

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад комбинированного вида №3 «Родничок»  
города Буденновска Буденновского района

Рассмотрено  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Заведующий МДОУ ДС №3  
г.Буденновска  
\_\_\_\_\_  
Штукатурова В.С.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

**«КРЕПЫШИ»**  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(физкультурно-оздоровительная направленность)  
на 2019-2020 учебный год

Для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)  
Срок реализации программы: 1 год

Руководитель кружка:  
Реуцкая А.С - музыкальный руководитель  
МДОУ ДС №3 г. Буденновска

г. Буденновск 2019 г.

## Содержание

### **1.Целевой раздел**

- 1.1.Пояснительная записка
- 1.2.Цели и задачи программы
- 1.3.Характеристика возрастных особенностей развития детей 5-6 лет
- 1.4. Планируемые результаты освоения программы

### **2. Содержательный раздел**

- 2.1.Содержание образовательной деятельности
- 2.2 Перспективное планирование образовательной деятельности
- 2.3 Календарно-тематическое планирование работы с воспитателями
- 2.4.Оценка результатов диагностики педагогического процесса

### **3. Организационный раздел**

- 3.1 Современные здоровьесберегающие технологии используемые в ДОУ
- 3.2 Материально – техническое обеспечение
- 3.3 Используемая литература

## Приложение

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА С ДЕТЬМИ**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ВОСПИТАННИКОВ ДОО**  
**«Крепыши»**

**Руководитель кружка** Реуцкая Анастасия Сергеевна

Программа кружковой работы по физическому развитию старших дошкольников «Крепыши» представляет собой систему комплексных занятий с использованием современных оздоровительных технологий.

**Направленность образовательной программы:**

оздоровительно-развивающая.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

**Актуальность** разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОО.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОО.

**Педагогическая целесообразность.**

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

## Список детей

### Мальчики

1. Ибиев Темирхан 5л.
2. Латышов Тимофей бл.
3. Иманмухаметов Салих бл.
4. Горбатов Захар бл.
5. Чикинёв Владимир бл.
6. Ацаламов Мансур бл.
7. Барсегов Роман бл.
8. Абаев Руслан бл .
9. Бессмельцев Михаил бл.

### Девочки

1. Полякова Кира бл.
2. Чебанова Виктория 5л.
3. Мещярикова Мария бл.
4. Гусак Ксения 5л.
5. Умариева Валерия 5л .
6. Головчак Софья 5л.

**Дети 6 лет – 10 человек**

**Дети 5 лет- 5 человек**

**Расписание : вторник 15:40**

## Целевой раздел.

### 1. Пояснительная записка.

Приоритетным естественной биологической потребности детей в движении и направлением ДООУ является сохранение и укрепление здоровья детей, достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности.

Настоящая рабочая программа кружка дополнительного образования по физическому развитию детей 5-6 лет (далее - рабочая программа) составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26;
- Инструктивно-методическое письмо от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Устав МДОУ ДС № 3 г. Буденновска;
- Локальные акты МДОУДС № 3 г. Буденновска.

## **1.2.Цели и задачи программы**

**Цель программы:** укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

### **Задачи программы:**

#### *Оздоровительные*

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц.

#### *Образовательные*

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

#### *Воспитательные*

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

**Отличительные особенности** программы «Крепыши» в том, что она включает в себя оздоровительные технологии: дыхательную, пальчиковую, релаксацию; гимнастику для глаз; игротерапию, музыкотерапию, самомассаж.

**Возраст детей:** программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет). Количество детей в группе: 15 человек.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей старшей и подготовительной групп при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на один год обучения.

**Режим занятий:** 1 раза в неделю по 30 мин.

### **Условия реализации программы.**

Занятия кружковой работы дополняют содержание основной общеобразовательной программы ДОУ.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие

координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям.

Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

### **Взаимодействие с родителями**

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.) .

### **1.3. Характеристика возрастных особенностей развития детей 5-6 лет**

В старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на



себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

- 1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- 4) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- 5) Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1. Содержание образовательной деятельности.**

Структура занятий включает вводную, основную и заключительную части.

**Вводная часть** – разминка (3-5 минут), целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.

**Основная часть** – (10-15 минут) включает комплекс общеразвивающих упражнений, подвижную игру.

Комплекс упражнений проводится с предметами: набивными мячами, футболами, лентами, платочками и др. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей может быть использовано музыкальное сопровождение. Дети выполняют упражнения по показу в среднем темпе. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины.

**Заключительная часть** занятия (3-4 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия включают элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, малоподвижную игру.

## 2.2 Перспективное планирование образовательной деятельности

### Перспективный план работы кружка «Крепыши».

<b>Сентябрь</b>	
<b>1-2 неделя</b>	<b>3-4 неделя</b>
<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному, парами.</li> <li>2. Скрестный шаг.</li> <li>3. «Холодно – Горячо».</li> <li>4. Движение на ягодицах вперед.</li> <li>5. Ходьба «Паучок».</li> </ol> <p><b>2. Основная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отрывание пяток от пола.</li> <li>2. Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую – укрепление мышц ног.</li> <li>3. Стоя на коленях: упражнение – «Собачка».</li> <li>4. Лежа на спине: упражнение «Велосипед».</li> <li>5. Кувырок назад, в группировке.</li> </ol> <p><b>3. Массаж позвоночника:</b> лежа на животе, набрали воздуха в живот. Живот вверх-вниз.</p> <p><b>4. Силовые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отжимание от пола.</li> <li>2. Прыжок назад, руки в упоре на полу.</li> </ol> <p><b>5. Игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра: «Хвостики» - учить увертываться.</li> <li>2. Спокойная игра: «У кого мяч?».</li> </ol>	<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба змейкой по диагонали.</li> <li>2. Ходьба на коленях, на 4 –сели.</li> <li>3. Ходьба цепочкой.</li> <li>4. «На параде» - «В разведке».</li> <li>5. «Воротики».</li> </ol> <p><b>2. Основная часть:</b> Упражнения на лавочках:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выпады в стороны, ладонь на пол.</li> <li>2. Выбрасывание ног на пятки.</li> <li>3. Ноги на лавку, наклон в сторону.</li> <li>4. «Угол».</li> <li>5. «Рыбка».</li> <li>6. Отжимание, руки на лавке.</li> <li>7. Упражнение на дыхание.</li> </ol> <p><b>3. Силовые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Качание пресса на скорость.</li> <li>1. Кувырок через голову вперед.</li> </ol> <p><b>4. Массаж головы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Моем голову».</li> <li>2. Пальцы граблями, чешем голову.</li> <li>3. Догонялки.</li> <li>4. Расчесываем.</li> </ol> <p><b>5. Игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра: «Мы веселые ребята».</li> <li>2. «Пингвины» - прыжок с мешочком.</li> <li>3. «Догонялки» - спокойная игра. Маленький мяч убегает, большой догоняет.</li> </ol>

