МИНИСТЕРСТВО ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
ГБУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО БОКСУ ИМЕНИ ТУРПАЛ-АЛИ КУКАЕВА»

«Согласовано»

На заседании
педагогического совета

ГБУ ДО«СШОР по боксу имени
Турпал-Али Кукаева»
Протокол №07 от «30 » августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО «СШОР по боксу
имени Турпал-Али Кукаева»
_____Л-А.Б.Кукаев
Приказ № 270
от «31» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ДЛЯ СОГ

Срок реализации программы: 3 года
Возраст обучающихся: 5-17 лет.

Заместитель директора по спортивной работе
Кукаев Умар-Али Белялович
Заместитель директора по
научно-методической работе
Сакаев Иса Баудиевич

г. Ачхой-Мартан
2023 г.

СОДЕРЖАННИЕ

Пояснительная записка ……. Стр. 3
1. Годовой учебно-тематический план (1-3 года обучения из расчета 6 часов в неделю) ……..…… Стр. 5
2. Содержание программы ……... Стр. 5
3. Перспективное планирование занятий СОГ…….. Стр. 8
4. Организационно – методические указания, условия реализации программы …… Стр. 13
5. Система контроля и зачетные требования ……. Стр. 16
6. Материально-техническое оснащение занятий…….…. Стр. 17
Литература ……. Стр. 18
Приложение №1 Подвижные игры ……..…… Стр. 19
Приложение №2 Комплексы дыхательной гимнастики …… Стр. 24
Приложение №3 Самомассаж…….. Стр. 27
Приложение №4 Настрои для релаксации…….. Стр. 29
Приложение №5 Комплекс общеразвивающих упражнений…… Стр. 32
Приложение №6 "Использование нетрадиционного оборудования на физкультурных занятиях"……. Стр. 38
Приложение №7 Примерные комплексы упражнений при реализации дистанционного обучения (с применением дистанционных технологий), домашние задания, тесты и др. ……... Стр. 45

Пояснительная записка

Рабочая общеобразовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительной группы имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Данная программа составлена на основе директивных и нормативных документов с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 06.04.2015) «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Постановлением от 4.07.2014 г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена проведёнными совместно с родителями и медицинским работником детского сада исследованиями состояния здоровья каждого ребенка. Выяснилось, что у 50% детей имеются какие-либо отклонения от здоровья.

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Все без исключений понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 %всех болезней человека заложено в детские годы. Научно – технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. Невольно возникает вопрос: «Почему же наши дети так часто болеют?». Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное, чтобы ребёнок не в чём не нуждался. А если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и леностью, если он не умеет бороться с недугом? Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать – заболеешь! Не будешь тепло одеваться – простудишься!» и т.д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов в учении!» и т.д.

Видимо, поэтому наши ученые среди исследуемых ставят на первое место многое, но только не здоровье.

Исходя из проведенного исследования и была разработана данная программа.

Определена основная цель: развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья.

Для достижения целевых ориентиров были определены следующие задачи:

1. Выявление уровня здоровья детей;
2. Воспитание у детей потребности в здоровье, формирование стремления к здоровому образу жизни;
3. Поддержка здоровья детей.

Актуальность программы.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гумманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни;

Данная программа актуальна для обучающихся дошкольного возраста, так как она:

1) Разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

2) По данным ежегодного медицинского обследования 50% детей имеют какую-либо патологию здоровья. На «Д» - учете стоят 3 детей из 18.

3) Родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

Программа рассчитана на один учебный год (возможно продолжение программы).

Новизна

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на детей, имеющих отклонения в здоровье, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков и желания родителей.

Наполняемость групп по 15-30 человек.

Состав групп может изменяться по следующим причинам:

- Смена места жительства.
- Нежелание родителей занятия детей в данной группе.
- Отстранение от занятий медицинским работником.
- Пополнение новыми детьми.

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 5-17 лет.

Программа рассчитана на 1-3 года, в зависимости от необходимости занятий ребёнка по данному направлению.

Продолжительность занятий составляет 90 минут, 3 раза в неделю.

Прогнозируемый (ожидаемый) результат.

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия в СОГ закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, будут способствовать сплочению коллектива в

первую очередь. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение, поспособствуют общению между детьми.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- диагностика физического развития детей.
- Анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми.
- Открытое занятие с показом детьми различных методов оздоровления.

1. Годовой учебно-тематический план (для учащихся 5-17 летнего возраста, 1-3 года обучения из расчета 6 часов в неделю)

№	РАЗДЕЛ	ЧАСЫ
1	Теоретические занятия	16
2	Общая физическая подготовка	170
3	Специальная физическая подготовка	88
4	Технико-тактическая подготовка	30
5	Медицинский контроль	4
6	Зачетные и переводные требования	4
Итого		**312**

2. Содержание программы:

ОБЖ

Теоретический материал.

Практические занятия.

Дыхательная гимнастика.

Упражнения и подвижные игры со спортивным оборудованием

«Как закаляться».

1.Если хочешь быть здоров.

Теоретический материал.

Цель: Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.

Практические занятия.

Дыхательная гимнастика

Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж.

Упражнения на релаксацию

2.Сохрани свое здоровье сам.

Теоретический материал.

Цель: Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы оздоровления, уметь оказывать элементарную помощь, прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

Практические занятия:

Дыхательная гимнастика

Точечный массаж и самомассаж

Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию

«Забота о глазах».

1.Что могут глаза.

Теоретический материал:

Цель: Осознание детьми возможностей зрительного анализатора по признакам цвета.

Практические занятия:

Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов.

Упражнения на релаксацию

«Уход за ушами»

1.Что могут наши уши.

Теоретический материал

Цель: Формировать восприятие отдельных свойств явлений и предметов с помощью слухового анализатора.

Практические занятия:

Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов.

Упражнения на релаксацию

«Мышцы, кости и суставы»

1.Скелет — наша опора.

Теоретический материал:

Цель: Дать детям представления о косно-мышечной системе организма человека.

Практические занятия:

Дыхательная гимнастика

Упражнения на развитие равновесия и координации

Упражнения и подвижные игры

2.Осанка - стройная спина!

Теоретический материал:

Цель: Учить детей следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату.

Практические занятия:

Дыхательная гимнастика

Упражнения на развитие равновесия и координации

Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.

3.Спорт — это здоровье.

Теоретический материал:

Цель: закрепить знания о различных видах спорта, учить пантомимой изображать знакомые виды спорта, развивать интерес к видам спорта, желание заниматься спортом.

Практические занятия:

Дыхательная гимнастика

Упражнения на развитие равновесия и координации

Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта

Руки, ноги и я.

1.Здоровые ножки идут по дорожке.

Теоретический материал:

Цель: дать детям представление о различных способах оздоровления ног.

Практические занятия:

Упражнения на развитие равновесия и координации

Точечный массаж и самомассаж

Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.

2.Сильные руки-не знают скуки.

Теоретический материал:

Цель: осознание детьми зависимости упражнений для рук с исходными результатами. Вызывать у детей желание к выполнению физических упражнений.

Практические занятия:

Дыхательная гимнастика

Точечный массаж и самомассаж

Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками.

Неболейка.

1.Чтобы нам не болеть.

Теоретический материал:

Цель: Воспитывать доброе отношение к тем, кто заботится о нашем здоровье, формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов.

Практические занятия:

Дыхательная гимнастика

Точечный массаж и самомассаж

Упражнения и подвижные игры по желанию детей

Упражнения на релаксацию

2.Итоговый.

Теоретический материал:

Цель: Выяснить у детей, как они усвоили основные приемы оздоровления.

Практические занятия:

Дыхательная гимнастика

Точечный массаж и самомассаж

Упражнения на релаксацию

Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей:

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1.Беседы познавательного характера.

2.Упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений 3. Упражнения на развитие равновесия и координации 4. Дыхательная гимнастика 5. Точечный массаж и самомассаж 6. Упражнения на релаксацию

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей.

Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий.

Структура занятия. Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5-10 минут и имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

1. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 20-25 минут и содержит следующие задачи:

1.Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем нагрузки. Выполняются упражнения на тренажерах, основные виды движений через подвижные игры и игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, дидактические игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

3. Перспективное планирование занятий СОГ.

Месяц	Неделя	Планирование	
Сентябрь		ОБЖ Дыхательная гимнастика Упражнения и подвижные игры со спортивным оборудованием	ОБЖ Дыхательная гимнастика Упражнения и подвижные игры со спортивным оборудованием
		Как закаляться Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	Неболейка Чтобы нам не болеть Чтобы нам не болеть Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию
		Мышцы, кости и суставы Скелет — наша опора Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры	Мышцы, кости и суставы Скелет — наша опора Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры
		Руки, ноги и я Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.	Руки, ноги и я Сильные руки-не знают скуки Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками.
Октябрь		Как закаляться Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	Как закаляться Сохрани свое здоровье сам Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию
		Забота о глазах Что могут глаза Упражнения и подвижные игры	Уход за ушами Что могут наши уши Упражнения и подвижные игры

		на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию	на развитие слуховых анализаторов. Упражнения на релаксацию
		Мышцы, кости и суставы Скелет — наша опора Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры	Мышцы, кости и суставы Скелет — наша опора Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры
		Неболейка Чтобы нам не болеть Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию	Неболейка Чтобы нам не болеть Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию
Ноябрь		Как закаляться Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	Как закаляться Сохрани свое здоровье сам Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию
		Забота о глазах Что могут глаза Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию	Уход за ушами Что могут наши уши Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов. Упражнения на релаксацию
		Мышцы, кости и суставы Скелет — наша опора Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры	Мышцы, кости и суставы Скелет — наша опора Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры
		Руки, ноги и я Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.	Руки, ноги и я Сильные руки-не знают скуки Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками.
Декабрь		Как закаляться Сохрани свое здоровье сам Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на	Мышцы, кости и суставы Скелет — наша опора Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры

		релаксацию	
		Забота о глазах Что могут глаза Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию	Уход за ушами Что могут наши уши Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов. Упражнения на релаксацию
		Мышцы, кости и суставы Осанка - стройная спина Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.	Мышцы, кости и суставы Осанка - стройная спина Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.
		Неболейка Чтобы нам не болеть Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию	Неболейка Чтобы нам не болеть Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию
Январь		Как закаляться Сохрани свое здоровье сам Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию	Мышцы, кости и суставы Спорт — это здоровье Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта
		Забота о глазах Что могут глаза Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию	Уход за ушами Что могут наши уши Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов. Упражнения на релаксацию
		Мышцы, кости и суставы Осанка - стройная спина Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.	Мышцы, кости и суставы Осанка - стройная спина Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.
		Руки, ноги и я Здоровые ножки идут по дорожке Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации	Руки, ноги и я Сильные руки-не знают скуки Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками.

		Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.	
Февраль		Как закаляться Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	Мышцы, кости и суставы Спорт — это здоровье Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта
		Неболейка Чтобы нам не болеть Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию	Неболейка Чтобы нам не болеть Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию
		Мышцы, кости и суставы Осанка - стройная спина Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.	Мышцы, кости и суставы Осанка - стройная спина Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.
		Руки, ноги и я Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.	Руки, ноги и я Сильные руки-не знают скуки Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками.
Март		Как закаляться Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	Неболейка Чтобы нам не болеть Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры по желанию детей Упражнения на релаксацию
		Забота о глазах Что могут глаза Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию	Уход за ушами Что могут наши уши Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов. Упражнения на релаксацию
		Мышцы, кости и суставы Осанка - стройная спина Дыхательная гимнастика	Мышцы, кости и суставы Спорт — это здоровье Дыхательная гимнастика

		Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.	Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта
		Руки, ноги и я Здоровые ножки идут по дорожке Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.	Руки, ноги и я Сильные руки-не знают скуки Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками.
Апрель		Как закаляться Если хочешь быть здоров Дыхательная гимнастика Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию	Как закаляться Сохрани свое здоровье сам Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию
		Забота о глазах Что могут глаза Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов. Упражнения на релаксацию	Уход за ушами Что могут наши уши Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов. Упражнения на релаксацию
		Мышцы, кости и суставы Спорт — это здоровье Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта	Мышцы, кости и суставы Спорт — это здоровье Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта
		Руки, ноги и я Здоровые ножки идут по дорожке Упражнения на развитие равновесия и координации Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.	Руки, ноги и я Сильные руки-не знают скуки Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками.
Май		Как закаляться Сохрани свое здоровье сам Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию	Неболейка Итоговый Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием

		Неболейка Итоговый Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием	Неболейка Итоговый Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием
		Мышцы, кости и суставы Спорт — это здоровье Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта	Мышцы, кости и суставы Спорт — это здоровье Дыхательная гимнастика Упражнения на развитие равновесия и координации Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта
		Неболейка Итоговый Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием	Неболейка Итоговый Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения на релаксацию Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием

4. Организационно – методические указания, условия реализации программы

Режим и наполняемость учебных групп, численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы.

Этапы подготовки	**Период обучения**	**Возраст уч-ся для зачисления (лет)**	**Минимальная наполняемость групп (чел.)**	**Максимальная объем учебно-тренировочной работы час/нед.)**	**Требования к спортивной подготовке**
Спортивно - оздоровительный	1 - 3 лет	5-17 лет	До 15	6	Контрольно-переводные нормативы. Положительная динамика физического развития

Создание спортивно-оздоровительных групп для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста довольно специфична, поэтому для подготовки педагогов и потребовалось создание данной специальной программы с подробным описанием методических приемов и форм работы с детьми.

Основная **цель** программы: оздоровление, формирование потребности в здоровом образе жизни, создание предпосылок для повышения уровня подготовленности и функциональных возможностей в процессе обучения в спортивно – оздоровительных группах, а также воспитание личности способной реализовать себя в современном обществе.

Реализация цели программы решается с помощью следующих **задач:**

1.Обучающие:

- Овладения дошкольниками и младшими школьниками базовыми основами двигательной деятельности посредствам изучения курса гимнастики с основами акробатики, легкоатлетических упражнений, подвижных игр с основами спортивных игр, футбола, гандбола.
- Обучение групповому взаимодействию, развитию его форм посредствам игр и соревнований.
- Отбор детей в группы начальной подготовки избранным видам спорта в СШ.

2.Развивающие:

- Развитие жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Формирование опыта двигательной активности.
- Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости).
- Расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности.

3. Оздоровительные:

- Содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся.
- Укрепление опорно – двигательной, дыхательной системы, удушение обмена веществ, профилактика сколиоза.
- Приобретения жизненно важных навыков и умений, получения знаний, способствующих здоровью, содействующих нормальному физическому развитию
- Освоение основ знаний и умений, связанных с профилактикой заболеваний, коррекцией телосложения, формирование правильной осанки, культуры движений, начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах.

4. Воспитательные:

- Формирование потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять с целью отдыха, тренировки, повышения работоспособности и профилактика заболеваний.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью.
- Развитие адаптационных качеств.
- Воспитание чувства «локтя», товарищества, ответственности.
- Воспитание патриотических качеств.

Основной принцип построения учебно –тренировочной работы с занимающимися – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого занимающегося.

Кроме того, для достижения лучшего результата необходимо в основу предлагаемой программы положить **следующие принципы:**

1.**Принцип фасцинации** – специально организованное вербальное воздействие, которое предназначается для уменьшения потерь семантически значимой информации при восприятии детьми различного рода сообщений, управления процессом занятий и достижения результативности во всех сферах реализации программы: оздоровительной, воспитательной, образовательной.

2. **Принцип синкретичности** – нерасчлененность психических функций на ранних этапах развития ребенка. Согласно теории Л.В. Выготского, он имеет большое значение для развития детского мышления. В данной программе принцип синкретичности направлен на установление в двигательной сфере синкретических связей, с помощью которых ребенок постигает для себя истинное значение физических упражнений, их назначение, природу внедрения. На занятиях происходит объединение знаний о явлениях природы, о взаимодействии природы с человеком, использовании явлений природы в жизни, в быту, в различной деятельности. Для них характерно полное отсутствие механической системы выполнения движений и двигательных действий детьми и полная загруженность эмоциями прекрасного и необходимого о природе, слияние ребенка с природой явлений и природой движений.

3. **Принцип творческой** направленности, результатом которого является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности.

Используются **методы** обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, имитация помощь тренера), методы использования слова (объяснение, указание, распоряжение, беседы, опрос и т.д.).

Достижения намеченной цели зависит от следующих данных: наличия материально-технической базы и высокого качества организации всего педагогического процесса.

Физическая, специальная и техническая подготовленность учащихся определяется с помощью контрольно – переводных нормативов, с анализом в конце года. Учащиеся спортивно – оздоровительной группы соответствующего года обучения, не выполняющие в конце учебного года контрольно – переводных требований не переводятся в группу следующего года обучения, при этом остаются в группе на повторный курс. Учащиеся, обучающиеся в спортивно – оздоровительных группах 3 года обучения, при выполнении переводных нормативов, зачисляются, в группы начальной подготовки 1 года обучения СШ в избранного вида спорта (Армрестлинг, бокс, дзюдо, Кикбоксинг, вольная борьба, шахматы, шашки).

Данная программа рассчитана на три года обучения (5-7 лет). Занятия в спортивном классе проводятся три раза в неделю по 2 часа. Расписание по занятия для спортивно – оздоровительных групп устанавливаются администрацией спортивной школы в зависимости от местных условий и расписания в общеобразовательных школах. Учебно – тренировочные занятия проводятся тренером - преподавателем в соответствии с планом учебно-спортивного и учебно - воспитательного процесса.

Спортивно – оздоровительная группа комплектуется из числа старших дошкольников и учащихся младших классов общеобразовательной школы, не имеющих медицинских противопоказаний. Основанием для зачисления учащегося в спортивный класс является заявление родителей и медицинская справка о состоянии здоровья.

На первом году обучения учащихся спортивно- оздоровительной группы через занятия гимнастикой, легкой атлетикой, подвижными играми с элементами спортивных игр решаются задачи спортивно-оздоровительной направленности. Со второго года обучения осуществляется специализация по легкой атлетике, гандболу и футболу. Легкая атлетика развивает ловкость, быстроту, выносливость и силу. Этот вид спорта совершенствует не только быстроту движений, но быстроту реакций. Футбол, гандбол - игры универсальные и оказывают на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр, у занимающихся совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом и гандболом - благодатная почва для развития двигательных качеств. Эти спортивные игры развивают оперативное мышление (ведь надо быстро подумать и принять решение), а также

все виды внимания. Нередко эти качества помогают в различных экстренных жизненных ситуациях.

Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце учебного года. В начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится углубленный медицинский осмотр, по итогам которого, родителям и медицинскому работнику даются рекомендации по оздоровлению детей.

В период летнего отдыха для учащиеся спортивно- оздоровительной группы предусмотрена организация спортивно-оздоровительной лагеря в котором запланированы учебно – тренировочные занятия и спортивно – массовые мероприятиями. Во время работы спортивно – оздоровительного лагеря учащиеся обеспечиваются питанием на основании существующих положений. Спортивная школа несет расходы по организации и проведению учебно-тренировочных занятий, участию в соревнованиях; обеспечению инвентарем, оборудованием, в пределах, предусмотренных Уставом учреждения дополнительного образования (СШ) и выделяемых ассигнований на текущий учебный год.

Оплата рабочего времени тренерам-преподавателям за ведение учебно-тренировочных занятий в спортивно- оздоровительных группах осуществляется согласно тарифной сетки за счет средств СШ.

5. Система контроля и зачетные требования

№ п/п	Контрольные упражнения	Результаты
1.	Бег 20м с высокого старта (с)	4,3
2.	Прыжок в длину с места (см)	145
3.	Бег 500 м (с)	Без у/времени
4.	Метание мяча в цель с 3м из 3 попыток (кол-во попаданий**)**	3
5.	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15- 20
6.	Сжимание – разжимание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (раз)	10
7.	Челночный бег 3 по 10 м (с)	**11,5**

Нормативные требования по гимнастике

№ п/п	Контрольные упражнения	Результаты		
		уровень		
		низкий	средний	высокий
1.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	1 и ниже	3-5	9 и выше
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	1 и ниже	3-5	9 и выше
3.	Прыжки через гимнастическую скамейку	10	8	6

	за 20 сек						
4.	Прыжки на скакалке за 30 сек	80	50	30	90	60	40
5.	Углы на гимнастической лестнице под углом 90 градусов	10	8	6	8	6	4
6.	Тест на координацию с гандбольным мячом: **удар мяча об пол - поворот туловища на 360 градусов- ловля мяча- за 20 сек**	8	6	4	7	5	3
7.	Тест. комбинация из простых элементов акробатики: **равновесие на одной ноге(удержание на 4 счета)- упор присев (удержание на 2 счета)- кувырок вперед(группировка ноги скрестно)- поворот на 180 градусов- два переката вперед-назад на спине- стойка на лопатках(удержание 4 счета)- в группировке перекат вперед в упор присев- прыжок вверх с приземлением в основную стройку.**	**Удов.**	**Хор.**	**Отл.**	**Удов.**	**Хор.**	**Отл.**

6. Материально-техническое оснащение занятий:

- гимнастические: стенки скамейки доски кубы палки;
- мягкие модули: кубы, цилиндры, призмы;
- дуги для подлезания;
- стойки для прыжков;
- мячи разных размеров, массажные;
- кубики;
- скакалки;
- стойки конусовидные;
- маты;

Использованная литература.

