

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического совета №1  
Протокол №1 от 30.08.2019г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МАДОУ  
ДС №49 «Родничок»  
В.Н. Смирнова



**ПРОГРАММА**

**дополнительной образовательной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности для детей старшего дошкольного возраста «Юный Олимпиец»**



Составитель: Пахомова А.А.  
инструктор по физической  
культуре

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Паспорт программы	<b>3</b>
<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>5</b>
1.1. Цели и задачи программы	<b>5</b>
1.2. Планируемые результаты	<b>5</b>
1.3. Объем образовательной нагрузки	<b>6</b>
<b>2. Содержание программы</b>	<b>7</b>
2.1. Календарно-тематическое планирование	<b>7</b>
<b>3. Организационно-педагогические условия</b>	<b>23</b>
3.1. Учебный план	<b>23</b>
3.2. Расписание занятий	<b>23</b>
3.3. Календарный учебный график	<b>23</b>
3.4. Программно-методическое обеспечение	<b>24</b>
3.5. Материально-техническое обеспечение	<b>24</b>
<b>4. Мониторинг</b>	<b>27</b>
<b>5.Список литературы</b>	<b>33</b>
<b>Приложения</b>	<b>34</b>
Приложение №1	<b>34</b>
Приложение №2	<b>48</b>

## Паспорт программы

<b>Наименование Программы</b>	<b>Программа дополнительной образовательной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности для детей старшего дошкольного возраста «Юный Олимпиец»</b>
<b>Основание для разработки Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конституция Российской Федерации;</li> <li>• Закон «Об образовании» от 10.07.1992г № 3267-1 (с изменениями и дополнениями);</li> <li>• Конвенция ООН о правах ребенка;</li> <li>• Федеральный закон РФ «Об образовании» ст.26 п.1 «Обеспечение прав воспитанников на получение дополнительного образования»;</li> <li>• Рекомендации департамента образования города Нижневартовска;</li> <li>• СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.5.213г.</li> <li>• СанПин и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.06. №06 -1616 «О методических рекомендациях» Приложение 7 «Примерная наполняемость групп».</li> <li>• Письмо Минобрнауки РФ от 14.03.00г.№65-23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;</li> <li>• Приказ Минздрава РФ и Минобрнауки РФ №186/272 от30.06.1992 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»;</li> <li>• ФГОС ДО (утвержден приказом Министерством образования и науки РФ от17.10.2013г. №1155)</li> <li>• Программа физического воспитания для детей дошкольного возраста Л.Д.Глазыриной;</li> <li>• Программа «Старт» Л.В.Яковлевой, Р.А.Юдиной;</li> <li>• Адаптивная образовательная программа дошкольного образования.</li> </ul>
<b>Заказчик Программы</b>	МАДОУ города Нижневартовска ДС №49 «Родничок», родители (законные представители) воспитанников
<b>Разработчик Программы</b>	Пахомова А.А., инструктор по физической культуре
<b>Целевая группа</b>	Дети старшего дошкольного возраста (6-7 лет)
<b>Координация и контроль реализации Программы</b>	<p>Осуществляется администрацией МАДОУ ДС №49 и родительской общественностью.</p> <p>Отслеживание результативности предусмотрено в различных формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соревнования различного уровня;</li> <li>• ежегодный мониторинг в соответствии с мониторингом МАДОУ;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• аналитическая справка.</li> </ul>
<b>Механизм реализации Программы</b>	<p>Администрация ДОУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализирует ход выполнения мероприятий по реализации программы,</li> <li>• вносит предложения по ее корректировке,</li> <li>• осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации программы.</li> </ul>
<b>Краткая характеристика Программы</b>	<p>Общая физическая подготовка (ОФП) - один из самых демократичных видов массовой физической культуры, так как здесь нет возрастных ограничений, а многообразие ее видов позволяет каждому удовлетворить свои запросы.</p> <p>Под воздействием упражнений ОФП улучшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов.</p> <p>Программа по ОФП «Юный олимпиец» разработана с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижению всестороннего развития, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой и спортом.</p>

## 1. Пояснительная записка

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из актуальных проблем. Однако, состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе и ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья дошкольников. Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, органов пищеварения и др. С каждым годом растет число детей, страдающих ожирением, сердечно -сосудистыми заболеваниями, вегето – сосудистой дистонией. Между тем, старший дошкольный возраст – особенно важный ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска организованных форм занятий, которые в области бы в себя, интегрировали все новое, эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска являются занятия общей физической подготовкой (далее ОФП).

Именно на занятиях ОФП (согласно ФГОС):

- ✓ приобретается опыт двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы, развитию равновесия, крупной и мелкой моторики, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, повороты в обе стороны);
- ✓ формируются начальные представления о некоторых видах спорта;
- ✓ воспитывается целенаправленность действий и саморегуляция в двигательной сфере.

Программа по ОФП «Юный олимпиец» составлена на основе материала, который дети изучают на занятиях по физической культуре, и рекомендуется для тех, кто имеет низкий уровень физической подготовленности.

### 1.1. Цели и задачи

**Целью Программы** является повышение физической подготовленности старших дошкольников через реализацию физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО в МАДОУ.

**Задачи Программы:**

- Помочь детям овладеть определенным объемом различных видов двигательной деятельности, необходимым для развития физических качеств;
- Учить упражнениям, тренирующим двигательные навыки, вестибулярный аппарат и повышающим физические и психические возможности организма ребенка;
- Воспитывать у детей активность и самостоятельность в двигательной деятельности.

### 1.2. Планируемые результаты

Дети на достаточном уровне овладеют:

- системой технических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- сформируется культура движений;
- стойким интересом к занятиям физической культурой и спортом;
- такими качествами личности как организованность, толерантность, коммуникабельность, организаторские способности.

**Итоги реализации** Программы подводятся в форме участия воспитанников в соревнованиях (личное первенство).

Сроки реализации Программы – 1 год.

### **1.3. Объем образовательной нагрузки**

Программа рассчитана на 1 год обучения (с сентября по май месяц) детей старшего дошкольного возраста.

Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности 2 раза в неделю, продолжительностью 30 минут.

Количество детей в группе – 14 человек.

## 2. Содержание Программы

### 2.1. Календарно – тематическое планирование работы с детьми

Месяц	№ недели	№ занятия	Тема	Программные задачи	Методические приемы
Сентябрь	1	1	Основы знаний	Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой	
		2	Основы знаний	Распорядок дня и двигательный режим	
	2	3	Гигиены, контроль	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Медицинский осмотр.	
		4	Травматизм	Основные причины травматизма. Признаки заболевания.	
	3	5	Самоконтроль	Усвоение правил поведения на занятиях	
		6	Самоконтроль	Усвоение правил поведения на занятиях	
	4	7	Техника безопасности	Правила поведения на занятиях в спортивном зале. Оборудование, инвентарь.	
		8	Техника безопасности	Правила поведения на занятиях в спортивном зале. Оборудование, инвентарь.	
Октябрь	5	9	1. Легкая атлетика. Бег в медленном темпе. 2.ОРУ с малым мячом.	Развитие координации движений, выносливости.	Разучивание последовательности движений.
			3. Гимнастика. Ходьба по ограниченной плоскости.	Развитие чувства равновесия.	Объяснение.
			4. Подвижная игра с мячом «Перестрелка»	Ориентировка в пространстве. Ловкость.	Ознакомление с правилами игры.
		10	1. Строевые упражнения в шеренгу, колонну по одному. 2.ОРУ с обручем.	Развитие внимания	Объяснение
	3. Легкая атлетика. Медленный бег-3 мин. Бег с заданиями (поворот на 180 <sup>0</sup> ).		Развитие выносливости, реакции по звуковому сигналу.	Контроль	

		4.Подвижная игра. Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке.		
6	11	1.Легкая атлетика. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. 2.Строевые упражнения - поворот налево, направо. 3.ОРУ с мячом. 4.Метание-бросок мяча в корзину. 5.Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Ориентировка в пространстве  Развитие меткости	Показ  Обучение технике броска
	12	1.Строевые упражнения - поворот кругом. 2.ОРУ без предмета. 3.Легкая атлетика-ходьба с заданиями, прыжки в длину. 4.Упражнения на снарядах - вис на гимнастической стенке, лазание одноименным способом. 5.Подвижная игра «День и ночь»	Развитие вестибулярного аппарата  Развитие мышечной силы	Объяснение техники выполнения  Страховка
7	13	1.Легкая атлетика - медленный оздоровительный бег. Прыжки в длину с места (техника). 2.ОРУ с мячом. 3.Метание-закрепление ведения мяча правой рукой, бросок в корзину. 4.Подвижная игра.	Выносливость  Развитие координации	Контроль за техникой выполнения
	14	1.Строевые упражнения-перестроения в шеренгу, поворот направо, налево. 2.Легкая атлетика-упражнение на равновесие. 3.ОРУ со скакалкой. 4.Подвижная игра «Удочка»	Ориентировка в пространстве.  Развитие чувства равновесия.  Развитие внимания, повышать активность детей.	Контроль



ноябрь	8	15	1. Легкая атлетика- чередование бега с ходьбой. 2. Метание вдаль медбола из-за головы 3. Подвижная игра «Ловишка с мячом»	Развитие внимания Развитие силы, выносливости  Развитие умения убежать, не сталкиваясь	Объяснение техники выполнения
		16	1. Строевые упражнения - перестроение из колонны по одному в две колонны. 2. Легкая атлетика - медленный бег со сменой направления. 3. ОРУ со скакалками	Ориентировка в пространстве, внимание.  Развивать выносливость.  Развитие координации движений.	Контроль
	9	17	1. Легкая атлетика- ходьба и бег с изменением темпа. 2. ОРУ с гимнастической палкой. 3. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Ориентировка в пространстве.  Профилактика нарушения осанки	
		18	1. Легкая атлетика – ходьба и бег с изменением направления, прыжки в глубину. 2. ОРУ с обручем. 3. Силовые упражнения – отжимание от пола. 4. Метание-бросок мяча в корзину. 5. Спортивная игра «Мяч среднему»	Развитие координации движений  Мышечная сила  Развитие меткости	Объяснение техники выполнения  Объяснение техники выполнения  Показ, дополнительные уточнения по мере необходимости
	10	19	1. Строевые упражнения - перестроение из колонны в круг, из круга в колонну 2. ОРУ у гимнастической стенки. 3. Упражнения на снарядах - лазание одноименным способом. 4. Подвижная игра «Запрещенное	Ориентировка в пространстве  Развитие ловкости	Объяснение техники выполнения