<b>Октябрь</b>	
<b>1-2 неделя</b>	<b>3-4 неделя</b>
<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба парами.</li> <li>2. Ходьба по скамейке на носках.</li> <li>3. В полуприсяде, боком.</li> <li>4. Прыжок с лавочки и на лавочку.</li> <li>5. Боковой галоп.</li> </ol> <p><b>2. Основная часть:</b> Упражнения на ковре:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Сядь между пяток».</li> <li>2. «Угол».</li> <li>3. «Угол на пол».</li> <li>4. «Сядь из положения лежа».</li> <li>5. Кувырок назад.</li> <li>6. Прыжок назад, руки в упоре.</li> <li>7. «Лодочка» - лежа на животе.</li> <li>8. «Корзинка».</li> </ol> <p><b>3. Силовые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отжимание от лавочки</li> <li>2. Приседания</li> <li>3. «Перетягивание» - двое детей держат гимнастическую палку и тянут на себя.</li> </ol> <p><b>4. Массаж шеи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглаживаем шею.</li> <li>2. Вытягиваем.</li> <li>3. Ласково похлопываем.</li> <li>4. Любуются шеей.</li> </ol> <p><b>5. Игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра: «Не оставайся на полу».</li> <li>2. Подвижная игра: «Не попадись».</li> <li>3. Игра малой подвижности: «У кого мяч?»</li> </ol>	<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расчет на 1 и 2.</li> <li>2. «Тачки».</li> <li>3. «Воротики».</li> <li>4. Семенящий бег.</li> <li>5. Ползание: «Крокодил».</li> </ol> <p><b>2. Основная часть:</b> Упражнения в парах:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Руки вверх» - стоя спиной друг к другу.</li> <li>2. «Наклон в сторону» - руки сцеплены в локтях.</li> <li>3. «Вышка» - лежа на спине, ноги, стопы вместе. Одновременно поднимаем ноги.</li> <li>4. «Велосипед».</li> <li>5. «Лотос».</li> <li>6. Перекаты со спины на живот.</li> <li>7. Прыжки в парах.</li> <li>8. Дыхательное упражнение.</li> </ol> <p><b>3. Силовые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Лошадка» - перетягивание в парах.</li> <li>2. Отжимание от пола. Укрепление мышц рук.</li> </ol> <p><b>4. Массаж живота:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглаживаем живот, похлопываем ребром ладони.</li> <li>2. Нажимаем на живот пальцами.</li> </ol> <p><b>5. Игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра: «Ловишки – перебежки».</li> <li>2. Игра малой подвижности: «Затейники».</li> </ol>

<b>Ноябрь</b>	
<b>1-2 неделя</b>	<b>3-4 неделя</b>
<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по кругу, взявшись за руки.</li> <li>2. Ходьба на пятках, носках.</li> <li>3. «Гуси».</li> <li>4. «Воротики».</li> <li>5. «Змейка».</li> </ol> <p><b>2. Основная часть:</b></p> <p><b>С мячом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мяч вокруг себя».</li> <li>2. Передача мяча под ногой.</li> <li>3. Прокатывание мяча вокруг ноги (поочередно).</li> <li>4. Мяч вперед – лежа на животе.</li> <li>5. Катание мячей ногой.</li> <li>6. Бросание и ловля мяча из руки в руку.</li> </ol> <p><b>3. Силовые упражнения:</b></p> <p>Метание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Метко в цель» - р -3м. от плеча.</li> <li>2. Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.</li> </ol> <p><b>4. Массаж спины:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Качалка».</li> <li>2. «Велосипед».</li> </ol> <p><b>5. Игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра: «Охотники и зайцы».</li> <li>2. Игра малой подвижности: «Найди и промолчи».</li> </ol>	<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба. Пересчет. Построение.</li> <li>2. Ходьба «ухватиком».</li> <li>3. Ходьба по камешкам.</li> <li>4. «Кошечки».</li> <li>5. Три шага, «кружение», три шага.</li> </ol> <p><b>2. Основная часть:</b></p> <p><b>С косичкой:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Косичка вверх» - потягивание.</li> <li>2. «Выпады вперед» - удержаться на носках.</li> <li>3. Стоя на коленях В – поднимаем косичку, ногу.</li> <li>4. Сидя на пятках В – «Волна».</li> <li>5. Поднимаем косичку ногами.</li> <li>6. «Кувырок назад» - косичка под коленом.</li> </ol> <p><b>3. Силовые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание на животе по лавочке, подтягиваясь руками.</li> <li>2. «Крокодил».</li> </ol> <p><b>4. Массаж рук:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Моем руки».</li> <li>2. «Стираем белье».</li> <li>3. «Трем мочалкой».</li> <li>4. «Стряхиваем воду».</li> </ol> <p><b>5. Игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра: «Мороз – Красный нос».</li> <li>2. Игра малой подвижности: «У кого мяч?».</li> </ol>

