734">И.П. О.С. палка внизу, хватом сверху обеими руками на ширине плеч</p> <p data-bbox="188 734 719 799">В.1. присесть, палку вынести вперед руки прямые</p> <p data-bbox="220 799 619 833">2. И.П., 3 – 4 тоже самое (6 раз)</p> <p data-bbox="188 833 384 866">3. «Повороты»</p> <p data-bbox="188 866 767 931">И.П. ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху</p> <p data-bbox="188 931 571 965">В.1. поворот туловища вправо</p> <p data-bbox="220 965 687 999">2. И.П., 3 – влево, 4 – И.П. (6 – 8 раз)</p> <p data-bbox="188 999 488 1032">4. «Наклоны к ногам»</p> <p data-bbox="188 1032 715 1095">И.П. сидя, ноги на ширине плеч, палка на коленях</p> <p data-bbox="188 1095 788 1160">В.1. наклон вперед, коснуться палкой носочков ног</p> <p data-bbox="220 1160 655 1193">2. И.П., 3 – 4 тоже самое (по 6 раз)</p> <p data-bbox="188 1193 555 1227">5. «Шаг вправо-шаг влево»</p> <p data-bbox="188 1227 767 1292">И.П. О.С. палка внизу, хватом сверху обеими руками на ширине плеч</p> <p data-bbox="188 1292 544 1326">В.1. шаг вправо палку вверх</p> <p data-bbox="220 1326 687 1359">2. И.П., 3 – влево, 4 – И.П. (6 – 8 раз)</p> <p data-bbox="188 1359 368 1393">6. «Прыжки»</p> <p data-bbox="188 1393 671 1426">И.П. О.С. палка на плечах хват сверху</p> <p data-bbox="188 1426 671 1460">В.1. прыжки ноги вместе – ноги врозь</p> <p data-bbox="188 1460 400 1494">7. «Дыши тихо»</p> <p data-bbox="188 1494 456 1527">И.П. О.С. руки внизу</p> <p data-bbox="188 1527 432 1561">В.1. вдох через нос</p> <p data-bbox="220 1561 443 1594">2. плавный выдох</p> <p data-bbox="188 1650 496 1684">Заключительная ходьба.</p>	<p data-bbox="1018 170 1214 203" style="text-align: center;">Комплекс № 4</p> <p data-bbox="1054 241 1177 275" style="text-align: center;">С мячом</p> <p data-bbox="815 275 1374 371">Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег змейкой между предметами. Построение в 3 колонны.</p> <p data-bbox="815 409 1070 443">1. «Переложи мяч»</p> <p data-bbox="815 443 1174 477">И.П. О.С. мяч в правой руке</p> <p data-bbox="815 477 1358 539">В.1. подняться на носки, переложить мяч в левую (правую) руку</p> <p data-bbox="847 539 1289 573">2. И.П., 3 – в правую руку, 4 – И.П.</p> <p data-bbox="815 573 1066 607">2. «Ногу на носок»</p> <p data-bbox="815 607 1158 640">И.П. О.С. мяч в двух руках</p> <p data-bbox="815 640 1318 705">В.1. поднять мяч вверх, отвести правую (левую) ногу назад на носок</p> <p data-bbox="847 705 1358 739">2. И.П., 3 – левую ногу на носок. 4 – И.П.</p> <p data-bbox="815 739 1110 772">3. «Мяч под коленом»</p> <p data-bbox="815 772 1302 806">И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу</p> <p data-bbox="815 806 1066 840">В.1. руки в стороны</p> <p data-bbox="847 840 1326 873">2. наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в левую руку</p> <p data-bbox="847 873 1070 907">3. руки в стороны</p> <p data-bbox="847 907 1414 940">4. И.П. Тоже самое под коленом правой ноги</p> <p data-bbox="815 940 1126 974">4. «Повернись и брось»</p> <p data-bbox="815 974 1390 1008">И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке</p> <p data-bbox="815 1008 1374 1072">В.1-2. поворот вправо (влево), удар мячом о пол одной рукой</p> <p data-bbox="847 1072 1034 1106">3. поймать мяч</p> <p data-bbox="847 1106 935 1140">4. И.П.</p> <p data-bbox="815 1140 1214 1173">5. «Брось, присядь и поймай»</p> <p data-bbox="815 1173 1174 1207">И.П. ноги на ширине ступни</p> <p data-bbox="815 1207 1350 1272">В.1. бросить мяч вверх, присесть, встать и поймать мяч двумя руками</p> <p data-bbox="847 1272 935 1305">2. И.П.</p> <p data-bbox="815 1305 991 1339">6. «Прыжки»</p> <p data-bbox="815 1339 1174 1373">И.П. О.С. мяч в правой руке</p> <p data-bbox="815 1373 999 1406">В.1-3. прыжки</p> <p data-bbox="847 1406 1054 1440">4. прыжок выше</p> <p data-bbox="815 1440 1062 1473">7. «Дыши глубже»</p> <p data-bbox="815 1473 1302 1507">И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу</p> <p data-bbox="815 1507 1094 1541">В.1. руки вверх (вдох)</p> <p data-bbox="847 1541 1038 1574">2. И.П. (выдох)</p> <p data-bbox="815 1650 1118 1684">Заклучительная ходьба.</p>

