

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ДЕТСКИЙ САД № 113

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ д/с № 113
Н.В. Арчинова
Приказ от 28.08.2024 № 116-0

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивного направления
«Быстрее, выше, сильнее»
Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев**

Автор программы:
Шпортун Анастасия Вячеславовна,
Инструктор по физической культуре
г. Калининград

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Физическое развитие дошкольников является неотъемлемой частью образовательной деятельности в детском саду.

По Указу Президента РФ с марта 2014 г. в России получил развитие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Познакомившись с данным Указом, мы пришли к выводу, что основные положения данного документа соответствуют целевым ориентирам ФГОС ДО по направлению «физическое развитие», которое включает в себя приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация, гибкость, равновесие, формирование представлений о некоторых видах спорта. ФГОС ДО ставит перед педагогами дошкольных учреждений задачу: формировать у дошкольников устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной деятельности. Для решения поставленной задачи нами была разработана дополнительная образовательная программа «Быстрее, выше, сильнее», которая направлена на приобщение детей к здоровому и активному образу жизни через физкультурно-оздоровительную работу.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы – способствование повышению интереса к сдаче нормативов ГТО.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

ГТО - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Показателем выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Координационные способности – совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

Ловкость – это комплекс определённых психических и физических качеств, обеспечивающих выполнение любой двигательной задачи правильно, точно, быстро, рационально, экономно и находчиво.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется по видам испытаний (тестов), позволяющим определить уровень развития физических качеств и прикладных навыков.

Тесты (испытания) комплекса ГТО – это двигательные задания и условия их выполнения для оценки уровня развития физических качеств, прикладных навыков.

Физическая подготовка – процесс развития физических (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) и психических (воли, настойчивости, смелости и др.) качеств, укрепляющих здоровье, повышающих работоспособность.

Физическая подготовленность – это результат физической подготовки.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрее, выше, сильнее» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы - базовый

- 1.Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, подвижность).
- 2.Показать высокий уровень физического развития, двигательных навыков и получить знак отличия сдачи норм ГТО.

3. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

Актуальность образовательной программы

Стратегической задачей развития физической культуры и спорта в России на современном этапе является освоение подрастающим поколением основных ценностей физической культуры, обеспечивающих формирование физического и нравственного здоровья, интеллектуальной и творческой работоспособности.

Вопросы о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей были актуальными всегда. Есть несколько проблем сохранения и укрепления здоровья дошкольников в настоящее время: 1. *Слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад.* Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. 2. *Наличие показателей по ряду заболеваний, возникающие в дошкольный период:* нарушение опорно-двигательного аппарата, нарушение зрения, плоскостопие, ожирение. 3. *Слабая физическая подготовленность детей:* при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанке. 4. *Не стабильное желание родителей укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр.*

Совершенствование и развитие системы физического воспитания детей дошкольного возраста является приоритетным направлением деятельности государственных организаций в стране.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

С XXI веком в нашу жизнь стремительно вошли новые методы и технологии, которые далеко не всегда положительно сказываются на здоровье людей. Привычными стали тревожные данные о системном ухудшении состояния здоровья, снижении уровня физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста. По мнению многих ученых (Г.И. Кукушкин, Н.А. Пономарев, В.М. Выдрин, Э.С. Маркарян, М.С. Каган и др.) определяющими причинами сложившейся ситуации выступают снижение общего уровня жизни и социальной защищенности населения России, нарушение экологии среды обитания, несовершенство системы медицинского обслуживания, недостаточное финансирование образовательных учреждений. В то же время во всех программах обучения и воспитания в дошкольных образовательных учреждениях ведущим является тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровня физической и двигательной подготовленности.

Проблема формирования культуры здоровья вышла на государственный уровень. На заседании правительства РФ (15.07.2006г.) В.В. Путиным была высказана обеспокоенность проблемами укрепления и сохранения здоровья нации. Перемены, происходящие в обществе, затрагивают и сферу образования. Согласованность в деятельности политиков, учёных и практических работников в образовании может прогрессивно сказаться на общечеловеческой культуре, в том числе и физическом развитии личности. Анализ заболеваемости детей выявляет острую необходимость изменений во всей системе образования, начальной ступенью которого являются ДОУ.

Осознание большой ответственности за здоровье детей даёт стимул к овладению новыми методиками и технологиями в направлении оздоровительной работы. Однако стоит заметить, что прогрессивный результат будет давать только постоянная и целенаправленная работа. Совершенствование и развитие системы физического воспитания детей дошкольного возраста является приоритетным направлением деятельности государственных организаций в стране.

В настоящее время состояние дошкольного физического воспитания, ранней ориентации на виды спорта крайне неудовлетворительно. Возможности их дальнейшего развития без внедрения новых идей и подходов к возрастным основам формирования у детей спортивных умений и навыков весьма ограничены.

Основой нового подхода к обучению спортивным умениям и ранней ориентации послужили достижения оздоровительной физической культуры (Кофман Л.Б., Зайцева В.В.), а также результаты, полученные в спорте высших достижений. В настоящее время на смену индивидуального подхода, который полностью оправдал себя при работе со спортсменами

высокого уровня, формируется типовой подход для работы с детскими коллективами. Построению программы сопутствуют выявленные биологические особенности раннего формирования спортивных умений наряду с дисгармоничным развитием физических качеств. Эти процессы могут сформировать основные положения ранней ориентации детей в видах спорта.

Содержание программы направлено на решение проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование инновационных технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

Представленная программа «Быстрее, выше, сильнее» основана на анализе мировых тенденций и ситуации в отечественном спорте, включает методологические подходы к реализации государственной и региональной политики в области физической культуры и спорта, учитывает основные задачи ДОО, направленные на охрану жизни и укрепление здоровья детей.

Практическая значимость образовательной программы

Физические нагрузки позволят развить у наших воспитанников выносливость, смелость, физические качества, выявить психологическую предрасположенность воспитанников к различным видам спорта.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Принцип последовательности

- Адаптация к физическим нагрузкам, параметры которых определены закономерностями тренировки и согласованы с состоянием организма тренирующихся, ритмом их возрастного развития и личностными установками, интересами и уровнем притязаний.
- Обеспечения для каждого ребенка оптимальной физической нагрузки и моторной плотности.

Принцип занимательности – изучаемый материал должен быть интересным, увлекательным для детей, этот принцип формирует у детей желание выполнять предлагаемые виды занятий, стремиться к достижению результата.

Принцип индивидуализации:

- Учет индивидуальных темпов двигательной активности.
- Индивидуальный подход к детям с учетом состояния здоровья;
- Индивидуальный подход к детям с учетом уровня физической подготовленности;
- Индивидуальный подход к детям с учетом характера двигательной активности.

Принцип личностно-ориентированного общения - партнерство, соучастие и взаимодействие – приоритетные формы общения педагога с детьми.

Отличительные особенности программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Быстрее, выше, сильнее» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении.

Цель образовательной программы

Физическое совершенствование и укрепление здоровья детей, обладающими повышенными физическими способностями, как условие обеспечения формирования и достижения высокого уровня профессионализма в занятиях спортом.

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- познакомить детей с ВФС «ГТО»;
- обеспечить условия для внедрения ВФС «ГТО»;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Развивающие:

- развивать стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством формирования культуры здорового образа жизни;
- развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;

- развивать выдержку, смелость, самостоятельность, организованность, инициативность и дисциплинированность.

Воспитательные:

- воспитывать у детей познавательную активность и интерес к занятиям физическими упражнениями, занятиям спортом;
- совершенствовать двигательный опыт детей, повышать двигательную активность;
- продолжать формировать в детях нравственные, умственные и эстетические потребности личности.

Оздоровительные:

- способствовать развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем детского организма, опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- укреплять здоровье детей через развитие общей выносливости и физических качеств.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрее, выше, сильнее» предназначена для детей в возрасте 6-7 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в группы осуществляется из детей МАДОУ д/с № 113 по заявлению родителей. Программа предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

Форма обучения по образовательной программе- очная.

В процессе реализации Программы используются следующие формы организации и проведения занятий:

–занятие-соревнование (способствуют развитию самоанализа и саморегулирования);
–занятие-игра (учит работать в команде);

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 17 часов. Продолжительность занятий – до 30 минут.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Структура занятия:

Вводная часть.

Цель: Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки.

Разные виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ (4-5 мин).

Основная часть.

Подвижные игры и упражнения, эстафеты на развитие физических качеств, творческие задания (15-20 мин.)

Заключительная часть.

Цель: Приведения организма ребёнка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения.

Малоподвижная игра, упражнение на дыхание (3-5 мин.).

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы –9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 17 часов.