<b>Декабрь</b>	
<b>1-2неделя</b>	<b>3-4 неделя</b>
<p><b>1.Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному, парами.</li> <li>2. Скрестный шаг.</li> <li>3. «Холодно – Горячо».</li> <li>4. Движение на ягодицах вперед.</li> <li>5. Ходьба «Паучок».</li> </ol> <p><b>2. Основная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отрывание пяток от пола.</li> <li>2. Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую – укрепление мышц ног.</li> <li>3. Стоя на коленях: упражнение – «Собачка».</li> <li>4. Лежа на спине: упражнение «Велосипед».</li> <li>5. Кувырок назад, в группировке.</li> </ol> <p><b>3. Массаж позвоночника:</b> лежа на животе, набрали воздуха в живот. Живот вверх-вниз.</p> <p><b>4. Силовые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отжимание от пола.</li> <li>2. Прыжок назад, руки в упоре на полу.</li> <li>3. Упражнение на веревочной лестнице.</li> </ol> <p><b>5. Игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра: «Хвостики» - учить увертываться.</li> <li>2. Спокойная игра: «У кого мяч?».</li> </ol>	<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба змейкой по диагонали.</li> <li>2. Ходьба на коленях, на 4 –сели.</li> <li>3. Ходьба цепочкой.</li> <li>4. «На параде» - «В разведке».</li> <li>5. «Воротики».</li> </ol> <p><b>2. Основная часть:</b> Упражнения на лавочках:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выпады в стороны, ладонь на пол.</li> <li>2. Выбрасывание ног на пятки.</li> <li>3. Ноги на лавку, наклон в сторону.</li> <li>4. «Угол».</li> <li>5. «Рыбка».</li> <li>6. Отжимание, руки на лавке.</li> <li>7. Упражнение на дыхание.</li> </ol> <p><b>3. Силовые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение «колесо»</li> <li>2. Кувырок через голову вперед.</li> <li>3. Челночный бег</li> </ol> <p><b>4. Массаж головы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Моем голову».</li> <li>2. Пальцы граблями, чешем голову.</li> <li>3. Догонялки.</li> <li>4. Расчесываем.</li> </ol> <p><b>5. Игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра: «Мы веселые ребята».</li> <li>2. «Пингвины» - прыжок с мешочком.</li> <li>3. «Догонялки» - спокойная игра. Маленький мяч убегает, большой догоняет.</li> </ol>

## Январь

### **1. Вводная часть:**

1. Ходьба в колонне.
2. Построение через середину на две команды.

### **2. Разминка:**

1. Сжимание и разжимание пальцев.
2. «Бабочки».
3. «Лягушки».
4. «Машина».
5. «Паучок».

### **3. Игры - эстафеты:**

1. «Построй крепость».
2. «Прыжки в парах».
3. Мяч над головой.
4. Перетягивание каната.
5. Достань снежинку.

### **4. Танцуем под музыку:**

Дети изображают любого зверя под музыку. Создать радостное настроение от игр – эстафет, желание победить.

<b>Февраль</b>	
<b>1-2 неделя</b>	<b>3-4 неделя</b>
<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по диагонали.</li> <li>2. Ходьба и бег врассыпную.</li> <li>3. Упражнение «Воротики».</li> <li>4. Упражнение «Кошечки».</li> <li>5. Дыхательное упражнение: «Ежик».</li> </ol> <p><b>2. Основная часть:</b></p> <p>На лавочках:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Лебедушка» - стоя на лавках.</li> <li>2. «Гребцы» - сидя на лавках.</li> <li>3. «Угол» - ноги на лавке.</li> <li>4. «Рыбка» - лежа на лавке на животе.</li> <li>5. Прыжок назад, руки на лавке.</li> <li>6. Упражнение на внимание.</li> </ol> <p><b>3. Стрейчинг</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя</li> <li>2. Сидя</li> </ol> <p><b>4. Массаж шейных позвонков.</b></p> <p><b>5. Игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра: «Хитрая лиса».</li> <li>2. Игра малой подвижности: «Мяч водящему».</li> </ol>	<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра: «Клетка».</li> <li>2. Игра: « Ждут нас быстрые ракеты».</li> <li>3. Дыхательное упражнение.</li> </ol> <p><b>2. Основная часть:</b></p> <p>«Котята на скамейках»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Покажите свои лапы».</li> <li>2. «Угол» - носки оттянуты.</li> <li>3. «Рыбка» - лежа на животе.</li> <li>4. «Кушаем рыбу».</li> <li>5. «Испугались мышку».</li> <li>6. «Ловим мышку».</li> <li>7. Дыхательное упражнение.</li> </ol> <p><b>3. Силовые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кошечка» - ходьба по лавочке.</li> <li>2. Спрыгивание с лавочки.</li> <li>3. Проползем под лавочкой.</li> </ol> <p><b>4. Массаж шейных позвонков:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Буратино» длинным носом рисует – «Солнышко», «Морковку», «Дерево».</li> <li>2. Мягкие круговые движения.</li> </ol> <p><b>5. Игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра: «Ловишки парами».</li> <li>2. Игра малой подвижности: «Пробеги неслышно».</li> </ol>

<b>Март</b>	
<b>1-2неделя</b>	<b>3-4 неделя</b>
<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне и внутренней стороне стопы.</li> <li>2. Ползание по - пластунски.</li> <li>3. Движение вперед на ягодицах.</li> <li>4. Движение вперед с живота на спину.</li> <li>5. Три шага – кружение.</li> </ol> <p><b>2. Упражнение в упорах:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Сядь между пятками».</li> <li>2. «Достань пятки».</li> <li>3. «Кошка сердитая и ласковая».</li> <li>4. «Ласточка» - выбрасывание ноги.</li> <li>5. «Лебедушка».</li> <li>6. Прыжок назад.</li> </ol> <p><b>3. Силовые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Лошадка» - один тянет вперед.</li> <li>2. «Медведи» - на стопах и ладонях.</li> <li>3. «Пройди и не упади» - на лавочке.</li> </ol> <p><b>4. Массаж лица:</b> Лепим красивое лицо:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглаживание.</li> <li>2. Надавливание.</li> <li>3. Рисуем брови.</li> </ol> <p><b>5. Игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра: «Пожарные на учении».</li> <li>2. Игра малой подвижности: «Мяч водящему»</li> </ol>	<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба, взявшись за руки.</li> <li>2. Ходьба на носках, руки вверх.</li> <li>3. «Лошадка» - высоко поднимаем ногу.</li> <li>4. Бег и ходьба, не размыкая круга.</li> </ol> <p><b>2. Упражнения в кругу:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание, опускание рук.</li> <li>2. Наклоны в стороны.</li> <li>3. Сидя ноги углом, ноги к полу.</li> <li>4. «Нажимаем на педали».</li> <li>5. Сесть из положения лежа.</li> <li>6. Кувырок назад.</li> <li>7. «Корзинка».</li> <li>8. «Мостик».</li> <li>9. Дыхательное упражнение.</li> </ol> <p><b>3. Дыхательная гимнастика:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дышим только животом.</li> <li>2. Дышим только грудью.</li> <li>3. Набрали много воздуха и долго держим.</li> <li>4. Положение «энергия из космоса».</li> </ol> <p><b>4. Игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра: «Собери бусы».</li> <li>2. Игра малой подвижности: «Найди и промолчи».</li> </ol>