1. Береснёва З.И. «Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ».М.-2003г
2. Журнал «Справочник старшего воспитателя», №2 2008 г.,2009г.
3. Мастюкова Е.М. «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников».-2002 г.
4. Положение о рабочей программе МБОУДО «СШ» ЕР.
5. Постановление от 4.07.2014 г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам.
6. Приказ Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
8. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред.от 31.12.2014, с изм.от 06.04.2015) «Об образовании в Российской Федерации».
9. Чистякова М.И. Психогимнастика.М.-1990 г.
10. Яковлева. «Старт. Программа».

Список Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политике Чеченской
Республики (http://www.minsport-chr.ru/)
3. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
4. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
5. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)
6. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)

ПРИЛОЖЕНИЕ №1
Подвижные игры

Мышеловка 1

Дети делятся на две равные группы. Одна группа - "мышки". Они стоят в колоне один за другим. Со второй группы детей сделать 3 круга - это 3 "мышеловки". Дети, которые образуют мышеловки, берутся за руки и на слова воспитателя: "Мышеловка открыта" дети в кругу поднимают руки. Мышки пробегают сначала через одну мышеловку, а затем через вторую и т. д. На слово воспитателя: "хлоп" мышеловка закрывается (дети в кругу опускают руки). Мышки, которые остались в кругу считаются пойманными и становятся в круг. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. Выигрывает та мышеловка, где будет больше пойманых мышей. Игра повторяется. Дети меняются ролями.

Шоферы

С одной стороны площадки два "гаража" (начертить две параллельные линии на расстоянии 5 - 6 шагов одна от другой). На линиях сделать места для "автомобилей"; поставить кубики. В одном гараже стоят машины с красными рулями (на кубиках лежат красные кружки), а в другом - машины с зелеными рулями (на кубиках лежат зеленые кружочки). Дети - "шоферы", поделены на две равные группы, становятся лицом к своим машинам каждый возле своего руля, которые лежат на кубиках. Воспитатель, который выполняет роль милиционера, стоит на одинаковом расстоянии от двух гаражей и руководит движением машин. Когда он отводит левую руку в бок, дети - шоферы с гаража, стоящий с левой стороны, нагибаются, берут обеими руками руль и готовятся к выезду (колонкой). На поднятый вверх зеленый флажок дети выезжают из гаража и разьезжаются по всей площадки. На красный флажок останавливаются, на зеленый едут дальше. На слова воспитателя: "В гараж" машины возвращаются на свои места. Воспитатель отмечает внимательного шофера, который раньше всех вернулся в гараж. Затем воспитатель отводит руку в сторону и дети - шоферы, которые стоят с правой стороны, делают тоже самое.

Сова 2

С одной стороны площадки место для "бабочек" и "жучков". В стороне начертан круг - "гнездо совы". Выделенный ребенок - "сова" встает в гнездо. Остальные дети - "бабочки" и "жучки" встают за линией. Середина площадки свободна. На слово воспитателя: "день" бабочки и жучки летают (дети бегают по площадке). На слово воспитателя: "ночь" бабочки и жучки быстро останавливаются на своих местах и не шевелятся. Сова в это время тихо вылетает на площадку на охоту и забирает тех детей, которые пошевелился (отводит их в гнездо). На слово воспитателя: "день" сова возвращается в свое гнездо, а бабочки и жучки начинают летать. Игра заканчивается, когда у совы будет 2 - 3 бабочки или жучка. Воспитатель отмечает детей, которые ни разу не были забраны совой в гнездо.

Пастух и волк

Из детей выбирают "пастуха" и "волка", остальные дети - "овцы". На одном конце площадки чертят "дом" для овец, на противоположной стороне площадки - поле, где будут пастись овцы. С боку стоит волк. Пастух ведет овец в поле. В поле овцы бегают, пасутся. На сигнал воспитателя: "волк!" овцы разбегаются по площадке и убегают в свой домик. Волк ловит овец. Пастух их защищает. Пойманную овцу волк отводит к себе. При повторении игры пастух, возвращаясь домой, освобождает пойманную волком овечку. Волк старается не допустить пастуха к овце и в то же время ловит остальных. Игра заканчивается, когда у волка будет несколько овечек (по договоренности).

Стоп!

С одной стороны площадки за линией дети стоят в шеренге. На расстоянии 10 - 15 шагов от детей чертят круг (диаметром 2 - 3 м). Из детей выбирают одного ведущего, который становится в круг спиной к ним. Ведущий закрывает глаза и говорит: "Быстро иди, не отставай, стоп!" В то время, когда он говорит эти слова, дети большими шагами быстро идут вперед по направлению к ведущему. На слово "стоп!" все замирают на местах, ведущий быстро смотрит. Если ребенок не успел остановиться и встать ровно, ведущий снова ведет его к линии, и он при повторении игры начинает двигаться снова от линии. Ведущий снова закрывает глаза и говорит те же слова, а дети дальше двигаются к ведущему в круг, и так до тех пор, пока кто - нибудь из детей не дойдет к ведущему в круг раньше, чем тот скажет "стоп!" Этот ребенок меняется местами с ведущим, и игра повторяется.

Смени флажок

Дети делятся на 2 или на 4 одинаковые группы и встают перед линией в параллельные колоны, лицом в одну сторону. С противоположной стороны площадки перед каждой колонной лежит по одному обручу, в обручах флажки (например, зеленые). Каждому первому игроку в колоне дается флажок определенного цвета (например, синего). На сигнал воспитателя "раз" первые дети из колон (по одному ребенку с каждой) с синими флажками быстро бегут к обручам, Меняют синие флажки на зеленые, возвращаются на свои места и поднимают вверх зеленые флажки. Зеленые флажки передают вторым в своей колоне, сами встают в конце колоны. Колона подходит к линии. Воспитатель снова дает сигнал, бегут вторые, затем третьи и т. д. Воспитатель каждый раз отмечает того, кто первый сменил флажок и правильно его положил. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок с колонны не сменит флажок. Выигрывает та колона, которая качественно и быстро выполняла задание воспитателя. Игру можно повторить.

Палочка - стукалочка

С одной стороны площадки посадить детей, поделив их на одинаковые колоны. На расстоянии 1 - 2 шагов от них начертить линию, от которой дети будут бегать на противоположный конец площадки, где стоит стул. Под стулом лежит палочка. На линию выходят по одному из каждой колоны и на слово "раз" или "беги" бегут. Кто быстрее вытянет палочку, тот стучит и говорит: "Раз, два, три, палочка - стукалочка, стучи!", кладет палочку на место и садится на свое место. Колона, в которой ребенок выиграл, получает флажок. Затем выходит вторая, третья пара и т. д. В конце игры подсчитываются флажки. Выигрывает та колона, которая имеет больше флажков.

Где кто живет?

Дети стоят в две шеренге на расстоянии 8 - 10 шагов одна от другой. Посередине между шеренгами начертить два круга, каждое 80 - 100 см диаметром; один круг - "двор", другой - "лес". В каждой шеренге есть одинаковые "птицы" и "животные". Каждый ребенок с первой шеренги выбирает себе название любой птицы или животного, которые живут в лесу, или названия домашних животных и птиц, которые ходят по двору. Такие же названия выбирает себе и вторая шеренга. Например, первые два ребенка в двух шеренгах - зайцы, вторые - кошки и т. д. Когда воспитатель называет домашних животных, дети, которые имеют названия этих животных, быстро бегут в лес. Например, на сигнал воспитателя "кукушки!" дети - "кукушки" из двух шеренг спешат в круг, которое является лесом; на сигнал "кошки" дети - "кошки" из двух шеренг спешат в круг, которое является двором. Воспитатель отмечает того ребенка из пары, который быстрее добежит до круга. Когда все дети будут в кругу, игра заканчивается.

Смелее вперед!

Дети делятся на две группы. Строятся в шеренгу и встают лицом к середине площадки. На первый сигнал одна группа поворачивается лицом в противоположный бок и марширует на месте, а вторая шеренгой идет вперед. На второй сигнал дети, которые маршировали на месте, поворачиваются и ловят тех, которые шеренгой шли вперед. Последние быстро убегают на свои места (за линию). Игра повторяется. Дети меняются ролями. Выигрывает та группа детей, в шеренге которой меньше пойманных детей.

К своему флажку

По середине площадки чертят 5 маленьких кругов один возле другого; В каждом кругу встает ведущий с флажком определенного цвета в руках. Дети делятся на 5 групп. Каждая группа имеет свой цвет, такой же самый, как у ведущего. На сигнал воспитателя ведущие по очереди ведут свои колоны на край площадки, маршируют в большом кругу, который был начерчен раньше. На слова воспитателя: "Ведущие на места!" Ведущие возвращаются в свои круги и незаметно меняются флажками, а дети продолжают ходить по большому кругу. На слова воспитателя: "К своим флажкам!" ведущие поднимают флажки вверх, а дети бегут к ним. Выигрывает та группа детей, которая быстрее найдет флажок своего цвета и встанет в колонну за ведущим. С каждой группы выбирают нового ведущего. Игра повторяется.

Хитрая лиса

Дети стоят в кругу плечо к плечу, заложив руки за спину. Воспитатель проходит сзади них и не заметно дотрагивается до любого ребенка. Ребенок, к которому дотронулся воспитатель, становится "хитрой лисой". Воспитатель предлагает кому - нибудь из детей внимательно посмотреть на своих товарищей, поискать глазами хитрую лису. Если ребенок сразу не найдет, то все дети спрашивают: "Хитрая лиса, где ты?" и внимательно следят за лицом каждого, покажется ли лисичка. После трех вопросов лиса отвечает: "Я тут!" и начинает ловить. Дети разбегаются в разные стороны. Когда лиса поймает 2 - 3 ребенка, игра заканчивается. При повторении выбирают другую лисичку.

Выручай!

Дети стоят в кругу лицом в центр. Два ребенка, которых перед этим выбрали, выходят из круга и бегут: один ребенок убегает, другой - догоняет. Ребенок, который убегает, может спастись, встав сзади у кого - нибудь из детей, которые стоят в кругу, и сказать: "Выручай!" Тот ребенок, к которому обратились, должен убегать из круга и тоже встать сзади другого. Если ребенок не успеет встать, ее поймают. При повторении игры выбирают другую пару детей.

Караси и щука 1

Половина детей образует круг (ставок). Дети стоят на расстоянии вытянутых рук в стороны один от другого. Воспитатель выбирает одного ребенка "щукой". Щука встает вне круга. Остальные дети - "караси" плавают (бегают) в середине круга - "ставка". На слово воспитателя: "щука!" ребенок быстро вбегает в круг (ставок) и старается словить карасей, которые спешат сесть или встать за товарища, который стоит в кругу. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманных забирает с круга. Игра заканчивается, когда щука словит определенное количество карасей. Затем воспитатель выбирает новую щуку. Игра повторяется.

Квач, бери ленточку!

Дети стоят в кругу. Каждый ребенок получает ленточку, привязывает ее на пояс. В центр круга встает "квач", У него ленточки нет. На слова воспитателя: "Лови!" дети разбегаются по всей площадке, а "квач" догоняет детей и старается снять ленточки у детей. Ребенок, который остается без ленточки, ненадолго выходит из игры. На слова воспитателя: "Раз, два, три, в круг вставайте!" дети становятся в круг, а "квач" подсчитывает количество снятых ленточек и возвращает их детям. Игра повторяется с новым "квачом" 3 - 4 раза. В конце игры воспитатель отмечает самого ловкого "квача".

Квач парами

Дети бегают по площадке, а ребенок - "квач" ловит их. Если кто - нибудь из детей подаст руку другому ребенку, которого догоняет "квач", и встанет с ним в пару, "квач" перестает его ловить.

Ловля бабочек

Из детей выбирается 4 "ловца". Они встают в пары и отходят к краю площадки в одно место. Остальные дети - "бабочки". На слова воспитателя: "Бабочки, бабочки в сад полетели" дети - "бабочки" летают - бегают по всей площадке. На слово воспитателя "ловцы!" два ребенка, держась за руки, стараются словить бабочку: окружить его, соединив свободные руки. Когда ловцы поймают бабочку, они его отводят на край площадки и садят на скамейку. В это время остальные бабочки присаживаются на корточки. На слова: "Бабочки, бабочки в поле полетели" дети - "бабочки" прыгают по всей площадке. Их ловит другая пара ловцов. Когда будет поймано 4 - 6 бабочек, подсчитывают, сколько поймала каждая пара. Затем выбираются другие ловцы

Ищи ведущего!

Выбирают 4 - 5 ведущих, между которыми распределяют всех игроков. Дети становятся в круг, ведущий в центре круга (сколько ведущих столько кругов). Каждый должен хорошо знать своего ведущего. Взявшись за руки, дети маршируют вокруг своего ведущего. "На прогулку!" говорит воспитатель. Ведущие остаются на своих местах, а дети гуляют по всей площадке. На команду "стоп!" все останавливаются и закрывают глаза. В это время за указаниями воспитателя ведущие меняются местами, причем так тихо, чтобы дети не могли догадаться, куда перешел их ведущий. "Ищи ведущего!" и каждая группа детей спешит построится в круг возле своего ведущего. Воспитатель отмечает, какая группа детей это сделала быстрей. Игра повторяется.

Не ошибись!

Дети, поделены на две одинаковые колоны, стоят на одном конце площадки пред линией. На противоположном конце площадки напротив каждой колоны на линии лежат по 3 разноцветных кубика, а на расстоянии 2 - 3 шагов от кубиков (справа и слева) лежат такие же разноцветные кубики. На слово воспитателя "раз" первые дети в колонах бегут по прямой к кубикам, берут один из них, отбегают в сторону (один вправо, другой - влево) и берут кубик такого же цвета, как и в руке, с двумя кубиками одного цвета, возвращаются на место и поднимают вверх. Выигрывает тот ребенок, который первый поднял кубики одного цвета вверх, вернувшись на место. Затем дети возвращаются, кладут кубики на места и идут в конец своей колоны. Воспитатель отмечает, кто лучше выполнил задание. Потом на линию выходят вторые, третьи и т. д.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2
Комплексы дыхательной гимнастики

№ 1 Жуки	Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у». Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу; громко, громко зажуж-ж-ж-ж-у». Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2 – 3 мин)
№ 2 Котята	Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу»
№ 3 Котята и собачки	Дети делятся на 2 группы «котята» и «собачки». Воспитатель предлагает котятам ходить на носочках мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котята успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями.
№ 4 Самолёты	По команде воспитателя «заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух».
№ 5 Медвежонок	Дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге…» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и … опять «засыпают, похрапывая».
№ 6 Надуй шарик	Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф»; воспитатель предлагает им поиграть с настоящими воздушным шариком. «Шар сдулся». Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох «ш-ш-ш-ш». В конце – хлопок в ладоши.

№ 7 Паровоз с грузом	Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошёл по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносятся на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил … и начинается разгрузка вагонов) – передаётся мяч по кругу в другую сторону. (игра продолжается 3 – 4 минуты)
№ 8 Поймай пчёлку	Дети стоят в кругу, воспитатель в центре кругу. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчёлка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят пчёлку с произнесением «ж-ж-ж-ж».
№ 9 иПузырь	Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем: Раздувайся пузырь, Раздувайся тугой, Оставайся такой, Да не лопайся. Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь.
№ 10 Снежинки ветерок	Дети делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш и снежинки прячутся от ветра, оседают.
№ 11 Солнышко и дождик	Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять». Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошёл» - дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап».
№ 12 Спрятался	Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под которые выполняются движения: пальчик о пальчик тук-тук-тук, ножками быстренько туп-туп-туп, личико спрятали – ух (закрыли лицо руками). При повторной игре дети произносят слова вместе с воспитателем.

№ 13 Сугробы	По залу расставлены различные препятствия (сугробы). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп-туп-туп» - дыхание через нос. по команде «вьюга» - приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (2 – 3 мин).
№ 14 Часики	Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Размахивая прямыми р. вперёд и назад, произносить «тик-так». (10 – 12 раз)
№ 15 Трубач	Сесть, кисти р. сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». (4 – 5 раз)
№ 16 Петух	Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Поднять р. в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5 – 6 раз)
№ 18 Насос	Встать прямо, н. вместе, р. опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, р. скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с». (6 – 8 наклонов в каждую сторону)
№ 19 Вырасти большой	Встать прямо, н. вместе, поднять р. вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить р. вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». (4 – 5 раз)
№ 20 Гуси	Медленная ходьба в течение 1 – 3 мин. Поднять р. в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у»
№ 21 Каша кипит	Сесть, одна р. на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф» (3 – 4 раза)
№ 22 Дыши спокойно	Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно медленно дышать носом.
№ 23 Хомячки	Дети сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот «щёчки, как у детей».
№ 24 Цветочки	Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (цветок закрылся).

ПРИЛОЖЕНИЕ №3
Самомассаж

С целью повышения интереса детей к занятиям, предлагается проводить их в сюжетно-игровой форме, представляя себя, например, просыпающимися медвежатами. преподаватель рассказывает сказку, а ребята ее представляют, выполняя разнообразные приемы массажа. До тех пор, пока ребята не выучат приемы, рассказ должен сочетаться с показом.

Сюжет сказки периодически необходимо менять, сохраняя порядок приемов массажа. Просыпаться может барсук, енот, кот... Герой может не просыпаться, а готовиться к каким-либо спортивным или иным достижениям, например, к выступлению в зверином театре, встрече деда Мороза, иным событиям, значимым для детей.

Методика проведения

Методика изложена на примере сюжета весеннего пробуждения медвежат.

1. Зима. Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в коленки.

Исходное положение лежа на боку в группировке.

2. Пришла весна. Светит яркое солнце. Снег тает. В берлоге становится сыро, не уютно. Медвежата перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно. Сыро...

Перекаты в группировке с боку на бок, перекаты на спине по 4 раза.

3. Надо просыпаться. Медвежата сели, потерли друг о друга ладошки, начали будить пальчики.

Потирание ладоней 4-6 раз.

Поочередное циркулярное растирание пальцев по 4-6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, сухое «умывание» рук 1-2 раза, круговое растирание запястий 2-4 раза.

4. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок передние лапки. Погладили шерсть на передних лапах по тыльной поверхности до плеча, по ладонной - до пальчиков. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже. У медведя шерсть длинная, густая. Сначала разглаживаем самый верхний слой. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже. А теперь плотно прижимаем ладошки к телу. Постучали слабо сжатым кулачком чтобы хорошо проснулись лапочки.

Бесконтактный массаж, ладонное плоскостное поглаживание, растирание, поколачивание верхних конечностей по ходу энергетических каналов слабо сжатым кулачком. Все приемы проводим 1-2 раза.

5. Вновь потерли друг о друга ладошки, начинаем будить голову. Погладили себя по голове от затылка к темени, от ушей к темени, ото лба к темени. Простучали слабо сжатым кулачком по тем же направлениям. Подергали себя за волосики - проверили медвежата, крепко ли держится их шерсть и вновь погладили.

Граблеобразное поглаживание, прерывистая вибрация и непрерывистая вибрация, потягивая за волосы, граблеобразное поглаживание волосистой части головы. Все приемы проводим 2-4 раза.

6. Потерли ладошки и подушечками пальцев легко погладили лоб над бровями снизу-вверх. Погладили поверх шерсти. Кожа едва чувствует прикосновение, но остается совершенно гладкой. Ладошками погладили лоб от середины в стороны.

Ладонное плоскостное поглаживание лба по ходу лобной мышцы и лобной фасции 2-4 раза.

7. Потерли ладошки и погладили брови от центра в стороны подушечками 1-2 пальцев.

Щипцеобразное поглаживание бровей 2-4 раза.

8. Пора будить глаза. Шея у медведя не очень хорошо двигается, двигать будем только глазами. Медвежонок увидел первую бабочку, следит за ней. Поглядели на вдох - вверх, на выдох - вниз, на вдох - вправо, на выдох - влево, на вдох -влево, на выдох - вправо, сделали большие круги глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Все движения медленные, сочетаются с дыханием. А теперь быстро-быстро и легко поморгали, представили, что веки - это крылья бабочки.

Упражнения для глаз выполняем с максимальной комфортной амплитудой по 1-2 раза медленные, 4-8 раз быстрые.

9. Медвежата потерли лапы и умыли мордочки снизу-вверх, не прикасаясь к ним, поверх шерсти.

Бесконтактный массаж лица 1-2 раза.

Начинаем будить уши. Уши - очень важный для медведя орган. Медвежата тщательно будят уши. Потерли ладони друг об друга 4-6 раз. Подергали оба ушка за верхние края вверх, за мочки вниз, за серединку назад по 4-6 раз. Большим и указательным пальцами гладим, разминаем и гладим завитки ушей по 1-2 раза. Кончиком указательного пальца круговыми движениями 2-4 раза массируем внутреннюю часть ушной раковины. Разогреваем трением ладошки и массируем ушные раковины вперед-назад 2-4 раза, при движении вперед заворачиваем ушную раковину. Делаем вилочку из 2 и 3 пальцев и массируем уши снизу-вверх 4-6 раз.

Самомассаж ушей.

11. Будим шею и надплечья. Потерли ладони друг об друга. Погладили заднюю поверхность шеи, надплечья сверху вниз правой и левой лапками поочередно, поразминали шею и надплечья в тех же направлениях по 2 раза.

Ладонное плоскостное поглаживание, разминание задней поверхности шеи, надплечий.

12. Медвежата славно поработали. Они довольны. Переплели пальчики, прижали лапки ладошками к груди - вдох, повернули ладошки наружу, потянули лапочки вперед - выдох. Прижали ладошки к груди - вдох, повернули ладошки от себя, потянулись лапками вверх - выдох. Почувствовали, как расправляется спинка, растут медвежата.

Упражнения на растяжение мягких тканей верхних конечностей, межлопаточной области.

13. Пришла очередь просыпаться и задним лапкам. Сели поудобнее, потерли ладони друг о друга и будим пальчики на одной задней лапке: растираем, двигаем каждый пальчик, чтобы он проснулся.

Поочередное циркулярное растирание пальцев 4- 6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, максимальное сгибание и разгибание их 1-2 раза.

14. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок стопы. Погладили подошвы 2-4 раза, постучали их слабо сжатым кулачком 1-2 раза и опять погладили, и растерли кулачком в направлении от пальцев к пятке и обратно 2-4 раза. Погладили тыльную поверхность стопы от пальцев к голеностопному суставу 2 раза, тщательно растерли ее 2-4 раза. Нашли выше пяточки сухожилие, взяли его в щепотку с одной стороны большим пальцем, а с другой - остальными и растерли вверх-вниз 4-6 раз. Взяли стопу за пальчики и повращали внутрь и наружу по 4 раза.

Ладонное и гребнеобразное поглаживание, растирание подошвенной, ладонное поглаживание, растирание тыльной и боковых поверхностей стопы, щипцеобразное поглаживание, растирание области ахиллова сухожилия, пассивные движения в голеностопном суставе.

Повторили то же с другой лапкой.

15. Разбудили стопы, будим задние лапки. Выпрямили ноги. Похлопали икрами ног по полу, поочередно слегка сгибая колени, 2-4 раза. Максимально напрягли мышцы ног, стопы под прямым углом, т.е. пальцы ног направлены вверх. Расслабили ноги. Потерли

ладони друг о друга. Погладили колени вокруг надколенников 2 раза, растерли ладонями 2-4 раза, слегка посмещали надколенники вверх, вниз, в стороны по 1-2 раза.

16. Погладили шерсть на задних лапах по наружной поверхности - к стопе, по внутренней - к туловищу. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже, по шерсти 1-2 раза. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже 1-2 раза. И, наконец, плотно прижимает ладошки к телу. Постучали по ножкам слабо сжатыми кулачками в тех же направлениях 1-2 раза. Потянули задние лапки пальцами вперед, теперь - пяточками вперед, а теперь - одну пальцами, а другую пяточкой вперед и наоборот. Вот и готовы лапки бегать, прыгать и играть.

Медвежата играют.

Разделились на пары, встали на четвереньки лицом друг к другу. Округлили спинку, потянули спинку кверху, пошипели; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Выпрямили ноги, потянули хвостики кверху, кто выше поднимет свой хвост? Прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки вправо, пальцы влево, выпрямили ноги, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки влево, пальцы вправо, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками.

Теперь медвежата полностью проснулись, размялись. Они готовы к играм, соревнованиям, прогулкам, словом всему, что им предложит жизнь.

ПРИЛОЖЕНИЕ №4

Настрои для релаксации

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

1 этап

Лечь удобно и расслабиться.

2 этап

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

3 этап

Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

Вводная часть перед каждым настроем

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

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

Релаксационные настрои

“Воздушные шарики”

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик …(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик …, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

“Облака”

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

“Лентяи”

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

“Водопад”

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

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

“Спящий котёнок”

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

“Шишки”

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

“Холодно – жарко”

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

“Солнышко и тучка”

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

“Драгоценность”

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

“Игра с песком”

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

“Муравей”

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

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица

“Улыбка”

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

“Солнечный зайчик”

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

“Пчелка”

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

“Бабочка”

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

“Качели”

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

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5
Комплекс общеразвивающих упражнений №1 (без предметов)
«Вспомним лето»

1	«НАРИСУЕМ СОЛНЫШКО» И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину. «Рисуем» солнышко, круговые движения головы.	8-10раз
2	«СОЛНЫШКО ВЗОШЛО» И.П.: о.с., руки опущены. 1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-посмотрели на руки; 4-и.п.	8-10раз
3	«ЗАСТРЕКОТАЛИ КУЗНЕЧИКИ» И.П.: ноги слегка расставлены, руки в стороны (слегка). 1-правое плечо вверх; 2-левое; 3-4-плечи вниз;	8-10раз
4	«СДУЕМ ОДУВАНЧИКИ» И.П.: ноги на ш.п., руки за спиной. 1-надуем щеки; 2-наклон вперед(выдыхаем)	6-8раз
5	«ПОДСОЛНУХ» И.П.; ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1,3-поворот вправо, развести руки. 2,4-и.п.	8-10раз
6	«КОЛОКОЛЬЧИК» И.П.; ноги вместе, руки на поясе. Полуприседание, наклон головы вправо (влево) «динь-дон»	8-10раз
7	«КОШКА ДОБРАЯ И ЗЛАЯ» И.П.: стоя на четвереньках. 1-округлить спину, голова вниз. 2-прогнуть спину, голову вверх «Мяу»	4-6раз
8	«ЖУКИ» И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-круговые движения ног (медленно-быстро) 2-отдых. 3- круговые движения ног (быстро - медленно)	4-6раз
9	«ЗАЙЧИКИ БЬЮТ В БАРАБАНЧИКИ» Прыжки на двух ногах.	
10	УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ.	

Комплекс общеразвивающих упражнений №2
(на гимнастических скамейках)

1	И.П.: сесть верхом на скамейку, ноги согнуть, руки опущены. 1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-посмотреть на руки – вдох; 4-руки в стороны, вниз - выдох;(5-6 раз)	8-10раз
2	И.П.: сесть верхом на скамейку, ноги согнуть, руки за голову 1-поворот вправо, руки в стороны, ладони к верху; 3- поворот влево, руки в стороны, ладони к верху; 2,4-и.п. (5-7 раз)	8-10раз
3	И.П.: сесть с одной стороны скамейки, ноги вытянуть вдоль скамейки, руками держаться за её край сзади. 1-подтянуть ноги к груди; 2-голову наклонить к ногам - выдох; 3-голову поднять - вдох; 4- ноги выпрямить, хорошо оттянуть носки;(6-8 раз)	8-10раз
4	И.П.: сесть с одной стороны скамейки, ноги вдоль скамейки, руки за голову, спина прямая; 1-наклон вперёд; 2-коснуться руками носков - выдох; 3-выпрямиться - вдох; 4-руки за голову;(5-6 раз)	6-8раз
5	И.П.: встать на скамейку, ноги вместе, ступни параллельно, руки внизу. 1-присесть; 2-отвести руки назад; 3-спрыгнуть со скамейки на пол; 4-руки вперед;(6-8 раз) Повернуться лицом к скамейке. Вернуться в исходное положение.	8-10раз
6	И.П.: встать около скамейки, руки опущены, спина прямая. 1-руки через стороны вверх - вдох; 2-встать па носочки, посмотреть на руки; 3-опуститься с носочков; 4-руки через стороны вниз, наклон вперед – выдох;	8-10раз
7	УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ	

Комплекс общеразвивающих упражнений №3 (с элементами аэробики)

1	И.П.: о.с. руки в стороны, ладони вверх: 1-руки вверх - хлопок; 2-руки в стороны, ладони вниз;	8-10раз
2	И.П.: стойка, руки на поясе: 1-наклон вперед; 2-и.п.; 3- наклон назад; 4- и.п.;	6-8 раз
3	И.П.: сед, ноги скрестно, руки к плечам: 1-поворот туловища вправо; 2-и.п.; 3- поворот туловища влево; 4-и.п.;	8-10раз
4	И.П.: лежа на спине, руки вверх: -поднять ноги вверх; -принять и.п.; (ноги не сгибать носки оттянуть)	4-6 раз
5	И.П.: упор руками, лежа на животе: 1-2-прогнуться (голову отвести назад); 3-4-принять и.п.;(4-5 раз) (прогибаясь постепенно выпрямлять руки, отводить голову и плечи назад);	8-10раз
6	И.П.: о.с, руки на поясе: 1-2-присесть, руки вперед; 3-4- принять и. п.;(4-5 раз) При приседании шире разводить колени. Спину держать прямо.	8-10раз
7	УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ	

Комплекс общеразвивающих упражнений №4
(с мячами)

1	«Круговорот» И.П.: о.с. мяч в обеих руках, руки опущенные вниз: 1-4-круговые движения головы вправо (влево);	8-10раз
2	«Подтянись» И.П.: о.с. мяч в обеих руках, руки опущенные вниз: 1-руки перед собой; 2-руки над головой; 3-встать на носочки, посмотреть на мяч; 4-и.п.;	6-8 раз
3	«Вперед-назад» И.П.: о.с. ноги на ширине плеч, мяч перед грудью (локти в стороны): круговые движения кисти вперед – назад	8-10раз
4	«Повороты с мячом» И.П.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью (локти в стороны): 1,3-поворот вправо, влево; 2,4-и.п.;	8-10 раз
5	«Наклоны» И.П.: ноги узкой дорожкой, руки опущены, мяч в руках; 1-руки перед собой; 2-наклон вперед (положить мяч на пол); 3-выпрямиться, руки перед собой; 4-и.п.;	8-10раз
6	«Поднимись» И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты, мяч под коленями; 1-поднять туловище, обнять колени; 2-и.п.;	4-6раз
7	«Поскачи» И.П.: о.с., руки с мячом перед собой: 1-прыжок, ноги широкой дорожкой, руки с мячом вверх; 2-прыжок, ноги вместе, руки с мячом перед собой; (8-10 раз), чередуя с ходьбой на месте.	
8	«Прокати мяч» И.П.: сидя на полу, скрестив ноги, мяч переел собой, спина прямая; 1-наклониться вправо, провести мячом по полу, подальше от себя; 2- наклониться влево, провести мячом по полу, подальше от себя;	8-10раз
9	УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ	

Комплекс общеразвивающих упражнений №5
(с мешочком)

1	«Круговорот» И.П.: о.с. мешочек в правой руке, руки опущенные вниз: 1-4-круговые движения головы вправо (влево);	8-10раз
2	«Переложи мешочек» И.П.: о.с. мешочек в правой руке, руки опущенные вниз: 1-руки в стороны; 2-руки перед собой передать мешочек в левую руку; 3-руки в стороны; 4-и.п;	6-8 раз
3	«Наклоны» И.П.: о.с. руки опущены, мешочек в правой руке; 1-руки перед собой; 2-наклон вперед, передать мешочек в левую руку; 3-выпрямиться, руки перед собой; 4-и.п.;	8-10раз
4	«Мешочек под коленом» И.П.: о.с., руки опущены, спина прямая; Высокое поднимание колена, под коленом передать мешочек из правой в левую руку;	8-10 раз
5	«Приседание» И.П.: о.с., пятки вместе носки врозь, мешочком на голове; Приседание с мешочком на голове, колени в стороны, руки перед грудью;	8-10раз
6	«Волна» И.П.: стойка на коленях, руки на поясе, мешочек на голове; 1-сед на пол вправо, руки влево; 2-и.п.	4-6раз
7	«Лодочка» И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, мешочек впереди; Прогнуться.	4-6раз
8	«Поскачи» И.П.: о.с., руки опущены, мешочек перед собой: 1-прыжок, ноги широкой дорожкой, руки вверх - хлопок; 2-прыжок, ноги вместе, руки опущены; чередуя с ходьбой на месте.	8-10раз
9	УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ	

Комплекс общеразвивающих упражнений №6
(с гимнастическими палками)

1	«КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВЫ» И.п.-о.с., руки с палкой за спиной.	8-10раз
2	«ПОТЯНИСЬ» И.п.—о.с., руки с палкой опущены. 1-руки вверх,2-пр.нога назад,3-посмотр.на палку, 4-и.п.	6-8 раз
3	«НАКЛОНЫ» И.п.-поги на ш.п., руки с палкой за спиной. 1-2 – наклон влево/вправо, 3-4 – наклон вперед/назад	8-10раз
4	«ПОВОРОТЫ» И.П.-ноги на ш.п., руки с палкой за плечами.	8-10 раз
5	«ПРИСЕДАНИЯ» И.п. –пятки вместе носки врозь, руки с палкой опущены.	8-10раз
6	«ПОДНИМИ ПАЛКУ» И.П. – сесть на пол, ноги согнуть в коленях, палку зажать между стопами, опираясь руками об пол.	4-6раз
7	«КАЧАЛКА» И.П. –сед на полу, палка под коленями	4-6раз
8	ПРЫЖКИ на месте на двух ногах перед/за палкой	8-10раз
9	УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ	

ПРИЛОЖЕНИЕ №6

"Использование нетрадиционного оборудования на физкультурных занятиях"

Шариковый мотиватор

Изготовлен из шнура длиной 5 м., продетый через кольцо в потолке, к концу одного прикреплен пластиковый шар, к другому - палочка для наматывания шнура.

Рекомендуемые упражнения – игра-соревнование:

"Кто скорее?" Ребенок, стоя неподвижно, перебирает руками палочку-шнур наматывается и за счет этого шарик поднимается к потолку.

Коррекционная задача:

Прослеживающие функции глаз, особенно для детей со сходящимся косоглазием.

Цветные полоски

Изготовлены из листов тонкого поролона, размером 0,5*1,5 м., обшитых яркой тканью разных цветов (желтого, сиреневого, голубого, красного, сиреневого). Они собраны на металлической проволоке, протянутой вдоль зала, закрепленной к стене и оконному проему с помощью крючков на концах проволоки. "Полоски" можно раздвигать на любые расстояния.

Рекомендуемые игровые упражнения:

"Пройди и не задень" – различные виды ходьбы, бега, прыжков;

- на носиках, пятках, внешней стороны стопы с различными положениями рук между полотен;
- приставным шагом, правым и левым боком "змейкой";
- с предметом на голове;
- элементы спортивных игр (ведение мяча)

Аналогично проводятся упражнения с бегом.

"Прокати в ворота" Прокатывание мячей в парах сквозь "ворота" из полосок (из исходных положений сидя и стоя).

"Точный пас"

Перебрасывание мячей в парах (разными способами) через проволоку.

Коррекционная задача:

Активизация зрительных функций с помощью ориентиров - "полосок".

Пропедевтическая ширма – изготовлена из ткани, размером 1,7*5,5 м, собранной на металлической проволоке; крепится с помощью крючков на противоположных стенах зала на высоте 1,7 м. По длине ширмы в чередующемся положении распределены отверстия-мишени, диаметром18см. и продольные "разрезы", обработанные контрастной по цвету к ширме бейкой, служащей ориентиром.

Рекомендуемые игровые упражнения:

"Меткий стрелок" Метание мячей, мешочков (из разных исходных положений) в парах, командах, через отверстия мишени.

"Ты мне -я тебе"

Перебрасывание мячей (пластмассовых, резиновых) через проволоку и ловлей его ковшичком-дуршлачком.

- упражнения в перекладывании и ловле мяча в отверстие – мишени даются детям с более сложной зрительной патологией.
- различные виды ходьбы, бега - аналогичны упражнениям с "цветными полосками".

Коррекционная задача:

Развитие глазомера, прослеживание движений взором.

"Триола"

По форме напоминает музыкальный инструмент с аналогичным названием.

Изготовлено из палых цилиндров, выполненных из картона, оклеенных яркой декоративной пленкой разных цветов, уменьшающихся по высоте. Трубки-цилиндры в

верхней части нанизаны на металлическую проволоку, которая вмонтирована в стену с угла, и передвигаются по ней. Ребенок, стоя лицом к "Триоле" должен "попасть" палкой-шестом в центр трубки и передвинуть ее слева-направо до конца и наоборот.

Рекомендуемые игровые упражнения:

"Попади в цель" Развитие ловкости, выработка осанки, укрепление мышц плечевого пояса.

Коррекционная задача;

Локализация, сосредоточение, прослеживающие функции глаз.

Для соревновательных упражнений изготовлены:

"Цветные кольца"

Разных диаметров, передвигающихся по параллельно натянутым шнурам, закрепленных на противоположных сторонах зала с помощью гимнастической палки, которая служит ориентиром-меткой.

Рекомендуемые игровые упражнения:

Эстафеты, типа "Кто быстрее?"; командные игры.

Коррекционная задача:

Сосредоточение, прослеживание движений взором.

Для снятия зрительного утомления, мышечного напряжения, релаксации, используется ("Успей за огоньком").

контурный рисунок, расположенный на потолке, где дети, лежа на полу, с помощью лазерной указки наблюдают за "огоньками".

Коррекционная задача:

Глазодвигательные функции, прослеживание движений взором.

Также в работе используются нестандартные пособия, тренажеры, которые повышают интерес детей на занятиях и вне, повышают мышечный тонус, улучшают кровообращение, активизируют окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах, тканях.

Массажер "Орешки".

Состоит из плотно нанизанных на леску (длина 25 см) капсул "киндер-сюрпризов", с боков по две ручки (использованные фломастеры). Использование: При массаже шеи, головы, верхнего плечевого пояса, спины, груди, ног.

Профилактическая дорожка-массажер "Ромбы"

Состоит из медицинской клеенки, размером 35*250 см., с прикрепленными к ней внутренней поверхностью вверх пластмассовыми крышками от пластиковых бутылок, выполненных в стиле орнамента.

Использование: Массаж стоп, профилактика и коррекция плоскостопия.

"Гамачок"

Состоит из двуцветного полотнища (одна сторона красная, другая – желтая) с двумя вырезанными круглыми отверстиями диаметром 25 см., с прикрепленным между ним пластмассовым шариком. В боковые стороны вшиты легкие палки, чтоб было удобнее его держать.

Использование: Играют в игру вдвоем, движением (взмахом) рук и палки, гамачок поднимается, шарик забрасывается в отверстие "противника".

Коррекционная и педагогическая задачи:

Развитие зрительных функций, глазомера; формирование движений.

Если необходимо снять только зрительную нагрузку, использую ориентиры - "насадки" (колпачки, шарики), которые дети могут надеть на пальчик руки, например, "Грибочки".

Коррекционная задача:

Сосредоточение взора на предмете, выполнение глазодвигательных функций (вправо-влево; упражнение на дивергенцию.

Для совершенствования навыков основных движений (ходьбе, метании, прокатывании) используют

"Волшебные колпачки".

Изготовлены из картона, в виде конуса, разных цветов (по цвету ориентиров физкультурных групп) с контрастными полосками.

Рекомендуемые игровые упражнения, использование:

В игре "Не потеряй колпачок"

- для ходьбы в равновесии, "змейкой" по гимнастической скамейке, шнуру, канату, брускам, полу;
- для подлезания;
- для различных игр и эстафет;
- в качестве цветных ориентиров.

В игре "Поймай мячик"

- для подбрасывания и ловли мяча;
- для перебрасывания мяча в парах из разных исходных положений
- в прокатывании мяча по полу и, забегая вперед, поймать его колпачком.

В игре "Попади в цель"

- в прокатывании малого мяча рукой или ногой, пытаясь сдвинуть или перевернуть колпачок с места.

"Лыжи"

Изготовлены из использованных пластиковых бутылок, с вырезанными отверстиями в форме стопы вдоль бутылки; ребенок, надев "лыжи" выполняет скользящие движения, имитируя движения лыжника.

Таким образом: использование нестандартного оборудования и пособий способствует комплексному физическому воспитанию и закреплению достижений коррекционно-восстановительной работы.

У детей развиваются зрительное восприятие, пространственная ориентировка, мелкая моторика и мускулатура, активизируются зрительные функции.

Комплекс гимнастики с использованием массажных дорожек.

«Прогулка в лес».

Утром солнышко встаёт

Петушок за тем поёт:(дети строятся друг за другом)

«Быстро дети просыпайтесь

И ко мне все собирайтесь,

Становитесь друг за другом,

Мы сейчас пойдём по кругу!».

Как у наших у ворот чудо – дерево растёт.(ходьба по ребристой части «дерева» с целью профилактики плоскостопия)

Ни цветочки на нём, ни листочки на нём,

А любимые фрукты на нём. (ходьба по кроне дерева, массаж стоп)

Мы по дереву пойдём, свои ножки разомнём.

Что- то колется нам в ножки,

Ой – колючая дорожка, (ходьба по колючей дорожке оказывает стимулирующее действие на биоактивные точки стоп)

Я большой не зареву,

По колючкам я пройду.

На полянке муравьи, ты на них не наступи,

На носочки поднимайся, (ходьба по коврику на носочках, для развития координации движений).

В путь – дорогу отправляйся.

Между «муравьями».

Впереди течёт река, направляемся туда (ходьба по дорожке с пуговицами оказывает корригирующее воздействие на стопы.)

По дорожке мы пройдём, прямо к речке подойдём.

В этом месте глубоко, а до пляжа далеко.

Вот дошли мы до воды, сколько камушков смотри, (ходьба по резиновой дорожке с деревянными бусинами развивает координацию движений, улучшает кровоснабжение стоп.)

В воду ноги опускаем, свои ножки закаляем.

Наступили на песочек, побежали на носочках.(ходьба на носочках)

Руки дружно опустили и на пяточках засеменили.(ходьба на пяточках)

А теперь пришли мы в лес, полный сказок и чудес. (ходьба с наклонами, опуская руки в низ)

Как красиво поют птички, сколько вкусной землянички.

День уходит на покой, вот и мы пришли домой. (садятся на стульчики, дыхательная гимнастика)

Комплекс «В гостях у солнышка»

Вводная часть

Дети заходят в зал.

Воспитатель. Посмотрите, как светло и тепло в зале. Знаете почему? Очень просто, мы с вами в гостях у солнышка (проводится игра «Солнечный зайчик»). Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза - закрой их. Он побежал дальше по лицу нежно погладь его ладонями: на лбу, носу, щеках, подбородке. Поглаживай ак-куратно голову, шею, живот, руки, ноги, чтобы не спугнуть зайчика. Он забрался за шиворот - погладь его и там. Он не озорник - он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком. Бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному (по 15 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

1.«Улыбнись солнышку».И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и.п. То же самое другой рукой и ногой. Вернуться в и.п. (Три раза.)

Указание. Быть внимательным, четко выполнять задание; одновременно действовать правой рукой и правой ногой».

2. «Играем с солнышком».И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот на 360 градусов, переступая ногами. Вернуться в и.п. (Пять раз?).

Указание. При повороте руками себе не помогать.

3. «Играем с солнечными лучами». И.п. - сидя, ноги вместе, руки опущены. Развести ноги в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и.п. (Шесть раз.)

Указание. Ноги в коленях не сгибать.

4. «Отдыхаем на солнышке».И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и.п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и.п. (Три раза в каждую сторону.)

5. «Ребятишкам радостно». И.п. - ноги вместе, руки на поясе. Прыжки (десять) чередовать с ходьбой.

Указание. Прыгать высоко, легко.

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Подвижная игра «Солнышко и дождик» (по команде «Солнышко» дети бегают по залу, по команде «Дождик» -приседают).

Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд). Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко» (15 секунд).

Прощание с солнышком, возвращение в группу.

«Белочка»

Вводная часть

Дети в спортивной форме заходят в физкультурный зал. Воспитатель предлагает отгадать загадку:

«Хожу в пушистой шубке, живу в густом лесу. В лесу на старом дубе орешки я грызу».

Дети. Белочка.

Воспитатель. Правильно, белочка.

Надевает шапочку белочки, проводит зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носочках (10 секунд). Ходьба приставным шагом назад (10 секунд). Бег обычный (20 секунд). Ходьба врассыпную (10 секунд). Построение врассыпную.

Основная часть

1. «Белочка проснулась». И.п. – ноги вместе, руки опущены. Подняться на носки, руки вперед, вверх, Вернуться в и.п. (Пять раз).

Указание. «Покажем белочке, какая у нас красивая спинка».

2. «Белочка моет лапки». И.п. - сидя, ноги врозь, руки в стороны. Руки перед грудью - помыть лапки. Вернуться в и.п. (Шесть раз).

Показ и объяснение воспитателя

3. "Грызет орешки". И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, вернуться в и.п. (Шесть раз).

Показ ребенка.

4. "Греется на солнышке". И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Со гнуть в колене одну ногу. Вернуться в и.п. То же другой ногой. (По три раза каждой ногой.) Дыхание произвольное.

Индивидуальные указания. Поощрения.

5. «Белочка прыгает с ветки на ветку». И.п. - то же, руки на поясе. Прыжки вперед, назад (шесть – восемь раз, остановка).

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

6. «Ходьба за белочкой». При ходьбе повторить скороговорку: «Ой, как сыро, сыро, сыро от росы, росы, росы» (сначала медленно, затем быстрее). Поблагодарить белочку за зарядку.

Дети возвращаются в группу.

Комплекс «Цирковые медвежата»

Вводная часть

Дети заходят в зал. Им предлагается загадка:

«Кто в лесу глухом живет, неуклюжий, косолапый. Летом ест малину, мед, а зимой сосет он лапу».

Дети. Медведь.

Воспитатель. Правильно, медведь. А в цирке вы были? И, наверное, цирковых медвежат видели? А сегодня мы сами станем цирковыми медвежатами.

Воспитатель предлагает каждому ребенку-медвежонку занять стульчик - цирковое место.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд). Бег вокруг стульчиков (20 секунд). Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

Основная часть

1. «Сильные медвежата». И.п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки к плечам. Вернуться в и.п. (Пять раз).

Указание. Вперед медвежата не наклоняются.

2. «Умные медвежата». И.п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в одну сторону, вернуться в и.п. Наклониться в другую сторону, вернуться в и.п. (По три раза в каждую сторону.)

Показ и объяснение воспитателя.

3. «Медвежата отдыхают». И.п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены!

Вдох левой ноздрёй, правая закрыта. Вдох правой, левая - закрыта (Три раза).

Показ и объяснение воспитателя.

4. «Хитрые медвежата». И.п. – стоя руками держаться за спинку стула. Присесть («Спрятались медвежата»). Вернуться в и.п. (Шесть раз.)

Индивидуальные указания. Поощрения.

5. «Веселые медвежата». И.п. – стоя рядом со стулом, руки на поясе. Перепрыгивания (восемь прыжков) в чередовании с ходьбой (Три раза.) Показ ребенка.

Заключительная часть

«Устали лапки медвежат». Масса рук и ног — постукивание по ногам и кам пальцами, поглаживание (20 секунд)

«Прощание медвежат с гостями Наклоны вперед с глубоким выдоз (15 секунд).

Ходьба по залу (15 секунд).

Воспитатель. Медвежата заслуживают вкусную еду. Но перед ней необходимо вымыть лапки.

Комплекс «Зимушка-зима» (с упражнения по профилактике зрительные расстройств и элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети заходят в зал.

Воспитатель. Какое время года сейчас? (Ответы?) Чем вам нравится зима! (Ответы?) Давайте покажем, как нравится зимушка-зима. Гуляем по зимней дороге.

Ходьба по залу в колонне по одному (10 секунд). Ходьба парами, не деря за руки (10 секунд). Бег врассыпную секунд). Ходьба врассыпную (10 секунд). Построение в круг.

Основная часть

1. «Падает снег». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, вверх, подняться на носочки и вернуться в и.п. (Пять раз.)

Указание. Хорошо потянуться.

2. «Греем руки». И.п. - сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки перед грудью согнутые в локтях. Подуть на них: 1,2 - вдох; 1-4 - выдох. Вернуться в и.п. (Пять раз).

Указание. Выдох должен быть длиннее вдоха.

3. «Глазки устали от снега». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, поморгать глазами, закрыть их, поморгать глазами, посмотреть вверх. Вернуться в и.п. (Три раза.)

4. «Холодно от мороза». И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в и.п. (Пять раз.)

5. «Детвора рада зиме». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Восемь-десять подскоков на месте в чередовании с ходьбой. (Два раза.)

Указание. Прыгать легко.

Заключительная часть

Бег по залу врассыпную (20 секунд), Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки>> (три раза): 1,2 — вдох; 1-4 - выдох, Ходьба по залу врассыпную (15 секунд).

Дыхательно-звуковая гимнастика « Полет на Луну»

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Запускаем двигатель». И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох - и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить четыре-шесть раз.

«Летим па ракете». И.п, - стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох - и.п.; долгий выдох — покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить четыре-шесть раз.

«Надеваем шлем от скафандра». И.п. - сидя па корточках, руки над головой сцеплены н замок. Вдох - и.п.; выдох - развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить четыре-шесть раз.

«Пересаживаемся в луноход». И.п. - узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох -и.п.; выдох - полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить четыре-шесть раз.

«Лунатики». И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох - и.п.; выдох — наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи», Повторить по три-четыре раза в каждую сторону.

«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. -ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох - через стороны поднять руки вверх; выдох -руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить четыре-шесть раз.

Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). И.п. - сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить три-четыре раза.

Профилактика плоскостопия

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).

Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках («согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»): ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, го пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить шесть- восемь раз.

Профилактика нарушений осанки

Упражнение «Сосулька». Вис на вытянутых руках на турнике детского спортивного комплекса или на рейке гимнастической стенки спиной к ней; при этом туловище держать прямо, ноги вместе. Постепенно увеличивать время выполнения упражнения (индивидуально для каждого ребенка).

Дыхательно-звуковая гимнастика «Новый год»

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Бьют часы 12 раз». И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох- и.п.; выдох - наклониться в сторону, сказать: «Бом!». Повторить 12 раз.

«Елочка нарядная». И.п. - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох - приподняться на носки, немного развести руки л стороны; выдох - поворот туловища» сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить три-четыре раза в каждую сторону.

«Хлопушка». И.п.,- стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!*. Повторить шесть-восемь раз.

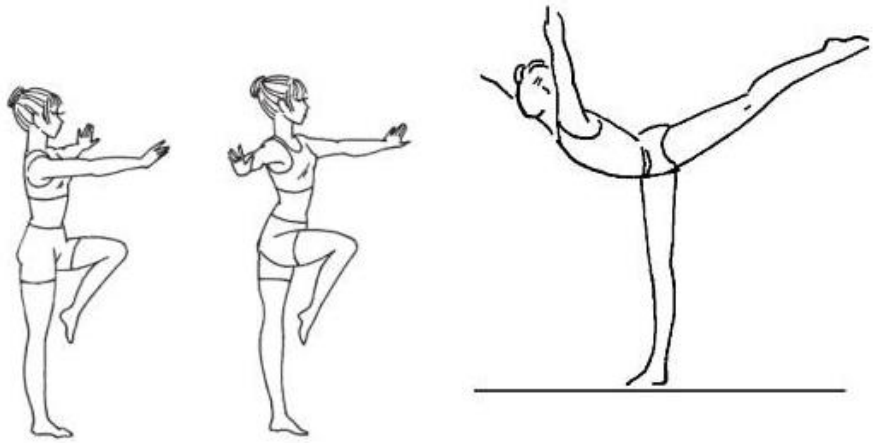
«Дует Дед Мороз». И.п. - сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох - и.п.; на выдохе протяжно сказать: "«У-у-у-у-у». Повторить шесть-восемь раз.

ПРИЛОЖЕНИЕ №7 Примерные комплексы упражнений при реализации дистанционного обучения (с применением дистанционных технологий), домашние задания, тесты и др.

Домашнее задание по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста

Логическим продолжением работы на занятии являются домашние задания, которые помогут повысить объем двигательной активности детей, улучшить их физическую подготовленность, укрепить здоровье, внедрить физкультуру в быт. Общее время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-20 минут. Чаще всего в домашние задания включаются следующие упражнения:

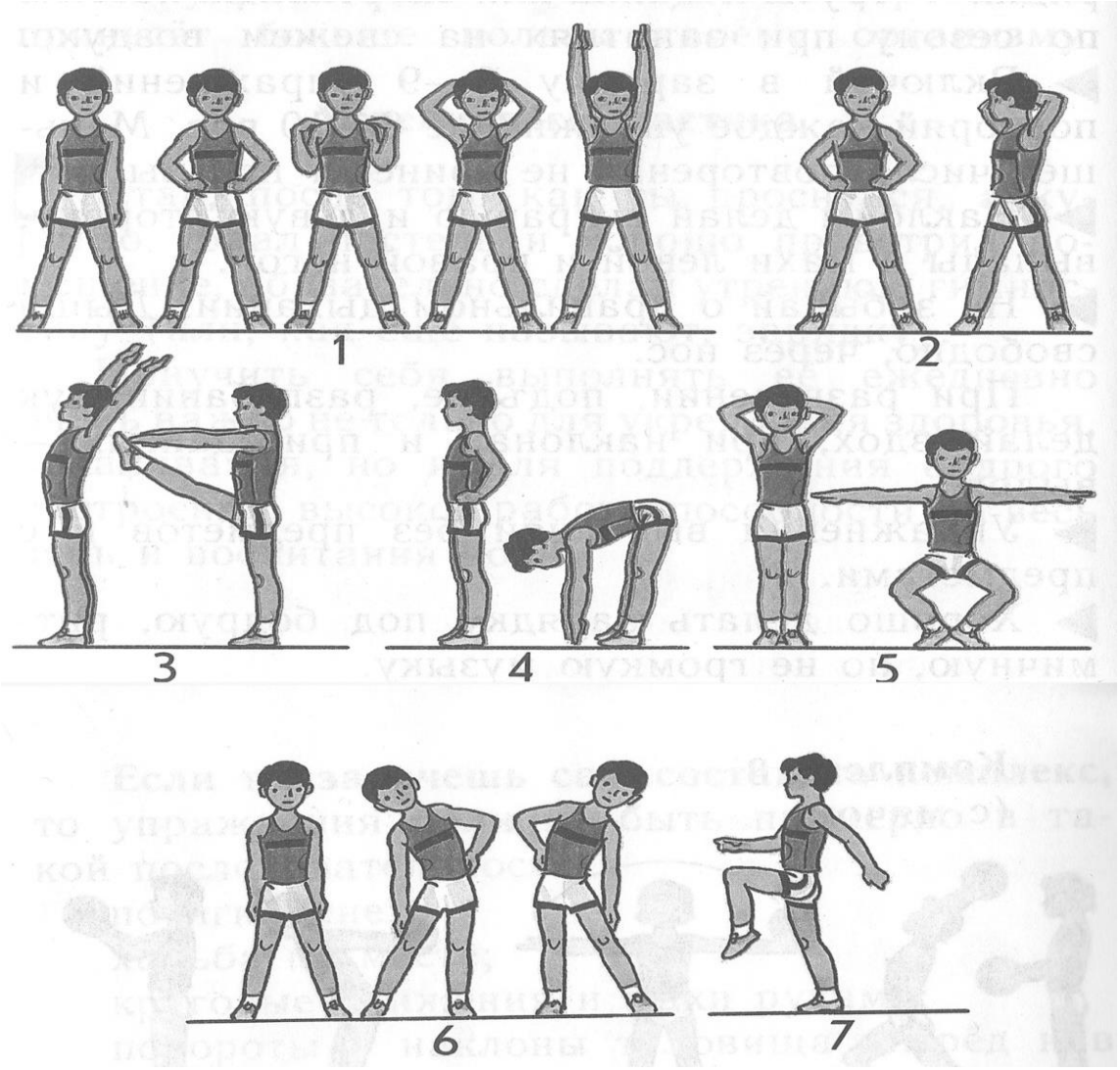
1. Ходьба на месте с правильной осанкой, высоким подниманием бедер и движением рук (у зеркала).
2. Прыжки на месте (высота 20-30 см) с мягким приземлением.
3. Сохранение равновесия согнутой и выпрямленной ноги.



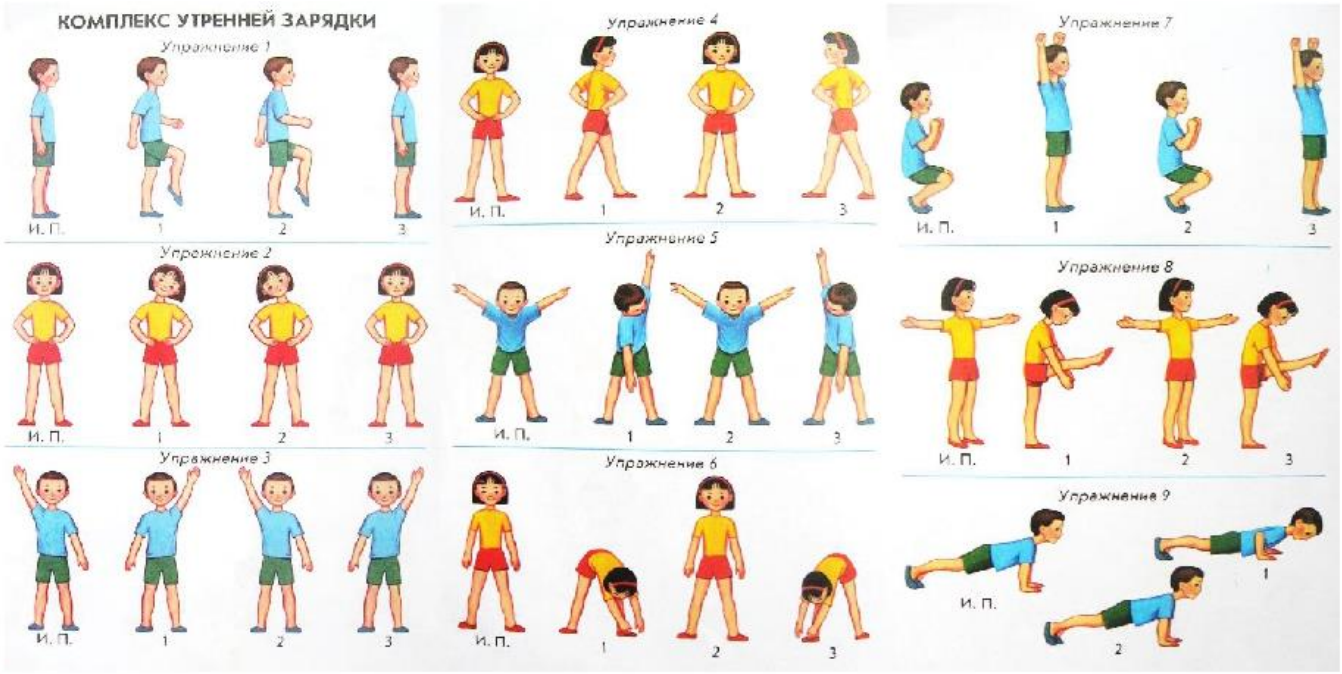
4. Упражнения из исходного положения: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах и разведены в стороны, кисти – одна на другой под подбородком, ступни вместе. Поднимание головы и рук назад или в стороны; поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки соединены); поднимание головы и туловища, руки на поясе.



Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.



Комплекс утренней зарядки



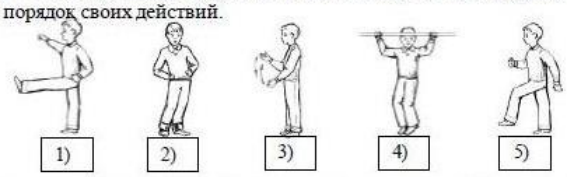
Викторина для детей 6-7 лет

Задание 3. Спортивный практик

12. Что поможет спортсмену укрепить здоровье?



13. Составь правильную утреннюю гимнастику. Запиши цифрами порядок своих действий.



14. Чтобы мышцы тела стали сильными, необходимо выполнять много разных упражнений для развития силы. Выбери упражнения для развития мышц брюшного пресса.



15. Какие физические качества развиваются при выполнении прыжка в длину с места?

А) Сила и быстрота Б) Сила и выносливость
В) Ловкость Г) Гибкость

16. Какую работу выполняют мышцы спины?

А) Сгибают туловище Б) Разгибают туловище
В) Сгибают ногу в колене Г) Сгибают руку в локте

17. Допиши правильный ответ. При ходьбе на лыжах лыжник скользит на одной лыже. Как называется такой ход?

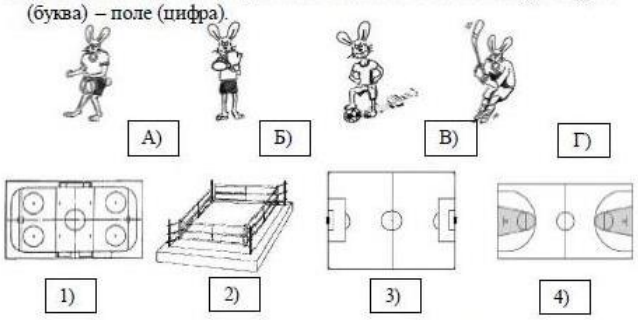
Задание 4. Спортивный судья

18. Какой мяч используется для игры в регби?



19. К какому виду спорта относятся метание и бег?

20. Поместите игроков каждого на свое поле. Составьте пары: игрок (буква) – поле (цифра).



Задание 5. Спортивный исследователь

21. Вам предстоит стать настоящим спортивным исследователем-экспертом и собрать спортсмена мишку для спортивных соревнований. Его пригласили на соревнования по хоккею. Нарисуй и подпиши все, что ему необходимо, чтобы выйти на игровую площадку.