Комплексы ритмической гимнастики для детей старшего дошкольного возраста

Комплекс № 5	Комплекс № 6
<p style="text-align: center;">С обручем</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне ступни. Построение в 3 колонны.</p> <p>1. «Подними обруч» И.П. ноги на ширине ступни, руки с обручем вниз В.1. вынести обруч вперед 2. обруч вверх, посмотреть в него 3 – 4 тоже самое (6 – 8 раз)</p> <p>2. «Приседания с обручем» И.П. стоя в обруче, руки вдоль туловища В.1. присесть, взять обруч, поднять его до пояса 2. присесть, положить обруч, 3 – 4 – тоже самое (6 – 8 раз)</p> <p>3. «Переложить обруч» И.П. ноги на ширине плеч, обруч в правой руке В.1,3. поднять руки в стороны 2. убрать за спину, переложить обруч 4. И.П. (6 раз)</p> <p>4. «Наклоны» И.П. сидя, ноги врозь, обруч у груди В.1. поднять обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола 2. И.П., 3 – 4 – тоже самое (6 раз)</p> <p>5. «Коснись обруча» И.П. лежа на спине, обруч в руках за головой В.1. согнуть в коленях ноги, коснуться ободом колен 2. И.П., 3 – 4 – тоже самое (6 – 8 раз)</p> <p>6. «Прыжки» И.П. О.С. руки на поясе В.1. прыжки на двух ногах внутри обруча, на счет 8 выпрыгнуть из обруча 2 раза в чередовании с ходьбой</p> <p>7. «Дыши глубже» И.П. ноги на ширине плеч, руки у груди В.1. руки в стороны (вдох) 2. И.П. (выдох)</p> <p>Заключительная ходьба.</p>	<p style="text-align: center;">С султанчиками</p> <p>Ходьба в колонне по одному, бег, ходьба на носках, пятках, внешней стороне ступни. Бег в колонне по одному. Перестроение в 4 колонны с места.</p> <p>1. «Наши руки» И.П. О.С. руки с султанчиками вниз В.1,3. руки с султанчиками вперед 2. вверх 4. И.П. (6 – 8 раз)</p> <p>2. «Повороты» И.П. ноги на ширине плеч, султанчики у груди В.1. поворот вправо (влево), правую (левую) руку назад 2. И.П. (6 – 8 раз)</p> <p>3. «Деревья качаются» И.П. О.С. руки с султанчиками вниз В.1. поднять руки вверх, покачать руками вправо-влево 2. И.П. (6 раз)</p> <p>4. «Приседания» И.П. О.С. руки вниз В.1. присесть, руки с султанчиками вынести вперед 2. И.П. (6 раз)</p> <p>5. «Наклоны» И.П. ноги на ширине плеч, руки вниз В.1,3. султанчики в стороны 2. наклон к правой (левой) ноге 4. И.П. (6 – 8 раз)</p> <p>6. «Султанчики вверх» И.П. О.С. султанчики вниз В.1. отставить правую (левую) ногу назад на носок, руки вверх 2. И.П. (6 – 8 раз)</p> <p>7. «Прыжки» И.П. ноги вместе, руки вниз В.1. прыжки на двух ногах, руки свободны</p> <p>8. «Дыши глубже» И.П. ноги на ширине плеч, руки у груди В.1. руки в стороны (вдох) 2. И.П. (выдох)</p> <p>Заклучительная ходьба.</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4
Дыхательные упражнения