<b>Апрель</b>	
<b>1-2 неделя</b>	<b>3-4неделя</b>
<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба змейкой.</li> <li>2. Скрестный шаг.</li> <li>3. Ходьба по-гусиному.</li> <li>4. «На параде», «В разведке».</li> <li>5. Семенящий бег, и бег с откидыванием ног.</li> </ol> <p><b>2. Упражнения с мешочком:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Бег мешочка вокруг себя».</li> <li>2. Подними мешочек ногами.</li> <li>3. Бросание и ловля мешочка.</li> <li>4. Пронеси мешочек на вытянутой руке.</li> <li>5. Перебрось мешочек из руки в руку (из положения, лежа на животе).</li> <li>6. Встать и поднять мешочек высоко (из положения, сидя, ноги скрестно).</li> </ol> <p><b>3. Упражнение в метании:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто попадет в колодец?».</li> <li>2. «Чей мешочек дальше».</li> <li>3. «Поймай мешочек».</li> </ol> <p><b>4. Массаж ушных раковин:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Щиплем уши.</li> <li>2. Потягиваем вверх, вниз, в сторону.</li> <li>3. Поглаживание ушей внутри.</li> </ol> <p><b>5. Подвижные игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мышеловка».</li> <li>2. «Карусель».</li> </ol>	<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по одному, ходьба парами.</li> <li>2. «На ходулях».</li> <li>3. «Лошадки» - высоко поднять ногу.</li> <li>4. «Лягушки» - прыжки с прод. вперед.</li> <li>5. Перекаты с пятки на носок.</li> </ol> <p><b>2. Упражнения с веревкой:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Веревка над головой» - стоя.</li> <li>2. Из положения на коленях – веревка вверх.</li> <li>3. Сидя ноги прямо – веревка высоко.</li> <li>4. Веревка за пятки.</li> <li>5. Присесть и поднять веревку одной рукой.</li> <li>6. Сидя. Ноги за веревку и обратно.</li> <li>7. Перешагни через веревку, опираясь на руки.</li> </ol> <p><b>3. Упражнения в равновесии и ловкости:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по веревке, лежащей на полу.</li> <li>2. Перешагивание через веревку, не выпуская её из рук.</li> <li>3. Проползи парами под веревкой, не касаясь её.</li> </ol> <p><b>4. Игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра: «Удочка».</li> <li>2. Игра малой подвижности: «Что изменилось».</li> </ol>

## Май

### **1. Вводная часть:**

#### **1. Разминка:**

1. Ходьба змейкой.
2. Пролезание в тоннель.
3. Прыжки «Лягушонок» - руки, ноги.
4. Ползание «Крокодил».
5. Дыхательное упражнение: «Дровосек».

#### **2. Игры – эстафеты:**

1. «Пожарные на учении».
2. «Кто быстрее сорвет банан».
3. «Чья тачка быстрее».
4. «Пингвины».
5. «Прыжки парами».

#### **3. Танцуем под музыку:**

Комплекс ритмической гимнастики под музыку «Чунга – чанга».

#### **4. Упражнение на дыхание.**

### 2.3. Календарно-тематическое планирование работы с воспитателями

Месяц	Мероприятия
Октябрь	Информация на стенде «На зарядку становись» чем полезна зарядка?
Ноябрь	Консультация « Особенности формирования двигательных способностей у детей дошкольного возраста»
Декабрь	Создание картотеки "Дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения
Февраль	Консультация "Методические рекомендации по обучению детей дошкольного возраста элементам спортивных игр"
Апрель	Консультация "Влияние игрового стретчинга на физическое развитие на физическое развитие дошкольников

## **2.4. .Оценка результатов диагностики педагогического процесса.**

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

### ***Тесты для определения скоростно-силовых качеств***

#### **Прыжок в длину с места**

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

#### **Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя**

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

### ***Тесты для определения ловкости и координационных способностей***

#### **Челночный бег 3 раза по 10 м**

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук).

Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

### *Тест на координационные способности*

#### **Сохранение равновесия**

Ребенок встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания

#### *Тест на гибкость*

#### **Наклон вперед из положения стоя**

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Современные здоровьесберегающие технологии используемые в ДОУ.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	
Релаксация	В любом подходящем	Можно использовать	

	помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с	

		разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	
Гимнастика корректирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	
Гимнастика Ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	



### 3.2 Материально- техническое обеспечение

Занятия кружка «Крепыши» проходят в музыкальном зале МДОУ ДС № 3. С использованием следующего оборудования.

1. Массажёры разного вида - 12 шт.
2. Гимнастические палки - 10шт.
3. Косички -7 шт.
4. Дартс для метания - 1 шт.
5. Дуги для подлезания - 4 шт.
6. Мячи разного размера - 15 шт.
7. Кегли - 3 набора
8. Ленточки для ритмических упражнений – 20 шт.
9. Султанчики – 30 шт.
10. Рейка для пресса -1 шт.
11. Музыка для ритмических упражнений
12. Набивные мячи сюжетного характера - 4 шт.
13. Цветные ладошки на полу - 4 пары
14. Массажная дорожка - 1 шт.,
15. Маски для игры в подвижные игры - 15 шт.
16. Тоннели для подлезания.
17. Напольные ориентиры - 8 шт.
18. Карточки с упражнениями - 1 набор
19. Рюкзаки с утяжелителями - 4 шт.
20. Флажки - 20 шт.
21. Скакалки -5 шт.
22. Моталочки – 4 шт.
23. Бутылки с песком разного веса - 6 шт.
24. Ориентиры напольные «цветочки» - 15 шт.
25. Следочки - 8 шт.
26. Цветные метёлки - 4 шт.
27. Набор для боулинга - 1 шт.
28. Массажные мячи «ёжики» - 6 шт.