			движение»	Развивать внимание	
		20	1.Строевые упражнения - ходьба в колонне со сменой ведущего 2.Легкая атлетика - прыжки через возвышение (10-15 см). 3.ОРУ с гимнастической палкой. 4.Спортивная игра с элементами баскетбола.	Ориентировка в пространстве  Развитие мышц нижних конечностей, силы толчка  Коррекция осанки, профилактика плоскостопий	Объяснение техники выполнения, показ
	11	21	1.Легкая атлетика-ходьба и бег в колонне по одному, по двое, ходьба длинным, коротким шагом, бег с заданием. 2.Силовые упражнения-броски медбола от груди. 3.ОРУ с медболом. 4.Гимнастика-упражнения на равновесие. 5.Подвижная игра «Перетягивание каната»	Развивать умение действовать по сигналу  Развивать силу  Укрепление мышц плечевого пояса	Контроль за техникой выполнения (исходные положения)
		22	1.Легкая атлетика-ходьба с различным положением рук, бег в медленном темпе 3 мин. 2.Метание мешочков в горизонтальную цель. 3.Гимнастика-ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза на голове. 4.Подвижная игра «День и ночь»	Развитие внимания  Развивать выносливость Осваивать технику броска  Развивать чувство равновесия	Контроль за внешними проявлениями утомления  Показ, объяснения
	12	23	1.Легкая атлетика-ходьба на носках, пятках, приставным шагом. 2.ОРУ без предмета (элементы ритмической гимнастики)	Развивать чувство ритма	
		24	1.Легкая атлетика-ходьба в полуприсяде	Профилактика плоскостопия	Контроль

			<p>по канату.</p> <p>2. Спортивная игра с перебрасыванием мяча через сетку.</p> <p>3. ОРУ с массажным мячом.</p> <p>4. Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p>	<p>Развивать умение воздействовать на активные точки</p> <p>Развивать быстроту реакции, сообразительность</p>	<p>Разучивание элементов игры в баскетбол</p>
Декабрь	13	25	<p>1. Легкая атлетика- чередование бега в колонне по одному с бегом в рассыпную.</p> <p>2. Подвижная игра «Через кочки и пенечки»</p> <p>3. Спортивная игра «Мяч среднему».</p>	<p>Развивать умение быстро и правильно выполнять задания, ловкость</p> <p>Развивать точность передачи мяча</p>	<p>Контроль за правилами выполнения бега в рассыпную (техника безопасности)</p>
		26	<p>1. Легкая атлетика- ходьба и бег с заданиями, ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через предмет.</p> <p>2. Силовые упражнения- поднимание прямых ног.</p> <p>3. ОРУ с малым мячом.</p> <p>4. Спортивная игра «Передай мяч»</p>	<p>Развитие внимания</p> <p>Укрепление мышц брюшного пресса</p> <p>Развивать мелкую моторику, внимание</p> <p>Освоение элементов волейбола</p>	<p>Уточнение техники выполнения</p>
	14	27	<p>1. Легкая атлетика- разновидность ходьбы и бега.</p> <p>2. ОРУ с обручем.</p> <p>3. Силовые упражнения - подъем ног из положения сидя.</p> <p>4. Подвижная игра «Третий лишний».</p> <p>«Запретное движение»</p>	<p>Развивать внимание</p> <p>Умение выполнять упражнения под музыкальное сопровождение.</p> <p>Развитие мышц брюшного пресса</p>	<p>Объяснение техники выполнения, показ</p>
		28	<p>1. Строевые упражнения- построения в шеренгу, в колонну, по двое, по трое.</p> <p>2. Легкая атлетика- ходьба с заданиями, бег в среднем темпе до 2 мин.</p>	<p>Уметь четко выполнять задание</p> <p>Развивать выносливость</p>	<p>Контроль</p>

			3.ОРУ с медболом. 4.Спортивная игра- освоение элементов волейбола. 5.Игра «Перебрось мяч через сетку»	Развивать силовые способности	Показ
	15	29	1.Легкая атлетика- ходьба и бег с выполнением заданий. 2.Метание набивного мяча. 3.ОРУ с медболом в парах. 4.Силовые упражнения. Упражнение «Тачка». 5.Подвижная игра «Бой петухов»	Развивать глазомер  Воспитывать внимательное отношение друг к другу.  Умение передвигаться на руках.	Объяснение техники выполнения
		30	1.Строевые упражнения - построение в две колонны из одной методом разведения. 2.ОРУ с обручем. 3.Легкая атлетика- ходьба, бег приставными шагами. 4.Подвижная игра «Попади в цель»	Развивать ориентировку в пространстве	
	16	31	1.Легкая атлетика- ходьба приставным шагом вперед, боком, назад, широким шагом с изменением направления. 2.ОРУ без предмета. 3.Подвижная игра «Эстафета - проведи и попади»	Ориентировка в пространстве	Фиксация исходных положений
		32	1.Строевые упражнения-повороты прыжком на месте, налево, направо, размыкание приставным шагом. 2.ОРУ с элементами ритмический гимнастики. 3. Спортивные игры - освоение элементов баскетбола	Ориентировка в пространстве, умение переключаться с одного движения на другое.  Развивать гибкость, уметь расслабляться после напряжения.  Освоение техники	
<b>Январь</b>	17	33	1.Строевые упражнения -	Ориентировка в пространстве, внимание	Показ, объяснение

		<p>размыкание приставным шагом на вытянутые руки, повороты прыжком на месте.</p> <p>2. ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>3. Легкая атлетика- ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Ползание по-пластунски.</p> <p>4. Подвижная игра «Пожарные на учении»</p>	Развивать мышечную силу рук	
	34	<p>1. ОРУ без предмета.</p> <p>2. Упражнения на снарядах -поднимание и опускание согнутых ног, вис на верхней перекладине.</p> <p>3. Спортивные игры «Попади в корзину», «Не давай мяч водящему»</p>	<p>Развитие мышц брюшного пресса</p> <p>Развивать глазомер, ловкость</p>	Контроль за соблюдением техники безопасности
18	35	<p>1. Легкая атлетика- ходьба и бег широким шагом с изменением направления, темпа.</p> <p>2. ОРУ с обручем.</p> <p>3. Спортивные игры «Мяч через сетку»</p> <p>4. Подвижная игра «Ловля обезьян»</p>	<p>Ориентировка в пространстве</p> <p>Развитие ловкости</p>	Освоение техники
	36	<p>1. Легкая атлетика- ходьба гимнастическим шагом, с высоким подниманием бедра, бег до 3 минут.</p> <p>2. ОРУ-ритмическая гимнастика.</p> <p>3. Спортивная игра «Мяч водящему».</p> <p>4. Подвижная игра «Охотники и утки»</p>	<p>Координация движений</p> <p>Развивать выносливость</p> <p>Чувство ритма, координация движений</p>	Показ, объяснение
19	37	<p>1. Легкая атлетика- ходьба и бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад, бег в</p>	Ориентировка в пространстве, внимание	Показ, объяснение, уточнение

			<p>чередовании с ходьбой.</p> <p>2.ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>3.Метание-броски и ловля мяча различным способом.</p> <p>4.Спортивная игра «Мяч через сетку»</p>	<p>Развитие внимание, координация движений</p>	<p>Контроль за техникой выполнения</p>
		38	<p>1.Легкая атлетика-бег в чередовании с ходьбой до 4-5 минут.</p> <p>2.ОРУ с гимнастической скамейкой.</p> <p>3.Подвижные игры «Перелет птиц», «Не оставайся на полу»</p>	<p>Развивать выносливость</p>	<p>Контроль за проявлением признаков утомления</p>
	20	39	<p>1.Строевые упражнения - построение в 1,2 колонны, повороты на месте (вправо, влево, кругом).</p> <p>2.Легкая атлетика - прыжки на 1, 2 ногах на месте и с продвижением вперед, с высоты-40 см.</p> <p>3.Метание малого мяча на дальность.</p> <p>4.Гимнастика - танцевально-ритмические упражнения.</p>	<p>Ориентировка в пространстве</p> <p>Развивать глазомер</p>	<p>Объяснение</p>
		40	<p>1.Легкая атлетика - разные виды ходьбы (скрестно), прыжки через предметы.</p> <p>2.Гимнастика-танцевально-ритмические упражнения.</p> <p>3.Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>Уметь согласовывать движения в ходьбе, беге под музыку</p>	<p>Обучение</p>
<b>Февраль</b>	21	41	<p>1.ОРУ без предметов.</p> <p>2.Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>3.Строевые упражнения (построения в одну, две колонны,</p>	<p>Развивать глазомер, силу броска</p> <p>Ориентировка в</p>	<p>Контроль за техникой выполнения</p>