Основные методы обучения

Для всех практических занятий разработан единый план.

Комплексность мер по физической подготовке детей предполагает сочетание двигательной активности с общедоступными закалывающими процедурами, обязательное включение в комплекс физических упражнений элементов дыхательной гимнастики.

При осуществлении кружковой работы группы организуется медико – педагогический контроль, задачи обучения и оздоровления детей решаются с учетом состояния здоровья и развития каждого ребенка.

Учет возрастных особенностей ребенка предусматривает адекватность фи-зической нагрузки возрасту, полу, уровню физического развития, биологической зрелости и здоровью.

Вся спортивная работа кружка строится на основе комфортности. Ребенку необходимы позитивные эмоции от общения со сверстниками, от физических упражнений, победы над своим умением, пониманием того, что он делает что-то очень важное для своего здоровья, ощущение результатов.

Средства: бег, ходьба на лыжах, спортивные игры и эстафеты, подвижные игры, воспитывающие самое ценное для спорта больших достижений физическое качество – выносливость.

Информирование о состоянии здоровья, физическом развитии и подготовленности детей кружка «Быстрее, выше, сильнее» осуществляется на основе результатов диагностики.

Планируемые результаты.

Образовательные:

- дети ознакомлены с историей ВФСК «ГТО»;
- обеспечены условия для внедрения ВФСК «ГТО»;
- сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Развивающие:

- развиты стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством формирования культуры здорового образа жизни;
- развиты физические качества: быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость;
- развиты выдержка, смелость, самостоятельность, организованность, инициативность и дисциплинированность.

Воспитательные:

- воспитана познавательная активность и интерес к занятиям физическими упражнениями, занятиям спортом;
- усовершенствован двигательный опыт детей, повышена двигательная активность;
- продолжено формирование в детях нравственных, умственных и эстетических потребностей личности.

Оздоровительные:

- успешное содействие развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем детского организма, опорно-двигательного аппарата;
- сформирована правильная осанка;
- укреплено здоровье детей через развитие общей выносливости и физических качеств.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических заданий на каждом занятии. Критерии оценки результативности определяются на основании содержания образовательной программы и в соответствии с прогнозируемыми результатами.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях, сдают нормы ГТО.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия. (обеспечение).

- физкультурный зал, соответствующий санитарным нормам СанПин;
- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, малые),

гимнастические палки, шведская стенка, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки;

- на территории ДООУ имеется спортивная площадка;

- в группах создана комфортная пространственная среда, центры двигательной активности во всех возрастных группах.

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;

- проведение занятий при строгом соблюдении правил техник безопасности и режима.

Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

Кадровое обеспечение реализации программы

Программу ведёт педагог: образование среднее – профессиональное, высшее профессиональное, или переподготовка по направлению «Образование и педагогика», к стажу и квалификации требований нет.

Оценочные и методические материалы.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет							
		Мальчики			Девочки				
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7		
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2		
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени							
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135		
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4					
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11		
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11		
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями		Пальцами		Ладонями	
Испытания (тесты) по выбору									
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4		
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39		
	или на 2 км	Без учета времени							
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени							
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15		
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9		
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6		
* Для бесснежных районов страны									
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.									

Методическое обеспечение.

– конспекты занятий;

- картотеки игр: русских народных, хороводных, малоподвижных, подвижных, эстафет;
- картотека упражнений: на релаксацию, на развитие физических качеств и др. ;
- схемы выполнения упражнений;
- подборка музыкальных произведений;
- презентации;

Уровневая дифференциация образовательной программы- не предусмотрена программой.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Месяц	Блок	Содержание	Количество часов
Сентябрь	Диагностика	1. Челночный бег 3x10; 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; 4. Наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногами на полу; 5. Метание теннисного мяча в цель.	120 минут
Октябрь	Прыжки	Игровые упражнения: 1. «Оттолкнись и прыгни»; 1. «Поменяй ноги»; 2. «Вперед прыгай, назад шагай»; 3. Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка».	60 минут
	Быстрота	Игровые упражнения: 1. «Падающая палка»; 2. Бег уступами; 3. «Мяч в игре»; 4. «Встречный бег»; 5. «Кто быстрее?». Оздоровительно-развивающая игра (ОРИ) «Непослушные кольца».	60 минут
	Школа мяча	Упражнения "Школы мяча": 1. Броски мяча в пол и ловля его; 2. Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; 3. Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м); 4. П/и «Сбей кеглю»; 5. П/и «Береги мяч»:	60 минут
	Гибкость	Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; Игровой самомассаж.	60 минут
Ноябрь	Сила	Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа;	60 минут

		<p>2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися;</p> <p>3. Прыжки через ступи;</p> <p>4. Ходьба в приседе;</p> <p>5. Бег со сменой скорости;</p> <p>6. Ходьба с сохранением равновесия.</p> <p>Игровое задание «Не опоздай».</p>	
	Прыжки	<p>1. Бег прыжками с одной ноги на другую;</p> <p>2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо;</p> <p>3. «Юла»;</p> <p>4. «Ящерица»;</p> <p>5. Прыжки через скакалку.</p> <p>ОРИ «Густой туман».</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>	60 минут
	Быстрота	<p>1. П/и «Успей поймать»;</p> <p>2. П/и «Бабочки и стрекозы»;</p> <p>3. П/и «Коршун и насадка»;</p> <p>4. П/и «Бери скорее»;</p> <p>5. Игровое упражнение «Кто быстрее»;</p> <p>6. Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)</p>	60 минут
	Школа мяча	<p>1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений.</p> <p>2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;</p> <p>3. «Вышибалы»;</p> <p>4. «Мяч на сторону противника»;</p> <p>5. ОРИ «Звонкие мячи».</p> <p>Игра малой подвижности «Спрячь руки!».</p>	60 минут
Декабрь	Гибкость	<p>Упражнения</p> <p>1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног;</p> <p>2. маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;</p> <p>Стретчинг</p> <p>3. «Крокодил»</p> <p>4. «Гусеница»</p> <p>5. П/и «Спортивные догонялки с приседаниями»;</p>	60 минут
	Сила	<p>Игровые упражнения</p> <p>1. «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м);</p> <p>2. «Отжимания»</p> <p>3. П/и «Горячая картошка»,</p> <p>4. П/и «Замри»,</p> <p>5. П/и «Поменяйся местами»</p>	60 минут
	Прыжки	<p>1. Бег прыжками с одной ноги на другую;</p> <p>2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо;</p> <p>3. «Юла»;</p> <p>4. «Ящерица»;</p> <p>5. Прыжки через скакалку;</p>	60 минут

		6. Эстафета «Кенгуру». Упражнение на релаксацию	
	Быстрота	Игра «Иголка-нитка», «Чьё звено скорее соберётся». 1. «Встречный бег»; 2. «Кто быстрее»; 3. «Составь слово»; 4. П/и «Канатоходец», 5. Гимнастика для стоп.	60 минут
Январь	Школа мяча	1. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; 2. П/и «Кто дальше бросит»; 3. П/и «Метко в цель»; 4. П/и «Попади в мяч», 5. П/и «Снайперы», «Подвижная цель» Двигательная релаксация	60 минут
	Гибкость	Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.	60 минут
	Сила	1. Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки 2. Эстафета в упоре лёжа 3. «Стенка на стенку»; 4. Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. 5. П/и «Дракон, поймай свой хвост»	60 минут
	Прыжки	1. Прыжки со скакалкой в паре; 2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; 3. Впрыгивание на препятствие; 4. Прыжки на батуте; 5. П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.	60 минут
Февраль	Быстрота	Упражнения 1. «Конники – спортсмены»; 2. «Через кочки и пенечки»; 3. П/и «Гуси – лебеди»; 4. П/и «Пустое место»; 5. Эстафета «Команда быстроногих»; 6. Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).	60 минут
	Школа мяча	1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений. 2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; 3. «Вышибалы»; 4. «Мяч на сторону противника»; 5. «Охотники и утки». Игра малой подвижности «Спрячь руки!».	60 минут
	Гибкость	1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат;	