1 «Попа дерева».

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

2 «Аромат цветов».

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

3 «Заблудился».

И.п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!».

4 Гребцы».

И.п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперед, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

5 «Погрейся».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

6 «Пловцы».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – левую руку поднять; 2 – выдох – мах левой рукой вперед, вниз; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 – выдох – мах правой рукой вперед, вниз «Раз!». Повторить 5-6 раз.

7 «Ушки». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

8 «Варим кашу».

И.п. – ноги на ширине ступни, руки согнуты в локтях и сложены ладонями друг на друга под диафрагмой. 1 – вдох носом; 2 – выдох со звуком «Ш-ш-ш». Повторить 5 – 6 раз.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5

Спортивный праздник для детей старшего дошкольного возраста

«Как человек здоровье искал»

Цель: Привлечь детей к занятиям физической культурой и спорт

Задачи: Развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость. Обеспечивать высокую двигательную активность детей

Оборудование: Письмо от доктора Айболита, посылка – сюрприз, флажки, 2 спортивные палочки, 2 клюшки и 2 кубика, 10 кеглей и два мяча, 2 больших мяча, 3 обруча, 2 рюкзака, 12 маленьких мячей, карточки с загадками

Ведущий: Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы? На спортивную площадку приглашаю, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас. На спортивную площадку шагом марш!

1 Ребёнок:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

2 Ребёнок:

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну, а утром не лениться –
На зарядку становиться!

3 Ребёнок:

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

4 Ребёнок:

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

5 Ребёнок:

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одевайся по погоде!

6 Ребёнок:

Вот Вам добрые советы,
В них запрятаны секреты.
Чтоб здоровье сохранить – Научись его ценить!

Сегодня ребята мы будем спортом заниматься, играть, веселиться , плясать и здоровье укреплять!!! Чтоб здоровье укрепить на зарядку становись...

Упражнения с флажками (Любая быстрая музыка)

Упражнение «Мы ногами, мы руками...»

Мы ногами топ-топ (топают ногами),

Мы руками хлоп-хлоп (хлопают руками),

Мы глазами миг-миг (мигают глазами),

Мы плечами чик-чик (поднимают поочередно то правое, то левое плечо).

Раз – сюда, раз – туда,
Повернись вокруг себя. (Повороты вокруг себя.)
Раз – присели (приседают, руки на поясе),
Два – привстали (поднимаются, руки на поясе).
Руки кверху все подняли (поднимают руки вверх),
Сели – встали, сели – встали (то приседают, то встают, руки на поясе),
Ванькой-встанькой словно стали. (Легкое покачивание головой вправо-влево.)
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали.
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч. (Учитель в среднем темпе ударяет мячом о пол, дети в такт прыгают вместе с ударами мяча, легко и как можно выше.)

Раз-два, раз-два,
Заниматься нам пора. (Шагают на месте.)

Ведущий:

Чтоб расти и закаляться,
Будем спортом заниматься.

Закаляйся детвора,
В добрый час – Физкульт-ура!!!

Ведущий. Сегодня у нас пройдут соревнования между ребятами. Мы посмотрим. В какой команде самые смелые, ловкие и умелые ребята. Ребята к нам с вами на праздник почтальон Печкин принес посылку с письмом, давайте его прочитаем и посмотрим что там. (Чтение письма)

Ведущий. Ребята приступим к выполнению заданий, и попробуем открыть волшебную посылку

1 Эстафета «Скакуны»

- Покажем какие мы ловкие и сильные (проскакать на палочке – «лошадке» до финиша и обратно, передать товарищу)

2 Эстафета. «Клюшки»

(при помощи клюшки довести до финиша кубик и обратно.).

3 Эстафета « Снайпер»

(Сбить кегли при помощи мяча)

Ритмичная разминка : "У жирафов"

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

(Хлопаем по всему телу ладонями)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела)

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. *(Щипаем себя, как бы собирая складки)*

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках. *(Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела)*

У котятков шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.

У котятков шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.

(Поглаживаем себя, как бы разглаживая шёрстку)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках. *(Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела)*

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

А у зебры есть полосы, есть полосочки везде. *(Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки))*

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках. *(Указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела)*

4 эстафета «Без рук, без ног»

(По два человека перенести мяч не задевая его руками, зажав между животами)

5 Эстафета «Переправа» (Капитаны за рулем – в обруче, подбегают к команде и по одному человеку перевозят к финишу.)

6 Эстафета «Посади картошку»

Команды строятся в колонны. Перед каждой командой произвольно раскладываются 3 обруча – это «лунки». Участник бежит с рюкзаком, кладет в каждую «лунку» картофель, после чего возвращается и передает следующему участнику. Следующий участник бежит и собирает картошку в рюкзак. Возвратившись, передает рюкзак с мячами другому участнику своей команды. И так, пока все участники каждой команды. Побеждает команда, первой занявшая п.

Ведущий: Молодцы ребята, а предлагаю вашему вниманию загадки

Загадки:

1 Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным

Заправляю сам кровать, быстро делаю зарядку

2 Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людам всем нужна... (зарядка)

3 Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет... (Спорт)

4 Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой ... (велосипед)

5 Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несущую меня не кони,

А блестящие ... (коньки)

6 Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка,

И, конечно, ... (тренировка)

7 Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят – нипочем –

Не угнаться за ... мячом

8 Этот конь не ест овса,

Вместо ног два колеса.
Сядь верхом, езжай на нем,
Только лучше правь рулем. (Велосипед)

Ведущий. Ребята, а кроме спортивных упражнений для здоровья, что необходимо? А вы любите чистоту, порядок, умываться, чистить зубы, делать зарядку!

Это мы сейчас проверим!

Игра «Это я, это я – это все мои друзья...»

(ведущий читает начало фразы, если зрители согласны с высказыванием, отвечают «Это – я, это – я, это все мои друзья!», если не согласны, высказывают протест, например, топают)

Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в школу?

Кто любит маме «помогать»,

По дому мусор рассыпать?

Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей?

Кто одежду «бережет»,

Под кровать ее кладет?

Кто ложиться рано спать

В ботинках грязных на кровать?

Кто любит в классе отвечать,

Аплодисменты получать?

Ребята, вы знаете, что необходимо человеку, чтобы быть здоровым?

Ответы зрителей

Загадки

Что ярко светит, согревает,

Здоровья людям прибавляет? (Солнце)

Горяча и холодна,

Я тебе всегда нужна.

Позовешь меня – бегу,

От болезней берегу. (Вода)

Костяная спинка,

Жесткая щетинка:

С мятной пастой дружит

На усердно служит. (Зубная щетка)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

Дождик теплый и густой,

Этот дождик не простой.

Он без туч и облаков

Целый день идти готов. (Душ)

Ведущий:

Праздник веселый удался на славу.

Я думаю всем он пришелся по нраву.

Прощайте, прощайте, все счастливы будьте,

Здоровы, послушны и спорт не забудьте!

Со спортом дружите, в походы ходите,
И скука вам будет тогда нипочем.

Мы праздник кончаем и всем пожелаем здоровья, успехов и счастья во всем!

(Подведение итогов, подсчитываются звезды у команд, Открывается посылка от Айболита, в которой детей ждет сюрприз - фрукты)

Спортивный праздник для детей старшего дошкольного возраста на участке «Зимние забавы»

Цели: показать детям привлекательность зимних месяцев года; развивать интерес к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов.

Задачи: Закрепить знания и навыки, полученные на занятиях по физической культуре. Развивать быстроту двигательной реакции. Развивать у детей внимание, умение согласованно действовать в коллективе, смелость, чувство уверенности в себе. Достижение положительно-эмоционального настроения.

Оборудование:

санки, лыжи, детские клюшки, шайбы (или маленькие мячи), снежки, большой мешок, метёлка, 2 воздушных шара, 2 конверта, 2 карты участков, сладкие призы, костюм Бабы-Яги, атрибуты для игры “Слепи снеговика”(2 носика-морковки, 2 пары рукавичек, 2 ведёрка, 2 юбки, 2 кофты, 2 шарфа), дуги, “ледяные пещеры”, бубен...

Оформление участка: Проведение игр предполагает наличие на участке снежных фигур. Дети старшей и подготовительной групп выстраиваются по периметру площадки, на которой будет проходить спортивный праздник, возле своих указателей.

Ведущий:

Эй, ребята-дошколята!
Мерзнут руки, мерзнет нос?
Постарался же сегодня
Наш любимый Дед Мороз!
Ну-ка, бубен, позвени,
Всех ребят развесели!
Проведём спортивный праздник,
Пусть сердит Мороз-проказник!

Дети (хором):

Мы Мороза не боимся,
В спорте с холодом сразимся!

Ведущий звенит в бубен, дети прыгают на месте и хлопают в ладоши.

Из-за здания появляется Баба-Яга. Она впряжена в санки, на которых лежит метёлка и стоит большой мешок со спортивным инвентарём (из мешка торчат лыжи, клюшки)

Ведущий:

Ой, смотрите! Вот беда!
Вихри снежные крутя,
Из далёка-далека
Едет в гости к нам – ЯГА!

Баба-Яга:

Ох,ох,ох, застыли ноги,
Долго я была в дороге,
По сугробам, бурелому,
Еду в детям, в сад знакомый,

Кости старые размять,
Себя людям показать...

Ведущий:

Здесь, Яга, спортивный праздник!
Ты, Яга, спортсменка разве?

Баба-Яга:

Не простая я спортсменка,
Я – колдунья-рекордсменка!

Ведущий:

Что ты умеешь?
Расскажи по порядку:
Часто ли делаешь утром зарядку?

Баба-Яга:

Зарядка какая-то,
Тоже мне диво!
Я и без неё выгляжу красиво...

(Баба-Яга достаёт из кармана зеркальце, любуется собой, напевая:

Хороша, я хороша, замечательна...)

Ведущий: Да, ты, видно и не знаешь то, что такое зарядка...

Давайте ребята покажем Бабе-Яге, как делают зарядку...

Игра “Белоснежное серебро”

Солнце землю греет слабо –	руки вверх, вниз
По ночам трещит мороз –	руки на пояс, наклоны в сторону
Во дворе у нашей Бабы –	показывают 2 руками на Бабу-Ягу
Побелел огромный нос –	трут руками нос
В речке стала вдруг вода –	прыжки
неподвижна и тверда	на месте
Вьюга злится, снег кружится –	дети кружатся
Заметает всё кругом –	дети имитируют движение
белоснежным серебром	падающего снега

Ведущий: Ну, что, убедились?

Баба-Яга:

Ой, обидели бабулечку,
Ой, обидели старенькую.

Ведущий: Чем же мы тебя обидели?

Баба-Яга: Вы силу мою волшебную забрали, как же я без неё... Ну, погодите, я вам устрою...

Ведущий: Хватит шуметь, лучше расскажи, что в мешке у тебя.

Баба-Яга: Инвентарь спортивный, только я вам его не отдам, потому, что ваши дети в хоккей играть не умеют...

Ведущий (возмущённо): Не умеют? А, ну-ка доставай свои клюшки, шайбы, сейчас наши мальчишки покажут своё мастерство.

Игра “ Попади в воротики”

Команда из 3-х человек выстраивается перед своими воротиками. По очереди каждый из участников, с определённого расстояния, клюшкой пытается забросить шайбу (или маленький мяч) в воротики.

Баба-Яга (злится):

Ой, да вы, касатики мои!
Разозлили, вы, бабулю пуще прежнего.
Посложнее Вам устрою испытание.
Эй, Вы-лыжи самоходные, залётные...

(Достаёт из своего мешка пару лыж)

Ведущий: Это всё что-ли... Как же наши дети поедут на них?

Баба-Яга: Эх, Вы, недогадливые... Надо их разделить, каждому по 1.

Игра-эстафета “Кто быстрее перевезёт снежки”

На старте, друг за другом, выстраиваются 2 команды по 4 человека. По очереди им надеваются по 1 лыже. Участники скользят на 1 лыже и отталкиваясь другой ногой, должны дойти до указателя – снеговичка, взять сеточку со снежками и вернуться назад. Побеждает та команда, чьи участники первыми закончат выполнение задания.

Баба-Яга:

Какие спортивные дети!
Ничего не боятся на свете!
В ледяные пещеры Вы пойдёте сейчас,
Вот уж я посмеюсь, полюбуюсь на вас...

Игра “Ледяные пещеры”

Участвуют все члены команд. Детям предлагается пролезть по “ледяной пещере” (мешок из полиэтилена длиной 3 и более метров).

Ведущий: Ну, что, Баба-Яга, не получилось у тебя испортить наш праздник.

Баба-Яга: Рано радуется. Вот я сейчас Кощею Бессмертному позвоню, он вас быстро усмерит..

(Звонит по сотовому телефону) посмотрим-посмотрим, как Вы с Кощеем-Бессмертным справитесь.

Ведущий: Ну, что, Баба-Яга, не получилось у тебя испортить наш праздник.

Баба-Яга: Рано радуется. Вот я сейчас Кощею Бессмертному позвоню, он вас быстро усмерит..

(Звонит по сотовому телефону) посмотрим-посмотрим, как Вы с Кощеем-Бессмертным справитесь.

Ведущий: Бессмертный, говоришь... А не его ли смерть вон на дереве качается?

Баба-Яга: Тише, тише, ещё услышит кто...

Ведущий: А, ну-ка, ребята, давайте достанем смерть Кощея...

Игра “Попади в цель”

На дереве висят 2 воздушных шара с конфетти. Нужно попасть в них снежками, чтобы шары лопнули.

Ведущий: Разлетелась смерть Кощеева на тысячи осколков.

Баба-Яга: Ах, так! Быть Вам за это снежными фигурами. (Начинает колдовать)

Метёлка волнуется раз,

Метёлка волнуется раз,

Метёлка волнуется два,

Метёлка волнуется три,

Снежная фигура замри!

Баба-Яга обходит всех детей, осматривает; доходит до ведущего и возмущается: А, ты, почему не превратилась в снежную фигуру?

Ведущий:

Есть у меня витамин С

От злости и гадости на лице.

Это лекарство тебе надо принять,

Чтобы весёлой и доброю стать!

Баба-Яга принимает витаминку, добреет, раскланивается перед детьми.

Баба-Яга:

Извиненья приношу,

и прощения прошу.

Больше вредничать не буду,

И про злость свою забуду.

Ведущий: Вот это другое дело, давай дружить,

Баба-Яга: Ой, я совсем забыла, я ж вам подарки приготовила, только вот куда дела их никак не вспомню. Что же делать?

Ведущий: А давай отправим на поиски подарков санный экипаж.

Баба-Яга: Нет, им без помощи взрослых, не справиться.

Игра “Найди подарки”

В каждой команде определяется санный экипаж (3 человека). 2 ребёнка тянут санки с 3-м членом экипажа от старта до указателя, находят конверт с картой участка и начинают поиск спрятанных подарков. Взрослые помогают детям.

Дети должны откапать подарки, поставить их на санки и привезти своей команде.

Ведущий:

Мы заканчиваем праздник –

Веселилась детвора.

На прощанье, Вам, желаем

Быть здоровыми всегда!