Оформленный методический материал:

Стихи и загадки на спортивную тематику, схемы самомассажа, иллюстрации и альбомы со спортивной тематикой, картотека дыхательных упражнений, комплексы по профилактики плоскостопия и нарушения осанки, гимнастика для глаз, картотека подвижных игр, картотека **физкультминуток**, карточки-схемы ОРУ для утренней гимнастики и гимнастики после дневного сна, дидактические игры о спортивном инвентаре и видах спорта, наглядно-информационный материал для родителей.

### 3.3 Используемая литература

- Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка/М.Д. Маханева. – М.:Академия, 2000.
- Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика/Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
- Мильнер, Е.Д. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой, древнегреческий массаж // Физкультура и спорт. – 2002.
- Назарова , А.Г. Игровой стретчинг/А.Г. Назарова.
- Ноткина, Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников/Н.А. Ноткина. – СПб., 1993
- Овчинникова, Т.С.Двигательный игротренинг для дошкольников/Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. - СПб.: Речь, 2002.
- Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет/Л.И. Пензулаева: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2003.

## Приложение №1

# Календарно-тематическое планирование работы с воспитателями

## 1. ОКТЯБРЬ

### На зарядку становись!

Утренняя зарядка – что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект?

Во-первых, не следует путать эти два понятия – утренняя зарядка и физическая тренировка. Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Она не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

Во-вторых, утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Этот вид физической деятельности призван усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость. Выполнять упражнения нужно медленно и без резких движений. Утренняя зарядка, а точнее ее нагрузка и интенсивность должны быть значительно меньше, чем при дневных тренировках. В целом утренние физические нагрузки не должны вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.

С ребенком утреннюю зарядку можно проводить со второго года его жизни в виде развлекательной игры с элементами ходьбы и бега. Необходимо учитывать следующую последовательность упражнений. Первыми выполняются упражнения дыхательного типа для плечевого пояса. Например, поднятие рук в стороны и опускание их вперед или хлопки ладонями на уровне груди или за спиной.

Упражнения для мышц спины и живота и развития гибкости позвоночника. Например, приседания с легким наклоном головы вперед или наклоны корпуса вперед. При этом руки касаются голени, потом корпус выпрямляется, руки отводятся за спину. Эти упражнения дают большую нагрузку и должны следовать за более легкими, такими как дыхательные.

Затем должны снова идти упражнения, способствующие расширению грудной клетки. Например, поднятие рук в стороны до уровня плеч и их опускание.

Упражнения с большей нагрузкой, например наклоны и приседания, выполняются по два-три подхода.

После всех упражнений нужен кратковременный, секунд 10–15, бег или подпрыгивания. Заканчивают гимнастику ходьбой на месте, во время которой стараются нормализовать дыхание.

Будьте здоровы!

## **2. ДЕКАБРЬ**

### **Особенности формирования двигательных способностей у детей дошкольного возраста**

Умственное и физическое развитие ребенка необходимо предполагает овладение огромным числом навыков, без которых невозможна никакая человеческая деятельность как практического, так и теоретического характера. Вместе с тем, педагогический опыт показывает, что формирование двигательных навыков, у детей является сложной задачей, и на пути ее решения воспитателю приходится преодолевать много трудностей. В некоторых случаях, несмотря на большое число упражнений, не удается достигнуть достаточной точности и дифференцированности выполняемых ребенком движений. В других случаях вырабатываемые у детей навыки оказываются косными, недостаточно гибкими и с трудом переносятся в новые условия. Для разработки рациональных методов обучения навыкам необходимы углубленные физиологические и психологические исследования, направленные на выяснение как общих закономерностей образования навыка, так и возрастных особенностей этого процесса.

Развитие основных движений составляет важную задачу современного педагогического процесса.

Эффективное решение этой задачи зависит от содержательных и структурно-функциональных изменений, ориентированных на поиск условий, механизмов и средств создания такой развивающей среды, которая способствовала бы физическому развитию дошкольников.

Обучение ребёнка движениям, как отмечает Н.А. Фомин осуществляются в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Они условно представляют собой последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнять его, а затем от умения к навыку.

Эффективность обучения двигательным действиям зависит от того, насколько соблюдается в нём объективная последовательность действия и соответствующих компонентов функциональной системы в целом.

По словам Н.А. Фомина, при формировании двигательного действия возникает первоначальное двигательное умение. Оно представляет собой действие, не доведённое до значительной степени автоматизации.

Для выработки первоначального умения, отмечает М.И. Фонарева , характерно наличие следующих факторов:

- постоянная концентрация внимания в процессе действия;
- относительно невысокая степень участия двигательных автоматизмов в управлении движением;
- относительная изменчивость техники движений, а иногда и нарушение её;
- маловыраженная слитность движений и обусловленная этим растянутость их во времени.

Двигательные умения и двигательный навык являются последовательными ситуациями на пути формирования двигательного действия. В результате неоднократного повторения двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Двигательный навык – одна из форм двигательных действий ребёнка. На основе знаний и опыта он приобретает умение выполнять то или иное двигательное действие, научается практическим способам и приёмам его применения. При неоднократных повторениях умение переходит в навык. Двигательный навык представляет собой такие формы двигательных действий ребёнка, которые характеризуются явлениями автоматизации и приобретаются в результате обучения или жизненной практики. Таким образом, двигательный навык – автоматизированная форма приобретённого двигательного действия. Автоматизированное действие – "осознано по слову" (А.И.Пуни ) т.е. ребёнок должен объяснить последовательность выполняемого упражнения. Эту способность он приобретает при правильном методическом обучении в старшем дошкольном возрасте. Навык возникает на основе умения и вместе с тем сам является основой для возникновения новых умений.