		<p>2. «Азбука телодвижений»;</p> <p>3. Балансировка на набивном мяче;</p> <p>4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);</p> <p>5. П/и «Сделай фигуру».</p> <p>Игра с парашютом.</p>	
	Сила	<p>1. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним;</p> <p>2. Приседание (кол-во раз за 20 сек.);</p> <p>3. Армреслинг;</p> <p>4. П/и «Сильный бросок».</p> <p>5. Самомассаж.</p>	60 минут
Март	Прыжки	<p>1. Прыжки со скакалкой в паре;</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз;</p> <p>3. Впрыгивание на препятствие;</p> <p>4. Прыжки на батуте;</p> <p>5. П/и «Ловишка на одной ноге».</p> <p>6. Упражнение на дыхание, массаж ног.</p>	60 минут
	Быстрота	<p>1. «Не задень верёвку»;</p> <p>2. «Лови, убегай»;</p> <p>3. Эстафета по-пластунски;</p> <p>4. Эстафета «Перемени предмет»;</p> <p>5. П/и «Фигура вдвоём».</p> <p>Игра малой подвижности «Круг-кружочек».</p>	60 минут
	Школа мяча	<p>1. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Бросание мяча друг другу через сетку.</p> <p>3. П/и «Волейбол с воздушными шарами».</p> <p>4. П/и «Не упусти шарик».</p> <p>5. П/и «Попади в цель».</p> <p>6. Упражнение на релаксацию.</p>	60 минут
	Гибкость	<p>1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат;</p> <p>2. «Азбука телодвижений»;</p> <p>3. Балансировка на набивном мяче;</p> <p>4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);</p> <p>5. П/и «Сделай фигуру».</p> <p>Игра с парашютом.</p>	60 минут
Апрель	Сила	<p>Круговая тренировка:</p> <p>1. Отжимания из упора лёжа;</p> <p>2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися;</p> <p>3. Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками;</p> <p>4. Ходьба в приседе;</p> <p>5. Ходьба с сохранением равновесия.</p> <p>6. Игровое задание «Не опоздай».</p>	60 минут
	Прыжки	<p>1. Бег прыжками с одной ноги на другую;</p> <p>2. Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо;</p> <p>3. «Кто дальше прыгнет»;</p>	60 минут

		4. «Ящерица»; 5. Эстафета «Длинный прыжок»; 6. Упражнение на релаксацию	
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнования между группами	Эстафеты с использованием степов Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».	60 минут
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями «Ловкая пара»	Упражнения в парах: 1. «Тачка»; 2. «Попади мячом в корзину»; 3. «Бревно»; 4. «Допрыгни до ладошки»; 5. «Прыжки парой через скакалку». П/и по желанию детей. «Разноцветный салют»	60 минут
Май	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнования между группами	Эстафеты: 1. «Нарисуй солнышко»; 2. «Мяч капитану»; 3. С двумя набивными мячами; 4. С двумя кеглями; 5. Эстафета на хопках; 6. «Посадка и уборка овощей»; 7. Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».	120 минут
	Диагностика	Тестирование: 1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 5. Метание теннисного мяча в цель	120 минут

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Диагностика	240 мин	100 мин	140 мин
2	Прыжки	360 мин	150 мин	210 мин
3	Быстрота	300 мин	100 мин	200 мин
4	Школа мяча	300 мин	100 мин	200 мин
5	Гибкость	300 мин	100 мин	200 мин
6	Сила	300 мин	100 мин	200 мин
7	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнования между группами	180 мин	80 мин	100 мин
8	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями «Ловкая пара»	60 мин	30 мин	30 мин
	Итого:	2040 мин	760 мин	1280 мин

Календарный учебный график

Начало учебного года: 01.09.2024 г.

Окончание учебного год: 30.05.2025 г.

Продолжительность учебного года по реализации программы:

- 34 учебные недели – с 01.09.2023 г. по 31.05.2025 г. (без праздничных дней).

Летний оздоровительный период: с 1.06.2024 г. по 31.08.2025 г.

Праздничные (выходные) дни в соответствии с производственным календарем

- 6 ноября – День народного единства;
- 1,2,3,4,5,6, и 8 января – новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8,9 марта – Международный женский день;
- 1,2 мая – Праздник весны и труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

1. гражданско-патриотическое
2. нравственное и духовное воспитание;
3. воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
4. интеллектуальное воспитание;
5. здоровьесберегающее воспитание;
6. правовое воспитание и культура безопасности;
7. воспитание семейных ценностей;
8. формирование коммуникативной культуры;
9. экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков,

Используемые формы воспитательной работы: игра, беседа, игровые программы.

Методы: беседа, моделирование, наблюдения, опыт, эксперимент, поисковый.

Планируемый результат:

- повышение познавательного интереса и мотивации к обучению.
- сформированность настойчивости в достижении цели,
- стремление к получению качественного законченного результата;
- умение работать в команде;
- сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с пособиями, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и и сплочение в коллективе	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май

3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Выставка индивидуальных и коллективных работ, рисунков.	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях, проводимых на уровне детского сада.	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Знакомство и оповещение родителей о результатах занятий в сети интернет (фото, видео)	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы:

Нормативно-правовые акты:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
- Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагога дополнительного образования:

1. Антонова Ю. Лучшие спортивные игры для детей и родителей. Москва 2006.
2. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет, Москва 2007.
3. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. М., 2008.
4. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования С-Петербурга., Детство - Пресс 2014.
5. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». М., 1999.
6. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. - М.: Владос, 2001.
7. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. М., 2007.
8. Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе с 3 до 7 лет С-Петербурга., Детство - Пресс 2008.
9. Корепанова М.В., Харламова Е.В. Диагностика развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «Школа 2100». – М., 2005.
9. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики, С-Петербург, Детство – Пресс 2009.
10. Скоролупова О.А, Тихонова Т.М. Игра - как праздник, Москва 2006.
11. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр, Мозаика – Синтез, Москва 2012.
12. Прищепа С.С. Физкультурное развитие и здоровье детей 3-7 лет, Москва 2009.
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учеб.-метод. пособие для педагогических детских и школьных учреждений. СПб., 2000.
14. Физическое воспитание детей 2-7 лет под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Волгоград.
15. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду, Москва «Просвещение» 2000.
16. «Интернет ресурсы <http://stranamasterov.ru/user>

Приложение №1

Спортивные эстафеты и подвижные игры

Мяч в кольцо

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

Эстафета с обручами

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

Встречная эстафета с обручем и скакалкой

Команды строятся как на встречной эстафете. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполняют задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

Носильщики

4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удерживать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Гонка мячей под ногами

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Три прыжка

Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, пробежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

Запрещенное движение

Играющие вместе с руководителем встают в круг. Руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее. Если играющих мало, то можно построить их в шеренгу, а самому встать перед ними. Руководитель предлагает ребятам выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение "руки на пояс". Руководитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторяющий его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть.

Гонка мячей

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

Снайперы

Дети встают в две колонны. На расстоянии 3 м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

Игольное ушко

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча. Стартуя, первый должен пробежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. И так на обратном пути.

Эстафета со скакалкой

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 - 12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

Прыжки по полоскам

На полу поперек площадки, расположены полоски, шириной 50 см. Играющие по командам становятся на одной стороне площадки. По сигналу первые игроки начинают перепрыгивать с полоски на полоску. Прыжки могут выполняться с ноги на ногу, двумя одновременно и т.д. - по заданию воспитателя. Выполнившие задание правильно, получают балл. Выигрывает команда, получившая большее количество баллов. Повторяется 2-3 раза.

Эстафета с остановками

Игроки каждой команды по очереди преодолевают дистанцию, в любой момент ведущий может подать сигнал (свистнуть), игроки должны принять положение упор лежа, как при отжимании. При повторном сигнале эстафета продолжается.

Прохождение болота

Каждой команде выдается 2 обруча. С их помощью надо преодолеть "болото". Группы из 3-х человек. По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на землю, все три игрока запрыгивают в него. Второй обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого. Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, группа добирается до поворотной отметки. Назад к линии старта можно вернуться по "мостику", т.е. просто катить обручи по земле. А на линии старта обручи передаются следующей тройке. Категорически запрещается ступать ногой за пределы обруча – можно "утонуть".

Бег на облаках

Для этой игры вам понадобится по пять представителей от каждой команды. Поставьте участников в ряд и привяжите к правой и левой ноге каждого участника по два надутых шара (4 шарика на человека). По команде первые участники отправляются в путь – их задача добежать до маркера окончания дистанции и вернуться назад, передав эстафету следующему участнику своей команды. Каждый лопнувший шар приносит команде одно штрафное очко.

Передай мяч

Дети делятся на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

Воздушные кенгуру

Разбейте участников на команды и попросите участников встать друг за другом. Выдайте каждой команде воздушный шар. Первый участник зажимает воздушный шар между колен и, как кенгуру, прыгает с ним до маркера окончания дистанции. Вернувшись таким же образом назад, он передаёт шарик следующему игроку и т.д. Победителем становится команда, чьи игроки первыми закончат эстафету.