		размыкание, смыкание). 4. Легкая атлетика (прыжки с запрыгиванием на предмет-высота 30-40 см) 5. Гимнастика (ритмическая гимнастика). 6. Подвижная игра «Передал - беги»	пространстве  Развитие силы толчка	Разучивание-показ
	42	1.ОРУ со скакалкой. 2. Легкая атлетика (спрыгивание с высоты на маты, запрыгивание на высоту 10-15 см). 3. Гимнастика (комплекс ритмической гимнастики) 4. Подвижная игра «Два мороза». 5. Спортивная игра «Мяч водящему»	Развитие силы точка  Координация движений, внимание	Контроль за техникой выполнения (толчок, приземление на полусогнутые ноги)
22	43	1. Легкая атлетика (ходьба гимнастическим шагом, приставным шагом, боком, с преодолением препятствий). 2.ОРУ с палкой. 3. Гимнастика (комплекс оздоровительной гимнастики на фитболах) 4. Спортивная игра «Попади в корзину».	Укрепление осанки	Разучивание
	44	1. Строевые упражнения (построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, по одному, по два, по три, в две шеренги). 2. Легкая атлетика (прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед). 3. Спортивная игра	Ориентировка в пространстве, внимание	Показ, объяснение

			«Вызов по номерам»		
	23	45	1.Легкая атлетика (ходьбы гимнастическим шагом, ходьба и бег с изменением направления). 2.ОРУ с большими мячами. 3.Гимнастика (комплекс ритмической гимнастики). 4.Спортивная игра «Сделай правильно».	Коррекция осанки  Развивать координационные способности, чувство ритма	Разучивание
		46	1.Легкая атлетика (ходьба, бег с высоким подниманием бедра, бег, не сгибая колени, ходьба прогнувшись). 2.Гимнастика (прыжки через короткую скакалку). 3.ОРУ со скакалкой. 4. Подвижная игра по выбору детей.	Ориентировка в пространстве  Сочетание работы рук и ног	Показ, объяснение
	24	47	1.Легкая атлетика (чередование ходьбы и бега, прыжки с продвижением вперед через предметы). 2.Силовая подготовка (сгибание рук в упоре лежа на скамейке). 3.Подвижная игра «Салки»	Развитие мышц плечевого пояса	
		48	1.Строевые упражнения (повороты направо, налево, кругом, перестроение из одной колонны в две, три). 2.ОРУ без предметов. 3.Метание медбола в цель. 4.Подвижная игра «Кто выше прыгнет»	Ориентировка в пространстве  Развивать силу, глазомер	Контроль за техникой выполнения
Март	25	49	1.ОРУ с гимнастической палками. 2.Гимнастика	Развитие чувства	



		(упражнение в равновесии «ласточка»; ходьба по скамейке прямо, боком, повороты в полуприсяде). 3.Легкая атлетика (многоскоки – прохождение полосы препятствий) 4.Метание малого мяча в цель. 5.Подвижная игра.	равновесия	Объяснение, показ
	50	1.ОРУ с обручем. 2.Легкая атлетика (ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, враспынную). 3.Упражнения на снарядах (ползание по-пластунски по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками). 4.Подвижная игра «Ловишки с мячом».	Ориентировка в пространстве  Развивать силу рук	Контроль за правильным выполнением
26	51	1.ОРУ со скакалкой. 2.Упражнения на снарядах (упражнения на гимнастической стенке - лазание разным способом, «уголок») 3.Подвижная игра «Хитрая лиса»	Координация движений	Показ, объяснение
	52	1.Строевые упражнения (размыкание приставными шагами на вытянутые руки, повороты прыжком на месте налево-направо). 2.ОРУ с мешочками. 3.Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Ориентировка в пространстве, внимание	Показ, объяснение
27	53	1.ОРУ с мешочками. 2.Легкая атлетика (ходьба с изменением частоты шагов и темпа; бег с захлестом голени)	Ориентировка в пространстве	

			3.Упражнения на снарядах (лазание по гимнастической стенке). 4.Подвижная игра «Мы - веселые ребята». 5.Строевые упражнения.		Контроль, страховка
		54	1.Построение в шеренгу, колонну. 2.ОРУ без предметов. 3.Легкая атлетика (преодоление полосы препятствий, прыжок в высоту). 4.Подвижная игра «Бездомный заяц»	Ориентировка в пространстве	Объяснение, показ
	28	55	1.ОРУ с малым мячом. 2.Легкая атлетика (прыжки с места в длину). 3.Упражнения на гимнастической стенке (перелезание с пролета на пролет). 4.Спортивная игра «Кто сделает меньше прыжков»	Развитие координации движений	Объяснение, показ
		56	1.Легкая атлетика (ходьба и бег со сменой направления и темпа; прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед). 2.Силовые упражнения (упоры стоя, сидя, лежа). 3.Спортивная игра «Кто лучше прыгнет»	Ориентировка в пространстве  Развитие мышечной силы	Объяснение, показ
Апрель	29	57	1.ОРУ без предметов. 2.Легкая атлетика (прыжки с места, бег с изменением темпа). 3.Метание теннисного мяча вдаль. 4.Спортивные игры. Элементы волейбола. Игра в парах: ловля мяча сверху двумя руками.	Ориентировка в пространстве  Развитие силы броска	Повторение для закрепления навыка  Контроль за техникой выполнения
		58	1.Легкая атлетика (ходьба на носках, пятках с различным	Ориентировка в пространстве	Объяснение

			заданием для рук; бег 30 м с высокого старта). 2.ОРУ без предметов. 3.Спортивные игры. Игры в колоннах: передал -садись; отбил - беги в конец колонны.		
30	59	1.Строевые упражнения (повороты направо, налево, кругом). 2.ОРУ со скакалкой. 3.Метание малого мяча в цель. 4.Легкая атлетика (прыжки через короткую скакалку, бег на короткие дистанции). 5.Спортивные игры (элементы баскетбола)	Ориентировка в пространстве, внимание  Координация движений	Контроль за техникой выполнения	
	60	1.Легкая атлетика (ходьба и бег в различных направлениях с изменением частоты шагов и темпа). 2.ОРУ с малым мячом. 3.Метание мешочка с песком в горизонтальную цель. 4.Подвижная игра «Мяч - соседу», «Передал - садись».	Ориентировка в пространстве	Объяснение, показ, уточнение	
31	61	1.Легкая атлетика (ходьба и бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад, прыжок в длину). 2.ОРУ в парах. 3.Метание мешочков. 4.Подвижная игра «Вызов номеров»	Развивать силу толчка	Закрепление техники выполнения	
	62	1.Строевые упражнения (построение в колонну, шеренгу, круг) 2.ОРУ в парах. 3.Спортивные игры (перемещение,	Ориентировка в пространстве		

			передача мяча двумя руками)		
	32	63	1. Легкая атлетика (ходьба, бег, сохраняя правильную осанку, повороты налево, направо прыжком, переступанием). 2. ОРУ без предметов. 3. Метание (броски набивного мяча). 4. Игра «Пожарные на учениях»	Ориентировка в пространстве, внимание  Глазомер, правильная техника выполнения	Объяснение
		64	1. Легкая атлетика (ходьба и бег в разных направлениях с различными заданиями). 2. ОРУ с гимнастической палкой. 3. Упражнения на снарядах (лазание по гимнастической лестнице одноименным способом). 4. Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Ориентировка в пространстве  Координация движений	Осуществление страховки
	33	65	1. Легкая атлетика (ходьба, бег враспынную, бег в медленном темпе; прыжки на двух ногах с поворотом на 90 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> ; прыжки через короткую скакалку).	Ориентировка в пространстве	
Май			2. Гимнастика (ходьба по скамейке с различным положением рук). 3. Подвижная игра (по желанию детей)	Развитие чувства равновесия	Повторение для закрепления навыка
		66	1. Строевые упражнения (построение в колонну, шеренгу, повороты на месте направо, налево, кругом). 2. ОРУ со скакалкой. 3. Легкая атлетика (прыжки в длину с	Ориентировка в пространстве	

		места, бег в среднем темпе). 4. Спортивная игра «Попади в корзину»	Выносливость, координация движений	Отрабатывание техники выполнения
34	67	1.ОРУ со скакалкой. 2.Легкая атлетика (прыжки в высоту с места, многоскоки с легким приземлением). 3.Спортивная игра (в парах - перемещение и передача мяча сверху двумя руками).	Чувство равновесия	Показ, объяснение, закрепление
	68	1.Легкая атлетика (ходьба на носках, пятках с высоким подниманием бедра, легкий бег). 2.ОРУ без предметов. 3.Метание малого мяча вдаль. 4.Гимнастика (прыжки через длинную скакалку). 5.Подвижная игра «Поймай мяч»	Ориентировка в пространстве  Координация движений	Освоение техники выполнения
35	69	1.ОРУ с обручем. 2.Легкая атлетика, (прыжки в высоту с разбега, бег 30м с высокого старта). 3.Подвижная игра «Жмурки»	Развитие силы прыжка (определение толчковой ноги)	Объяснение, показ, контроль за техникой
	70	1.ОРУ с обручем. 2.Легкая атлетика (бег с высокого старта). 3.Спортивные игры «Поймай мяч после отскока», «Перебрось мяч через сетку»	Умение осуществлять стартовый разгон	
36	71	1.Легкая атлетика (ходьба и бег с заданием, бег на выносливость 2-3 мин.) 2.ОРУ без предметов. 3.Гимнастика (прыжки через короткую скакалку). 4.Подвижная игра «Кто дальше прыгнет».	Выносливость  Координация движений	Контроль за нагрузкой
	72	1.Строевые упражнения (построение в колонну,	Ориентировка в пространстве	

		<p>шеренгу, парами; размыкание с приставным шагом).</p> <p>2.ОРУ без предметов.</p> <p>3.Легкая атлетика (метание «летающей тарелки» на дальность; бег на 30м.)</p> <p>4.Гимнастика (прыжки через короткую скакалку).</p> <p>5.Подвижная игра «Ловишки с мячом»</p>	<p>Координация движений, выносливость</p>	<p>Контроль за техникой выполнения</p>
--	--	---	---	--

### 3. Организационно-педагогические условия

#### 3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование деятельности	Кол-во занятий в неделю/месяц	Кол-во часов в неделю/ месяц	Форма проведения
1.	Проведение занятий в спортивных и физкультурных секциях	2/8	60/240	фронтальная
<b>Итого в год</b>		<b>72</b>	<b>2160</b>	

#### 3.2. Расписание занятий

Неделя месяца	Дни недели	Время
<b>I- II-III-IV</b>	Среда Пятница	16.30- 17.00 16.00-16.30

#### 3.3. Календарный учебный график

№ п/п	Тема										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.	Теория физической культуры	1									
2.	Гигиена, контроль, травматизм	1									
3.	Техника безопасности	2									
4.	Строевые упражнения		2	1	1	1	1	1	1		
5.	Гимнастика		1	1	1	1	1	1	1		
6.	Упражнения на гимнастических снарядах		1	1	1	1	1	1	1		
7.	Силовые упражнения		1	1	1	1	1	1	1		
8.	ОРУ без предметов, с предметами (мячами, скакалками, палками, обручами)		1	1	4	2	2	2	2	2	
9.	Метание		1	1	1	1	1		1		
10.	Подвижные игры		2	1	1	1	2	2	2	2	
11.	Спортивные игры (с элементами баскетбола, волейбола)		1		2				2		
<b>Итого: 72</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	

### 3.4. Программно-методическое обеспечение

№	Наименование деятельности	Название программы	На основании какой программы разработана
1	Проведение занятий в спортивных и физкультурных секциях для детей старшего дошкольного возраста	«Юный Олимпиец»	Программа разработана на основе программы физического воспитания для детей дошкольного возраста Л.Д. Глазыриной; и программы «Старт» Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации

### 3.5. Материально-техническое обеспечение

Организация занятий осуществляется в спортивном зале МАДОУ, расположенном на третьем этаже здания, инструктором по физическому воспитанию, имеющим специальную подготовку и соответствующее образование.

Спортивный зал оснащен современным оборудованием.







При планировании занятий учитывалось то, что программа содержит отдельные самостоятельные разделы двигательной деятельности, отличающиеся друг от друга по характеру и объему с учетом индивидуальных особенностей дошкольников. Учебный план составлялся после предварительного изучения физического состояния детей (во время бесед, в процессе медицинского осмотра, по результатам диагностики). Необходимо отметить, что важной составляющей является оценка уровня нагрузки своевременное отслеживание признаков утомления и предупреждение перенапряжения, формирование у детей необходимых умений и навыков по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня. Данной программой предусматривается теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях детям даются необходимые знания по теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, первой медицинской помощи при травмах, технике и тактике всех видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре.

При подборе средств и методов для практических занятий очень важно поддержание интереса и активности детей (легкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Упражнения подбираются и составляются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями. Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

- ✓ *подготовительная* – упражнения на внимание, на осанку, ходьба, бег; ОРУ без предметов, с предметами, в парах;
- ✓ *основная* – элементы гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры, упражнения на тренажерах;
- ✓ *заключительная* – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание, релаксация.

Выстроенные по подобной методике занятия:

- повышают уровень физической подготовленности дошкольников, что способствует более интенсивному интеллектуальному и социальному развитию;
- обеспечивают безболезненную адаптацию к занятиям физкультурой в начальном звене общеобразовательной школы;

- помогают преодолеть трудности в развитии двигательной сферы детям с тяжелыми нарушениями речи.

ОФП – это выполнение общеразвивающих, силовых упражнений, а также упражнений на развитие прыгучести, координации, гибкости и других физических показателей, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс.

На занятиях ОФП предусматривается использование следующих методов: фронтальный, групповой, индивидуальный метод освоения и регламентации двигательных действий (переменной, непрерывной, «круговой» тренировки).

#### 4. Мониторинг

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для профессиональной коррекции особенностей его физического развития.

1. Педагогическая диагностика проводится два раза в год: на 1-2 неделе сентября; 3-4 неделе апреля.

2. Обследование дошкольников проводится с использованием методик Г.А. Лесковой, Н.М. Ноткиной. Полученные данные заносятся в протокол обследования уровня развития физических качеств и степени физической подготовленности.

#### Диагностика физических способностей детей старшего дошкольного возраста

##### Способы проверки знаний, умений и навыков

Оценка физической подготовленности осуществляется по трех балльной шкале:

- максимальное выполнение ребенком нормативов оценивается в 3 балла;
- 2 балла – ребенок выполняет установленные нормативы не в полном объеме;
- 1 балл – ребенок не выполняет установленные нормативы.

#### Показатели бега Бег на скорость (10 метров)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	М	<	2,9	>
	Д	<	3,1	>
7	М	<	2,8	>
	Д	<	2,9	>

#### Бег на скорость (30 метров)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	М	7,6-7,5	7,7-8,2	8,3-8,5
	Д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,2
7	М	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
	Д	7,5-7,3	7,6-7,9	8,0-8,7

#### Методика обследования детей

##### Шестого - восьмого года жизни:

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.

5. Прямолинейность, ритмичность бега.

**Предварительная работа:**

До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, натянутая лента и.т.д.). Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки.

Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

**Челночный бег (3\*10м) сек.**

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	М	<	11,2	>
	Д	<	11,3	>
7	М	<	9,7	>
	Д	<	10,1	>

**Методика обследования детей**

**Шестого - восьмого года жизни:**

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте.

**Предварительная работа:**

До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; (3\*10 м) до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В начале и в конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, конус, модуль и.т.д.)

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

**Показатели прыжков**

**Прыжки в длину с места (см)**

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	М	101,0 и >	86,3-100,0	85,0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	87,0 и <
7	М	113,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97,0 и <

**Методика обследования детей**

### Шестого - восьмого года жизни:

1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад.

2. Толчок: двумя ногами одновременно (верх - вперед); выпрямление ног: резкий мах руками вперед вверх.

3. Полет: туловище согнуто, голова вперед; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед вверх.

4. Приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки движутся свободно вперед - в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

### Бросок набивного мяча (1 кг) из - за головы, стоя (см)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	М	>	210,0	<
	Д	>	170,0	<
7	М	>	240,0	<
	Д	>	209,0	<

### Методика обследования

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой;
2. Податься всем туловищем вперед;
3. Туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях;
4. Туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед - вверх и сделать бросок.

### Показатели гибкости

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	М	>	3,9	<
	Д	>	7,6	<
7	М	>	5,0	<
	Д	>	7,9	<

### Методика обследования

1. Исходное положение: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.

2. Наклон вперед вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

### Показатели ходьбы

#### Шестого - восьмого года жизни:

1. Хорошая осанка.
2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в когтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).

- Умение соблюдать различные направления, менять их.

### Показатели лазания по гимнастической стенке, (высота - 3 метра)

#### Методика обследования

#### Шестого - восьмого года жизни:

- Знают одноименный и разноименный способ.
  - Координация движений соответствует выбранному способу.
  - Одновременная постановка руки и ноги на рейку.
  - Ритмичность движений.
  - Умеет перелезть с одного пролета на другой по диагонали.
  - Уверенно поднимается до самого верха.
- Не попускает реек, отсутствует страх высоты.

#### Методические указания:

Проверка движений производится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Начало подъема сопровождается командам: «Приготовиться», «Марш». Дети, спускаясь не должны прыгать, а доходить до последней перекладины, не пропускать перекладин.

### Протоколы обследования уровня развития физических качеств и степени физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста Шестого года жизни:

#### Протокол обследования уровня развития физических качеств

№ п/п	Фамилия имя ребенка	Ходьба	Лазанье по гимнастической	Гибкость	Бег			Прыжки в длину с места	Метание набивного мяча	Общее кол-во баллов	Уровень
					на скорость 10 м	на скорость 30м	челночный				

#### Качественная характеристика уровней развития физических качеств

##### Высокий уровень (от 30 до 36 баллов):

ходит, сохраняя вертикальное положение туловища, плечи развернуты, живот подтянут, дыхание ритмичное, бегают на скорость 10 м за м - меньше 3,1 сек, д - меньше 3,2 сек; 30 м-м-8,3-7,9; выполняет челночный бег меньше чем за м- 11,3 сек, д -11.6 сек. Бег легкий, прыгает в длину с места-м-92,0 см, д- 87,0 и более.

Энергичный замах и толчок двумя ногами, мягко приземляется на обе ноги, сохраняя устойчивое равновесие. Выполняет прыжок в длину с разбега - 167 см и более, выполняет прыжок в высоту с разбега – м - 65 см, д - 62 см и более, согласуя движению рук и ног. Приземляется мягко на пятки с последующим перекатом на всю ступню. Лазает по гимнастической стенке одноименным способом и разноименным способом, не пропуская реек, свободно и уверенно переходит с пролета на пролет, движения рук и ног скоординированы. Сохраняя правильную осанку, метает вдаль правой и левой рукой мешочек -7.5 м и более; выполняет бросок набивного мяча стоя из-за головы -1 кг на 168 см и более; самостоятельно

принимает и.п., рассчитывая силу и направление броска. Гибкость - ниже уровня опоры более, чем –м -3,8, д - 6,8.

**Средний уровень:** (от 22 до 29баллов):

ходит, сохраняя правильную осанку по указанию инструктора, дыхание не ритмичное, шаг тяжелый. Бегаёт на скорость 10 м , более, чем за 3,2 сек, 30 м -9,2 сек. Выполняет челночный бег за 11.3-11,6 сек, бег на ритмичность, осанка не сохраняется. Прыгает в длину с места – м - 77,1 - 91,6 м, д - 76,1- 86,5 м. Исходное положение принимает с помощью инструктора, замах слабый, приземление мягкое, но не сохраняет равновесие. Прыгает в длину с разбега (1250140 см) выполняет прыжки в высоту с разбега - 54,4 см. движения рук и ног немного не согласованы, затрудняется в выборе толчковой ноги. Лазает по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом не уверенно, движения рук и ног не согласованы, испытывает небольшой страх высоты. Метает мешочек вдаль правой и левой рукой вдаль - 5 м и более, замах слабый, не рассчитывает силу и направление броска, выполняет бросок набивного мяча из-за головы - 145 см и более. Гибкость ниже уровня опоры на 3,8 - 6,8 см.

**Низкий уровень:** (ниже 21 балла):

ходит, не сохраняя вертикальное положение туловища, осанка нарушена, движения УК и ног неритмичны, бегаёт на скорость 10 м более, чем за 3,2 сек; 30 м - за 10,2 сек. Выполняет челночный бег за 13,5 сек и более, принимает и.п. с помощью инструктора, замах слабый. Прыгает в длину с разбега -100см и более, разбег слабый, движения рук и ног не ритмичные. Выполняет прыжки в высоту с разбега - 40 см и более, приземляясь на обе ноги, не сохраняет устойчивое равновесие. Лазает по гимнастической стенке удобным для него способом, испытывает страх высоты, движения рук и ног не согласованы, метает мешочек в даль правой и левой рукой - 3,9 см, не рассчитывает силу и направление броска. Гибкость - до уровня опоры или выше.

**Седьмого-восьмого года жизни:**

**Протокол обследования уровня развития физических качеств**

№ п/п	Фамилия имя ребенка	Ходьба	Лазанье по гимнастической стенке	Гибкость	Бег			Прыжки в длину с места	Метание набивного мяча	Общее кол-во баллов	Уровень
					на скорость 10 м	на скорость 30м	челночный				

**Высокий уровень** (от 30 до 36 баллов):

ходит, сохраняя вертикальное положение туловища, плечи развернуты, живот подтянут, дыхание ритмичное, знает и четко выполняет изученные виды ходьбы, бежит на скорость: 10 м - за: менее 2,9 сек; д —за 3,1 сек.; 30 м за: м -7.5 - 7.6 сек, д - 8,2 - 7,8 сек. Выполняет челночный бег за: м - 11.2 сек, д -11, 3 сек. Бег легкий. Прыгает в длину с места – м - 101,0 см и более, д - 100,0 и более Энергичный замах и толчок двумя ногами, мягко приземляется на обе ноги, сохраняя устойчивое равновесие. Выполняет прыжок в длину с

разбега - 240 см и более, выполняет прыжок в высоту с разбега – м - 70 см, д - 65 см. Согласует движения рук и ног и маховой ноги, приземляется мягко на пятки с последующим перекатом на всю ступню. Лазают по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, не пропускает рейки, свободно и уверенно переходит с пролета на пролет. Движения рук и ног скоординированы, сохраняет правильную осанку. Метает вдаль правой и левой рукой мешочек на 9,8 см и более; выполняет бросок набивного мяча стоя из-за головы - 1 кг на 210 см и более. Самостоятельно принимает и.п., рассчитывает силу и направление броска. Гибкость - ниже уровня опоры, больше \_\_\_\_\_ м-3,9 см, д-7,6 см.

**Средний уровень:** (от 22 до 29баллов):

ходит, сохраняя правильную осанку по указанию инструктора, дыхание не ритмичное, шаг тяжеловатый. Бегают на скорость -10 м более чем за 2,9 сек, 30 м – более чем за 7,6 сек. Выполняет челночный бег - 11,2, бег не ритмичный, осанка не сохраняется. Прыгает в длину с места – м - 86,3 см, д - 88,0 см, и.п.принимает с помощью инструктора. Замах слабый, приземление мягкое, но не сохраняет равновесие. Прыгает в длину с разбега – 200 - 225 см. Выполняет прыжки в высоту с разбега – 60 - 65.5 см, движения рук и ног не много не согласованы, затрудняется в выборе толчковой ноги. Лазают по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами не уверенно, движения рук и ног не согласованы, испытывает небольшой страх высоты. Метает мешочек правой и левой рукой - 7,9—5,3 см и более, замах слабый, не рассчитывает силу и направление броска, выполняет бросок набивного мяча из-за головы - 150 см и более. Гибкость ниже уровня опоры (3,9 - 7.6 см)

**Низкий уровень:** (ниже 21 балла):

ходит, не сохраняя вертикальное положение туловища, осанка нарушена, движения рук и ног не ритмичны, бежит: на скорость 10 м - более, чем за 3. 2 сек; на скорость 30 м - за 18,3-8,5 сек. Выполняет челночный бег за 12, 5 сек и более, бег не ритмичный, тяжелый, не стремительный. Прыгает в длину с места-85 см и менее, принимает и.п. с помощью инструктора, замах слабый. Прыгает в длину с разбега - 180 и менее см, разбег слабый, движения рук и ног не ритмичные. Выполняет прыжки в высоту с разбега - 50 см и более, приземляется на обе ноги, не сохраняя устойчивое равновесие, лазают по гимнастической стенке удобным для него способом, испытывает страх высоты, движения рук и ног не согласованы, метает мешочек вдаль правой и левой рукой на 4,4см, не рассчитывает силу и направление броска. Гибкость – до уровня опоры и выше



## 5. Список литературы

№	Название автора
1.	Воротилкина И.М. Физкультурно - оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2004.
2.	Голицына Н.С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – М., 2006.
3.	Козырева О.В. Лечебная физическая культура для дошкольников. – М.: Просвещение, 2005.
4.	Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005.

**Картотека подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста**  
**Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста**

**«Бездомный заяц»**

Играющие, за исключением двух водящих, разделяются на группы по 3-5 человек. С этой целью лучше всего построить их в круг и рассчитать по три или по пять, в зависимости от количества играющих. Группы образуют кружки и размещаются в разных местах площадки на расстоянии 2-4 м. В каждом кружке - логове - первый номер встает в середине и изображает зайца. Один из водящих - охотник, другой - заяц, не имеющий логова (бездомный). Водящие встают в стороне от кружков. Руководитель дает команду для начала игры: "Раз, два, три!" На "раз" водящий заяц убегает, а на "три" охотник бросается его ловить. Заяц, спасаясь от охотника, может забежать в любое логово (кружок), в котором играющие держатся за руки. Тогда заяц, находившийся там, выбегает, а охотник начинает преследовать уже его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями. После того как первые номера зайцев побегали, руководитель останавливает игру и предлагает стать зайцами вторым номерам, а первым занять места в кружках. Затем становятся зайцами третьи номера и т.д. Можно меняться ролями и следующим образом: каждый раз, когда заяц забежит в логово, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке. В заключение игры отмечаются зайцы, ни разу не пойманные. Правилами предусмотрено, что охотник может ловить зайца только вне логова. Пробегать зайцам через логово нельзя. Если заяц вбежал в логово, он должен там остаться. Как только заяц вбежал в логово, находящийся там игрок должен немедленно выбежать. Игроки, образующие кружок, не должны мешать зайцам вбегать и убегать.

Если играющих мало, то кружок образуют 2-3 человека.

**«Волк во рву»**

Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети - козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова воспитателя "Козы, в поле, волк, во рву!" дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осадить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Воспитатель говорит: "Козы, домой!" Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2-3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногами. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.

**«Воробьи и кошка»**

На полу чертится круг или выкладывается из веревки, диаметр 4м. один ребенок-кошка, он находится в середине круга. Остальные дети-воробьи, становятся за чертой круга. По сигналу педагога воробьи начинают прыгать в круг и из круга (на двух ногах). Кошка неожиданно просыпается и старается поймать воробьев. Тот, кто не успел прыгнуть из круга,

считается пойманным; он делает шаг назад из круга. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается другой водящий из числа пойманных.

### «Горелки»

Играющие (11-13 детей) становятся в колонну парами. Впереди колонны (в 2-3 шагах) стоит водящий, он смотрит вперед. Играющие хором произносят:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло,  
Глянь на небо - птички летят,  
Колокольчики звенят! Раз, два, три - беги!

После слова "беги" дети, стоящие в колонне в последней паре, отпускают руки и бегут вперед вдоль колонны: один слева, а другой справа от нее. Они выбегают вперед и стараются снова взяться за руки и стать впереди водящего. Водящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и взяться за руки. Если водящему удастся это сделать, он с пойманным образует новую пару, которая становится впереди колонны. Оставшийся без пары будет водящим. Если водящему не удалось поймать никого из пары, он продолжает выполнять свою роль. Игра заканчивается, когда все пары пробегут по одному разу. После этого выбирается новый водящий. Игра возобновляется.

Примечание.

Воспитатель следит, чтобы дети не выбегали из колонны раньше времени.

### «Гуси-лебеди»

Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети — гуси.

На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Это их дом.

Сбоку площадки очерчивается место — логово волка.

Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Затем пастух говорит:

Гуси, гуси!

Гуси останавливаются и отвечают хором: Га, га, га!

Пастух. Есть хотите?

Гуси. да, да, да!

Пастух. Так летите!

Г у с и. Нам нельзя! Серый волк под горой

Не пускает нас домой

Так летите, как хотите

Гуси, расправив крылья (вытянув руки в

стороны), летят через луг домой, а волк,

услышав гусей, выбегает, пересекает ям дор стараясь поймать их (коснуться рукой).

Пойманных гусей волк уводит к себе.

После трех-четырех перебежек (согласно условию) производится подсчет пойманных гусей,

Затем выбираются новые волк и пастух . Так

игра повторяется.

Примечание. Когда воспитатель впервые проводит игру, он рассказывает детям, гуси гуляют на лугу, щиплют травку, при этом они нагибаются, вытягивают шею, а летают, расправляют крылья

### «Два Мороза»

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих, два Мороза (Мороз - красный нос и Мороз - синий нос) становятся посередине площадки лицом к детям:

Мы два брата молодые,      Я Мороз - синий нос,  
Два Мороза удалые,      Кто из вас решится  
Я Мороз - красный нос,      В дороженьку пуститься ?

*Все играющие хором отвечают:*

Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!

После этого они перебегают в другой дом, а Морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз. Они стоят так до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, сколько играющих им удалось заморозить. После 2-3 перебежек выбирают новых Морозов. В конце игры подводится итог: какие Морозы заморозили больше играющих.

Указания. Игрок, который выбежит из дома до сигнала или остается в доме после него, тоже считается замороженным.

### **«День и ночь»**

Играющие распределяются на две команды - «день» и «ночь». По середине зала проводится черта или кладется шнур. На расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды. Воспитатель говорит: «Приготовились!», затем дает одной команде сигнал к бегу, например, произносит: «День!». Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются кругом и догоняют соперников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную линию. Выигрывает команда, которая успеет запятнать большее количество игроков противоположной команды.

### **«Догони свою пару»**

Дети встают в две шеренги; расстояние между шеренгами 3-4 шага. По сигналу воспитателя выполняется бег на противоположную сторону площадки (дистанция 15-20 м). Игрок второй шеренги старается дотронуться до игрока первой, прежде, чем тот пересечёт условную линию. Воспитатель подсчитывает количество проигравших. При повторении игрового задания дети меняются ролями.

### **«Затейники (ровным кругом)»**

Дети становятся в круг. Одного из играющих воспитатель назначает затейником. Он находится в середине круга. Дети идут по указанию воспитателя вправо или влево под следующий текст:

«Ровным кругом, друг за другом Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе Сделаем... вот так».

По окончании текста дети становятся на расстоянии вытянутых рук.

Затейник показывает какое-нибудь движение, и все стоящие по кругу повторяют его. Затем воспитатель сменяет затейника или затейник выбирает кого-нибудь вместо себя, и игра продолжается.

Каждый затейник сам должен придумывать движения и не повторять тех, которые уже показывали до него.

### **«Кошка и мышка»**

Играющие встают в круг. Выбираются кошка и мышка. Мышка становится в круг, кошка за кругом. Остальные дети, взявшись за идут по кругу и говорят:

«Ходит Васька беленький, хвост у Васьки серенький,  
А бежит- стрела. Глазки закрываются, когти расправляются,  
Зубы, как игла. Только мыши заскребут,  
Чуткий Васька тут как тут, всех поймают он.

После слов «Всех поймают он» дети останавливаются в условленном месте круга, двое детей опускают руки, оставляя проход - ворота. Мышка, убегая от кошки, может пробегать в ворота и подлезать под руки играющих в кругу. Кошка ловят мышку. Она может пробежать в круг только через ворота. Когда кошка поймают мышку, на эти роли выбираются другие дети, и игра повторяет

### **«Караси и щука»**

Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группы: одна из них—камешки - образует круг, другая — караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом.

По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг.

Игра проводится 3—4 раза, после чего подсчитывается число пойманных.

Затем выбирают новую щуку. дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра повторяется.

### **«Ключи»**

Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» тот отвечает: «Пойди к ... (называет имя ребенка) постучи!» в это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «Нашел ключи!». Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим.

### **«Краски»**

Играющие сидят на стульчиках или на скамейке (можно и на бревне или поваленном дереве).

Выбирается продавец в покупатель. Покупатель отходит в сторону. дети называют продавцу, какой краской они хотят быть. Приходит покупатель и говорит: «Стук, стук.

«Кто там?» — спрашивает продавец. Вова (Валя), покупатель называет свое имя. «Зачем пришел?» — «За краской». «За какой?» — «За красной (синей, желтой...).

Покупатель называет любой цвет. Если такая краска есть, продавец говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и покупатель столько раз ударяет его по ладони. С последним числом <краска> убегают, а покупатель ее догоняет. Поймав краску, он отводит ее в условленное место. Игра продолжается. Если названной краски нет, продавец говорит:

«Скачи по красной (зеленой я т. д.) дорожке на одной ножке». Покупатель скачет до условленного места и возвращается. Игра продолжается до тех пор, пока все краски не будут куплены.

### **«Кто быстрее»**

Играющие строятся в две колонны и по сигналу воспитателя выполняют прыжки на двух ногах в прямом направлении до предмета (кубик, кегля, мячик), обходят предмет и проходят в свою колонну с внешней стороны. Отмечается команда-победитель. Повторить 2-3 раза.

### **«Кто скорее снимет ленту»**

На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн, по 4—5 человек в каждой. На расстоянии 10—15 шагов напротив колонн протягивается веревка, высота которой на 10—15 см выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента.

По сигналу воспитателя: «Беги!» — все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым считается выигравшим. Воспитатель снова вешает ленты на веревку; те, кто был в колонне первым, становятся в конец ее, а остальные подвигаются к черте. По новому сигналу бегут следующие дети.

Игра кончается, когда все дети снимут ленты.

В дальнейшем игру можно усложнить, поставив на пути детей препятствия: например, протянуть веревку на высоте 40—50 см, под которую нужно подлезть, не задев ее, или провести две линии на расстоянии 30—35 см, через которые надо перепрыгнуть.

### **«Кто скорей к своему флажку»**

На одной стороне комнаты (площадки) проводят линию. В 10 м от нее ставят на подставках флажки. Дети (4—5) с обручем в левой руке становятся на линии левым боком к флажкам, на расстоянии 1 м один от другого.

По сигналу воспитателя: «Приготовились!»—дети ставят обруч на землю по направлению к флажкам, придерживая его левой рукой; правую руку они держат наготове удара по обручу.

Затем воспитатель говорит: «Раз, два, три—кати! И дети катят обручи в сторону флажков, ударяя по ним правой ладонью или палочкой. Дети, первыми докатившие обручи, поднимают флажки над головой.

Одна и та же группа детей может повторить игру несколько раз, соревнуясь в ловкости между собой.

Игру можно проводить и со всей группой.

В этом случае дети разбиваются на отряды. Обручи катят поочередно каждые 4—5 человек, стоящие в отрядах первыми. Когда обручи прокатят все дети, подсчитывается, чей отряд набрал больше флажков.

### **«Кто скорее до флажка»**

Все играющие сидят на стульях. На расстоянии 5—6 шагов от края площадки проводится черта, за которую становятся 4—5 детей.

На противоположной стороне площадки на расстоянии 18—20 шагов от черты против каждого ставят стул, на который кладут флажок. Стулья стоят на одной линии.

По сигналу воспитателя (удар в бубен, или хлопок, или при словах «Раз, два, три — беги!») дети бегут к флажкам, берут их, поднимают вверх, потом кладут обратно.

Воспитатель отмечает, какие дети раньше других подняли флажок. Затем все бежавшие садятся на стулья, а на их место становятся за черту следующие 4—5 человек.

Игра заканчивается, когда все дети пробегут по одному разу за флажками.

Примечание.

Когда дети хорошо освоят этот вариант игры, рекомендуется внести усложнение: на пути к флажку ставятся стойки с веревкой, натянутой на высоте 60 см. дети подлезают под нее, не касаясь земли (пола) руками, выпрямляются и бегут дальше к флажку.

#### **«Ловишки»**

С помощью считалки выбирается водящий - ловишка и становится на середину зала. По сигналу воспитателя «Раз, два, три –лови!» все играющие разбегаются и увертываются от ловишки, который старается догнать кого-либо и коснуться рукой. Тот кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будут пойманы 2-3 игрока, выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3 раза.

#### **«Ловишка с ленточкой»**

Играющие образуют круг. Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку. В центре круга водящий-ловишка. По сигналу воспитателя «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого-либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим.

#### **«Ловля обезьян»**

Изображающие обезьян дети располагаются на пособиях для лазанья по одну сторону площадки. В противоположной стороне находятся ловцы обезьян (4-6 детей). Они хотят схватить обезьян с деревьев и поймать их. Ловцы договариваются, какие движения они будут делать. Они выходят на середину площадки и показывают задуманные движения. Обезьяны в это время быстро влезают на стенку и наблюдают оттуда за движениями ловцов. Прделав движения, ловцы уходят в конец площадки, а обезьяны слезают с деревьев, приближаются к тому месту, где были ловцы, и подражают их движениям. По сигналу воспитателя "ловцы" обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево. Пойманных они уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

Примечание.

Надо следить, чтобы дети не спрыгивали со стены, а спускались вниз до последней перекладины. При повторении игры движения ловцов должны быть новыми.

#### **«Лягушки в болоте»**

На одной стороне зала находится ведущий-журавль. В середине зала-болото( круг, выложенный из шнура) Вокруг сидят дети-лягушки и произносят:

Вот с насыженной гнилушки в воду щлёпнулись лягушки.

Ква ке-ке, ква-ке-ке, будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают в болото. Журавль ловит лягушек, не успевших прыгнуть. Пойманная лягушка идёт в гнездо журавля. Когда журавль поймает несколько лягушек, выбирают другого журавля, из числа тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется

#### **«Лягушки и цапли»**

Играющие идут по кругу. На сигнал педагога «Цапли!» прыгнуть в круг, принять стойку на одной ноге, подняв согнутую в колене ногу, руки в сторону или на пояс. Затем продолжение ходьбы, на сигнал «Лягушки!» прыгнуть на двух ногах в круг и присесть (руки на колени). Педагог подает сигналы в разной очередности.

#### **«Медведи и пчелы»**

Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) — медведи, остальные — пчелы. На расстоянии 3 м от вышки очерчивается лес, а на расстоянии 8—10 м на противоположной стороне — луг. Пчелы помещаются на вышке или на гимнастической стенке (улей). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи влезают на вышку (в улей) и лакомятся медом. По сигналу воспитателя: «Медведи!» — пчелы летят и жалят медведей, не успевших убежать в лес (дотрагиваясь до них рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку, и игра возобновляется. Ужаленный медведь один раз не выходит за медом. После того как игра проведена 2—3 раза, дети меняются ролями.

Воспитатель должен находиться у вышки (гимнастической стенки), чтобы в случае надобности оказать помощь играющим

#### **«Море волнуется»**

Из числа играющих выбирается водящий. Остальные встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга, и каждый чертит на своем месте кружок.

Ведущий идет вокруг играющих «змейкой», при этом те дети, кому он скажет: «Море волнуется», встают за ним, постепенно образуя цепочку. Так цепочкой они еще немного ходят или бегают. Неожиданно ведущий говорит:

«Море спокойно». Все отпускают руки и бегут занимать какой-либо кружок. Тот, кто останется без кружка, становится водящим, и игра повторяется. Воспитатель следит, чтобы цепочка двигалась «змейкой», не пропуская ни одного кружка.

#### **«Мы веселые ребята»**

Дети стоят на одной стороне площадки или стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми.

Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята, любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать: раз, два, три—лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки.

После двух-трех перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Если ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый.

Воспитатель следит за тем, чтобы дети не скандировали текст, а произносили его выразительно.



### **«Мышеловка»**

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей. Они находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели, всюду лезут — вот напасть.

Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки, переловим всех за раз!

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По слову воспитателя хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

Воспитатель следит за тем, чтобы дети произносили стихи выразительно, негромко, делая логические ударения, не скандируя каждый слог.

В конце следует отметить наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

### **«Мяч водящему»**

Играющие становятся в 3-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом. По сигналу воспитателя водящие бросают мяч стоящим первым игрокам, а те поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т.д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение.

### **«Не оставайся на полу»**

С помощью считалки выбирается водящий-ловишка. Ловишка бежит вместе с детьми по залу. Как только воспитатель произнесет «Лови!» все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (гимнастические скамейки, кубы, гимнастическая стенка). Ловишка старается осалить. Ребята до которых дотронулись отходят в сторону. По окончании игры подсчитывают количество проигравших и выбирается новый водящий.

### **«Не попадись»**

На полу чертят круг. Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага.

Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бежит в кругу, старается коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30-40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.

### **«Охотники и соколы»**

На одной стороне зала находятся соколы. Посередине зала стоят два охотника. По сигналу воспитателя «Соколы, летите!» дети перебегают на другую сторону зала, а охотники стараются их поймать (запятнать), прежде чем те пересекут условную линию. При

повторении игры выбираются другие водящие, но не из числа пойманных. Игра повторяется 2-3 раза.

#### **«Охотники и утки»**

Дети делятся на две равные команды- охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга. Охотники бросают мяч ( большой диаметр), стараясь осалить им уток. Утка, которой коснулся мяч, выбывает из игры. Когда большинство уток будет осалено, команды меняются ролями.

#### **«Паук и мухи»**

В одном углу зала обозначается кружком или шнуром паутина, где живет водящий – паук. Остальные дети- мухи. По сигналу воспитателя все мухи разбегаются по залу, «летают», жужжат. Паук находится в паутине. По сигналу воспитателя «Паук!» мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. После двух повторений подсчитывается количество пойманных мух. Игра возобновляется с новым водящим.

#### **«Перебежки»**

На одной стороне площадки отделяется линией дом, на расстоянии 5—6 м чертится вторая линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится еще одна черта.

Играющие делятся на две группки—два отряда (не более 6—8 человек в каждом). дети одного отряда встают вдоль линии любого дома. другой отряд размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребенка лежит по два снежка. По сигналу воспитателя первый отряд перебегает из одного дома в другой. дети второго отряда берут по одному снежку и бросают их в бегущих. Те, в кого попали снежком, отходят в сторону. На новый сигнал перебежка происходит в обратную сторону; дети, стоящие у боковой линии, бросают в бегущих по второму снежку. Осаленные в этот раз также отходят в сторону.

Воспитатель отмечает, кто из детей одного

другого отряда был более ловким, смелым, метким. После этого временно выбывшие из игры возвращаются в свои отряды. Отряды меняются местами, и игра возобновляется.

Примечание.

1. Снежки для игры можно заготовить заранее и сложить в кучку, откуда дети- будут их брать, а можно лепить их тут же перед началом игры.

2. Для установления очередности (какому отряду первому бежать, а какому бросать снежки) отряды могут воспользоваться считалками.

#### **«Перелет птиц»**

На одной стороне зала находятся дети- птицы. На другой стороне зала располагают различные пособия- гимнастические скамейки, кубы и т.д.- это деревья. По сигналу воспитателя « Птицы улетают!» дети, помахивая руками как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу- «птицы продолжают свой полёт». Страховка воспитателя обязательна.

#### **«Перемени предмет»**

Играющие встают у черты в 2—3 колонны по 4—5 человек в каждой. На другой стороне площадки, против каждой колонны, в кругу или на стуле лежит один кубик. У детей, стоящих в колоннах первыми, — мешочек с песком. По сигналу воспитателя они бегут к стулу, кладут на него мешочек, берут кубик и бегут обратно. Встав на свое место, они поднимают принесенный предмет вверх. Тот, кто оказался первым, получает флажок. Затем прибежавшие передают принесенный предмет следующим в колонне, а сами идут в конец, Игра продолжается, и каждый раз ребенку

прибежавшему первым, вручается флажок.

Когда все дети пробегут по одному разу, отмечают, в какой колонне флажков больше.

Игра повторяется до тех пор, пока у детей не иссякнет к ней интерес. При повторении игры дети могут переходить из одной колонны в другую, но число их должно быть все время равным.

### **«Передай мяч»**

Играющие становятся в круг на расстоянии шага друг от друга. Воспитатель дает одному из играющих мяч. По слову воспитателя: «Начинай!» — дети передают мяч по кругу, при этом все четко говорят:

Раз, два, три — мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть — вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять! Бросать кто умеет? Я!

у кого на слово «я» оказывается мяч, выходит на середину круга и говорит: «Раз, два, три — беги». Дети разбегаются в разные стороны, а водящий, не сходи с места, бросает в них мяч. Ребенок, в которого попал мяч, отходит в сторону и одну игру пропускает. Остальные играющие снова становятся в круг, и игра повторяется, при этом мяч передается в другую сторону.

### **«Пожарные на учении»**

Играющие дети делятся на 2—3 отряда по 5—6 человек и строятся в колонны против гимнастической стенки на расстоянии 4—5 м.

Это — пожарные, они должны уметь быстро взобраться по лестнице.

На верхней рейке гимнастической стенки против каждого отряда подвешивается колокольчик.

По сигналу воспитателя (слово или удар в бубен) дети, стоящие первыми в колонне, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, слезают и встают в конец колонны.

Воспитатель снова дает сигнал; бежит следующая пара или тройка и т. д.

В конце игры воспитатель отмечает более ловких пожарных, которые уже быстро лазают по лестнице. После этого игра повторяется.

В процессе игры воспитатель должен находиться около гимнастической стенки, следить, чтобы дети при лазанье не пропускали ступеньки и не спрыгивали (об этом он договаривается с детьми до начала игры).

### **«По местам»**

Играющие образуют круг. Перед каждым ребенком лежит предмет (кубик, мешочек, кегля и т.д.) По сигналу воспитателя все разбегаются по залу в разные стороны, а воспитатель убирает один предмет. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро встать в круг и

занять место у какого-либо предмета. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим. Игра повторяется несколько раз.

### **«Попрыгунчики-воробышки»**

Воспитатель выкладывает на полу круг из веревки. Выбирается водящий — коршун. Он становится на середину круга. Остальные дети-воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают из круга и в круг. Коршун бегаёт в круге и не даёт воробышкам долго там находиться. Воробышек, до которого водящий дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Воспитатель отмечает тех, кого коршун ни разу не поймал. Игра повторяется после небольшого перерыва.

### **«Пустое место»**

Играющие становятся в круг, положив руки за пояс, — получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит:

Вокруг домика хожу и в окошечки гляжу.

К одному я подойду и тихонько постучу.

После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?» Водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?» Водящий отвечает: «Бежим вперегонки». И оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

### **«Пятнашки»**

Дети находятся в разных местах площадки (границы её обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми пятнашка, получив цветную повязку (ленточку), становится на середине площадки.

После сигнала воспитателя: «Лови!» — все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пятнашка поймает 3—4 играющих.

При повторении игры выбирается новый пятнашка.

Если пятнашка в течение 30—40 секунд не может поймать никого из играющих, воспитатель должен назначить другого водящего.

### **«Сбей кеглю»**

Бортики, скрепленные воротцами, образуют игровое поле, на котором расставляются кегли: красные в центре, остальные по две с каждой стороны от нее.

Играют двое. Поочередно они устанавливают шарик в любых воротцах и ударом по нему кием стараются сбить кеглю. Сбитая красная кегля даёт 4 очка, остальные — по 2.

Сбитые кегли убираются с поля. Игра заканчивается, когда все кегли оказываются сбитыми. Выигрывает тот, кто набрал большее (или обусловленное) количество очков.

Во втором случае сбитые кегли возвращаются на игровое поле.

Количество очков, полученных за сбитые кегли, можно откладывать с помощью фишек (палочек, камешков, пуговиц и т. п.).

Чей дальше?

Игра проводится на участке. Она заключается в бросании мяча о стенку с фиксированием результата.

На расстоянии 1—2 м от стены проводится линия, с которой бросают мяч. За ней проводится еще 3—4 линии на расстоянии 20 см друг от друга. Их обозначают цифрами 1, 2, 3, 4. Играющие поочередно бросают мяч о стенку и отмечают, на какую линию он упал.

Когда дети научатся хорошо бросать мяч, можно внести усложнение: играющие договариваются, на какую линию должен упасть мяч.

#### **«С кочки на кочку»**

Вдоль зала в две линии в шахматном порядке кладут 6-8 плоских обручей (или выкладываются круги из коротких шнуров). Играющие становятся в две колонны. По сигналу педагога стоящие первыми начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы — «с кочки на кочку». Дети прыгают поточным способом, соблюдая дистанцию.

#### **«Совушка»**

Из числа играющих выбирается совушка. Сова влезает на дерево (на 3—4 рейки гимнастической стенки или заборчика), а все остальные дети летают, помахивая крыльями.

Воспитатель говорит: «Ночь». Птицы и насекомые замирают на своих местах. Совушка влезает с дерева и медленно летает вокруг. Кто из детей пошевелится, того совушка уводит к своему дому.

Воспитатель говорит: «День!», — и совушка вновь влезает на дерево.

После одного повторения выбирается другая совушка и игра продолжается.

#### **«Стоп!»**

На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия (исходная), на ней близко друг к другу стоят играющие. На противоположном конце площадки очерчивается кружком (диаметром — 2—3 шага) место

ведущего. Повернувшись спиной к играющим, ведущий громко говорит: «Быстро шагай, и не зевай! Стоп!» При этих словах все играющие подвигаются по направлению к водящему. Как только водящий произнес слово «Стоп!», все останавливаются, водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел вовремя остановиться после слова «Стоп!» и сделал добавочное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем он снова поворачивается спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай...» и т. д. Все продолжают движение с того места, где их застал сигнал «Стоп!» Те, которые возвратились на исходную линию, начинают движение оттуда.

Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из играющих не подойдет близко к водящему и не встанет в кружок раньше, чем водящий скажет «Стоп!» Тот, кому удалось это сделать, становится водящим.

Игра возобновляется с новым водящим.

#### **«Тихо-громко»**

С помощью считалки выбирается водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Воспитатель дает одному из играющих какой-либо предмет, который можно спрятать (шнурок, ленточка). Все дети, кроме водящего, знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется — хлопки становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не найдёт предмет. Если ему долго это не удается, то выбирается другой водящий.

#### **«Удочка»**

Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землёй (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.

### **«Фигуры»**

Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал: «Фигуры!» остановится и показать какую-либо фигуру: птичку, зайчика, спортсмена, и т.д. Игра повторяется.

### **«Хитрая лиса»**

Играющие стоят по кругу. Расстояние между детьми один шаг. Воспитатель предлагает детям закрыть глаза, обходит круг за их спинами и дотрагивается до одного ребенка - он становится лисой. Играющие открывают глаза и внимательно смотрят друг на друга, угадывая, кто же из них хитрая лиса. Дети спрашивают хором сначала тихо, потом громче: «Хитрая лиса, где ты?» После трёхкратного произнесения этих слов хитрая лиса выходит на середину круга, поднимает руку и произносит: «Я здесь!» Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманных отводит в свой дом. Когда лиса поймает 2-3 детей, воспитатель говорит: «В круг!» Все играющие встают в круг, и игра возобновляется.

### **«Чье звено скорее соберется?»**

Играющие делятся на несколько групп с одинаковым числом детей. Каждая группа выбирает ведущего и становится за ним в колонну. Воспитатель раздает ведущим ленточки разного цвета. По цвету ленточки звено получает наименование - "зеленые", "синие", "красные", и т.п. Воспитатель ударяет в бубен, все играющие начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях, меняя движения в зависимости от задаваемого воспитателем темпа и ритма. По сигналу "на места" водящие останавливаются на том месте, где их застал сигнал, и поднимают ленточку вверх. Остальные быстро собираются за водящим в колонны, равняются и стоят по стойке "смирно". Воспитатель отмечает, какое звено собралось первым.

Вариант. Когда все находятся в движении, воспитатель говорит: "Стой!" Все играющие останавливаются и закрывают глаза, а водящие тем временем перебегают на другие места, поднимают ленточки и замирают. Воспитатель произносит: "На места!" Дети открывают глаза и спешат построиться за своим водящим.

Указания. В игре можно использовать разные построения и положения: в шеренги, в круги, сесть на пол по-турецки, остановиться на одной ноге и т.п. Можно ввести условие: "Делай, как водящий", тогда, построившись в звенья, дети принимают позу, показанную водящим.

### **«Эстафета с мячами»**

Играющие делятся на два отряда (по 6—8 человек в каждом) и встают в две колонны. Ноги у детей расставлены на ширину плеч.

Воспитатель стоит перед ними на расстоянии 1—2 м.

Первым в колонне дается по мячу (диаметром 15—20 мм).

На сигнал воспитателя: «Вверх!» — дети поднимают руки вверх и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади, тот следующему и т. д. Когда последний ребенок получит мяч, он бежит к воспитателю и отдает ему мяч.

Выигрывает тот отряд, который первым принесет мяч.

Игра повторяется несколько раз, при этом 1—2 раза мяч передается над головой, а затем такое же количество раз — между расставленными ногами. В этом случае воспитатель дает сигнал «Вниз!» (Не намочи ног).

### **«Эстафета по кругу»**

Играющие делятся на четыре отряда

На площадке чертится круг. Его размер зависит от количества играющих, так как отряды выстраиваются по четырем радиусам.

Все стоят спиной к центру, у первого в руках флажок. По сигналу воспитателя (удару в бубен) дети с флажками бегут по кругу в одну сторону и, добежав до своего отряда, передают флажок следующему игроку, ставшему первым, а сами встают в конец колонны. То же самое проделывают все играющие.

Когда отряд закончит бег и выстроится в первоначальном порядке, ребенок, стоящий впереди, поднимает флажок вверх.

Выигравшим считается тот отряд, который сделает это первым.

Игра может повторяться с тем же составом, но, если воспитатель видит, что силы неравные, следует предложить детям перегруппироваться,делиться на отряды путем жеребьевки.

### **«Эстафета с обручами»**

Играющие делятся на две равные группы и встают один за другим в две колонны. Расстояние между колоннами — 1,5—2 м. Перед колоннами проводится черта. На расстоянии 5—6 м от нее кладутся обручи — по одному против каждой колонны.

По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — первые в колонне бегут к обручам, поднимают их вверх, пролезают в обруч, кладут его на место, бегут к своей колонне, дотрагиваются до руки ребенка, ставшего первым, и встают в конец колонны. Каждый по следующий в колонне проделывает то же самое, и так до тех пор, пока первый ребенок не вернется на свое место. Выигрывает та группа детей, которая сделает это раньше.

**Комплекс ритмической гимнастики.**  
**Общая длительность всех упражнений 10 минут**

**Цель:**

с помощью музыки учить детей управлять своим дыханием, развивать координацию движений

**Задача:** воспитывать у детей потребность в двигательной активности.

**1 часть**

1. 1 – 4 – ходьба на носках, руки вверх.
2. 1 – 4 – ходьба на пятках, руки в стороны.
3. повтор 1 упр.
4. повтор 2 упр.
5. повтор 1 упр.
6. 1 – 4 – ходьба на полусогнутых коленях, руки на поясе
7. повтор 1 упр.
8. повтор 6 упр.
9. 1 – 2 приставной шаг, руки на поясе 8 раз.
10. 1 – 2 то – же другим боком.
11. 1 – 4 бег носки вперед, руки на поясе.
12. 1 – 4 бег носки назад, руки на поясе.
13. повтор 11 упр.
14. повтор 12 упр.
15. 1 – 8 – 8 шагов на месте с энергичной работой рук

**2 часть**

1. 1 – 2 – поднять руки вверх, ноги на ширине плеч (вдох)  
3 – 4 – полусогнуты в коленях, руки через стороны опустить вниз (выдох).
2. повтор 1 упр.
3. 1 – ноги согнуть с хлопком по коленям  
2 – выпрямиться в стойке ноги врозь, перенести тело влево руками выполнить хлопок, правым носком ударить о пол.
4. 1 – повтор 3 упр.  
2. – то – же в другую сторону 3 раза.
5. 1 – 2 – в присед согнуть через стороны руки к плечам.  
3 – 4 – выпрямляясь, разгибаем руки в стороны, ноги работают, как и упр.3.
6. 1 – 2 – правая рука вверх, наклон туловища влево.  
3 – 4 – сгибая колени, меняя положение в другую сторону.
7. 1 – 2 – с повтором влево, правую руку согнуть  
3 – 4 – то – же в другую сторону.
8. 1 – 2 – приставной шаг влево, рука вверх  
3 – 4 – шаг вправо.
9. 1 – 2 – присед левая рука вверх  
3 – 4 – выпрямляясь, рука вниз  
5 – 6 – присед правая рука вверх  
7 – 8 – выпрямляясь, рука вниз
10. 1 – 2 – присед левая рука в правую сторону перед грудью.



- 3 – 4 – выпрямляясь, рука вниз
- 5 – 6 – присед правая рука в левую сторону
- 7 – 8 – выпрямляясь, рука вниз
11. повтор 9 упр.
12. повтор 10 упр.
13. 1 – 2 – шаги врозь, наклон туловища.  
3 – 4 – вместе.
14. 1 – 2 – правую ногу вперёд на пятку, руки согнуть вперёд.  
3 – 4 – ногу приставить, руки выпрямить впереди.  
5 – 6 левую ногу вперёд на пятку, руки согнуть вперёд.  
7 – 8 – ногу приставить, руки выпрямить впереди.
15. 1 – 2 – руки вверх, прогнуться в спине ногу назад.  
3 – 4 – руки опустить вниз, ногу приставить в полуприсяд вместе.  
5 – 8 – то – же другой ногой.
16. меняя поочерёдно сгибая ногу в колене на носок.
17. поочерёдно руки на поясе, к плечам вверх 2 хлопка, то – же вниз.

### **3 часть**

1. 1 – 2 – в упоре на руках и коленях, прогнуть спину голову вверх.  
3 – 4 – округлить спину, голову вниз.
2. «Лисичка».
3. 1 – 4 – поочерёдно мах прямой ногой назад.
4. 1 – 2 – стоя на коленях, руки вправо.  
5 – 6 – то – же в другую сторону.
5. «Велосипед».
6. «Берёзка».
7. 1 – 2 – сесть ноги вместе вперёд, руки вверх.  
3 – 4 – касание руками ног.  
5 – 6 – поворот 1 – 2  
7 – 8 – лечь на спину, руки за головой  
9 – 10 – поворот 1 – 2 .
8. «Корзинка».
9. «Лягушка».
10. «Черепашка».