Значительный вклад в понимание формирования двигательных навыков в процессе обучения внесли теоретические исследования Н.А.Бернштейна. Он доказал: под воздействием двигательных действий организм делается сильнее, выносливее, ловчее, искуснее. Это свойство организма назвали упражняемостью. Повторение двигательных упражнений нужны для того, чтобы раз за разом, каждый раз всё удачнее, решать поставленную двигательную задачу и тем самым доискиваться наилучших способов её решения. Повторные решения этой задачи нужны ещё и потому, что в естественных условиях внешние обстоятельства не бывают в точности одинаковыми, так же как и сам ход решения двигательной задачи не повторяется дважды подряд одинаково. Всякое повторения движения, по мнению Н.А.Бернштейна, "есть повторение без повторения" . Ребёнку необходимо набраться опыта по разнообразно видоизменённой двигательной задаче, поставленной перед ним, и её внешнему окружению, и, прежде всего,

по всему разнообразию тех впечатлений, с помощью которых совершаются сенсорные коррекции данного движения. Это необходимо для того, чтобы приспособиться даже к незначительному и неожиданному изменению обстановки или самой двигательной задачи.

Таким образом, в становлении двигательного навыка важнейшую роль играет нервная система. Для выработки двигательного навыка мозг нуждается в довольно долгом упражнении

### **3. Февраль**

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР**

Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также *элементы спортивных игр*. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.

*Спортивные игры* являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребенок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча), оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это требует от играющих развития определенных умений и навыков.

Для игр с элементами спорта характерны также определенная специфика и точность двигательных действий, определенный состав участников, распределение функций, четкая организация игровых условий (разметка площадки, подбор инвентаря и пр.), что непосредственно связано с такими личностными характеристиками, как организованность, дисциплинированность, относящимися к волевой сфере ребенка.

Спортивные игры способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма – нервной, сердечнососудистой, дыхательной, улучшению физического развития детей, воспитанию морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством для закаливания ребенка.

Практика показывает, что дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой и началами различных видов спорта. Большой интерес у них вызывают спортивные игры – серсо,

баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, хоккей, городки.

Заниматься спортом в прямом смысле слова (который подразумевает участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов) не рекомендуется для детей дошкольного возраста. Но элементарные действия в спортивных играх, отдельные элементы соревнования, не только возможны, но и целесообразны.

При обучении спортивным играм в детском саду необходимо формировать у детей положительное отношение к физической культуре и спорту, а также потребность к самостоятельным занятиям.

Таким образом, спортивные игры требуют хорошего уровня развития *основных движений* и *физических качеств*.

**Основные движения** – это жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей многообразной деятельности: *ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье*; постоянным, необходимым компонентом этих движений является чувство равновесия. Основные движения имеют динамический характер. Они вовлекают в работу большое количество мышц и повышают жизнедеятельность всего организма, активизируя все физиологические процессы. Таким образом, они оказывают целостное влияние на организм, способствуя физическому развитию и оздоровлению ребенка.

Среди основных видов движений, наиболее важных в спортивных играх, следует выделить **бег** (футбол), **прыжки** (волейбол, баскетбол), **метание** (баскетбол, хоккей).

**Физические качества** – это врожденные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят *мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость* и *ловкость*.

Среди физических качеств, наиболее важных в спортивных играх – **быстрота** (футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон, волейбол), **ловкость** (серсо, городки, бадминтон, баскетбол, волейбол), **выносливость** (футбол, хоккей), **сила** (хоккей) и **гибкость** (настольный теннис, бадминтон, серсо).

Обучать детей играм с **элементами спортивных игр** следует постепенно, переходя от простого к сложному, так как такие игры требуют особой подготовки организма ребенка для их проведения.

*Рассмотрим некоторые спортивные игры, доступные для старших дошкольников:*

### **Серсо.**

**Серсо** – по-французски – обруч. В дошкольном возрасте игры в серсо рекомендуется использовать, начиная со старшей группы.

Эти игры способствуют выработке основных двигательных качеств (ловкости, силы, быстроты, выносливости), помогают ориентировке в пространстве, согласованности действий, тренируют вестибулярный аппарат,



оказывают влияние на формирование нравственно-волевых качеств, воспитывают стремление выполнять упражнение не только правильно, но и красиво, легко, непринужденно.

Оборудование игры несложное: кольцо и шпажка.

**Правила игры** сводятся к следующему: ребенок бросает кольцо одной рукой или шпажкой партнеру, тот ловит рукой, на руку или шпажку. Поочередно меняются ролями. Победитель определяется по числу пойманных колец.

### **Баскетбол.**

Это командная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре.

Прежде чем приступить к игре в баскетбол, необходимо соблюсти следующую последовательность упражнений, подводящих к освоению этой игры:

- обучение технике ловли мяча;
- удержания мяча;
- передачи мяча;
- ведения мяча;
- бросания мяча в корзину.

### **Волейбол**

Обучение игре в волейбол складывается из 3 этапов: подготовительный, подводящий, основной. На подготовительном этапе нужно уметь видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развивать координацию движений. На втором этапе детей учим выполнять упражнения с мячом, которые применяются в волейболе: перебрасывать мяч друг другу, и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком 2 ладоней в нужном направлении. На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующих правил:

1. Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

2. Подавать мяч в игру не с угла, а с поля.

### **Футбол.**

Дошкольники старшего возраста, да и младшего любят выполнять некоторые элементы игры в футбол, подражая настоящим футболистам. Такие упражнения с мячом развивают глазомер, координацию, укрепляют мышцы ног, туловища.

Главная игровая задача в футболе – забить мяч в ворота соперника.

*Обучать детей дошкольного возраста двигательным умениям футбола следует в следующей последовательности:*

- подготовительные упражнения без мяча и с мячом без передачи мяча партнёру (подкидывать мяч ногой, ловить его руками; подкидывать мяч ногой вверх несколько раз подряд, отбивая его верхом стопы, внутренней её стороной и т.д.);

- передача мяча партнёру (отбивая его ногой с ходу; останавливать катящийся мяч внутренней частью ступни и посылать его обратно);
- игры с элементами футбола «Мяч между кеглями», «Попади в центр» и др.

После того, как дети овладеют некоторыми навыками игры, можно создавать команды для игры в футбол по упрощённым правилам. Чтобы игра проходила организованно, детей заранее надо познакомить с этими правилами.

### ***Бадминтон.***

Это спортивная игра с воланом и ракетками, насыщенная разнообразными движениями и комбинациями. В ДОУ знакомство и обучение с элементами спортивной игры «Бадминтон», начинается со старшего дошкольного возраста. На начальном этапе обучения проводятся упражнения и игры с ракеткой и воланом.

Цель игры – не допустить падения волана на своей площадке и приземлять его на стороне противника. Простота правил, возможность играть на любой небольшой площадке, лужайке, пляже и т.п. делают бадминтон широкодоступной игрой. До проведения игры ребенка учат правильно держать ракетку: её держат в правой руке так, чтобы конец ручки упирался в основание ладони, большой палец слегка вытянут вперед и опирается в ручку ракетки. Ребенок упражняется в отбивании волана. Он левой рукой подбрасывает волан перед собой и отбивает его ракеткой вверх, не давая ему упасть.

### ***Городки.***

Эта старинная русская игра развивает силу, глазомер, точность движений, выдержку. Для игры нужна площадка размером 5×3 м. с двумя городами (1.5×1.5м.). В 3м. от городов проводится черта (полукон), в бм. – другая (кон). По другую сторону городов устраивается земляной вал и на нем защитная стенка.

Цель игры – битой выбить из города 5 городков, составленных в определенную фигуру. Каждый игрок делает 2 броска. Вначале с кона, а затем (если хоть один городок выбит из города) с полукона. Побеждает тот, кто на выбивание фигур(ы) затратил меньше бит. При командных играх дети бросают по две биты, чередуясь с участниками другой команды, выбивающей такие же фигуры из своего города. При этом в командах должна быть заранее установлена очередность выхода на каждого играющего.

Основной техникой игры в городки является бросок биты.

Главная задача воспитателя – научить детей броску (бросок сбоку, бросок от плеча). Обучение детей нужно начинать с показа. Затем дети имитируют бросок биты сбоку. Бросать биты начинают с полукона, стремясь выбить вертикально поставленный городок. Затем переходят к броскам с кона, выбивая простые фигуры из 2-3 городков. Дети постепенно учатся устанавливать 5-6 и более сложных фигур.

### ***Хоккей.***

В подготовительный период дети осваивают основные понятия: клюшка, крюк клюшки, шайба и т.п.

Вначале дети учатся маневрировать, бить по шайбе и т.п. Маленькими клюшками дети стараются загнать льдинку в лунку, круг или воротца. С самого начала важно научить правильно, непринужденно держать клюшку двумя руками — правой (сильной) рукой за конец палки, хватом сверху (отступив 1,5—2 см), а другой рукой немного ниже — хватом снизу. Клюшку нужно держать так, чтобы крюк нижним ребром целиком прилегал ко льду. Во время игры не следует перехватывать клюшку руками. В руках игрока она должна быть легкой, послушной. Для этого детям предлагаются упражнения: махи руками с клюшкой, перенос клюшки вокруг туловища, из одной руки в другую, вращение клюшки, держа ее двумя руками и т.п.

*Конечно же, спортивные игры требуют длительных тренировок, огромного физического и нервного напряжения и только при системном подходе и дозированной нагрузке наши воспитанники овладеют элементами спортивных игр, которые в дальнейшем позволят более быстро овладеть техникой спортивной игры в полном объеме.*

## 4. Апрель

### Влияние игрового стретчинга

Упражнения выполняются без воздействия со стороны. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Занятия игровым стретчингом с детьми дошкольного возраста показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. 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.

Стретчинг – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц. Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Сочетание динамических и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является, лучшим методом тренировки для выработок силы, выносливости, координации движений.

Статичные упражнения стретчинга вызывают не только воздействие на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д. Все это связано с изменением корковых процессов в связи с возникновением в коре головного мозга области двигательного анализатора очага возбуждения, поддерживаемого, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с другой - возбуждениями, приходящими от работающих мышц.

Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволяют в короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная группа мышц недостаточно развита упражнения попросту невозможно выполнить, т.е. само тело регулирует уровень нагрузки. Ежедневное проведение упражнений стретчинга и включение их во все физкультурно – оздоровительные формы работы в дошкольном учреждении приводит к общему укреплению, развитию организма. Утренняя гимнастика с элементами «игрового» стретчинга создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся.

Как правило, утренняя гимнастика начинается с ходьбы, которая воздействует на все мышечные группы, постепенно вовлекая в работу все системы организма, но при этом нагрузка на него незначительна. Для того чтобы разогреть стопу, повысить ее гибкость, включается ходьба разными способами.

Поскольку утренняя гимнастика является ежедневной формой работы, то целесообразно во время ходьбы разнообразить размещение детей в пространстве: использовать перемещение змейкой, зигзагообразно, двумя колоннами в разные стороны, по диагонали. Это позволит снять монотонность, однообразие занятий, физиологическая нагрузка при этом будет определяться пройденным расстоянием, произойдет увеличение психологической нагрузки, что вызовет у детей сосредоточенность. Важно, чтобы способы перемещения в пространстве детям были знакомы.

Количество упражнений, их содержание и последовательность соответствуют требованиям входящих в комплекс общеразвивающих упражнений, которые входят в физкультурное занятие, следовательно основное изучение поз «игрового» стретчинга проходит на физкультурных занятиях. Можно использовать медленную музыку, для более точного выполнения техники упражнений.

Существует множество современных спортивных систем, направленных на физическое развитие дошкольников. Обычно педагоги добиваются желаемого результата путем выполнения механических движений и упражнений. Упражнения стретчинга не только развивают тело, но и расширяют пределы психических возможностей человека. Основное

различие между упражнениями стретчинга и обычными физическими упражнениями состоит в том, что последние для своего выполнения требуют большого напряжения, а упражнения стретчинга, наоборот, отказываются от движений, требующих напряжения.

В результате занятий гимнастикой с элементами «игрового» стретчинга происходит оздоровление организма ребенка в целом. Регулярные занятия стретчингом воспитывают у детей волю и уверенность в себе.

## Приложение 2

### ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ХОДЬБЫ

**1. Обычная** *Техника выполнения:* Нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок и переходит в отталкивание. *Положение рук:* Свободное.

*Имитация движений:* Для малышей «Гуляют наши ножки».

**2. На носках** *Техника выполнения:* Шаги короткие, нога ставится на переднюю, часть стопы (на полупальцы, пятка не касается поверхности).