Пролезь через обручи

Все игроки делятся на две команды и строятся в колонны по одному. На расстоянии 3 и 5 м напротив каждой колонны лежат один за другим два обруча, а на расстоянии 7 м - мяч. За сигналом ведущего первые игроки каждой из команд бегут до первого обруча, останавливаются перед ним, берут его двумя руками, поднимают над головой, одевают обруч на себя, приседают, кладут обруч на пол, бегут ко второму обручу, встают в центр него, берут руками, поднимают над головой и опускают на пол. После этого игроки обегают мяч и возвращаются на свое место. Игру продолжает следующий ребенок. Выигрывает та команда, которая справилась с заданием первой.

Баба-Яга

Игра эстафетная. В качестве ступы используется простое ведро, в качестве метлы - швабра. Участник встает одной ногой в ведро, другая остается на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке - швабру. В таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать ступу и метлу следующему.

Бег

По сигналу 1-ый участник бежит до поворотного флажка и обратно, добежав до команды, хлопает по руке следующего участника – передает эстафету.

Прокати мяч

Команды выстраиваются в колонны по одному. Перед первым игроком каждой команды лежит волейбольный или набивной мяч. Игроки ведут мяч по земле вперед руками. При этом мяч разрешается толкать на расстоянии вытянутой руки. Обогнув поворотный пункт, игроки возвращаются так же к своим командам и передают мяч следующему игроку. Выигрывает та команда, которая справится с заданием.

Возьми последним

Играющие двух команд строятся в колонну по одному за общей линией старта. Впереди колонн, на расстоянии 20 метров расставлены в ряд городки, булавы, кубики, мячи и т.д. Предметов на 1 меньше общего числа участников обеих команд. По сигналу направляющие в колоннах бегут к предметам и берут по одному с краю (один берет справа, другой - слева), возвращаются назад, обегая свои колонны сзади и дотрагиваются рукой до очередного игрока своей колонны. Тогда тот стартует и выполняет тоже самое. Выигрывает команда, игрок которой возьмет последний предмет.

Бег по кочкам

Играющие делятся на команды, игроки которых строятся в колонны по одному. Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1 - 1,5 м друг от друга, чертят кружки диаметром 30 - 40 см по прямой или извилистой линии. По сигналу руководителя первые номера с эстафетной палочкой перепрыгивают из кружка в кружок, после чего кратчайшим путем возвращаются обратно и передают эстафетную палочку очередному игроку, который выполняет то же задание. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

Подвижные игры

Ловкие драконы

Цель: Развитие скорости и ловкости движений. Развитие умения координировать действия с действиями партнеров.

Ход игры: Ребята выстраиваются в две колонны. Каждый держит впереди стоящего за пояс. Они изображают драконов. Первый в колонне — это голова дракона, последний — хвост, по команде ведущего драконы начинают двигаться. Задача головы — поймать хвост другого дракона. А задача хвоста — убежать от головы первого дракона. Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки хвоста другого дракона, можно выбрать новую голову и новый хвост, и продолжить игру.

«Коршун и наседка»

Цель: учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.

Ход игры: В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

«Быстро возьми»

Ц: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется

2 вариант. Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на 3-4.

«Пятнашки»

Цель: учить детей бегать по площадке враспынную, с ускорением, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается

догнать кого-нибудь из играющих и осалить. Тот, кого осалил водящий, отходит в сторону. После 2-3 повторений ловишка меняется.

2 вариант. Нельзя пятнать того, кто успел встать на одну ногу.

«Догони соперника»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую быстро, чтобы не осалили другие дети. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений, ловкость.

Ход игры: Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой, в 15-20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади стараются осалить бегущих впереди. После подсчёта осаленных, дети меняются ролями. При повторе шеренги меняются местами.

2 вариант. Дети убегают разными видами бега.

«Перемена мест»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую шеренгой, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение строиться в шеренгу ровно, действовать согласованно, по сигналу. Закреплять боковой галоп, бег с прямыми ногами.

Ход игры: Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10-12м), и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг к другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда сделавшая это быстрее.

«Перемени предмет»

Цель: Учить детей быстро перебегать на противоположную сторону площадки, брать предмет и предавать своему товарищу. Развивать умение действовать в команде, соблюдать правила, ловкость, общую выносливость. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.

Ход игры: На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4-5 колонн. На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80см. каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладётся такой же предмет. По сигналу игроки бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на своё место и поднимают принесённый предмет над головой. Тот, кто сделал это первым, считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполняют задание, отмечается колонна, набравшая большее количество выигрышей.

Усложнение: бежать за предметом змейкой между кеглями, не уронив кегли.

«Эстафета парами»

Цель: учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.

Ход игры: Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, обегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега.

Усложнение: дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.

«Лягушки и цапля»

Цель: учить детей подпрыгивать на месте из глубокого приседа, прыгать через верёвку расположенную на высоте 15см, разными способами: двумя ногами, одной, с разбега, стараясь, чтобы цапля не поймала. Развивать ловкость, быстроту движений.

Ход игры: В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой -15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» -она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

Перешагнувший через верёвку, считается пойманным, можно только перепрыгивать.

Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять верёвку на высоту – 20см.

«Пингвины с мячом»

Цель: учить детей прыгать до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, быстроту движений, координацию.

Ход игры: Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив каждого звена на расстоянии 5м ориентир- пенёк фишка. Первые в звеньях получают по мячу. Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и, обежав ориентир, возвращаются каждый в своё звено и передают мяч следующему.

Прыгать, не теряя мяча, потерявший должен снова зажать мяч ногами и начать прыгать с того места, где был потерян мяч.

«Загоны льдинку»

Цель: учить детей прыгать на одной ноге, стараясь носком ноги загнать предмет в круг. Развивать ловкость, умение рассчитывать силу толчка.

Ход игры: На снегу цветной краской нарисован большой круг, от него в разные стороны 8-10 цветных линий – лучей, их длина 2,5 – 3. в конце этих линий стоят дети. У носка правой ноги каждого играющего лежит льдинка. По сигналу, подпрыгивая на правой ноге, все стараются быстрее загнать свою льдинку в круг. Здесь можно стоять, ожидая остальных играющих. После этого каждый гонит свою льдинку обратно, подпрыгивая на одной ноге стараясь придерживаться нарисованной линии, передаёт льдинку следующему. Гнать льдинку, толкая её вперед носком ноги, на которой выполняется прыжки.

«Перелёт птиц»

Цель: учить детей бегать свободно по залу, имитируя полёт птиц, запрыгивать на кубы, скамейки, без помощи рук, спрыгивать, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Учить детей действовать по сигналу.

Ход игры: На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно залезть – это деревья.

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями разбегаются по всему залу, на следующий сигнал: «Буря!» - дети бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесёт: «Буря прекратилась!» дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу (птицы продолжают свой полёт). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей.

2 вариант. При приближении к снарядам – деревьям разложить препятствия дети должны их перепрыгнуть.

«Прыжковая эстафета»

Цель: учить детей выполнять на скорость разные виды прыжков: боком, с мячом, зажатым между ног, в руках, с ноги на ногу, на одной ноге.

Ход игры: Дети встают в колонны и продвигаются вперёд разными видами прыжков: с одной ноги на другую, на двух ногах, с набивными мячами в руках, боком. В конце продвижения дать задание – выпрыгнуть вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.

2 вариант. Можно комбинировать задания: в одну сторону прыгать на правой ноге, а в другую – на левой; с мячом, зажатым между коленями, обратно голенью.

«Волки и овцы»

Цель: учить детей прыгать широкими шагами, стараясь запятнать «овцу». Развивать ловкость, быстроту. Укреплять мышцы ног.

Ход игры: Дети изображают овец, двое или трое из них волки. Волки прячутся на одной стороне площадки в овраге. Овцы живут на противоположной стороне лужайки. Они выходят погулять, разбегаются по лужайке, прыгают, присаживаются и щиплют траву. Как только воспитатель произнесёт: «Волки!», волки выскакивают из оврага и бегут широкими прыжками за овцами, стараясь поймать их, пойманных, волки отводят к себе в овраг.

2 вариант. Начертить овраг шириной 80-10см. Овцы должны перепрыгивать через овраг, а волки их осалить.

«Лиса и куры»

Цель: учить детей спрыгивать с предметов, приземляясь на носки полусогнутые колени, бегать врассыпную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, внимание. Укреплять своды стоп.

Ход игры: Дети изображающие кур стоят на скамейках, кубах, пеньках. Один ребенок выбирается лисой она сидит в своей норе. По сигналу куры спрыгивают с насеста и бегают по двору, подпрыгивают, похлопывают крыльями, клюют зёрна. По сигналу воспитателя лиса выбегает из своей норы и старается поймать замешкавшуюся курицу. Куры должны быстро взлететь на насест. Кого поймала лиса, уводит к себе в нору.

2 вариант. Лиса потихоньку начинает подбираться к курам, один из детей изображающий петуха замечает лису и кричит громко: «Ку-ка-ре-ку!». По этому сигналу куры убегают на насест. Петух следит за порядком и взлетает на насест последним. Лиса ловит ту курицу, которая не сумеет удержаться на насесте или не успеет взлететь на насест. И уводит её в нору, но на пути ей неожиданно встречается охотник с ружьём (воспитатель) испугавшись лиса, отпускает курицу и убегает, а курица возвращается домой.

«Охотники и звери»

Цель: учить детей бросать маленький мяч, стараясь попасть в зверей, выполнять имитационные движения, изображая лесных зверей. Развивать ловкость, глазомер.

Ход игры: Дети образуют круг, взявшись за руки. Рассчитываются на первый второй делятся на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увёртывающихся зверей. Тот, кого заденет мяч, считается подстреленным выходит из круга. Затем игроки меняются ролями.

2 вариант охотников может быть 3-4, они находятся на одной стороне площадки, на другой дом зверей – лес. По сигналу звери убегают в лес, а охотники стреляют в них с места. Или могут бежать за зверями, но не забегать в лес.

«Кто самый меткий»

Цель: учить детей бросать мешочки с песком в вертикальную цель сверху из-за головы, стараясь попасть в неё. Развивать глазомер, моторику рук.

Ход игры: Дети делятся на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 метров от неё ставится 4-5 оди7наковых мишеней. Дети по одному из каждого звена выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков в каждом звене.

«Стоп»

Цель: учить детей бросать мяч о стену так, чтобы он, коснувшись стены, отскочил от неё. Ловить мяч на лету двумя руками, бросать мяч, стараясь запятнать игроков. Развивать глазомер, ловкость, быстроту реакции.

Ход игры: Дети встают перед стеной на расстоянии 4-5 шагов. Водящий бросает в стену мяч, так чтобы он коснулся стены, отскочил от неё. Бросая мяч, водящий называет того, кого он назначает его ловить. Последний быстро ловит мяч на лету или поднимает с пола. Если он поймает мяч, то сразу же бросает его о стену и называет нового ловящего, если поднимает от земли то, взяв его, кричит «Стоп!» и когда все останятся, пятнает, не сходя с места ближайшего ребёнка. Тот в свою очередь берёт быстро берёт мяч кричит «Стоп!» и пятнает другого и так до первого промаха. После промаха все идут снова к стене, но право бросать и назначать того, кто должен ловить принадлежит промахнувшемуся. При ловле мяча все разбегаются, но как только мяч будет пойман и раздастся возглас - стоп, все должны остановиться. Игроку, в которого целятся можно увёртываться, присесть, нагнуться, подпрыгнуть, но с места сходить нельзя.

«Школа мяча»

Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.

- Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой.
- Ударить мяч о землю и поймать одной рукой.
- Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками.
- Ударить о стену и поймать его одной рукой.
- Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю.
- Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой.
- Ударить мяч о стену так чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его.
- Ударить мяч, о стену бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.

- Ударить о стену повернуться на 360 градусов и поймать мяч после того как он ударится о землю.

«Мяч водящему»

Цель: учить детей бросать и ловить мяч двумя руками, не прижимая к груди, животу. Развивать ловкость, глазомер, выдержку.

Ход игры: Дети становятся в одну колонну на расстоянии от них – 4-5 шагов становится водящий. Он бросает мяч первому стоящему он ловит мяч и бросает обратно водящему и бежит становиться в конец колонны, а второй продвигается вперёд и так до последнего игрока. Если ребёнок не поймал, водящий бросает до тех пор, пока не поймает.

«Быстрые и меткие»

Цель: учить детей метать мешочки в горизонтальную цель, удобным способом, бегать наперегонки. Развивать глазомер, точность броска, ловкость.

Ход игры: 2-4 детей бегут наперегонки, у каждого в руках по два мешочка с песком. Добежав до линии, которая находится на расстоянии 20м от старта, дети должны остановиться и бросить мешочки в круги диаметром - 1м, нарисованные в 3 метрах от линии финиша. Затем дети должны быстро вернуться на линию старта. Побеждает тот, кто забросил мешочки и быстрее вернулся на мест

«Пас по кругу»

Цель: учить детей перебрасывать мяч двумя руками, стоящему рядом, через одного. Развивать ловкость, координацию движений.

Ход игры: дети становятся по кругу и по очереди перебрасывают руками мяч. Сначала передают его, стоящему рядом, а потом через одного.

«Перелёт птиц»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, при спуске не спрыгивая с неё, не пропуская рейки. Бегать врассыпную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, смелость, внимание, умение действовать по сигналу.

Ход игры: Стая птиц собирается на одном краю площадки- дети стоят врассыпную, напротив гимнастической стенки. По сигналу воспитателя «полетели», птицы разлетаются по площадке, расправив крылья. По сигналу «буря», птицы летят к деревьям – влезают на стенку. Когда воспитатель говорит – буря прошла, птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать.

2 вариант. Птицы могут летать, используя разные виды бега. Вместо лестницы можно использовать скамейки, кубы.

«Серая утка»

Цель: учить детей двигаться по кругу, по сигналу перебежать из одного круга в другой, стараясь, чтобы не поймал охотник. Развивать ловкость, быстроту движений, внимание.

Ход игры: Один из детей – охотник, другой утка, несколько детей – утята, остальные, взявшись за руки, образуют круг – пруд, в котором плавает утка с утятами. Дети идут по кругу и говорят:

«Вот плавала серая утка по воде,
Закликала малых детушек к себе,
Вы утята берегитесь,
Далеко не расходитесь».

В это время утка и утята внутри круга, охотник за кругом. На слова последние утка встаёт впереди утят, они идут за ней гуськом. Дети ведут хоровод в другую сторону:

«Вот залаяла собака в камышах,
ни сидит ли там охотничек в кустах?»

Он изловит малых детушек,
Малых детушек – утятушек.»

Круг распадается на несколько маленьких (по 3- 5 детей), - это кустики, в которых прячутся утята (по одному или несколько в каждом). Охотник громко считает:

«Раз, два, три!». После этого утята должны перебежать от одного кустика к другому. Во время перебежки охотник старается их поймать. Утка защищает утят: расставляет руки в стороны, как бы взмахивает крыльями, преграждая путь охотнику. Охотник ловит только утят; утёнок, пойманный охотником, встаёт в круг, изображающий кустик; после счета охотника утята не должны оставаться в том кустике, где прятались, надо обязательно перебежать в другой.

Приложение №2

Игры на снегу. Пройди, не задень.

Задача. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.

Описание. 6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Ребенок обходит на лыжах стоящие палки, стараясь их не задеть.

Правила. Не пропускать палок, стараясь не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

Трамвай.

Задача. Закреплять пространственные ориентировки в ходьбе на лыжах.

Описание. Воспитатель делит играющих детей на 4 равные подгруппы, каждая группа детей из 5-7 человек держится за шнур (это – трамвай). Дети идут по снежной целине в любых направлениях. Встречаясь, расходятся только вправо.

Правила. Обходить идущий навстречу трамвай только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей.

Ходьба парами, тройками.

Задача. Совершенствовать функцию равновесия, упражнять в согласованном темпе движения.

Описание. Дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по снежной целине вперед.

Правила. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.

Попади в цель.

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. При спуске попасть снежком в цель.

Правила. Выигрывает тот, у кого больше попаданий.

Поменяй флажки.

Задача. Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.

Описание. Играющие делятся на две колонны. Каждый ребенок должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и на его место поставить другой по цвету.

Правила. Выигрывает та команда, которая раньше поменяет цветные флажки.

Будь внимателен.

Задача. Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание.

Описание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. (На зеленый все идут, на красный – останавливаются)

Правила. Дети идут по лыжне на расстоянии 2-3 м друг от друга.

Через препятствие.

Задача. Закреплять навыки передвижения на лыжах и преодоления препятствий.

Описание. На прямой лыжне располагаются препятствия: ворота из лыжных палок, конусы, и т.д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты до флажка, пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место.

Правила. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.

Сороконожки.

Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.

Описание. Группа детей делится на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30м – линия финиша, каждой команде дается по одному шнуру, Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева – правой. По сигналу воспитателя колонны (сороконожки) бегут вперед к линии финиша, не выпуская шнур.

Правила. Если кто-то выпустил шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, когда возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша.

Не урони.

Задача. Закреплять навык спуска.

Описание. Спускаясь, переключать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет

Правила. Если предмет упал, поднимать его запрещается.

Приложение №3

Веселые старты

Задачи: Развивать здоровый дух соперничества. Умение достойно переносить победы и поражение.

Оборудование: Обручи, мячи, лист бумаги, музыкальное сопровождение, прыгалки.

Ведущий:

- Здравствуйте ребята, дорогие наши участники и болельщики! Сегодня мы с вами проведем очень интересное мероприятие, которое называется «Веселые старты». И для того что бы оно у нас и правда было веселое, послушайте как нужно вести себя во время соревнования.

- Соблюдайте правила игры, не старайтесь выиграть нечестным путем.
- Не радуйся, когда другие проигрывают.
- Не падай духом и не злись на победителя, если проиграешь.

Ну а сейчас, ребята, давайте познакомимся с нашими замечательными командами. Они сами звонко и дружно расскажут о себе.

Команда «Молния»:

- Мы быстрые как молния,

Привыкли побеждать,

И в этот раз мы сможем

Всех вас переиграть!

Команда «Динамит»:

-Мы спортсмены классные

Мы взрывоопасные.

Кто сегодня победит?

Ну конечно «Динамит»!

Ведущий:

-Замечательные приветствия подготовили наши команды. Начнем наши веселые соревнования. Желаю всем удачи!

Быстрый поезд 2

Дети разбиваются на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Перед каждой командой на расстоянии 6 - 7 м поставлен флаг или мяч. Первый игрок в команде бежит к флажку, обегает его и возвращается на место, где за него хватается следующий участник, и дети бегут к флагу вдвоем. Затем возвращаются и берут третьего и т. д., пока вся команда не обегит вокруг флажка. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

Пролезь через обручи

Все игроки делятся на две команды и строятся в колонны по одному. На расстоянии 3 и 5 м напротив каждой колонны лежат один за другим два обруча, а на расстоянии 7 м - мяч. За сигналом ведущего первые игроки каждой из команд бегут до первого обруча, останавливаются перед ним, берут его двумя руками, поднимают над головой, одевают обруч на себя, приседают, кладут обруч на пол, бегут ко второму обручу, встают в центр него, берут руками, поднимают над головой и опускают на пол. После этого игроки обегают мяч и возвращаются на свое место. Игру продолжает следующий ребенок. Выигрывает та команда, которая справилась с заданием первой.

Вызов игроков

Играющие делятся на 2 команды и становятся в колонну по одному. Игроки команд рассчитываются по порядку номеров. Руководитель вызывает номер. Например: 1, затем 5 и т. д. Вызванные игроки бегут до установленного места, там обегают стойку (предмет) и возвращаются обратно. Команда, игрок которой вернулся первым, получает очко. Выигрывает команда, которая получит наибольшее количество очков.

Запрещенное движение

Играющие встают в шеренгу, а ведущий встает перед ними. Руководитель предлагает ребятам выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение "руки на пояс". Руководитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторяющий его, выбывает из игры. Побеждает та команда, в которой осталось наибольшее количество игроков.

Передал - садись!

Играющие строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Игра «Брейн-ринг»

От каждой команды подходит человек, ведущий на ухо говорит им слова, которые нужно объяснить жестами. Какая команда отгадала первой та и победила.

Донеси листок бумаги

Нужно заготовить 2 листа бумаги. Игроки делятся на две команды. Первому игроку каждой команды кладут на ладонь по листку. Во время игры лист должен лежать на ладони сам по себе - его ни как нельзя придерживать. Первые игроки с каждой команды бегут к флажку. Если листик вдруг упадет на землю, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. Добежав до своей команды, игрок должен быстро переложить листик на ладонь следующего участника. Побеждает та команда, которая быстрее справилась с заданием.

Сиамские близнецы

Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

Не хуже кенгуру

Игроки делятся на команды. Нужно пропрыгать определенное расстояние, зажав между коленями теннисный мяч или спичечный коробок. Время засекают. Если мяч или коробок падает на землю, бегун поднимает его, снова зажимает коленями и продолжает бег. Затем передает эстафету следующему игроку. Побеждает команда показавшая лучшее время.

Перемена мест

2 команды выстраиваются в шеренги друг против друга. По команде руководителя «Домой» игроки команд расходятся в разные стороны. Побеждает команда, которая быстрее выстроится в шеренгу каждый на свое место.

Ведущий:

-Молодцы ребята! Подведем итоги. Вы замечательно потрудились и конечно получите свою грамоту и сладкие сюрпризы. Спасибо всем.

Приложение №4

«Малые Олимпийские игры» (ноябрь)

Вед: Здравствуйте, ребята! Знаете ли вы, что такое Олимпийские игры? Один раз в четыре года спортсмены всего мира приезжают на Олимпиаду для того, чтобы посоревноваться: кто самый сильный, кто самый быстрый, самый ловкий и т.д. К нам на праздник обещал прилететь на орле доктор Айболит. А вот он уже здесь! Как вы долетели?

Айболит: Здравствуйте, дети. Я слышал, что у вас проходят Малые Олимпийские Игры. А здоровы ли вы? Можно ли вас допускать к соревнованиям? Не болеете ли ангиной? (нет)

Айболит: Холериной? (нет)

Айболит: Малярией и бронхитом? (Айболит ходит и рассматривает детей)

Вед: Доктор, наши дети действительно здоровы. Сейчас они сами вам об этом расскажут. (дети читают стихи)

1-й ребенок:

Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За советом к докторам.

2-й ребенок:

Широко раскинул ветки
Возле дома старый клен.
Выгнул спину кот соседский,
Физкультуру любит он.

3-й ребенок:

Раз, два – шире шаг,
Делай с нами так!
Раз, два – не зевай,
С нами повторяй!

4-й ребенок:

Не надо бояться, что будут смеяться,
Зарядку свою не бросай никогда.
Лишь тот, кто не плачет, добьется удачи,
Ничто не дается легко, без труда.

Айболит: Все веселые, здоровые, нет болезней никаких. Я очень доволен вами, ребята. Все вы можете участвовать в Малых Олимпийских Играх.

Вед: Ну что ж, ребята, пора начинать. Команды готовы?

Первая игра «**Чье звено быстрее соберется?**» (под музыку дети бегают врассыпную, когда музыка закончится, дети строятся в колонки, игра повторяется 3 раза)

Вед: Посмотрим, чья же команда сильнее! **Игра «Перетягивание каната»**

Вед: Отгадайте загадку:

Он и круглый, он и гладкий,
Очень ловко скачет.
Что же это? (мячик)

Вед: А теперь проведем соревнования с мячом.

Игра «Передай мяч поверху» (передача мяча через голову и между ног)

Айболит: Вам лениться не годится!

Помните, ребята!

Даже звери, даже птицы
Делают зарядку.

Вед: Как?

Айболит: А вот так! **Играем «У всех своя зарядка»**

Айболит: Раз – присядка, два - прыжок,

И опять - присядка,

А потом опять - прыжок-

Заячья зарядка.

Покажите, как? (дети выполняют упражнения)

Птичка скачет, словно пляшет,

Птичка крылышками машет

И взлетает без оглядки-

Это птичкина зарядка.

Так сумеете? (дети выполняют упражнения)

А щенята, как проснутся,

Обязательно зевнут,

Ловко хвостиком махнут.

Как? (дети по-разному выполняют упражнения)

А котята спинки выгнут

И неслышно с места прыгнут.

Перед тем, как прогуляться,

Начинают умываться

Как? (дети показывают)

Ну, а мишка косолапый

Широко разводит лапы:

То одну, то обе вместе,

А когда зарядки мало,

Начинает все сначала.

Как? (дети показывают)

Белки скачут очень быстро,

Машут хвостиком пушистым.

Целый час играют в прятки.

Это - беличья зарядка.

Так сумеем? (дети имитируют движение белки)

Айболит: А сейчас вам, ребята,

Я один вопрос задам.

Школу юных космонавтов

Собираются открыть.

Вы хотели бы, ребята,

В эту школу поступить? (да, хотим)

Айболит: А придет пора лететь. Вы не станете реветь? (нет)

Айболит: Очень рад я:

Из ребят никто не болен,

Каждый весел и здоров

И к занятиям готов.

Начинаем подготовку,

Выходи на тренировку!

Игра «Продвижение с обручем через кегли»

«Передача флажка»

Айболит: Ну, ребята, тренировку

Провели вы очень ловко.

Вед: Доктор, наши ребята любят спорт, праздник и веселье, и хотят с тобой поиграть.

Игра «Кто самый внимательный» (под музыку дети бегут, музыка заканчивается, быстро берут мягкий мяч, кому не хватит, тот выходит из игры)

Вед: Ребята, вы знаете, для того, чтобы быть олимпийскими чемпионами, недостаточно силы и ловкости. Еще нужно хорошо учиться и стараться узнать как можно больше.

Вот, например, какие виды спорта вы знаете?

А какие мячи вы знаете для игр?

Дети: Волейбольные, баскетбольные, футбольные.

Вед: Молодцы, дети, вы убедили нас, что вы достойны стать олимпийскими чемпионами.

Поиграем в **игру «Гори – гори ясно» с мячом**

Дети и ведущий идут противходом:

«Гори-гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо, птички летят,

Колокольчики звенят»

Ведущий за кем-нибудь незаметно кладет мяч. Все дети считают: »Раз, два. Три! Беги!»

Ведущий и участник, около которого положен мяч, бегут в разные стороны. Тот, кто первым обежал и занял место в кругу, победил.

Айболит: Молодцы, ребята, я хочу вам за ловкость, находчивость и быстроту вручить медали.

«Малые Олимпийские игры» (апрель)

Цель. Воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах. Учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей.

Предварительная работа: беседы об олимпийских видах спорта, чтение книг и просмотр иллюстраций о спорте и спортсменах. Ежедневное включение в утреннюю гимнастику пробежки до 300м, тренировки по различным видам спорта: метание малого мяча на дальность, прыжки в длину с места.

1 день – открытие «Малых олимпийских игр». Кросс. Подведение итогов. Награждение.

2 день – соревнования по прыжкам в длину с места. Соревнования начинаются с разминки, в которую включены упражнения для ног: махи, приседания и т. д. Закончив разминку, участники соревнований приглашаются в сектор для прыжков в длину, где делают пробные прыжки, выслушивают замечания и советы педагога.

В ходе соревнования каждый участник имеет право сделать 3 попытки. Судьи фиксируют результаты, выявляют победителей. Награждение.

3 день – соревнование по метанию малых мячей. Общая разминка под музыку. Участникам даются 3 попытки. Подведение итогов. Награждение.

4 день – эстафеты. Подведение итогов. Награждение.

5 день – закрытие «Малых олимпийских игр»

За участие в МОИ все дети награждаются памятными дипломами с личными результатами, подарками, сувенирами. Победители делают круг почета.

Приложение №5 Физкультурный праздник «В любом месте веселее вместе»

Задачи:

- приобщать детей к здоровому образу жизни;
- развивать силовые качества и двигательную активность;
- воспитывать такие качества как товарищество, дисциплинированность, дружелюбие, честность;

Ход праздника:

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня на нашем празднике!

Помериться силой, побегать, попрыгать.

Зовем на площадку друзей.

Веселые старты нас ждут на площадке,

Спешите сюда поскорей.

Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке и быстроте, встречайте наши команды!!!

Под марш, в зал входят две команды участников соревнований и встают друг против друга.

Команды приветствуют друг друга.

Команда «Светлячок»

Девиз: Хоть свет наш слаб и мы малы, но мы дружны и тем сильны.

Команда «Улыбка»

Девиз: Жить без улыбки ошибка, да здоровует смех и улыбка!

Ведущий представляет жюри, дети садятся.

Звучит смешная музыка, входит клоун Вася со всеми здоровается, под мышкой несет детский спортивный мат и подушку (из кукольного уголка). Останавливается в центре зала.

Ведущий: Как вас зовут?

Вася: Клоун Вася!

Ведущий: Вася, а зачем тебе это? (указывает на мат и подушку).

Вася: Это большой секрет! Я очень хочу стать великим человеком, а чтобы им стать нужно много силы, вот я сейчас и буду ее нагонять (кладет на пол мат, подушку, ложится). А где мое большое одеяло? (достает носовой платок, укрывается им, спит).

Ведущий: Вася, проснись!

Вася: Не мешайте, я нагоняю силу и становлюсь великим человеком.

Ведущий: Быстро вставай!

Вася: (встает) Ну что еще?

Ведущий: Так ты никогда не станешь великим человеком.

Вася: А как же?

Ведущий: Иди и сам подумай (Вася, молча, уходит).

Ребенок читает стихотворение Н. Галишниковой « Утром рано»

Я проснулся утром рано

И решил: «Спортсменом стану!

Буду плавать, бегать, прыгать,

Как Брюс Ли – ногами дрыгать,

Как Кличко – на ринге драться,

Как Шумахер – в карте мчаться,
Как Рональдо буду метким,
Как Пит Сампрас – я с ракеткой
Буду побеждать на корте!
Я добьюсь успехов в спорте!
Я добьюсь, ведь я упрямый.
Будет мной гордиться мама...» -
Так мечтал я в полусне,
Но сказала мама мне:
«Ты сначала для порядка,
Сделал бы с утра зарядку!»

Ведущий:

Нам полезно без сомненья.

Все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому, ребятки,

Будем делать мы зарядку.

Все участники соревнований делают зарядку - разминку. После зарядки – разминки садятся на места (можно сделать любую ритмическую гимнастику, которая была выучена заранее)

Звучит песня «Моряк сошел на берег», слова М. Танича, музыка А. Островского. Входит Вася и, напевая песенку, останавливается в центре зала.

Вася: Я теперь знаю, как стать великим человеком! Нужно стать моряком! Где мое большое море? (достаёт из кармана материал голубого цвета овальной формы, кладёт его на пол, задумывается). Чего-то не хватает, а вспомнил шума моря, ребята, помогите мне пошумите, помашите руками и подуйте как ветер (ложится на материал и выполняет имитацию плавания в море).

Ведущий: Ребята, пожалуйста, успокойтесь. Вася, что ты тут делаешь?

Вася: Как что, становлюсь великим человеком!

Ведущий: Быстро вставай (Вася встает), забирай свою лужу иди и подумай, что нужно сделать, чтобы стать великим человеком. (Вася, бормоча, уходит)

Ведущий: Чтоб проворным стать атлетом, проведем мы эстафету.

Будем бегать быстро, дружно, победить нам очень нужно!

Эстафета 1 «Бег в мешках»

Дети, придерживая руками, мешки возле пояса бегут до обозначенного места. Обежав стойку, возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешка и передают его следующему игроку. Так продолжается до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках.

Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

Эстафета 2 «Донеси листок бумаги»

Первому игроку кладут на ладонь правой руки тетрадный листок. По команде игрок стартует, добегают до стойки, огибая ее, возвращается бегом обратно, быстро перекладывает листок бумаги на правую ладонь следующего игрока, встает в конец колонны. Во время бега лист должен лежать на ладони сам по себе, придерживать его нельзя, если лист упадет, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить путь.

Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

Эстафета 3 «Полет на воздушном шаре»

По команде первый участник отправляется в путь – задача с воздушным шариком в руках преодолеть полосу препятствий из трех барьеров, трех конусов пробегая их змейкой закончив дистанцию вернуться обратно просто бегом. Передать шарик как эстафетную палочку следующему участнику своей команды.

Побеждает команда, которая первой закончила выполнение заданий.

Музыкальный номер. Физкультурно-музыкальная композиция с лентами, обручами и мячами.

Ведущий: Слово для подведения промежуточных итогов предоставляется членам жюри.

Входит Вася, звенит в колокольчик, и везет за собой большую машину, в ней шланг к которому

примотана маленькая спринцовка с водой, Вася останавливается в центре зала, разматывает шланг и радостно кричит.

Вася: Вот теперь-то я стану великим человеком, потому что умею тушить пожар (разворачивает шланг и поливает детей из спринцовки водой)

Ведущий: Вася, Вася, что ты делаешь?

Вася: Тушу пожар и становлюсь великим человеком!

Ведущий: Подожди, во-первых, у нас тут ничего не горит, а во-вторых, тебе нужно хорошенько подумать, что нужно сделать, чтобы твоя мечта осуществилась (Вася сворачивает обратно шланг и уходит).

Ведущий:

Надо спортом заниматься,

Надо, надо закаляться!

Надо первым быть во всем,

Нам болезни нипочем!

Эстафета 4 «С кочки на кочку»

Перед каждой колонной кладут плоские обручи 5 – 6 штук – это кочки. По команде первые игроки начинают прыгать из обруча в обруч. Достигнув финиша, они бегом возвращаются назад. Прыжки начинает следующий участник.

Побеждает команда быстро и правильно выполнившая задание.

Эстафета 5 «Быстрый поезд»

Перед каждой командой на расстоянии 6-7 метров поставлена стойка для обегания. Первый игрок в команде бежит к стойке, обегает ее и возвращается на место, где за него хватается следующий участник, и дети бегут к стойке вдвоем. Затем возвращаются на место, где за него хватается следующий участник, и дети бегут к стойке втроем и т.д., пока вся команда не обежит вокруг флажка.

Выигрывает команда, которая закончит игру первой.

Эстафета 6 «Бег с ракеткой и воздушным шаром»

Задача участников добежать до стойки и вернуться обратно, ведя ракеткой воздушный шарик, стараясь, чтобы шарик не упал.

Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

Музыкальный номер.

Танец «Потанцуй со мной дружок» (можно вставить любой музыкальный номер песню, сценку, танец хорошо знакомый детям).

Ведущий: Слово для подведения промежуточных итогов предоставляется членам жюри.

Входит Вася в руках портфель, под мышкой плакат с нарисованным клоуном без носа.

Вася: А вот и я, а вот и я, думаете, откуда я иду? Правильно из школы. Я теперь понял, чтобы стать великим человеком, нужно учиться. Посмотрите, какой портрет я нарисовал на уроке рисования (разворачивает плакат с нарисованным клоуном), только учительница сказала, здесь чего-то не хватает, подскажите чего.

Дети: Носа.

Вася: Действительно носа, а вы мне поможете исправить мою ошибку.

Конкурс для капитанов «Прикрепи клоуну нос».

С закрытыми глазами нужно прикрепить клоуну нос.

Кто это сделает быстрее, т.е. за меньшее количество времени, тот принесет своей команде очко.

Вася: Ну, мне пора, задали много уроков, я пойду заниматься и обязательно стану великим человеком.

Ведущий: Вот теперь ты обязательно станешь великим человеком, счастливого тебе пути (все машут Васе, который уходит).

Ведущий: Вот и подошел к финалу наш праздник. Ребята, вы отлично справились со всеми заданиями. Все участники показали свою ловкость, силу и быстроту. А главное получили заряд бодрости и хорошего настроения.

Ведущий: А сейчас слово для подведения итогов и награждения победителей предоставляется жюри.

Приложение №6 «Праздник Бегуна»

Задачи:

Совершенствовать навыки бега.

Развивать быстроту, ловкость, выносливость.

Развивать волевые качества, стремление к победе и уверенности в своих силах.

Воспитывать характер, умение управлять эмоциями, чувство товарищества и взаимопомощи.

Материалы и оборудование:

эстафетные палочки, конусы, флажки 2 шт., стойки 2 шт., барьер 2 шт., свисток.

Ход мероприятия:

Команды строятся вдоль площадки, звучит музыка.

1 Ведущий: Добрый день, дорогие ребята. Мы рады видеть вас на нашем празднике спорта. Сегодня в спортивных соревнованиях принимают участие дети всего нашего сада. Именно здесь и именно сегодня мы узнаем, кто у нас научился быстро бегать.

2 Ведущий: На стене Форума в Элладе было высечено: «Если хочешь быть сильным — бегай, если хочешь быть красивым — бегай, если хочешь быть умным — бегай». Справедливость этого изречения доказана многими исследованиями. Поэтому сегодня мы проводим праздник бегуна.

1 Ведущий: Ребята, а что вы знаете о беге?

Бег — один из способов, при помощи которого люди и животные могут передвигаться. От ходьбы бег отличается «фазой полёта». Во время бега в какой-то момент обе ноги отрываются от пола. Можно сказать, что человек умеет «летать» (показывает картинку).

2 Ведущий: Бегать человек умел всегда, иначе бы он не выжил. В древние времена человеку приходилось убегать от хищников и при помощи бега охотиться на быстрых животных (показывает картинку)

И со временем люди заметили, что те, кто больше других бегают, становятся ловким, сильным и выносливым. И поэтому люди стали специально бегать, чтобы тренировать в себе все эти качества. Раньше человек на охоте чаще погибал, ведь животные, служившие пищей, были намного сильнее и быстрее человека. Чем сильнее и выносливее человек становился, тем удачнее он охотился, защищал свои жилища от врагов. А вы знаете, что в спорте бег бывает разный: на короткие дистанции, средние и длинные. Самая длинная дистанция называется марафонской и составляет 42км 195м. Также бывает бег с барьерами и эстафетный бег(показывает картинку)

1 Ведущий: Ребята, а знаете ли вы, кто из животных быстро бегают?

2Ведущий: Самый быстрый из бегающих животных – это гепард. Он может развивать скорость до 110-115км/ч, страус до 70км/ч.

1 Ведущий: Внимание! Внимание! Но прежде чем начать соревнования, необходимо познакомиться с правилами. Итак, правила соревнований:

- Внимательно слушать предложенное задание.
- Что непонятно, обязательно переспросить у ведущего.
- Не начинать выполнять задание, если участник, стоящий впереди, не закончил его.
- Участник, выполнивший задание, встает в конец своей команды.
- Выполнять все задания правильно и быстро.
- Быть веселыми, задорными, радостными на протяжении всего праздника.

Вы принимаете эти правила?

1 Ведущий: Внимание! Внимание! Начинаем соревнования!

Появляется МИКРОБ.

Микроб: Никакого внимания.

Не будет вам соревнования.

Я – известный МИКРОБ, и скажу всем – СПОРТУ – СТОП.

Ну, зачем вам закаляться? Ну, зачем соревноваться?

Лучше хилым быть, худым, невеселым и больным.

Больше прятаться от солнышка в тень, чтобы купаться, загорать вам было лень.

Пусть микробы вас съедят, и болезнью заразят.

1 Ведущий: Ты откуда появился в нашем детском саду?

Микроб: Я оттуда, где грязные руки, немытые фрукты и овощи, где болезни.

2 Ведущий: Ты чего это – хочешь нас напугать своими вирусами и болезнями? Ничего у тебя не получится. Наши дети по несколько раз моют руки мылом душистым (микроб начинает дрожать). Кушают только мытые фрукты и овощи (микроб дрожит сильнее), пьют только кипяченую воду.

Ничего мы не боимся! Дети скажем всем болезням – НЕТ, спорту – ДА! Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! (произносят слова вместе с детьми).

Микроб: Ах, вода, вот это да!

Всех сейчас я прочу

Я, я – сейчас...

2 Ведущий: Дети – ногами затопаем, в ладоши захлопаем.

Лучше ты микроб уйди.

Не встречайся на пути (микроб пугается и убегает).

1 Ведущий: А что нужно делать, чтоб микроб не приходил к нам в гости, расскажут ребята.

1-й ребенок: Чтоб расти и закаляться, не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься, заниматься надо нам!

2-й ребенок: Спорт, ребята, очень нужен, мы со спортом очень дружим,

Спорт – помощник, спорт – здоровье,

Спорт – игра, скажем мы физкульт- Ура!

3-й ребенок: Если хочешь быть умелым, ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки, мячик, обручи и палки,

Никогда не унывай! Бегай, прыгай, приседай!

4-й ребенок: Чтоб проворным стать атлетом, проведем мы эстафету.

Будем бегать быстро, дружно, победить нам очень нужно!

1 Ведущий: Внимание! Внимание! Начинаем соревнования!

Эстафета «Эстафетный бег». (флажки 2 шт. эстаф. палочки 2 шт.)

По команде дети бегут до флажка и обратно передают эстафетную палочку следующему участнику. Выигрывает команда, которая первая закончила дистанцию.

Эстафета «Бег с барьерами» (флажки 2 шт. барьеры 2 шт.)

По команде дети бегут до барьера, перепрыгивают через него, добегают до флажка и бегут обратно по прямой, передают эстафету следующему участнику. Выигрывает команда, которая первая закончила дистанцию.

Эстафета «Бег Змейкой» (флажки 2 шт. конусы 8 штук.)

По команде дети бегут змейкой между конусами до флажка. Обратно по прямой, передают эстафету следующему участнику. Выигрывает команда, которая первая закончила дистанцию.

Эстафета «Бег с препятствиями» (флажки 2шт., обручи 2 шт., барьеры 2 шт.)

По команде дети бегут до барьера, перешагивают через него добегают до обруча, пролезают в него, добегают до флажка и бегут обратно по прямой, передают эстафету следующему участнику. Выигрывает команда, которая первая закончила дистанцию.

1 Ведущий: Следующий вид наших соревнований бег на длинные дистанции. Чтобы быть сильным, ловким и выносливым, надо больше заниматься. И я приглашаю всех ребят принять участие в легкоатлетическом кроссе под названием «Дружба».

Нужно пробежать вокруг детского сада. Но выиграют ребята из той команды, которые дружно все вместе будут финишировать. А старт мы будем давать каждой группе отдельно.

2 Ведущий: Первыми на старт мы приглашаем самых маленьких наших участников — младшая группа. На старт, внимание, марш!

На старт мы приглашаем среднюю группу. На старт, внимание, марш! На старт мы приглашаем старшую группу. На старт, внимание, марш! На старт мы приглашаем подготовительную группу. На старт, внимание, марш!

Ведущий: Ну, вот все испытания прошли наши дети. Мы поздравляем победителей и вручаем всем заслуженные медали!

А за праздник наш веселый я вас всех благодарю,

Свой подарок витаминный на здоровье всем дарю! (Раздаются фрукты)