Министерство образования Свердловской области

Управление образования г. Каменска-Уральского

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №72»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на Педагогическом совете №2  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г. | Утверждаю:  Заведующий Детским садом №72  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Петренко  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»**

(для детей старшего дошкольного возраста, 5-6 лет)

Срок реализации программы 1 год.

Копырина Ольга Ивановна

Инструктор по физической культуре

Каменск – Уральский

2016г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране, что в свою очередь оказало влияние на социальный заказ общества в области физического воспитания. Целостность и гармоничность формирования личности дошкольника предполагает своевременное физическое развитие. В настоящее время среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы развития физических качеств ребенка. Их развитие – важная задача физического воспитания. Анализ специальной литературы свидетельствует, что проблема физического развития ребенка в значительной мере определяется развитием его двигательных качеств в разные периоды детства.

Как же помочь ребенку найти себя в движении, научить выражать свои возможности, правильно оценивать свои силы и мобилизовать их адекватно поставленным целям? Этот вопрос мы попытались решить при разработке данной программы.

В основу программы физкультурно-спортивной направленности «Выше, сильнее, быстрее» положены методическое рекомендации Яковлевой Л.В., Юдиной Р.А., которые рекомендуют для развития физических качеств старших дошкольников использовать игровые упражнения с элементами спорта; для развития гибкости - игровые подражательные и акробатические упражнения; для развития силовой выносливости – физические упражнения на спортивных снарядах (рукоход, кольца, перекладина, тренажеры и др.).

Одним из методов используемых нами для развития общей выносливости у дошкольников является оздоровительный бег, предлагаемый известным педагогом В.Г.Алямовской,.

По рекомендациям известного физиолога Ю.Г.Змановского, при реализации программы используются циклические упражнения (прежде всего беговые) и их комбинации (бег, прыжки, лазание, метание и др.). Способ организации детей на занятиях, предлагаемый данным автором (поточный способ), принят нами как основополагающий. Это обеспечивает многократное выполнение детьми физических упражнений, высокую моторную плотность.

В основу программы также легли рекомендации Е.В.Вавиловой, М.А.Руновой по использованию подвижных игр и игровых упражнений различной интенсивности на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей и др., а также проведение тренировочных занятий на отработку основных видов движений.

При реализации программы спортивно-оздоровительной направленности «Выше, сильнее, быстрее» используются технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций воспитанников:

* Технология развивающего обучения;
* Технология индивидуализации обучения;
* Личностно -ориентированная технология;
* Технология компетентностного и деятельностного подхода

В основу реализации данной программы положены следующие принципы:

* **принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками; тесную связь физического воспитания с формированием установок, навыков, способов и приёмов, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей;
* **принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания** предполагает доверие к физическим ощущениям ребёнка, обучение его навыкам ощущать и принимать своё тело таким, какое оно есть;
* **принцип систематичности и последовательности** предполагает последовательную работу над совершенствованием физических качеств ребёнка;
* **принцип концентрического (спиралевидного) обучения** заключается в повторяемости выполнения усвоенных физических упражнений и познание нового на следующем этапе развития, т.к. в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;
* **принцип коммуникативности** предполагает атмосферу доброжелательности и взаимопонимания, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья; создание условий для наиболее полного раскрытия личности ребёнка, максимального развития его способностей;
* **принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение осознанно и самостоятельно пользоваться двигательными умениями и навыками в различных условиях;
* **принцип взаимодействия ДОУ и семьи** направлен на создание условий для успешной реализации способностей ребёнка и обеспечение возможности сохранения здоровья в семье;

Программа «Быстрее, выше, сильнее» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель программы: развитие физических качеств, у детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении.

Задачи программы:

1. Развивать физические качества воспитанников в соответствии с возможностями и состоянием здоровья каждого ребенка.
2. Создать условия для развития физических качеств, двигательных навыков, сохранения и укрепления здоровья детей.
3. Формировать потребность воспитанников в двигательной активности, интерес к занятиям физической культурой.

Отличительной особенностью программы является:

* Учёт принципов формирования физических качеств.
* Целесообразность используемых методов развития физических качеств.
* Требования к отбору физических упражнений, направленных на формирование физических качеств.
* Повышение эффективности работы по формированию физических качеств на диагностической основе.
* При осуществлении работы по развитию физических качеству старших дошкольников основной акцент делается накомплексный подход, так как воздействие на одно из физических качеств оказывает влияние на остальные.

Срок реализации программы рассчитан на 1 год (72 часа), возраст детей 5-6 лет. Занятия планируются 2 раза в неделю, используя различные формы. Это:

* занятия обучающего характера,
* тренировки,
* игровые,
* контрольные,
* поход.

На занятии обучающего характера дети разучивают новые движения. Игровые занятия проводятся для того, чтобы вызвать интерес к систематическим занятиям физической культурой, повысить двигательную активность, сформировать двигательные навыки, а также, для того, чтобы сформировать определённые личностные качества. Цель контрольных занятий анализ усвоения детьми двигательных умений и двигательных навыков, а также анализ степени сформированности физических качеств. Эти занятия необходимы ещё для того, чтобы своевременно внести коррективы в последующую работу с детьми и наметить индивидуальную работу. На всех занятиях осуществлялся индивидуальный подход к детям:

* Учитывалось эмоциональное состояние ребёнка.
* Уровень его физической подготовленности.

Индивидуальный подход выражается в количестве повторений, интенсивности, во времени выполнения заданий.

На каждом занятии ставятся конкретные задачи на развитие физических качеств, используя разные методы: равномерный, повторный, игровой, метод круговой тренировки, переменный и соревновательный (Таблица 1).

Таблица 1

Задачи и методы развития физических качеств в течение месяца

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Дни недели | № занятия | Задачи на развитие физических качеств | Методы |
| СЕНТЯБРЬ | Понедельник | 1 | Развитие гибкости | Метод серийных упражнений (только после разминки) |
| Пятница | 2 | Развитие быстроты | Повторный |
| Понедельник | 3 | Развитие выносливости | Равномерный |
| Пятница | 4 | Игровое занятие | Игровой |
| Понедельник | 5 | Развитие гибкости | Метод серийных упражнений (только после разминки) |
| Пятница | 6 | Развитие быстроты | Соревновательный |
| Понедельник | 7 | Развитие выносливости | Переменный |
| Пятница | 8 | Игровое занятие | Игровой |

Предполагаемые результаты программы:

1. Развитие у детей физических качеств в соответствии с их возможностями.
2. Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.
3. Формирование у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- начальный контроль (сентябрь);

- текущий контроль (в течение всего учебного года);

- итоговый контроль (май)*.*

Формы подведения итогов работы по программе:

* открытое занятие,
* показ детских достижений (Малые олимпийские игры Ленинского микрорайона),
* тест,

Программа по развитию физических качеств «Быстрее, выше, сильнее!» реализуется в 4 этапа:

Таблица 2

Этапы реализации программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название мероприятия | Цель | Сроки или временные рамки | Ответственный |
| 1 | Исследователь-ский | Выявление уровня развития физических качеств, двигательных умений детей | 1,2 неделя сентября | Инструктор по физ. культуре |
| 2. | Подготовитель-ный | Создание условий для работы с детьми по развитию физических качеств | 3,4 неделя сентября, | Инструктор по физ. культуре, заведующая |
| 3. | Основной | Решение основных задач | октябрь - апрель | Инструктор по физ. культуре, воспитатели группы |
| 4. | Диагностиче-ский | Подведение итогов работы, обобщение накопленного опыта | май | Инструктор по физ. культуре |

I этап – исследовательский.

Цель: выявление уровня сформированности физических качеств, двигательных умений детей.

Задачи:

1. Исследование физических качеств и двигательных умений детей старшей группы детского сада.

II этап – подготовительный.

Цель:создание условий и организация работы с детьми.

Задачи:

1. Разработка методических рекомендаций по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста.
2. Разработка программы по развитию физических качеств у старших дошкольников.
3. Приобретение недостающего оборудования для занятий.

III этап – основной.

Цель:решение основных задач.

Задачи:

1. Развитие физических качеств, двигательных навыков,
2. Сохранение и укрепление здоровья детей.
3. Формирование потребности воспитанников в двигательной активности, интереса к занятиям физической культурой.
4. Педагогическое просвещение родителей по вопросам развития физических качеств у старших дошкольников.

Для решения основных задач программы разработан: учебный тематический план на год, включающий материал на развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков, формирование интереса к занятиям физической культуры.

IV этап – диагностический (оценочный).

Цель:подведение итогов работы, обобщение накопленного опыта, поиск новых нестандартных решений.

Задачи:

1. Анализ достигнутых результатов.
2. Анализ проведённых занятий.
3. Определение перспективных направлений работы по развитию физических качеств у старших дошкольников в ДОУ.

**Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы спортивно-оздоровительной направленности «Выше, сильнее, быстрее».**

**Учебный план программы « Выше, сильнее, быстрее»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Разделы (блоки) | Кол-во  часов |
| 1. **Развити физических качеств** | | | |
| 1 | | Введение. Обеспечение жизни и здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий. Беседы о значении спорта в жизни человека.  Проведение стартового мониторинга по выявлению уровня развития физических качеств. | 6 |
| 2 | | Специальные разминки | 6 |
| 3 | | Развитие правильного дыхания | 6 |
| 4 | | Развитие выносливости | 10 |
| 5 | | Развитие гибкости | 10 |
| 6 | | Развитие скоростно-силовых качеств | 8 |
| 7 | | Развитие мышечной силы | 8 |
| 8 | | Развитие быстроты | 10 |
| 9 | | Проведение итогового мониторинга | 8 |
| 1. **Спрортивно – досуговая деятельность** | | | |
| 1 | Игры – эстафеты, игры соревновательного характера | | 8 |
| 2 | Спортивные игры | | 8 |
| 3 | Участие в городских спортивно – оздоровительных мероприятиях | | 6 |
| **ИТОГО: 94** | | | |

Занятия с детьми проводится 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 25 минут. Мероприятия второго направления (игры – эстафеты, игры соревновательного характера, спортивные игры) проводятся 1 раз в месяц. 3 раза в год воспитанники принимают участие в городских спортивно – оздоровительных мероприятиях.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Общее  кол-во  часов | Форма проведения  занятия | Методы  контроля | |
| **1.Развити физических качеств** | | | | | |
| 1 | Введение. Обеспечение жизни и здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий. Беседы о значении развития физических качеств.  Проведение стартового мониторинга по выявлению уровня развития физических качеств. | 6 | Фронтальные теоретические занятия | | Анализ качества выполнения  упражнений |
| 2 | Специальные разминки на основе круговой тренировки | 6 | Фронтальное тренировочное занятие | | Анализ качества выполнения упражнений |
| 3 | Развитие правильного дыхания | 6 | Фронтальное занятие | | Анализ качества выполнения упражнений |
| 4 | Развитие выносливости: циклические упражнения: бег, ходьба, плавание. | 8 | Групповое  тренировочное занятие | | Анализ качества выполнения упражнений |
| 5 | Развитие гибкости, эластичности позвоночника и подвижности суставов | 10 | Групповое,  Индивидуальное | | Анализ качества выполнения упражнений |
| 6 | Развитие скоростно-силовых качеств:  прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, выполнение упражнений на тренажерах «Беговая дорожка». | 8 | Групповое тренировочное занятие | | Анализ качества выполнения упражнений |
| 7 | Развитие мышечной силы: отжимание от гимнастической стенки, использование рукохода, подъем туловища из положения лежа на спине. | 8 | Групповое,  индивидуальное | | Анализ качества выполнения упражнений |
| 8 | Развитие быстроты: бег 10 м, 30 м, обучение челночному бегу. | 10 | Фронтальное  Групповое тренировочное занятие | | Анализ качества выполнения упражнений |
| 9 | Проведение итогового мониторинга | 8 | Контрольно-оценочное занятие | |  |
| **2.Спрортивно – досуговая деятельность** | | | | | |
| 1 | Игры – эстафеты, игры соревновательного характера | 8 | Развлечения,  праздники | | Анализ качества вып-я  упраж-й |
| 2 | Спортивные упражнения и игры: со скакалками, обручами, медболом, кеглями, кольцебросом, с элементами баскетбола, футбола, хоккея, городки | 8 | Развлечения,  праздники | | Анализ качества вып-я  упраж-й |
| 3. | Участие в городских спортивно – оздоровительных мероприятиях | 6 | Спортивное соревнование | | Оценка зрителей, жюри |
| **ИТОГО:** | | **94** |  | | |

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам воспитанников**

|  |  |
| --- | --- |
| **Иметь представления, понимать:** | **Уметь:** |
| - о значении развития физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, сила) для сохранения и укрепления здоровья, занятия спортом  - о технике выполнения упражнений на спортивных снарядах (гимнастическая стенка, скамья, рукоход и т.д.)  - о роли самостраховки для безопасного выполнения физических упражнений  - о значении правильного дыхания при выполнении физических упражнений  -о важности осознанного выполнения движений с элементами гимнастики  -о значении мягкого приземления при выполнении прыжков в длину с места  - от чего зависит лёгкость бега  - о значении проявления волевых качеств (сила воли, упорство, терпение) | правильно выполнять дыхательные упражнения: вдох – носом, выдох – ртом  -соблюдать четкую организацию при выполнении физических упражнений  ( при отбивании мяча, метании игровых пособий – медбол, мешочки; вращении обруча ит.д.)  -выполнять точную технику движения на спортивных снарядах, технику игровых упражнений с каждым видом спортивного инвентаря (мячи, скакалки, обручи и т.д.) для их безопасности  - соблюдать технику выполнения составных элементов различных видов прыжков: отталкивание, группировку в фазе полёта; для увеличения силы толчка согласовывать движения рук, ног и туловища (прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега)  - преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечного напряжения в процессе двигательных действий (отжимание руками от гимнастической стенки, подъем туловища из положения лежа, передвижение по рукоходу)  - сохранять беговую осанку, пользоваться приемами ускорения бега; менять быстро направление движения по звуковому или словесному сигналу. |

**Содержание программы дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности «Выше, сильнее, быстрее».**

**1.Развитие физических качеств**

|  |
| --- |
| 1. **Введение. Организация познавательных бесед с детьми.**   Обеспечение жизни и здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий. Беседы о значении спорта в жизни человека.  Проведение стартового мониторинга по выявлению уровня развития физических качеств. |
| - Познакомить с понятием здоровье  - Роль физических упражнений в оздоровлении собственного организма  - Дать детям представление о здоровом образе жизни  - Познакомить с техникой безопасности при выполнении физических упражнений на разнообразных спортивных снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, гимнастическая горка, рукоход, тренажерах)  - Познакомить с правилами пользования спортивным инвентарем  - Познакомить с правилами безопасности при выполнении метания игровых спортивных пособий (медбол, мячи, мешочки и др.)  - Познакомить с техникой безопасности в групповых играх со спортивным инвентарём (баскетбольные мячи, хоккейная клюшка, бадминтонная ракетка и др.)  например: при замахе клюшкой для удара по шайбе нужно слегка отводить её назад, а не вверх, чтобы случайно не ударить игрока.  - Познакомить с правильной самостраховкой при выполнении физических упражнений и движений в подвижных игр |
| **Специальные разминки** |
| - Специальная разминка № 1 для мышц грудной клетки  - Специальная разминка № 2 для мышц спины  - Специальная разминка № 3 для мышц рук  - Специальная разминка № 4 для мышц плеча  - Специальная разминка № 5 для мышц ног  - Специальная разминка № 6 для мышц живота |
| **Дыхательные упражнения** |
| - «Послушаем свое дыхание»  - «Воздушный шар»  - «Ежик»  - « Кошка»  - «Трактор»  - « Пароход»  - «Гуси» |
| **Упражнения** |
| - Ходьба по скамье перешагивая набивные мячи  - Ходить по скамье с наклонами, раскладывая или собирая кубики  - Ходьба по скамье с поворотом кругом  - Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (высота – 35-40см)  - Ходьба по узкой рейке гимнастической скамьи  - Вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина – 20см)  - Стоять на скамье на одной ноге (считать до 3-5раз), чередовать правую и левую ногу  - Кружиться парами, держась за руки  (5-10сек)  **Подвижные игры:**  С бегом: «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Хейро», «Веселый рыбак»,  «Мыльные пузыри» и т.д.  С прыжками: «Ножная цель», «Лягушки в болоте», «Сумей вскочить», «Салки в два круга» и т.д.  С лазаньем: «Медведи и пчелы»,  «Пожарные на ученье», «Кто скорей к флажку» и т.д.  С метанием: «Ловишки с мячом»,  «Ловкая пара», «Шмель» и т.д. |
| **Игровые и подражательные упражнения** |
| **Упражнения игрового подражательного характера:**  - «Грациозная кошка», «Медведь»  - «Гусеница», «Лягушка»  - «Хитрая лиса», «Улитка»  - «Аист», «Белка»  - «Мартышка», «Паучок»  **Игровые упражнения:**  - «Качалочка», «Оловянный солдатик»  - «Цапля», «Морская звезда»  - «Покачай малышку», «Танец медвежат»  - «Мостик» и т.д. |
| **Специальные упражнения** |
| **Упражнения с внешним сопротивлением:**  С набивными мячами (700г):  - для мышц плечевого пояса  **-** для мышц туловища  - для мышц ног  Упражнения в парах  Упражнения на метание мешочка вдаль  **Упражнения с отягощениями:**  **-** Отжимание руками от гимнастической стенки  **-** Отжимание от пола **и. п.** лежа на животе с упором рук перед грудью  **-** Подъём туловища из **и.п.** лёжа на спине  - