АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА ДЕПАРТАМЕНТ
ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад № 77

664043 г. Иркутск, бульвар Рябикова, 4б, E-mail: sad_karlson_77@mail.ru
Тел.: 8(3952)300-068

Принято:
на заседании Педагогического совета
МБДОУ г. Иркутска детского сада №77
Протокол № 2
«22» ноября 2023 г.

Утверждаю:
заведующий МБДОУ г. Иркутска
детского сада №77
_____ /С.В. Волкова/
«22» ноября 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6739E315C7B4632918DB2FA01E650B7A
Владелец: Волкова Светлана Валерьевна
Действителен: с 08.02.2023 до 03.05.2024

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Здоровячок» для детей старшего дошкольного возраста

МБДОУ г. Иркутска детского сада №77

г. Иркутск

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеразвивающую образовательную программу «Здоровячок» для детей дошкольного возраста, разработанную авторским коллективом МБДОУ г. Иркутска детского сада № 77 в лице заведующего Волковой Светланой Валерьевной, заместителя заведующего Куницыной Ольги Викторовны, инструктора по физической культуре Белоусовой Юлией Ильиничной

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Здоровячок» является результатом исследовательской деятельности авторского коллектива МБДОУ г. Иркутска детского сада №77 в области повышения качества физкультурно-оздоровительных мероприятий в условиях ДОО, используется с качестве методического обеспечения для реализации задач физического развития для детей дошкольного возраста.

В структуре программы представлены следующие компоненты: пояснительная записка, теоретические и методологические положения в области физического развития детей дошкольного возраста, методические рекомендации по организации образовательной деятельности с детьми в области физического развития, система отслеживания результатов освоения программы (организация мониторинга физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста), список используемой литературы и приложение. В проложении к программе представлены образовательные модули по организации кружковой деятельности: рабочая программа по обучению мальчиков 5-7 лет спортивной игре баскетбол, рабочая программа по обучению девочек 5-7 лет аэробике, рабочая программа по обучению детей гимнастике хатха–йоге. Структура программы соответствует требованиям, предъявляемым к дополнительным общеразвивающим образовательным программам для детей дошкольного возраста. В качестве ведущей цели, заложенной авторами в программе, является создание условий для развития физических качеств, формирование навыков здорового образа жизни и мотивации участия в спортивной деятельности у детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

Новизна программы состоит в углублённом физическом развитии детей дошкольного возраста посредством включения в образовательный процесс профилактической и оздоровительной гимнастики по укреплению опорно-двигательного аппарата. Практическая значимость программы состоит в развитии детской спортивной деятельности, формировании навыков здорового образа жизни посредством обучения техниках релаксации, сюжетно-ритмической гимнастики, различным видам самомассажа, воспитанию выносливости и старательности.

В содержательном плане программа соответствует требованиям ФГОС ДО, продолжает идеи, представленные в ФОП ДО. Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Здоровячок» разработанная

авторским коллективом МБДОУ г. Иркутска детского сада № 77 в лице заведующего Волковой Светланы Валерьевны, заместителя заведующего Куницыной Ольги Викторовны, инструктора по физической культуре Белоусовой Юлией Ильиничной соответствует требованиям, предъявляемым к программам данного вида, и может быть рекомендована к реализации и распространению среди педагогов дошкольных образовательных организаций.

20.02.2024

Рецензент:
к.психол.н., доцент,
директор по научной работе АНО
«Научно-исследовательский институт психологии» Пуляевская О.В.

Содержание программы:

- Пояснительная записка 2
- Цель и задачи 7
- Теоретические и методологические положения по физическому воспитанию детей дошкольного возраста 8
- Разделы и задачи физкультурно-оздоровительной работы (по возрастам) 11
- Приложения… 18
- 1. Средства физкультурно – оздоровительной работы… 19

2. Мониторинг физического воспитания … 20

3. Предлагаемая литература по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. .22

4. Хатха –йога. 26

5. Кружковая программа «Баскетбол» для мальчиков 5-7 лет. 40

6. Кружковая программа «Аэробика» для девочек 5-7 лет. 60

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Здоровячек» для детей старшего дошкольного возраста включает обновленное содержание по физкультурно – оздоровительной работе в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении № 77 города Иркутска. Учитывая основную общеобразовательную программу дошкольного образования в группах общеразвивающей и компенсирующей направленности Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Иркутска детского сада № 77 разработали систему физкультурной работы с целостным комплексом организации основных видов физкультурной деятельности, сочетающие работу профилактических и оздоровительных мероприятий, обеспечивающие высокое качество физического воспитания в нашем дошкольном учреждении. Особое внимание в нашей образовательной программе уделяется поиску средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, созданию оптимальных педагогических условий для гармоничного развития каждого ребенка.

При отборе и систематизации учебно-методического материала составляющие содержания общеобразовательной программы по физическому воспитанию и ее функционирование направлено на обеспечение реализации Федеральной программы (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (*зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.12.2022 № 71847*)).

Федеральная программа разработана во исполнение Федерального закона от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» и направлена на выполнение Указов Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации», от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно- нравственных ценностей».

В системе организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками нами были условно выделены три блока:

- **Специально организованное обучение:** взрослый определяет цели, задачи физкультурно-оздоровительной работы и контролирует их

осуществления. К нему относится: утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, различные виды и формы организации физкультурных занятий.

- **Совместная деятельность взрослого и детей:** взрослый выступает в качестве партнера-инициатора, участвующего в совместной деятельности; создает условия для развития детской инициативы в деятельности. К ней относится: разнообразные формы активности - индивидуальная работа с детьми в зависимости от уровня физической подготовленности, различные виды профилактических мероприятий, ознакомление с дидактическими играми «Угадай вид спорта», «Спортивное домино» и т.д.
- **Свободная самостоятельная деятельность детей:** обеспечение предметно развивающей среды для свободной физкультурной деятельности детей. Для реализации этого блока в каждой групповой комнате имеются физкультурные уголки, в которых размещен физкультурный инвентарь. Кроме этого планируются различные виды работ и мероприятий: спортивные викторины, конкурсы рисунков на тему физической культуры и спорта, изготовление атрибутов к подвижным играм и т.д.

В качестве ведущей цели, заложенной в программе, является создание условий для развития физических качеств, формирование навыков здорового образа жизни и мотивации участия в спортивной деятельности у детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические и практические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью.

Инновационным компонентом общеобразовательной программы является: профилактическая и оздоровительная гимнастика различных нарушений опорно-двигательного аппарата, гимнастика в постели, занятия нетрадиционной формы, упражнения на релаксацию, сюжетно-ритмическая гимнастика, пальчиковый массаж, воздушные и водные закаливающие процедуры, искусственная «Тропа здоровья». Практической новизной данной программы является введение в занятия элементы

гимнастики Хатха – йоги. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Реализуется проект “Аэробика в детском саду” (кружок «Аэробика»), цели и задачи которого способствуют развитию не только координационных способностей детей, но и ловкости, гибкости, пластичности, красоты и точности движений. Проект включает в себя комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации.

Реализуется проект “Спортивные игры в детском саду” (кружок «Баскетбол»), цели и задачи которого способствуют развитию скоростно-силовых качеств, быстроте реакции, точности движений, меткости, скоростной выносливости, прыгучести и координационных способностей. А также формируются потребности и умение выполнять упражнения в соответствии с игрой в баскетбол. Развивать интерес к этому виду спорта. Совершенствовать технику передачи - ловли мяча (в движении) и технику ведения мяча.

Программа рассчитана на весь учебный год. Дошкольные учреждения, работающие по различным современным образовательным программам, могут использовать предложенную программу как материал позволяющий находить собственные системы и подходы, эффективно решать задачи по оздоровлению и физическому развитию детей дошкольного возраста.

Составители:

1. Заведующий МБДОУ г. Иркутска детского сада № 77 С.В. Волкова;
2. Заместитель заведующей О.В. Куницына;
3. Инструктор по физической культуре Ю.И. Белоусова.

В основу содержания программы положены ведущие принципы, актуальные для современного дошкольного образования:

I. Дидактические:

- Систематичность и последовательность обязательна для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, оптимальность режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков.
- Развивающее обучение – это работа над развитием каждого ребенка, и том числе и слабого.
- Доступность – имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции

организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка.

- Воспитывающее обучение направлено на обеспечение всестороннего развития личности ребенка.
- Учет индивидуальных и возрастных особенностей понимается как ориентация на индивидуальные особенности ребенка, выбор, применение и варьирование форм, целей, соответствующих методов и приемов, различных вариантов заданий, методов обучения и учебного материала.
- Сознательность и активность ребенка в освоении знаний – это позитивное отношение детей к обучению, понимание ими сущности изучаемых проблем, убеждённости в значимости получаемых знаний.
- Наглядность — предназначена для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.

II. Специальные:

- Непрерывность — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени.
- Последовательность наращивания тренирующих воздействий - постепенность увеличения нагрузок, выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.
- цикличность заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

III. Гигиенические:

- Сбалансированность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение

психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

- Рациональность чередования деятельности и отдыха содержание отдыха и его продолжительность должны быть подчинены максимальному снижению утомления и обеспечению высокой работоспособности.
- Возрастная адекватность –формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма (т.е. учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).
- Оздоровительная направленность решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, подержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.
- Осуществление личностно –ориентированного обучения и воспитания -максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

ЦЕЛИ:

Формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие.

ЗАДАЧИ

- Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивать умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения, осваивать спортивные упражнения и элементы спортивных игр;
- Развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль;
- Воспитывать патриотические чувства и нравственно – волевые качества в спортивных играх;
- Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о баскетболе и достижениях российских спортсменов;
- Укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно –двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Теоретические и методологические положения по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.
В.А. Сухомлинский

«Физическое воспитание детей дошкольного возраста» - адаптированная образовательная программа физического развития и воспитания детей в детском саду. В её основу положены общие идеи, отражающие взгляды авторов на дошкольное детство, позволяющие эффективно организовывать и осуществлять физкультурно-оздоровительную работу. Здоровье детей Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. Особую значимость приобретает внедрение наиболее эффективных форм оздоровления детей в системе дошкольного образования.

В соответствии с современной научной «Концепцией дошкольного воспитания» авторы В.В. Давыдов, В.А. Петровский о признании самоценности дошкольного периода детства на первый план выдвигаем развивающую функцию физического воспитания, обеспечивающая поэтапного достижения физически-гармоничного развития детей в трех основных направлениях: воспитание комплекса основных физических качеств, формирование определенного объема двигательных навыков, развитие у дошкольников разнообразных функциональных способностей, таких как точность движений, дифференцировка силовых напряжений, координация простых и сложных движений, ориентировка в пространстве и направлениях движений отдельных частей и всего тела и др.

Ученые Н.М. Щелованов, М.Ю. Кистяковская доказали, что формирование двигательных навыков и развитие основных физических качеств (ловкости, быстроты, силы и выносливости) происходит неодновременно. Это положение учитываем при планировании содержания физического воспитания в разных по возрасту группах. Последовательное изменение с возрастом и сочетание между собой воспитания физических качеств, двигательных навыков и функциональных способностей, создают основу для системного подхода по всем разделам физического воспитания в дошкольном учреждении.

Многие ученые (А.А. Маркосян, И.А. Аршавский и др.) доказали, что важнейшим условием нормального физического и психического развития является удовлетворение потребности двигательной активности детей, ведь это естественная

биологическая потребность, степень удовлетворения которой определяет дальнейшее структурное и функциональное развитие их организма. По их мнению, двигательная активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально-мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности. В случае недостаточного двигательного режима в ДОУ ведет к атрофическим процессам в скелетной мускулатуре вследствие функциональной бездеятельности и возникновению ряда заболеваний у детей (задержка роста и развития). Двигательная активность, являясь незаменимым фактором жизни человека, оказывает наиболее благоприятное воздействие на растущий организм только в пределах оптимальных величин. По мнению ученых, «норма» - научно обоснованная мера двигательной активности. В основу ее может быть положен принцип оптимального количества движений. Термин «optimum» означает «наилучший» (наивернейший) из возможных вариантов, наиболее соответствующий определенным задачам и условиям.

Наша учебная программа включает несколько путей повышения объема двигательной активности детей: увеличение количества организованных форм работы по физическому воспитанию; включение двигательных компонентов в занятия по различным видам деятельности; введение в программу по физическому воспитанию новых видов активного отдыха и нетрадиционных форм работы с детьми. Реализация этого направления предусматривает поэтапного планирования двигательной активности в режиме дня (утро, прогулка, вторая половина дня)

Следующей теоретико-методологической основой программы является важнейший дидактический принцип - развивающее обучение, основанное на научном положении Л.С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие. Таким образом, физическое развитие в рамках данной учебной программы выступает как важнейший результат успешности овладения детьми физическими навыками и умениями, всестороннем развитии психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

В настоящее время одной из главных стратегических задач развития детей - это формирования здорового поколения. В распоряжении правительства РФ «Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года» подчеркивается, что для «создания необходимых условий достижения нового, современного качества образования планируется провести оптимизацию учебной, психологической и физической нагрузки и создать в образовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья детей, в том числе за счет:

- повышения удельного веса и качества занятий физической культурой;
- организации мониторинга состояния здоровья детей;

- улучшения организации питания в образовательных учреждениях»

Таким образом, в основу здоровьесберегающей технологии дополнением к основной общеобразовательной программе дошкольного образования в группах общеразвивающей и компенсирующей направленности Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Иркутска детского сада комбинированного вида № 77 в составлении рабочей учебной программы по «Физическому воспитанию детей дошкольного возраста» нами был учтен этот документ и в соответствии с ним были поставленные основные задачи по охране здоровья и физическому развитию детей:

1. создание условий для целесообразной двигательной активности и закаливания детского организма, предупреждения и снижения заболеваемости детей;
2. воспитания положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм и закаливающим процедурам;
3. формирование необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
4. развитие физических и нравственно-волевых качеств личности;
5. формирование доступных первоначальных представлений и знаний об организме человека;
6. воспитание потребности в здоровом образе жизни, в двигательной деятельности.

Система организации физкультурно-оздоровительной работы построена на основных психолого-педагогических принципах: разностороннее развитие личности; воспитывающего и развивающего обучения; принципы систематичности и последовательности; доступности, наглядности; принципы индивидуализации и возрастных особенностей; принцип оздоровительной направленности и единство с семьей.

На наш взгляд, дополнительные организованные занятия в сочетании с обязательными программными занятиями по физической культуре и правильной организацией коррекционной и индивидуальной работы с детьми и другими средствами оздоровления могут быть представлены в качестве мотивации на формирование у дошкольников устойчивых потребностей в целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Разделы и задачи физкультурно-оздоровительной работы
(по возрастам).

Разделы и задачи физкультурно-оздоровительной работы с детьми пяти-шести лет
(старшая группа):

. Задачи физического развития детей 5-6 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально – ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в подвижные игры, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и

безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 6 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:	- ходьба, бег, прыжки, ползанье, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.
ОРУ:	- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортинвентарём.
Строевые упражнения:	- построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; - перестроение из одной колоны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; - повороты направо, налево, кругом; - размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика:	- ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе; - ходьба на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), с ускорением и замедлением темпа; - легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); - подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.
Подвижные игры:	- сюжетные игры, имитационные упражнения - несюжетные игры - игры на развитие ориентировки в пространстве - игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации - народные игры - малоподвижные игры.
Спортивные упражнения:	*Катание на санках:* - по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. *Ходьба на лыжах:* - по лыжне (на расстояние до 500 м.); - скользящим шагом; - повороты на месте (направо и налево) с переступанием; - подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискосок). *Катание на трехколесном велосипеде, самокате:* - по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; - с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.
Спортивные игры:	*Городки:* - бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м). *Элементы баскетбола:* - перебрасывание мяча друг другу от груди; - ведение мяча правой и левой рукой; - забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; - игра по упрощенным правилам.

	Бадминтон: - отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.
Активный отдых:	- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации; - физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации; - дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы; - туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца) в теплый период года, и до 1 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20 минут).

Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;
- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;
- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;
- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действия других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;
- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;
- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;

- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать.

Разделы и задачи физкультурно-оздоровительной работы с детьми шести-семи лет
(подготовительная группа)

Задачи физического развития детей 6-7 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;
- продолжать учить осознанно выполнять правила безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 6 до 7 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:	- ходьба, бег, прыжки, ползанье, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.
ОРУ:	- в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др.
Строевые упражнения:	- самостоятельные построения в колонну по одному, в круг, шеренгу; - перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3);

	- расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две; - равнение в колонне, шеренге, кругу; - размыкание и смыкание приставным шагом; - повороты направо, налево, кругом.
Ритмическая гимнастика:	- отдельные комплексы из 6–8 упражнений под музыку; - танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками; - поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке; - ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону; - кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону, на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.
Подвижные игры:	- сюжетные игры, имитационные упражнения - несюжетные игры - игры на развитие ориентировки в пространстве - игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации - народные игры - малоподвижные игры
Спортивные упражнения:	*Катание на санках:* - игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. *Ходьба на лыжах:* - скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; - попеременным двухшажным ходом (с палками); - повороты переступанием в движении; - поднимание на горку «лесенкой», «елочкой». *Катание на коньках:* - удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); - приседания из исходного положения стоя; - скольжение на двух ногах с разбега; - повороты направо и налево во время скольжения, торможения; - скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. *Катание на трехколесном велосипеде, самокате:* - по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.
Спортивные игры	*Городки:* - бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; - построение 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. *Элементы баскетбола:* - передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); - перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; - ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; - забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; - ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. *Элементы футбола:*

	- передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; - ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота; - играть по упрощенным правилам. *Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве):* - ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; - прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; - ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; - забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); - попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения. *Бадминтон:* - перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. *Элементы настольного тенниса:* - подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); - подача мяча через сетку после его отскока от стола.
Активный отдых:	- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации; - физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации; - дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы; - туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года, и от 1 до 2 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20-30 минут).

Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;
- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;
- проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;
- активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;

- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;
- имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во врем пеших туристских прогулок и экскурсий;
- стремиться оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

Приложения:

1. Средства физкультурно – оздоровительной работы.
2. Мониторинг физической подготовленности и развития детей дошкольного возраста.
3. Предлагаемая литература по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.
4. Хатха –йога.
5. Кружковая программа «Баскетбол».
6. Кружковая программа «Аэробика».

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Средства физкультурно-оздоровительной работы

- Обеспечивают эффективное решение задач физического воспитания, если будут выступать в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка.
- Создают психофизиологический комфорт ребенку.
- Оказывают положительный эффект только при экологически чистой природной среде.

Средства	***Цель***
Основное специфическое средство физического воспитания - физические упражнения. Они включают в себя**:** гимнастику: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения; подвижные игры (сюжетные, бессюжетные), игры с элементами спорта (городки, настольный теннис, хоккей); спортивные упражнения (катание на велосипеде, скольжение, ходьба на лыжах и др.); простейший туризм (пеший, лыжный).	Используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания.
Психогигиенические факторы: общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки.	Повышают эффективность воздействия физических упражнений. Усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают его работоспособность.
Эколого-природные факторы: солнце, воздух, вода. Закаливание: • в повседневной жизни; специальные меры закаливания.	Используются для закаливания организма.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Мониторинг физической подготовленности и развития детей дошкольного возраста

(содержание и организационно-методические принципы программы комплексной оценки; диагностические карты физической и двигательной подготовленности дошкольника; показатели и физического развития).

В программу комплексного обследования детей включены следующие разделы:

- оценка физического развития (антропометрия);
- оценка физической и диагностика двигательной подготовленности.

Организационно-методические принципы

В соответствии с новыми санитарными правилами для ДОУ тестирование физической и двигательной подготовленности детей проводит педагог по физической культуре. При оценке физической подготовленности определяется уровень развития психофизических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости). Диагностика двигательной подготовленности определяет степень «умелости» ребенка, выявляет уровень овладения программными двигательными умениями и навыками.

При проведении тестирования создаем игровую атмосферу. Младшая и средняя группа - игровая мотивация, старшая и подготовительная группа – соревновательная. Диагностика проводится в начале года (исходная с 15сентября по 15октября) и в конце (итоговая с 15 апреля по 15 мая).

Условия организации обследования детей

- Предварительная оценка врачом состояния здоровья детей.
- Присутствие инструктора по физ. воспитанию, воспитателя и медицинской сестры.
- Подготовка протоколов.
- Подготовка места и условий для проведения обследования.
- Проведение игровой разминки.
- Подготовка спортивного и игрового оборудования, измерительных приборов.

Для проведения анализа физического развития и подготовленности нами были задействованы точные и надежные тесты авторов (Б.Х. Ланда, Т.А.Тарасова). В методике проведения тестов мы руководствовались общими положениями:

- – контрольные упражнения доступны детям, независимо от их физической подготовленности;

- контрольные упражнения отличались простотой измерения и оценке, наглядностью результатов испытаний.

Своевременный и углубленный анализ физической подготовленности позволяют выявить уровень развития движений и физических качеств ребенка и соответствие их возрастным нормам; изучаются особенности моторного развития детей, разрабатываются необходимые средства и методы их физического воспитания, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Все это дает возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие повышению двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения

Способы определения результативности

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические методики подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы

- открытое занятие;
- спортивное развлечение;
- отчетное мероприятие в конце года.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Предлагаемая литература по физическому воспитанию детей дошкольного возраста

Пособия и программы, повышающие эффективность физкультурно – оздоровительной работы в нашем ДОУ, составляющие учебную программу «Физическое воспитание детей дошкольного возраста» и реализующие программу «Воспитания и обучения в детском саду» под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой.

Наименования программы, автор.	***Год издания.***	***Мероприятия, физкультурно – оздоровительная работа.***
Система организации физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками. Е.Н.Борисова	Мозайка –Синтез, 2015	Методическое пособие, конкретные рекомендации по планированию физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ.
Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения.	Мозайка –Синтез, 2015	Дыхательная гимнастика; игры; считалки, физкультминутки.
Оздоровление детей в детском саду. М.Н.Кузнецова	Москва, Айрис -пресс, 2014	Методические рекомендации по проведению оздоровительной и воспитательной работы с дошкольниками.
«Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» А.С. Галанов.	Москва, Просвещение,2014	Игры: на формирования правильной осанки; преодоления плоскостопия; снижения веса; повышения защитных функций организма.

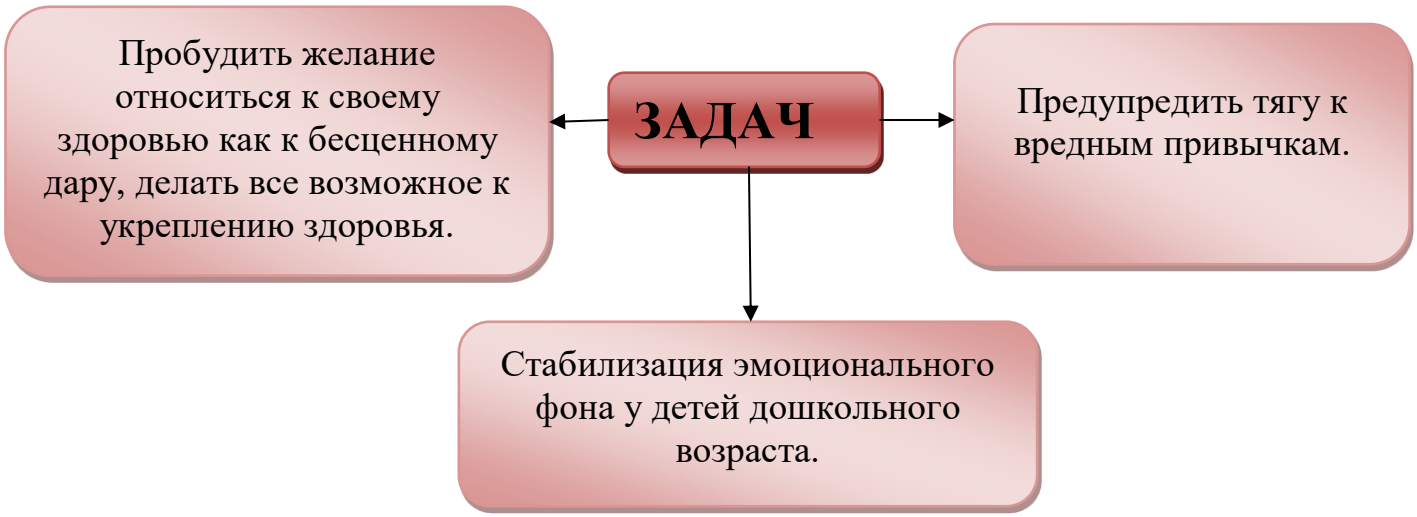
Патрикеев А.Ю. Летние подвижные игры для детей.	Ростов –на –Дону, Феникс, 2014	Физкультурно – познавательные занятия.
Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С. Приобщаем к здоровому образу жизни. Методическое пособие.	Москва, Сфера, 2014	Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста.
Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений.	Москва, Мозайка – Синтез, 2015	Упражнения и игры для профилактики плоскостопия.
Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. С.О.Филипповой	Санкт – Петербург, «Детство – Пресс», 2012	Методическое пособие для организации двигательной деятельности дошкольников.
Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Л.В. Гаврючина	Москва, Сфера, 2013	Механизм реализации здоровьесберегающих технологий в ДОУ.
Формирование двигательной активности детей 5-7 лет. Игры – эстафеты. Е.К.Воронова	Волгоград, Учитель, 2012	Комплексное развитие физических, коммуникативных, игровых и морально – волевых качеств у детей 5-7 лет.
«Занимательная физкультура в детском саду» К. К. Утробина	Москва, Сфера, 2014	Занимательная разминка; точечный массаж и дыхательная гимнастика; физкультурные досуги «Спортландия».
Коррекционно-речевое направление в физкультурно – оздоровительной работе с	Москва, Центр педагогического образования, 2014	Система упражнений и игр по согласованию речи с движениями для детей с

дошкольниками. Т.Л. Зуева		общим недоразвитием речи.
Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет	Москва, Сфера, 2014;	Рекомендации по проведению аэробики и степ аэробики в дошкольных учреждениях.
Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.	Москва, Сфера, 2014;	Рекомендации по проведению аэробики и степ аэробики в дошкольных учреждениях.
Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Н.С. Голицина, Е.Е. Бухарова	Москва, Скрипторий, 2016	Варианты подвижных игр и мини –сказки, интересные групповые и парные упражнения, сценарии проведения спортивных праздников и развлечений.
Школа мяча. Н.И.Николаева	Санкт – Петербург, Детство – Пресс, 2012	Тематическая программа и квартальный план по разделу «Школа мяча», подборка подвижных игр и игровых упражнений с мячом, конспекты занятий.
«Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ» И.Е. Аверина.	Москва, Айрис – Пресс,2014	Игры и упражнения для проведения физкультминуток и динамических пауз.
«Спортивные мероприятия для дошкольников» М. А. Давыдова	Санкт –Петербург, Детство –Пресс, 2014	Спортивные праздники; подвижные игры; эстафеты; спортивные сказки.

Русские детские подвижные игры. Е.А.Покровский	Москва, Сфера, 2009	Подвижные игры.
150 эстафет для детей дошкольного возраста. Е.Ф. Желобкович	Москва, Скрипторий, 2010	Линейные, встречные, круговые эстафеты с использованием стандартного и нестандартного оборудования для детей старшей и подготовительной к школе групп.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Хатха –йога



Йога –это соединение, гармония трех начал человека –физического, психического и духовного.

Что такое **Хатха-йога** – это нетрадиционный метод оздоровления. Проверенная тысячным опытом, эта система стала одной из самых популярных и любимых оздоровительных во многих странах. Наконец йога получила официальное признание и в нашей стране. Элементы этой древнейшей, стройной, полезной для каждого человека системы физической культуры индийских йогов давно вошли в нашу жизнь.

Физические упражнения хатха – йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, очистить организм от шлаков. Они способствуют не только физическому развитию, но и омоложению организма и оздоровлению психики.

Нами предлагается нетрадиционная форма проведения занятий по физическому воспитанию, с использованием элементов оздоровительной гимнастики хатха-йоги с целью предупреждений нарушений опорно-двигательного аппарата и укрепления здоровья детей. Включение оздоровительных поз йоги воздействует как физический аспект на те или иные группы мышц, а также на систему дыхания и кровообращения, помогают нормализовать работу внутренних органов, очистить организм от шлаков. Они способствуют не только укреплению ОДА, делают прочными, эластичными связки, крепкими суставы, что поможет ребёнку в дальнейшем избежать дефектов осанки, смещения, а значит, нарушения работы внутренних органов, травм, повысит жизнестойкость организма. Для детей - это профилактика сколиоза, астмы,

простудных заболеваний. Дыхательные упражнения способствуют укреплению межреберных мышц и диафрагмы, что совершенствует дыхательный механизм.

Дети становятся спокойнее, добрее, появляется возможность управлять своим телом, а значит, и уверенность в себе.

Хатха-йога особенно актуальна для ослабленных детей. Именно поэтому техники хатха-йоги активно внедряются в детские дошкольные образовательные организаций.

В системе хатха-йоги имеются различные упражнения, предназначенные для укрепления всех систем организма. Асаны, прежде всего, воздействуют на опорно-двигательный аппарат, способствуют растяжению мышц и связок, что немало важно для детей с нарушением ОДА. Упражнения хатха-йоги способствуют развитию гибкости и координации движений, особенно равновесия.

Асаны — это своеобразные упражнения, благодаря которым занимающийся человек разминает опорно-двигательный аппарат, в частности, суставы, связки и мышцы. Все асаны продуманы таким образом, что даже при обычном их выполнении начинается централизованное воздействие на все системы организма. Именно за счет такого эффекта занятия йогой делают тело гибким и сильным, помогают очистить его от шлаков, оказывают ярко выраженный терапевтический эффект. Путем растяжения, скручивания и сжатия асаны улучшают работу сердца и кровеносной системы, а также позволяют проводить мягкий массаж органов и желез внутренней секреции, которые в результате этого активизируют свою работу. В свою очередь, эндокринная система напрямую связана с нервной, что позволяет укрепить ее и сделать более управляемой.

Система занятий по хатха-йоге большое внимание уделяет позвоночнику и суставам, что подразумевает профилактику сколиоза и остеопороза.

К выполнению поз нужно подходить очень осторожно. Идти от простого к сложному. Очень важен индивидуальный подход. Сравнивать детей нельзя, у каждого свои возможности и способности. Необходим положительный настрой перед выполнением комплекса. Если дети подавлены, плохо настроены, то эффекта от занятия не будет. От педагога требуется доброе слово, спокойствие, хорошее музыкальное сопровождение. При правильном подборе упражнений не остаётся не задействованными ни одной мышцы, связки, сустава.

Варианты использования статических поз Хатха-йоги различны. Эти упражнения могут выполняться отдельными сериями в подготовительной части занятия. Тогда они будут направлены на подготовку организма детей к физической нагрузке и на положительный эмоциональный настрой занимающихся при преодоления трудностей. В основной части занятия асаны Хатха-йоги в виде блока коррекционных упражнений, направленных на укрепление мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног, на развитие эластичности связок и сухожилий,

ограничивающих подвижность суставах, а также гибкости позвоночника и формирование правильной осанки детей. Применение этих упражнений в заключительной части занятия способствует скорейшему снятию напряжения, усталости, расслаблению всех частей тела и подготовке организма к дальнейшей деятельности.

Позы, которые тяжело выполнять, необходимо заменять более лёгкими вариантами (сначала "Полулотос", "Полу берёзка", "Полукузнечик", а потом "Лотос", "Берёзка", "Кузнечик").

Особое внимание уделять упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют её мышцы, способствуют приобретению правильной осанки ("Перекрест", "Мостик", скручивающие позы, "Рыба", "Дерево", т.д.).

Но наибольший эффект дает систематическое выполнение комплекса таких упражнений в виде отдельного занятия.

Асаны Хатха-йоги

Чакрасана – «Поза колеса»

Исходное положение. Встаньте прямо, руки опущены вниз, ноги на ширине плеч. Смотрите прямо перед собой.

Техника исполнения. Сделайть спокойный, неглубокий вдох через нос, одновременно подняв прямые вытянутые руки вверх ладонями вперед. Задержав дыхание, на паузе после вдоха медленно и плавно наклоняйте туловище с вытянутыми руками назад, пока ладонями не коснетесь коврика. Затем, как следует, прогнитесь в пояснице, выпрямляя руки и ноги и отводя голову назад. Осторожно передвиньте кисти рук к ногам, чтобы пальцы коснулись пяток. Оставайтесь в этом положении, пока длится пауза после вдоха, расслабив все тело и лицо; взгляд устремите прямо перед собой. Когда не сможете больше задерживать дыхание, одновременно со спокойным неглубоким выдохом через нос поднимите туловище вертикально вверх в исходное положение. Затем опустите руки вниз. Для начинающих эта поза трудно выполнима из исходного положения стоя. Поэтому для подготовки к ней необходимо разучить Ардха-Чакрасану из исходного положения лежа, постепенно переходя к Чакрасане, и лишь через несколько месяцев можно начать выполнять последнюю из положения стоя.

«Поза полу-лотоса»

Техника исполнения. Сядьте прямо, ноги вытяните вперед. Приподнимите немного правое бедро. Положите под него ступню левой ноги, а правую ногу положите тыльной поверхностью ступни на левое бедро так, чтобы пятка правой ноги касалась нижней части живота. Туловище, шея и голова должны находиться на одной прямой линии. Ладони рук положите на колени. Расслабьтесь и смотрите прямо перед

собой. Дыхание произвольное, неглубокое, через нос. Положение рук может быть иным. Сложите ладони вместе на уровне груди. Предплечья должны составлять прямую горизонтальную линию параллельно полу. Вариант с таким положением рук называют Сурья Намаскар, что означает "Здравствуй, солнце!". Затем немного отдохните, вытянув ноги перед собой. Повторите упражнение, поменяв положение ног.

Падмасана – «Поза лотоса»

Техника исполнения. Сядьте прямо, вытянув ноги вперед. Положите правую ступню тыльной стороной на левое бедро так, чтобы пятка касалась нижней части живота. Затем левую ступню тыльной стороной положите на правое бедро, чтобы пятка касалась живота.

Обе ступни обращены подошвами вверх. Руки положите ладонями на колени, или следующим образом: кончики больших пальцев соедините с указательными в колечко, остальные пальцы вытяните вместе; кисти тыльной стороной или ребром положите на колени. Голова, шея и туловище находятся на одной прямой вертикальной линии. Дыхание произвольное, неглубокое, через нос. Внимание направьте на позвоночник. Смотрите прямо перед собой. Тело должно быть максимально расслаблено. Оставайтесь в этом положении в течение минуты.

Ардха-курмасана – «Поза получерепахи»

Исходное положение. Встать на колени, затем сесть на пятки так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела. Колени держать вместе, голова, шея, туловище образуют прямую линию. Ладони положить на колени.

Техника исполнения. В момент вдоха через нос медленно поднимите руки вверх, ладони сложены вместе. Во время выдоха медленно наклонитесь вперед и вниз до прикосновения лба и ребер ладоней к коврику. Руки вытяните как можно дальше вперед, прижимая сбоку к голове. Локти лежат на полу. Ягодицы не отрывайте от пяток. Побудьте в этом положении столько, сколько приятно на паузе после выдоха. Вернитесь в исходное положение. Выполняйте 1-3 раза.

Ват нари санстхан шактивардхак - упр. для укрепления позвоночника, или «Ролик»

Исходное положение. Сядьте на коврик, подтяните обе ноги к туловищу. Руками плотно обхватите ноги у лодыжек, ступни прижмите друг к другу. Если сможете, правой рукой возьмитесь за наружную левую лодыжку, а левой рукой за запястье правой руки. Если не сможете это сделать, то соедините крепко пальцы рук. Голову приблизите к коленям.

Техника исполнения. Резко отклонитесь назад на спину, то есть, сохраняя положение рук, ног и головы, перекатитесь назад на спину, и так же резко и быстро

вернитесь в исходное положение, подавшись корпусом и плечами вперед. Движение напоминает кресло-качалку, раскачивающуюся взад-вперед. Дыхание на протяжении всего упражнения произвольное, неглубокое через нос.

Дханурасана – «Поза лука»

Исходное положение. Лежа на животе, ступни вместе, опираясь на носки, руки вдоль туловища, подбородок упирается в коврик.

Техника исполнения. Раздвиньте ноги, затем согните их в коленях и возьмитесь руками за лодыжки ног или обхватите ладонями рук ступни ног в месте подъема. Сделайте неглубокий вдох через нос и на задержанном дыхании разгибайте ноги в коленях, в результате чего будут подниматься грудь и голова. Затем, еще как можно больше прогнитесь, откидывая голову назад и отрывая бедра от пола, но следите за тем, чтобы область пупка касалась пола. Сохраняйте это положение до тех пор, пока продолжается задержка дыхания после вдоха. В этой позе можно покачаться назад-вперед. Потом одновременно с выдохом согните ноги в коленях, опустите руки, туловище, голову и ступни ног в исходное положение.

Випарита-Карани – «Перевернутая поза»

Эту позу называют еще иногда "Позой полу свечи", или "Позой полуберезки".

Исходное положение. Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, пальцы рук вместе. Носки и пятки ног вместе. Смотрите прямо перед собой, то есть вверх.

Техника исполнения. Медленно поднимите обе ноги до вертикального положения, при необходимости опирайтесь на ладони рук. Потом переведите ноги в направлении головы так, чтобы они образовали с вертикалью угол примерно в 45 градусов. В это время ягодицы начнут отрываться от коврика. Постарайтесь приподнять нижнюю часть туловища и перехватить расставленными пальцами рук ягодицы. Найдите для локтей удобное положение и, если нетрудно, попробуйте вернуть ноги в вертикальное положение по отношению к полу. Старайтесь дышать произвольно, неглубоко и медленно. Для выхода из позы опять переведите ноги в направлении головы под углом 45 градусов, руки опустите в исходное положение. Упражнение выполняется 1 раз.

Халь-асана – «Поза плуга»

Исходное положение. Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, пальцы рук вместе. Носки и пятки ног вместе. Смотрите прямо перед собой, то есть вверх.

Техника исполнения. Сначала сделайте медленный и спокойный вдох через нос. Одновременно с началом медленного и спокойного выдоха через нос медленно поднимите обе ноги вверх и, опираясь на ладони рук, занесите их за голову, минуя

вертикальное положение, и коснитесь пальцами ног коврика за головой. Момент касания коврика должен совпадать с окончанием выдоха. Подбородок должен упираться в яремную впадину. Оставайтесь в этом положении на паузе после выдоха, полностью расслабившись. Почувствовав, что больше задерживать дыхание вы не можете, одновременно с медленным, спокойным, неглубоким вдохом опустите на коврик туловище, потом ноги. Упражнение выполняется один раз очень плавно, без резких движений. В этом упражнении руки, разогнутые в локтях, можно положить назад за голову ладонями вверх или руки согните в локтях и положите пальцы рук под шею. Выход из позы начинается с возвращения рук в исходное положение. Кто не может достать кончиками пальцев ног коврика за головой, должен делать это упражнение просто запрокидывая ноги за голову, но не касаясь ими пола. Руки в этом случае лучше чтобы лежали в исходном положении.

Йоговские упражнения для шейного отдела позвоночника и верхних конечностей.

Халасана (поза плуга).

Лежа на спине, поднять согнутые в коленях ноги. Поддерживая руками поясницу, колени прижать к ушам. Позу удерживать 5—10 сек., затем плавно вернуться в и.п. В результате выполнения этого упражнения равномерно растягивается весь позвоночник, укрепляются мышцы шейного отдела позвоночника и плечевого пояса.

Вирасана(поза воина).

Сидя на полу, ноги вытянуты вперед. Дыхание свободное, произвольное. Подогнуть правую ногу под левое бедро, держа правую ступню около бедра. Затем перенести левую ногу через правое бедро и поместить левую ступню около правого бедра. Завести левую руку за спину снизу, а правую сверху через плечо. Затем сложить пальцы рук в замок. Удерживать позу в течение 5—10 сек. Повторить 3—5 раз, поменяв положение рук и ног.

Упражнение растягивает мышцы плечевого пояса и рук.

Йоговские упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника.

Пашимотасана (поза головой и колени).

Лечь на спину, вытянув руки за головой. Медленно подняться до положения. Сидя руки подняты вверх. Выдыхая, наклониться вперед, руками захватить лодыжки или стопы. Ноги в коленях не сгибать. Наклонить сначала туловище, а затем опустить голову, одновременно прижимая грудную клетку к бедрам. Голову стараться прижать к коленям, а локти — к полу. Остаться в этом положении 5—7 сею, а затем медленно

поднять туловище и вернуться в положение лежа на спине. Повторить асану 2—3 раза.

Джану сирасана (поза головой на колене).

Сидя на полу, согнуть левую ногу в колене, руками прижать пятку левой ноги к паху, а ступню — к внутренней поверхности бедра правой ноги, коле но — к полу. Выдыхая, наклониться к правой ноге, захватывая руками лодыжку или стону. Локти прижать к полу, стараться лбом достать колено, а грудью прижаться к бедру.

Задержать позу на 5—7 сек. Затем медленно вернуться в и. п. Повторить 3—5 раз попеременно в другую сторону.

Курмасана (поза черепахи).

Сидя на полу, ноги широко раздвинуть, руки свободно опустить вниз. дыхание произвольное. На выдохе на клонить туловище вперед и подсунуть руки под бедра. Стараться, чтобы руки и грудь были прижаты к полу.

Удерживать позу в течение 3—5 сек, затем медленно вернуться в и. п. Повторить 3—5 раз.

Упражнение развивает максимальную гибкость связок и поясничного отдела.

Бхуджангасана (поза кобры).

Лечь на живот. Руки согнуты в локтях, ладони расположены на уровне груди. Ноги вместе, пятки соединены, пальцы ног упираются в пол.

На вдохе, медленно выпрямляя руки, плавно прогнуться, посмотреть на потолок. Задержаться в этом положении на 5—8 сек. Затем на выдохе плавно опуститься, положив голову набок, руки опустить вдоль туловища. Расслабиться. Повторить упражнение 3—5 раз.

Йоговские упражнения дня мышц спины и брюшного пресса.

Ардха салабхасана (поза полукузнечика).

Лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх, подбородок упирается в пол, голова слегка приподнята. Медленно вдохнуть. Напрячь все тело, и поднять правую ногу как можно выше. Колено должно быть выпрямлено. Задержаться в этом положении на 5—8 сек. и медленно вернуться в и. п. Повторить упражнение 3—4 раза, попеременно меняя ноги.

Укрепляет мышцы спины, плечевого пояса и ног, увеличивает циркуляцию крови.

Дханурасара (поза лука).

Лечь на живот, ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать спокойный вдох и выдох. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками лодыжки или пальцы ног. Поднять

голову, ноги держать руками так, чтобы вся тяжесть тела пришлась на живот, а позвоночник хорошо изогнулся, напоминая лук. Выдержать позу несколько секунд и расслабить тело. При выполнении позы дыхание задержать.

Поза развивает гибкость позвоночника, улучшает работу органов брюшной полости. Укрепляет руки, ноги, делает подвижным плечевой пояс.

Суата ваджрасана (поза рыбы).

Встать на колени. Колени и пятки поставить на ширину плеч. Сесть на пол между пяток. Медленно наклониться назад. Лечь на пол, руки поло жить под голову. Удерживать позу 5— 10 сек. дыхание спокойное. Закончив упражнение, отдохнуть, лежа на спине Поза улучшает работу дыхательных органов, пищеварения, усиливает .подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник.

Пурва сувта ваджрасана (поза полумостика).

Сесть на колени, а затем медленно опуститься на спину, держи колени вместе. Когда голова коснется пола, поднять ягодицы и туловище над полом, опираясь на руки и ноги. Стараться максимально прогнутся в позвоночнике. Удерживать позу 5—10 сек., затем спокойно, без резких движений вернуться в и. п. Расслабить тело, лежа на спине. Повторить упражнение 2—4 раза.

Поза развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы рук и брюшного пресса.

Чакрасава (поза колеса).

Лежа на спине, поднять туловище, опираясь на ступни и руки. Прогнуть позвоночник как можно больше, придвигая кисти к ступням. Удерживать позу 5—10 сек. дыхание произвольное.

В этой позе мышцы ног, бедер, плеч и рук наряду с позвоночником и его связками полностью растягиваются.

Детей также необходимо научить выполнять позы для созерцания и положительного настроя, отдыха и релаксации.

Ваджрасава (поза алмаза).

Встать на колени, затем сесть на пятки так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела. Колени держать вместе, голова, шея, туловище образуют прямую линию. Ладони положить на колени. Находиться в асане до 1 мин.

Используется для тренировки дыхания, концентрации внимания и созерцания.

Падмасана (поза лотоса).

Сидя на полу, ноги вытянуть вперед. Взять правую ступню двумя руками, согнуть ногу в колене и положить ступню на левое бедро. Аналогично согнуть левую ногу и положить ее на правое бедро, держать туловище прямо и положить кисти рук на колени.

Поза для всех дыхательных упражнений, концентрации внимания и созерцания.

Шявасана (поза отдыха).

Лечь на пол, руки вдоль туловища. Все тело расслаблено. Поза выполняется с замедленным дыханием.

"Гусеница".

***Цель*:** Формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.

И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь мы все - гусеницы. Поползли!

"Лягушка".

Стоя прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Правую ногу отставить в сторону, руки вытянуть в стороны. Присесть, руки согнуть в локтях. Спину держать прямо, голову не опускать. Стопы ног ставятся параллельно одна другой.

"Лягушки"

Цель: Формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки.
Ква-ква-ква!
Скачут, вытянувши ножки!
И.п.: встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (2-й вариант: с продвижением вперед)
Средь деревьев, на болотце,
Есть свой дом у лягушат.
Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки.
Скачут, не жалея ножки.

"Водомерка".

Лежа на животе, руки вытянуты вперед, голова опущена на руки. Руки и ноги раздвинуть в стороны, голову поднять вверх. Выполнять 3 раза по 6 секунд. Голова должна быть высоко от пола, ноги раздвинуть как можно шире.

"Страус".

Стоя прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Правую ногу отставить в сторону, руки в стороны. Руки согнуть в локтях, присесть. Наклониться вперед, голова упирается в пол (страус спрятался). Повторить 3-4 раза. Стопы ног и ладони рук ставятся параллельно одна другой.

"Самолет".

Цели: Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны - "полетели самолеты". Удерживать позу 5-10с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

"Червячок".

Сидя на пятках, руки лежат на коленях. Развести колени в стороны, руки согнуть в локтях. Локти положить на пол, голову наклонить. Повторить 3-4 раза, ладони рук параллельно, голову на пол не опускать.

"Стойкий оловянный солдатик".

Цель: Развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ни чего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

«Дерево»

Встаньте прямо, держа ноги вместе. Согнув правую ногу в колене, отведите ее в сторону и притронетесь подошвой к коленке левой ноги и зафиксируйте положение. Сожмите руки ладонями перед грудью и поднимите вверх над головой.

«Ласковая и сердитая кошечка»

Встаньте на колени, упираясь ладонями в пол. Выполните прогиб спины, опуская поясницу и поднимая голову вверх («ласковая кошечка»). А затем выполните выгиб спины и опустите голову («сердитая кошечка»).

«Собака вниз головой»

Расположитесь на полу так, чтобы его касались ладони и колени. Выпрямите колени, надавливая ладонями рук, и тянитесь пятками к полу. При желании ребенок может вытянуть одну ногу вверх.

РЕЛАКСАЦИЯ

Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье. Они учат детей снимать напряжение, не замыкаться на своих проблемах и через сюжетно-ролевые игры уметь находить причины этого состояния.

Упражнения по релаксации можно проводить для детей, начиная с 4-х лет, но при этом они должны быть в доступной игровой форме. Рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ НАВЫКОВ РЕЛАКСАЦИИ У ДЕТЕЙ

Упражнения можно проводить на любом занятии в течение трех – пяти минут во время отдыха.

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления.

1 этап: Лечь удобно и расслабиться.

2 этап: Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

3 этап: Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

Вводная часть перед каждым настроем

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

Воспитатель «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя… (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию… (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть… (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать…»

Релаксационные настрои

«ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик …(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик …, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла

пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

«ОБЛАКА»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ НАВЫКОВ РЕЛАКСАЦИИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног

«СПЯЩИЙ КОТЕНОК»

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

«ШИШКИ»

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2 – 3 раза)

«ХОЛОДНО – ЖАРКО»

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза).

«СОЛНЫШКО – ТУЧКА»

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

«ДРАГОЦЕННОСТЬ»

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче…ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают… (повторить 2-3 раза).

«ИГРА С ПЕСКОМ»

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

«МУРАВЕЙ»

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ НАВЫКОВ РЕЛАКСАЦИИ У ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица

«УЛЫБКА»

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек… Дышите и улыбайтесь…, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

«СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК»

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

«ПЧЕЛКА»

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

«БАБОЧКА»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

«КАЧЕЛИ»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

«ЛЕНТЯИ»

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у …, отдыхают ножки у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«ВОДОПАД»

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

Программа по кружку «Баскетбол»

Цель: развитие двигательных навыков и умений в процессе обучения детей элементам спортивной игры баскетбол.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. В играх с мячом развиваются быстрота, прыгучесть, сила, так как ребенку часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, расположенную на значительном расстоянии. Действия с мячом способствуют развитию умения схватить, удержать, бросить предмет, а также рассчитать направление броска, согласовать с ним силу, воспитывают выразительность движений, хорошую пространственную ориентировку.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений, так как дети упражняются не только в бросании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.

Во время работы с мячом создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного развития ребенка, особенно старшего дошкольного возраста. Упражнения с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно – волевых черт ребенка. Такие игры приучают детей преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. Ради интересов команды ребенку часто приходится отказываться от мяча, передавать его партнеру, который имеет более благоприятные условия для успешной игры. Общая цель, стремление всех игроков команды попасть мячом в корзину способствуют развитию взаимопонимания, умения считаться с другими, помогать им.

Необходимость принимать быстрые, но разумные и твердые решения, претворять эти решения в жизнь без излишних колебаний способствует развитию самостоятельности. Уверенность в своих силах и возможностях является основным фактором, который позволяет ребенку успешно проявлять приобретенные навыки.

Итак, упражнения и игры с мячом являются средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

В образовательной программе действия с мячом включены с первой младшей группы. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также новых способов выполнения. В старшем дошкольном возрасте,

кроме подбрасываний мяча разными способами с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено обучение детей ведению (отбиванию мяча), ловле, передаче (перебрасыванию мяча друг другу), а также броскам мяча в корзину. Эти действия с мячом являются основными приемами игры в баскетбол. Овладения этими приемами детьми дошкольного возраста может быть достигнуто лишь путем обучения.

Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Ведь двигательные навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, облегчают овладение более сложными движениями, позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Развитие общей выносливости и физических качеств, таких как ловкость, быстрота, координация движений, двигательная реакция, ориентация в пространстве, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом.

Игра в баскетбол – командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре. Игра в баскетбол отличается от подвижных игр большей определенностью. Состав команд ограничивается установленным числом участников, а продолжительность игры – определенным временем. Она имеет установленные правила, которые определяют точность двигательных действий, проводится при участии судьи. Обязательными являются правильная разметка площадки, соответствующее оборудование и инвентарь.

Техника игры в баскетбол складывается из двух видов действий. Для одного из них характерны движения, выполняемы без мяча и с мячом в руках без передачи его партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения. Второй вид действий более специфичный для баскетбола – ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину.

Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения приемам игры в баскетбол детей дошкольного возраста является выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; доступны детям старшего дошкольного возраста; дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач. Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимого для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки, а также действия с мячом: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча правой рукой по прямой с

изменением направления, при противодействии другого игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Вначале основной задачей обучения является формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения. Поэтому в этот период целесообразно дать много разнообразных действий, а также свободно поиграть с мячом. Рекомендуется игра «Играй, играй, мяч не теряй» (см. приложение). Нужно добиться, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они после игр оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть. Веселье, смех – неизменные спутники ребенка.

Затем следует научить детей правильно держать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы должны быть расставлены, кисти лежать сзади – сбоку, мышцы рук расслаблены. Не менее важно научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча. При этом ноги согнуты в коленках, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.

После того как дети научаться правильно стоять держать мяч, передвигаться по площадке, можно учить их ловить мяч обеими руками, стоя на месте, затем с выходом навстречу летящему мячу, в стороны, назад и т. д. Неумение ребенка поймать мяч часто вызывает обиду. Он старается прижимать мяч руками к груди, а когда не успеет это сделать, мяч летит прямо в лицо. Летящий мяч необходимо встретить руками возможно раньше. Кисти с широко расставленными пальцами образуют как бы половину шара, в котором должен поместиться мяч. Нужно следить за полетом мяча. Как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, необходимо захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением к себе.

Выполнение ловли мяча, а также других элементов баскетбола в разных условиях в сочетании с другими действиями способствуют совершенствованию изучаемого действия, умению в дальнейшем самостоятельно применять его в игровых ситуациях.

Параллельно ловле мяча необходимо обучать детей передачи мяча двумя руками от груди с места, а затем в движении. Детей следует передавать мяч из правильной стойки, держа его двумя руками на уровне груди. Они должны описать мячом небольшую дугу к туловищу – вниз – на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч, активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. В процессе обучения передачи мяча необходимо напоминать детям, что локти следует опустить вдоль туловища, что нужно стараться бросать на уровне груди партнера, и что мяч следует сопровождать взглядом и руками.

Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение. Оно позволяет игроку, владея мячом, перемещаться по площадке. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча выполняются несколько сбоку от игрока, равномерно, согласованно с передвижением ребенка. Многие дети пытаются вести мяч прямо перед собой, ударяют по мячу сверху, что мешает продвижению вперед, не умеют сочетать ритм движения руки с ритмом работы ног, управлять мячом и поэтому часто теряют его. В результате систематического обучения ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять мячом даже без зрительного контроля, продвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега, высоту отскока мяча и направление перемещения. Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча для детей дошкольного возраста является такой, при котором на два шага ребенка приходится один удар мячом по площадке.

Передачи мяча и броски его в корзину являются сходными по своей структуре движениями, Детей подготовительной к школе группы следует учить броску мяча в корзину с места или с фиксацией остановки после ловли и ведения мяча. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же исходного положения, как и в способе передачи мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать небольшую дугу вниз - на себя и, выпрямляя руки вверх, направить мяч к цели с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы раскрываются, выполняя направляющий толчок. С самого начала обучения надо обратить внимание на то, чтобы дети бросали мяч, стоя в правильной стойке, прицеливались, сопровождали мяч взглядом, не выводили локти в сторону.

Обучение дошкольников игре в баскетбол делим на три этапа: подготовительный основной и заключительный.

На подготовительном этапе главными задачами являются: повышение общей физической подготовленности; совершенствование общей выносливости; улучшение техники бега и владения мячом; улучшение состояния здоровья и прежде всего деятельности сердечно – сосудистой системы и органов дыхания. Реализация этого этапа осуществляется в повседневной жизни дошкольников посредством подвижных игр и физических упражнений на прогулках, во время во время самостоятельной двигательной деятельности детей, непосредственно во время физкультурных занятий и спортивных развлечений. Данный этап во временном отношении может длиться от нескольких месяцев до полугода и более.

Основной этап – этап непосредственного обучения игре в баскетбол.

Основная и наиболее эффективная форма обучения дошкольников игре в баскетбол – занятия, которые проводится в форме физкультурно – оздоровительного кружка. Длительность таких занятий составляет 25-30 минут.

Наличие трёхчастной формы занятий (вводная часть, основная, заключительная) позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал.

При обучении дошкольников техническим азам игры в баскетбол использую так называемые подводящие упражнения, т.е. движения, сходные по структуре с главными элементами техники того или иного движения. Упражнения в баскетболе дети выполняют как правой, так и левой рукой.

Заключительный этап – этап совершенствование технических, элементарных тактических навыков игры в баскетбол, т.е. непосредственно сам баскетбольный матч. Перед каждой игрой необходима разминка, состоящая из упражнений, уже знакомых детям.

Дошкольникам необходимо знать элементарные правила игры в баскетбол.

Применяем подвижные игры, в которых результат команды зависит от участия каждого ребенка действующего независимо от своих партнеров. Такие игры повышают ответственность ребенка перед командой и побуждают его действовать наиболее эффективным способом, мобилизуя максимальные усилия для достижения наилучшего результата.

После того как дети научаться правильно ловить, передавать, вести и бросать мяч четко, в быстром темпе, без особых усилий появляется возможность играть в более сложные, более близкие к баскетболу, а также в баскетбол по упрощенным правилам. В таких играх дети должны взаимодействовать с мячом, что повышает активность и создает условия для быстрейшего и осмысленного формирования навыков действий с мячом.

В играх с мячом стараемся научить детей согласовывать свои действия с действиями товарищей на основе дружеских взаимоотношений и сплоченности.

Правила игры для дошкольников.

Цель игры.

Игра проводится между командами по пять игроков. Цель каждой команды в игре – забросить как можно мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры.

Каждая команда состоит из 5 играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков - капитан. Игроки одной команды должны иметь отличительные знаки, которые одевают на спину и грудь.

Судейство.

Воспитатель следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания и дает сигналы при нарушении правил, засчитывает попадания мяча в корзину, разрешает споры.

Время игры.

Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв. Воспитатель контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом (3-4 минуты). С цель приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Счет игры.

При попадании мяча в корзину команде начисляется два очка. Игра может закончиться победой одной команды или ничьей.

Правила проведения игры.

Воспитатель может менять игроков во время игры и во время перерыва. Мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Ударять по мячу кулаком или ногой запрещается. Случайное касание мячом ноги не является нарушением. Мяч считается вышедшим из игры, если он коснулся пола, игрока или предмета вне площадки. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Если воспитатель сомневается, кто последний коснулся мяча, назначается спорный бросок. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов, после чего он должен выполнить передачу, бросок или ведение. Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно.

Нарушения.

Нарушением называется несоблюдение правил игры, перечисленных выше. Обычно после нарушения мяч забрасывается в игру игроком противоположной команды. Забрасывание мяча в игру всегда производится из-за боковой линии, против того места на площадке, где было совершено нарушение.

Начало игры и розыгрыш спорного броска.

Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге при начале каждого периода, при задержке мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч в одно и тоже время, при выходе мяча из игры от одновременного касания игроками обеих команд или когда воспитатель сомневается от кого вышел мяч, когда мяч застревает в корзине, когда совершена обоюдная персональная ошибка. При розыгрыше начального и спорного броска воспитатель подбрасывает мяч вверх между игроками, и, после того как он достигает наивысшей точки, игроки могут касаться его.

Правила поведения.

Во время игры дети должны всегда проявлять корректность. Игроки, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, должны быть временно удалены с площадки. Запрещается: тянуть за одежду, за руки, толкаться, подставлять ножку и т. д.

План-сетка кружка "Баскетбол".
Подготовительная группа.

Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи – ловли мяча	
Первоначальное обучение действиям	
Сентябрь	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя (одной) руками. 2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками. 3. Перебрасывание мяча партнеру удобным способом. 4. Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками. 5. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками. Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Сделай фигуру».
Углубленное разучивание действий	
Октябрь	1. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками. 2. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его. 3. Бросание мяча вверх с хлопком за спиной и ловля его двумя руками. 4. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками. 5. Передача мяча в шеренге и по кругу. Игры: «Вызов по имени», «Подвижная цель», «Мяч водящему».
Совершенствование навыков	
Ноябрь	1. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его. 2. Бросание мяча из-за головы двумя руками вдаль и через сетку. 3. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. 4. Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом). 5. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре. Игры: «У кого меньше мячей», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч».
Упражнения, подготавливающие к ведению мяча	
Первоначальное обучение	
Декабрь	1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками из положения стоя; 2. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками при ходьбе; 3. Удар мячом об пол правой рукой и ловля левой рукой и наоборот.
Углубленное разучивание	
Январь	1. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. 2. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. 3. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом).

Совершенствование	
Февраль	1. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой. 2. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол. 3. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).
Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину	
Первоначальное обучение	
Март	1. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребенка (произвольным способом). 2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу (с расстояния 2-2,5м), снизу, сверху и из-за головы. Игры: «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».
Углубленное разучивание	
Апрель	2. Метание мяча в «баскетбольное кольцо». 3. Удары мячом об пол и броски его в «баскетбольное кольцо»
Совершенствование	
Май	Игры «Метко в корзину», «Чья команда больше»

План-сетка кружка "Баскетбол".
старшая группа.

Упражнения и игры с передачей мяча	
Первоначальное обучение	
Сентябрь	1. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его. 2. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте парами. 3. Передача мяча двумя руками от груди при движении парами. 4. Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его. Игры: «10 передач», «Мяч водящему».
Углубленное разучивание	
Октябрь	1. Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево). 2. Передача мяча в тройках, пятерках. 3.Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны. Игры: «Успей поймать», «Гонка мячей по кругу».
Совершенствование	
Ноябрь	1. Передача мяча парами при противодействии защитника. Игры: «Поймай мяч», «Займи свободный кружок».
Упражнения и игры с ведением мяча	
Первоначальное обучение	

Декабрь	1. Ведение мяча на месте. 2. Ведение мяча вокруг себя. 3. Ведение мяча, продвигаясь шагом. Игры: «Мотоциклисты», «Скажи, какой цвет».
Углубленное разучивание	
Январь	1. Ведение мяча с изменением: а) направления передвижения, б) скорости передвижения, в) высоты отскока мяча. 2. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него. 3. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
Совершенствование	
Февраль	Игры: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом», «Эстафета с ведением мяча».
Упражнения и игры с бросками мяча в корзину	
Первоначальное обучение	
Март	1. Бросок мяча в корзину (поставленную на пол) удобным для детей способом. 2. Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку. 3. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом. Игры: «Пять бросков», «Чья команда больше».
Углубленное разучивание	
Апрель	1. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки). 2. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его. 3. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы. 4. Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
Совершенствование	
Май	Игры: «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину». Сочетание действий: ловли – бросков мяча, ведения – бросков мяча, ловли – ведения мяча, ведения – передачи. Игры: «Мяч ловцу», «Мяч капитану»; игры в баскетбол по упрощенным правилам.

Подвижные игры с мячом.

«Играй, играй мяч не теряй».

Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Методические указания. Перед игрой воспитатель называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

«10 передач».

Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

«Обгони мяч».

Задачи. Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, обегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

«За мячом».

Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч напротив стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мечом.

Поймавший тоже передает мяч напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернуться на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигать вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

«Ловец с мячом».

Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удается, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

«Пять бросков».

Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

«Мяч капитану».

Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

«Мяч водящему».

Задачи. Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его, развивать умения согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Описание игры. Дети делятся на несколько групп, которые образуют круг. В центре каждого круга –водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков кружка

(один, два, три раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее число раз уронившая мяч.

Методические указания. Побеждает команда, быстрее закончившая игру и меньшее число раз уронившая мяч.

«Поймай мяч».

Задачи. Учить детей передавать мяч одной рукой от плеча (правой, левой), воспитывать умение приходить на помощь товарищу.

Описание игры. Дети делятся по три. Двое из них становятся друг напротив друга на расстоянии 3-4 метра и перебрасывают (играя) мяч друг другу. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удается, он меняется местами с тем ребенком, который бросил мяч.

Методические указания. Дети, передающие мяч, перед броском его товарищу могут выполнять дополнительные движения, например вести мяч на месте или в движении, бросить его вверх, вниз и поймать.

«Займи свободный кружок».

Задачи. Учить детей передавать, ловить мяч, развивать ориентировку на площадке, воспитывать уважение к товарищу по игре.

Описание игры. Все дети, за исключением водящего, становятся в кружки диаметром 50 см., начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5-2 метра один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч на лету или хотя бы коснуться его рукой. Если водящему это удается то воспитатель дает свисток. По свистку игроки, находящиеся в кружках, меняются местами, а водящий старается занять любой кружок. Кто не успеет занять кружок становится водящим. Игра продолжается. Побеждают те дети, которые ни разу не были водящими или выполняли эту роль меньшее количество раз.

«Мотоциклисты».

Задачи. Совершенствовать ведение на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.

Описание игры. На площадке чертится улица шириной 2 - 3 м, длиной 4 - 5 м. Все дети мотоциклисты. Они свободно ведут мяч. Посередине улицы стоит регулировщик. Он с зеленым и красным флажком регулирует движение на улице. Мотоциклист, доехавший до улицы, если регулировщик показывает красный флажок, останавливается, но мотор не выключает - он ведет мяч на месте. Если регулировщик поднимает зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки - провести мяч бегом. Движение по улице происходит в одном направлении.

Методические указания. Через некоторое время воспитатель подает сигнал и дети меняют руку.

«Вызов номеров».

Задачи. Учить вести мяч, быстро реагировать на сигналы, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд по 4 - 5 человек. В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют 5 -6 булав на расстоянии 1 - 2 м одна за другой. Воспитатель называет номера (не по порядку). Вызванные дети начинают вести мяч, обводя первую булаву справа, вторую слева и т.д., а последнюю обегают бегом и возвращаются. Выигрывает команда, уронившая меньше булав.

Методические указания. Выигрывает команда, уронившая меньше булав и быстрее закончившая игру. Ребенок, быстрее выполнивший задание дает команде очко. В конце игры очки подсчитываются и определяется команда победительница.

Для обучения и совершенствования техники передвижения

(в баскетболе можно использовать следующие подвижные игры)

«Пятнашки» на перемещения.

В руках у водящего набивной мяч. Он старается осалить одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.

То же, но преследуемый может освободиться от водящего, если другой игрок пробежит между ними. Тогда водящий обязан бежать за игроком, пересекшим ему путь.

То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.), а водящий должен их повторять.

Этот вариант «Пятнашек» проводится без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

Каждый из игроков держит в руках какой-нибудь предмет (теннисный мяч, кеглю и т.д.), и лишь у одного в руках ничего нет. Водящий может бежать лишь за тем игроком, у которого в руках нет предмета. Если преследуемый попадает в тяжелое положение, ему передает предмет один из партнеров. Теперь его уже пятнать нельзя, и водящий ловит другого игрока, оставшегося без предмета.

«Пятнашки по кругу».

Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают двух водящих, один из которых становится пятнашкой, а другой – убегающим. Перед началом игры они становятся за кругом с разных сторон.

По сигналу пятнашка бежит вдоль круга, стараясь осалить убегающего. Последний же, когда его начинают настигать, становится в круг между остальными игроками в любое место. В тот же момент сосед, оказавшийся справа, становится новым убегающим, а пятнашка продолжает его преследовать. Если пятнашке удалось коснуться рукой убегающего, они меняются ролями.

Чтобы усложнить игру, можно ввести такое правило. Если убегающий встал в круг, то сосед, оказавшийся справа (или слева – по договоренности), делается пятнашкой, а бывший пятнашка, не теряя времени, должен от него убегать. Во время игры участникам не разрешается бегать через круг.

Аналогична игра «Второй лишний». Убегающий в любой момент может встать впереди одного из игроков, и тогда оказавшийся сзади становится убегающим.

Если игроков много, они становятся по кругу парами в затылок друг другу. В этом случае («Третий лишний») убегающий становится впереди любой из пар, и оказавшийся третьим убегает.

«По кочкам».

На полу чертят мелом небольшие круги («кочки», располагая их друг от друга на расстоянии небольшого шага по ломаной линии. В ходе эстафеты, прыгая с ноги на ногу, игроки преодолевают «болото» по кочкам и возвращаются обратно.

Для закрепления навыка передвижения с изменением направления можно применить также «Эстафету-змейку», в ходе которой игроки без мяча (а в дальнейшем с мячом) быстро обегают расставленные булавы, набивные мячи или другие предметы. Бег можно проводить лицом и спиной вперед, с поворотом для обратного продвижения.

«Вызов номеров».

Игра напоминает «Эстафету с вызовом номеров». Класс делится на две команды, которые выстаиваются рядом шеренгами поперек зала. Команды (начиная с правого фланга) рассчитываются по порядку, игроки запоминают свои номера (для проверки спросить у нескольких учеников их номера). Учитель называет один из номеров, например: «Пятый!». Игроки обеих команд начинают бег, однако учитель уточняет, каким способом ученик преодолевает отрезок от старта до финиша (приставным шагом вперед, назад или в сторону), как выполняет поворот для обратного бега. Можно также на пути игроков ставить препятствия.

Игры, направленные на развитие силовых способностей.

«Перетягивание в парах».

На площадке прочерчивают три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Игроки становятся шеренгами за дальними линиями, распределившись (согласно «весовым категориям») парами. По сигналу «Сойдись!» пары подходят к средней линии и берутся (кистью за запястье) за руки. По сигналу «Тяни!» каждый старается утащить своего соперника за линию своего «дома». Проигравший становится «пленным». После окончания перетягивания, подсчитывают пленных и отпускают их в свои команды.

Игру можно повторить, разрешая тем, кто сумел перетянуть своего партнёра, снова в зону борьбы и помогать своему товарищу. В любом варианте правилами запрещается вырывать (отпускать) руки соперника. Нарушивший правила становится пленным.

«Подвижный ринг».

Толстую верёвку или канат (длиною 3-5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по «весовым» категориям» на четвёрки. Первая четвёрка подходит к канату с разных сторон и, взявшись двумя руками, поднимает и натягивает его(как бы образуя ринг). За спиной игроков в 3 шагах от них по одной булаве (кегле, городку, теннисному мячу). По сигналу «Тяни!» Каждый игрок старается первым дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому это удаётся, побеждает. Оставшаяся тройка игроков снова берёт в центре площадки канат и тянет в свою сторону. Победитель занимает 2-е место. Таким же образом разыгрывается 3-е место: игроки тянут в разные стороны. Булавы каждый раз переставляются в определённое положение, для чего заранее можно сделать на площадке метки. Затем соревнуется вторая четвёрка, после неё – третья, и т.д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках – остальные участники игры.

«Скачки».

Команды также делятся на «всадников» и «коней», после чего выстраиваются перед линией старта в две колонны. По сигналу пары устремляются вперёд и, забежав за линию в 10-15 м от старта, меняются ролями, и кони с всадниками возвращаются обратно. Следующая пара выбегает лишь после того, как вернувшись, игроки пересекли линию старта. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

«Волк во рву».

Посередине площадки проводятся две параллельные линии шириной около метра. «Ров» можно выложить скакалками. Выбирают один или два «волка». Они становятся во рву. Все остальные играющие – «козы» размещаются на одной стороне площадки, на «пастбище».

По сигналу «козы» перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. «Волки», не выходя изо рва, стараются осалить, возможно, большее количество «коз». Подсчитываются осаленные «козы», и игра продолжается. «Волки» меняются после 2-3 перебежек.

«Через кочки и пенёчки».

Играющиеся делятся на две группы. По сигналу учителя играющие первой группы выходят из-за черты и идут, высоко поднимая колени, к ёлке (стойке), произнося: «Мы к лесной лужайке вышли, поднимая ноги выше. Через кустики и кочки, через ветки и пенёчки. Кто высоко так шагал – не споткнулся, не упал». С этими словами дети останавливаются вблизи ёлки и продолжают говорить: «Глянь в дупло высокой ёлки, вылетают злые пчёлки!» Играющие второй группы – пчёлки –

начинают кружиться вокруг ёлки и Жужжать: «Ж-ж-жи – хотим кусать». Дети отвечают: «Нам не страшен пчёлок рой – убежим скорей домой!» И убегают за черту, высоко поднимая колени. Пчёлки стараются догнать убегающих, коснуться их рукой – «ужалить». Ужаленный проигрывает игру. Играют 2-3 раза, затем выбирают пчёлок из тех, кто ни разу не был ужален. Лучшими считаются ни разу не пойманные участники.

«Зайцы в огороде»

В игре принимают участие не менее 3-х человек. Для игры требуется площадка, на которой чертятся два круга, один в другом. Диаметр внешнего круга может быть 3-4 м, а внутреннего – 1-2 м. Водящий – «сторож» находится во внутреннем круге (огороде), остальные игроки – «зайцы» во внешнем. Зайцы прыгают на двух ногах – то в огород, то обратно. По сигналу учителя, сторож ловит зайцев, которые оказались в огороде, догоняя их в пределах круга. Те, кого сторож осалил, выбывают из игры. Когда все зайцы будут пойманы. Выбирается новый сторож и игра начинается снова.

«Лисы и куры».

Дети изображают кур. Один из играющих – петух, другой – лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По указанию учителя (незаметно для всех) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит: «КУ-КА-РЕ-КУ!» Куры убегают, взлетают на насест(бревно, скамейку). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели подняться на насест и удержаться на нём. После двух-трёх кратного проведения игры выбирают других детей на роль петуха и лисы.

«Кто дальше бросит?»

На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от неё параллельно проводятся 3-4 линии с интервалом между ними 4 м. играющие делятся на несколько команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока – по мешочку с горохом. Играющие поочерёдно в своих командах бросают мешочки с горохом как можно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

«Попади в мишень».

От линии старта на расстоянии 5-6 м чертится круг диаметром 1 м (попадание в него – 3 очка), за ним – второй круг (6 очков) и третий (12 очков).

Команды по очереди метают набивной мяч весом 1 кг. Чем дальше находится круг, в который попадает набивной мяч, тем больше очков, получает метатель. Команда – победитель определяется по сумме набранных очков.

Падение мяча за круг не оценивается. Игра проводится в основной части урока.

«Кто дальше прыгнет?»

На полу или земле чертится стартовая линия для прыжков. Команды выстраиваются в шеренги сбоку от линии старта одна против другой. По жребию определяют, какая команда начинает.

Игрок начинающей команды становится у черты и прыгает с места вперёд как можно дальше. Там, где пятки прыгающего коснулись земли, проводят черту. Игрок возвращается на своё место. У новой черты становится игрок другой команды и прыгает в обратную сторону по направлению к линии старта. Его приземление также отмечают. Затем опять выходит игрок первой команды и прыгает с того места, где приземлился игрок второй команды. Так поочерёдно прыгают игроки обеих команд. Если игроки первой команды прыгают в одном направлении, то игроки другой – в обратном. Результат соревнования выяснится, когда прыгнет последний игрок. Если он прыгнет через линию старта, то принесёт своей команде победу.

«Прыгающие воробышки».

На полу или земле чертится круг диаметром 4 м. Водящая «кошка» становится в середине круга, остальные участники игры «воробьи». Они находятся вне круга. По сигналу учителя воробьи начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Пойманный находится в центре. Когда попадаются все воробьи, выбирается новая кошка. Побеждает тот, кто ни разу не попался, и кошка, сумевшая быстрее других поймать всех воробышков.

«Вороны и воробьи».

Участники делятся на 2 команды. По жребию одни становятся воронами, другие – воробьями. Обе команды становятся вдоль одной линии спинами друг к другу. Ведущий кричит вороны, либо воробьи. Если он называет команду ворон, то вороны догоняют воробьёв. Если называют команду воробьёв, то они догоняют ворон. Те, кого поймали, выходят из игры, оставшиеся игроки продолжают игру. Можно сыграть несколько раз, затем посчитать оставшихся игроков в команда. Выявляются победители. Примечание: догонявшие ловят до тех пор. Пока убегающие не забегут за линию, начерченную на поле.

Игры, направленные на развитие скоростных способностей.

«К своим флажкам».

Играющие делятся на 3-4 группы. Группы становятся в круги. В центре каждого круга находится игрок с цветным флажком в руке, вытянутой вверх. По первому сигналу учителя все ученики, кроме игроков с флажками разбегаются по площадке. По второму сигналу разбежавшиеся игроки останавливаются, приседают и закрывают глаза, а игроки с флажками по указанию учителя переходят на другое место. После слов учителя: «К своим флажкам!» - играющие открывают глаза и бегут к флажку своего цвета, чтобы первыми построиться в круг. Группа, построившаяся первой, выигрывает.

«Два мороза».

На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, Разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются братья Морозы: Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. Они обращаются к игрокам со словами:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые:
Я – Мороз Красный Нос,
Я – Мороз Синий Нос.
Кто из вас решится,
В путь – дороженьку пуститься?
Ребята хором отвечают:
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.

И начинают перебегать из одного «города» в другой. Морозы их ловят. Тот, кого им удаётся поймать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен, раскинув руки, преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много. Что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

«Пятнашки»

Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают двух водящих. Один из них - «пятнашка» , другой - убегающий. Перед началом игры они становятся за кругом с разных сторон.

По знаку ведущего «пятнашка» обегает круг и старается осалить убегающего. Последний, когда его начинают настигать, становится в круг между остальными игроками на любое место. В этот момент сосед, оказавшийся с правой стороны, становится новым убегающим, и «пятнашка» продолжает его преследовать.

Если «пятнашке» удалось догнать и осалить убегающего, они меняются ролями.

Чтобы усложнить игру, можно ввести такое правило: если убегающий встал в круг, то сосед. Находящийся справа, делается «пятнашкой», а прежний «пятнашка» в тот момент становится убегающим. Участникам игры не разрешается перебегать через круг.

«Пустое место».

По жребию один из участников объявляется лишним. Все остальные становятся по кругу лицом к центру на расстоянии примерно одного шага друг от друга. Затем лишний движется по внешней стороне круга и приговаривает: «Я иду, иду, иду, да кому – то на беду. Кого стукну – убегу. Только выбрать не могу». Наконец он слегка хлопает по спине кого – либо из товарищей, и с этого момента они оба становятся соперниками. Потому что задача каждого обежать круг, чтобы занять свободное место, причём один обегает круг по часовой стрелке, а другой – против. После этого всё повторяется, и проигравший вновь движется по кругу за спинами товарищей со словами: «Я иду, иду,…»

«Белые медведи».

На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место – льдина, на которой стоит водящий – «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю»-и бежит ловит «медвежат».Поймав одного «медвежонка», отводит его на льдину, затем ловит другого. Два пойманных «медвежонка» берутся

за руки и начинают ловить остальных играющих. Два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь на помощь!»

Медведь подбегает , осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных берутся за руки и ловят остальных «медвежат».Когда будут переловлены все «медвежата»- игра заканчивается.

Примечание.

Пойманный «медвежонок» не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь».При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

Программа по кружку «Аэробика»

Аэробикаа – это система специальных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития связанных с вращением и балансированием выполняемых индивидуально, вдвоем, группами.

Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Планируя свою деятельность, в детском саду организовала кружок “Аэробика”. Реализую проект “Аэробика в детском саду”, цели и задачи которого способствуют развитию не только координационных способностей детей, но и ловкости, гибкости, пластичности, красоты и точности движений. Проект включает в себя комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации, серию упражнений по игропластике и игроритмике. Упражнения с палками, мячами, скакалками, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц. Развивая координационные способности у детей, используя общеразвивающие упражнения с разнообразными

предметами, так как они вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы. Все упражнения для занятий подбираю с учетом их корригирующего значения.

Использую индивидуально-дифференцированный подход при разучивании новых элементов, мотивирую детей на правильное выполнение движений, опираясь на личный пример и видеозаписи.

Собираю фонотеку с записями классической, современной и мультипликационной музыки. Это музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Осуществляю подбор упражнений и заданий развивающего характера, наполняю занятия интересным и современным содержанием, грамотно подхожу к вопросам диагностирования физических умений и навыков детей, учитывая при этом анатомо-физиологические и психологические особенности воспитанников.

Общеразвивающие упражнения в работе со старшими дошкольниками на занятиях “Аэробикой”. Выполняя их с определенной амплитудой, в заданном направлении, темпе, ритме, учу детей владеть своими движениями. Нагрузку регулирую характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма сочетаю гимнастические упражнения с дыхательными.

Основной акцент в своей педагогической деятельности делаю на то, чтобы дети осмысленно выполняли упражнения, пытаясь их словесно опосредовать, проанализировать, осуществляя регуляцию темпа, ритма, координации движений и других двигательных характеристик. Формирую у детей способы контроля и самоконтроля за движениями, используя мотивационные факторы в достижении целей и задач физического воспитания.

Работая по направлению развития координационных способностей старших дошкольников, использую системный подход к применению разнообразных форм, средств, методов физического воспитания, которые имеют единую целевую направленность.

Физические упражнения, проводимые и на учебно-игровых занятиях, и на занятиях кружка “Аэробика”, и в рамках индивидуальных коррекционно-развивающих занятий, разделяю на:

- обогащающие фонд жизненно важных навыков и умений. Сюда входят упражнения, рекомендованные программой под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой (раздел “Физическое воспитание”);
- увеличивающие двигательный опыт. К ним относятся общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мячами, палками, скакалками,

обручами, лентами). Относительно простые и достаточно сложные, выполненные в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей в разные стороны они развивают интерес детей к двигательной деятельности, способствуют проявления детской самостоятельности;

- общеразвивающие (элементы гимнастики, упражнения в беге, прыжках, метаниях, подвижные и спортивные игры с высокими требованиями к координации движений). Упражнения подбираются с уклоном на силу, быстроту, выносливость, ловкость, так как именно эти физические качества важны для детей, готовящихся к переходу в школу;

Многие общеразвивающие упражнения провожу с предметами. В упражнениях с предметами развиваю силу движений, равновесие (особенно ярко это проявляется при работе детей с веерами, верёвочками), быстроту реакции, глазомер, координационные способности (упражнения с мячами). Они создают у детей интерес к занятиям, оказывают значительное влияние на освоение движений, развитие двигательных качеств и способностей, координацию. Активное действие с предметами в процессе упражнений содействует познанию цвета, веса, формы, качества материала и других свойств предметов. Действия с предметами дают детям старшего дошкольного возраста возможность добиться отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Предметы создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Некоторые предметы, например, скакалка, мяч, способствуют отчетливости этих восприятий.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами. Использование палок, обручей и других пособий создает ощущение сопротивления. При этом физическое усилие становятся отчетливым, лучше осознаются. Некоторые предметы помогают дифференцировать ощущения (резиновые, набивные мячи и др.).

Развитие координационных способностей в упражнениях с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук. Это активизирует деятельность анализаторных систем, влияет на развитие речи, на интеллектуальное развитие. Совершенствование координации движений пальцев важно для умственной деятельности ребенка. Это очень важно на этапе подготовки детей к обучению в школе.

Таких упражнений с предметами может быть множество, но я подбираю их, составляя комплексы, направленные на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

- пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей. Для себя отметила, что у детей дошкольного возраста лучше, получается, выполнять раздельные движения и одновременные;
- временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз – пауза – два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;
- силовые – прыжки по заданным отметкам в круг, броски в цель и т.д.

План-сетка кружка “Аэробика”.

Подготовительная группа.

Сентябрь диагностика.

Месяц	Строевые упражнения	Игроритмика	Танцевальные шаги	специальные упражнения	Гимнастический этюд	Самомассаж	Дыхательные упражнения	Релаксация
Октябрь	Построение в шеренгу, повороты переступанием, перестроение в круг.	Хлопки по счёту. Притопы на каждый счёт. Притопы с хлопками поочерёдно.	Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами.	“Петушок”; - “Ласточка”; - “Угол”.	“Француа” - разучивание.	Поглаживание рук в образно-игровой форме	“Волны шипят”	“Спокойный сон”
Ноябрь.	Перестроение в шеренгу и колонну	Поднимание и опускание рук вперёд по счёту. Хлопки в ладоши. Произвольные упражнения на воспроизведение музыки.	Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг с подскоком	- “Угол”; - “Пистолет”; - “Выпад”; - “Шпагат”	“Француа” - повторение	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме: “Ладошки-мочалка”, “Смываем водичку”.	“Насос”	“Мы лежим на мягкой травке”
Декабрь	Бег по кругу и ориентирам (“змейкой”)	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе.	Попеременный шаг. Шаг с притопом.	- “Шпагат”; - “Берёзка”; -“Корзинка”;	“Вару-вару”- разучивание.	Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.	“Ныряние”	“Море волнуется …”

Январь.	Построение в круг.	Выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в вверх, вниз).	Композиция из изученных ранее шагов.	-“Корзинка”; - “Самолёт”; - “Мостик”; - “Верблюд”	“Вару-вару” - повторение	Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.	“Подуем”	“Дует ветерок”
Февраль	Построение в круг.	Шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу.	Композиция из изученных ранее шагов.	- “Мостик”; - “Верблюд”; - “Замок лёжа”; - “Кольцо”; - “Стрела”.	Гимнастический этюд с обручем– разучивание.	Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.	Упражнение на осанку в седе “по-турецки”	“Спокойный сон”
Март.	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Приседания с движениями рук. Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно.	Композиция из изученных ранее шагов.	- “Кольцо”; - “Стрела”; - “Шпагат”;	Гимнастический этюд с обручем– повторение.	Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.	“Шарик красный надуваем”	“Тишина”
Апрель.	Построение в рассыпную.	Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз.	Композиция из изученных ранее шагов.	Повторение всех упражнений.	“Спенк” - аэробическая композиция – изучение.	Поглаживание рук и ног в образно-	“Плаваем”	

						игровой форме.		
Май	Построение в круг	Плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз	Композиция из изученных ранее шагов.	Повторение всех упражнений под музыку.	“Спенк” - повторение	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме лёжа на спине.	Дыхательные упражнения с поднимание м рук вверх: Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем	

План-сетка кружка “Аэробика”.
Старшая группа.
Сентябрь диагностика

Месяц	Строевые упражнения	Игроритмика	Танцевальные шаги	специальные упражнения	Гимнастический этюд	Самомассаж	Дыхательные упражнения	Релаксация
Октябрь	Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия “солдатики”). Передвижение в сцеплении за руки (“гусеница”).	Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия “горошинки”). Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счёт 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или	Шаг с носка, на носках .полу присед на одной ноге, другую – вперёд на пятку. Пружинные полуприседы.	- “Петушок”; - “Ласточка”; - “Угол”.	“Кик” - разучивание.	Поглаживание рук в образно-игровой форме	“Волны шипят”	“Спокойный сон”

		хлопком, сидя на стуле.						
Ноябрь.	Построение в круг и передвижение по кругу в раз-личных направлениях за педагогом – “Хоровод”	Акцентрированная ходьба с махом руками вниз. Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру.	Приставной шаг в сторону. Комбинация из танцевальных шагов выученных раннее.	“Угол”; - “Пистолет”; - “Выпад”; - “Шпагат”.	“Кик” - повторение	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме: “Ладошки-мочалка”, “Смываем водичку”.	“Насос”	“Мы лежим на мягкой травке”
Декабрь	Перестроение из одной шеренги в несколько	Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт. Ходьба в полуприседе. Хлопки рука-ми под музыку.	Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком	- “Шпагат”; - “Берёзка”; -“Корзинка”;	“Часики” - разучивание.	Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.	“Ныряние”	“Море волнуется …”
Январь.	Построение в шеренгу, круг, передвижение по кругу в раз-личных направлениях за педагогом.	Выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе и с хлопками.	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360градусов на шагах.	- “Корзинка”; - “Самолёт”; - “Мостик”; - “Верблюд”	“Часики” - повторение	Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.	“Подуем”	“Дует ветерок”

Февраль	Построение врассыпную, построение в круг, передвижение по кругу.	Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом. Хлопки на каждый счёт и через счёт.	Комбинация из изученных шагах.	- “Мостик”; - “Верблюд”; - “Замок лёжа”; - “Кольцо”; - “Стрела”.	Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений	Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.	Упражнение на осанку в седе “по-турецки”	“Спокойный сон”
Март.	Построение врассыпную, построение в шахматном порядке, построение в две шеренги напротив друг друга.	Удары ногой на каждый счёт и через счёт.	Приставной и скрестный шаг в сторону. Попеременный шаг	- “Кольцо”; - “Стрела”; - “Шпагат”;	Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений.	Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.	“Шарик красный надуваем”	
Апрель.	Построение в шеренгу и колонну, ходьба на носках (“кошечка”) и с высоким подниманием бедра (“цапля”).	Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с левой, держать).	Повторить все комбинации из изученных шагах	Повторение всех упражнений.	“Облака” - аэробическая композиция – изучение с ленточками.	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме	“Плаваем”	
Май	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам.	Повторение всех упражнений.	Повторить все комбинации из изученных шагах	Повторение всех упражнений под музыку	“Облака” - повторение	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме лёжа на спине.	Дыхательные упражнения с поднимание м рук вверх:	

							Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.	

Структура комплекса занятий аэробикой для детей старшего дошкольного возраста.

Части комплексов	Длительность.	Количество упражнений.	Преимущественная направленность упражнений.
Подготовительная - строевые упражнения; - игроритмика.	4 мин.	6 упр.	- на осанку; - типы ходьбы; - движения руками; - хлопки в такт музыки.
Основная часть -танцевальные шаги; - акробатические упражнения; - гимнастические этюды.	6 мин. 6 мин. 10 мин	9 упр. 6 упр. 10 упр.	- для мышц шеи; - для рук плечевого пояса; - для туловища; - для ног. - для развития мышечной силы; - для развития гибкости; - для развития ритма, такта.
Заключительная часть. - самомассаж; - дыхательные упражнения; - релаксация.	2 мин. 1 мин. 1 мин.	2 упр. 4 упр.	- массаж рук; - на дыхание; - расслабление.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый год	1 октября	31 мая	32	32	В соответствии с расписанием: 1 раз в неделю, продолжительность -30 минут
Второй год	1 октября	31 мая	32	32	В соответствии с расписанием: 1 раз в неделю, продолжительность -30 минут

Первый год обучения.

Строевые упражнения.

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

- Построение в шеренгу и в колонну по команде;
- Повороты переступанием;
- Передвижение в сцеплении.
- Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- Построение из одной шеренги в несколько;
- Построение в шахматном порядке;

- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- Построение врассыпную, бег врассыпную;
- Построение в две шеренги напротив друг друга
- Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира.

Игроритмика.

Цель: Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Виды упражнений:

- Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- Ходьба сидя на стуле;
- Акцентрированная ходьба;
- Акцентрированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
- Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- Ходьба в полуприседе;
- Хлопки руками под музыку;
- Движения руками в различном темпе.
- Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- Удары ногой на каждый счёт и через счёт
- Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)

Танцевальные шаги.

Цель: Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

Виды упражнений:

- Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;
- Пружинистые полуприседы;
- Приставной шаг в сторону;
- Шаг с небольшим подскоком;
- Комбинации из танцевальных шагов;
- Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;
- Приставной и скрестный шаг в сторону;
- Попеременный шаг.

Акробатические упражнения.

Цель: Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

Виды упражнений;

- Группировки;
- «Петушок»;
- «Шпагат»;
- «Мостик»;
- «Верблюд»;
- «Стрела»;
- Кувырки;
- «Ласточка»;
- «Берёзка»;
- «Ракета»;
- «Кольцо».
- «Самолёт»

Гимнастические этюды.

Цель: Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

Комплексы:

- «Кик» - ритмический танец;
- «Часики» - ритмический танец;
- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;
- «Облака» - аэробическая композиция.

Самомассаж.

Цель: Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

Задание:

- Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Дыхательные упражнения.

Цель: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Упражнения:

- «Волны шипят»
- «Насос»
- «Ныряние»
- «Подуем»

- Упражнение на осанку в седе «по-турецки»
- «Шарик красный надуваем»
- «Плаваем»
- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:
  Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

Цель: Учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

- «Спокойный сон»
- «Мы лежим на мягкой травке»
- «Море волнуется»
- «Дует ветерок»
- «Тишина»

Второй год обучения.

Строевые упражнения.

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

- Построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- Перестроение в круг;
- Перестроение в шеренгу и колонну;
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);

- Построение в круг;
- Построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- Построение врассыпную;

Игроритмика.

Цель: Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Виды упражнений:

- Хлопки по счёту;
- Притопы на каждый счёт;
- Притопы с хлопками поочерёдно;
- Поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- Хлопки в ладоши;
- Произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- Выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- Шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- Приседания с движениями рук;
- Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
- Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- Плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз**.**

Танцевальные шаги.

Цель: Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

Виды упражнений:

- Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
- Шаг галопа вперёд и в сторону;
- Шаг с подскоком;
- Попеременный шаг;
- Шаг с притопом.
- Композиция из изученных ранее шагов.

Акробатические упражнения.

Цель: Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

Виды упражнений;

- Группировки;
- «Петушок»;
- «Шпагат»;
- «Мостик»;
- «Верблюд»;
- «Стрела»;
- Кувырки;
- «Ласточка»;
- «Берёзка»;
- «Ракета»;
- «Кольцо»;
- «Самолёт».

Гимнастические этюды.

Цель: Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

Комплексы:
- «Француа» - ритмический танец;
- «Вару-вару» - гимнастический этюд;
- «Спенк» - ритмический танец;
- Акробатическая композиция с обручами.

Самомассаж.

Цель: Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

Задание:
- Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Дыхательные упражнения.

Цель: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Упражнения:
- «Волны шипят»
- «Насос»
- «Ныряние»

- «Подуем»
- Упражнение на осанку в седе «по-турецки»
- «Шарик красный надуваем»
- «Плаваем»
- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:
  Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

Цель: Учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:
- «Спокойный сон»
- «Мы лежим на мягкой травке»
- «Море волнуется»
- «Дует ветерок»