*Положение рук:* Свободное. *Имитация движений:* «Великаны» (высокие люди).

**3. На пятках** *Техника выполнения:* Нога ставится на пятку, носки подняты вверх. При этом не стоит разворачивать сильно в стороны. *Положение рук:* Согнуты в локтях и обхватываются за спиной. *Имитация движений:* «Пингвин»

**4. С высоким подниманием колен** *Техника выполнения:* Нога ставится на переднюю часть, а затем на всю стопу. Согнутая в колене нога поднимается «вперёд-вверх». Голень с бедром образует угол, носок оттянут вниз. *Положение рук:* В стороны, взмахи руками. *Имитация движений:* «Петушок» **ИЛИ** *Положение рук:* Руки вперёд, пальцы сжаты в кулак и перед коленом. *Имитация движений:* «Лошадки»

**5. Широким шагом** *Техника выполнения:* (в старших группах) Нога ставится перекатом. *Положение рук:* На поясе. *Имитация движений:* «Гулливвер»

**6. В приседе** *Техника выполнения:* Выполняется на полностью согнутых в коленях ногах. Нога при этом ставится на всю стопу. При этом спину стараться держать прямо. *Положение рук:* На колени. *Имитация движений:* «Гуси»

**7. В полуприседе** *Техника выполнения:* На полусогнутых ногах. Нога ставится на переднюю часть стопы. Выполняется на полусогнутых ногах. Спину при этом стараться держать ровно.

*Положение рук:* Согнуты в локтях, пальцы широко расставлены. *Имитация движений:* «Утёнок»

**8. С крестным шагом** *Техника выполнения:* Одна нога выносится вперёд. Ставится перед другой немного в сторону. Продвижение вперёд незначительное.

Ноги ставим на всю стопу. *Положение рук:* На поясе. *Имитация движений:* «Верёвочка»

**9. Спиной вперёд** *Техника выполнения:* Одна нога ставится назад на переднюю часть стопы или на всю стопу. Смотреть через плечо. *Положение рук:* За спиной. *Имитация движений:* «Рак»

**10. Приставным шагом** *Техника выполнения:* Шаг начинается с любой ноги. Одна нога при этом выносится вперёд, другая к ней приставляется. Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге. *Положение*

рук:Различное положение рук (за спину, на пояс).Имитация движений:«Сороконожка»

**11. Выпадами** *Техника выполнения:* Выносимая вперёд нога ставится, согнутой в колене на всю стопу. Оставшаяся сзади нога стоит на носке. Толчок производится носком сзади стоящей ноги. *Положение рук:* На колено (Ногу поднимаем, руки переносим на другое колено). *Имитация движений:* «Силачи»

**12. Спортивна** *Техника выполнения:* Выполняется постановка ноги с носка более широким шагом. Стопа ставится на опору полностью. *Положение рук:* Махи руками «вперёд-назад» .Руки полусогнуты. *Имитация движений:* «Спортсмены»

## ОСНОВНЫЕ ВИДЫ БЕГА

**1. Обычный** *Техника выполнения:* Бег свободный, лёгкий с естественным продвижением на носках. Туловище слегка наклонено вперёд. Грудь и плечи развёрнуты. Полусогнуты в локтях. *Положение рук:* При движении руки движутся вперёд-вверх, несколько вовнутрь, затем отводятся локтями назад в стороны. *Имитация движений:* С животными «Олень» и т. д.

**2. На носках** *Техника выполнения:* Ноги следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг широкий. Темп быстрый. *Положение рук:* Движение рук свободное, расслаблены в такт с шагом. *Имитация движений:* «Мышка»

### **3. С высоким**

**подниманием колен** *Техника выполнения:* Поднимаем согнутую в колене ногу под прямым углом. Ставить её мягким, эластичным и в тоже время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. *Положение рук:* Можно поставить на пояс. *Имитация движений:* «Лошадки»

### **4. С отведением назад**

**согнутой в колене ноги** *Техника выполнения:* Туловище наклонено вперёд. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараться достать пяткой до ягодиц или подставляя руки до рук). *Положение рук:* Либо на пояс, либо на пятой точке. *Имитация движений:* Объясняем здесь движения.

**5. Бег прыжками** *Техника выполнения:* Выполняется энергично. Широким размашистым движением. *Положение рук:* Толчок делается вперёд-назад. *Имитация движений:* «Зайцы», «Кузнечики»

**6. В быстром темпе** *Техника выполнения:* Выполняется на переднюю часть стопы или на носках. Шаг стремительный, широкий. Туловище наклонено вперёд по ходу движения. *Положение рук:* Активны, в такт с беговым шагом, согнуты в локтях.

*Имитация движений:* -

**7. Медленный** *Техника выполнения:* Выдерживается небольшой темп (не ускорять и не замедлять). Шаги делаются короткие. Нога ставится на переднюю часть стопы согнутой. *Положение рук:* Спокойные, руки согнуты в локтях. *Имитация движений:* -

**8. Челночный** *Техника выполнения:* Широкий, стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце. При движении по прямой и частыми шагами на поворотах. *Положение рук:* Естественные, помогающие движению. *Имитация движений:* -



## Приложение 3

### Перечень игровых упражнений

1. «КАЧАЛОЧКА» Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.
2. «ЦАПЛЯ» Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
3. «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА» Лежа на животе – руки и ноги в стороны, **прогнуться**. Для **укрепления мышц ног**, рук, спины.
4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямиться. Повтор 3-4 раза. Для **укрепления мышц спины живота**, бедер.
5. «САМОЛЕТ» Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для **укрепления мышц живота**, ног, рук.
6. «ПОТЯГИВАНИЕ» Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.
7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ» Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.
8. «КАРУСЕЛЬ» Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.
9. «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ» Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «*малышку*», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.
10. «ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ» Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. **Укрепляет мышцы ног**.
11. «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК» Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.
12. «ПАРОВОЗИК» сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для **укрепления мышц ног**, ягодиц.
13. «КОЛОБОК» Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.
14. «НОЖНИЦЫ» Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.
15. «ПТИЦА» Лежа на животе, руки вверх-в стороны, **прогнуться**. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.
16. «ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ» Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.
17. «ВЕЛОСИПЕД» Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает **работу кишечника**.

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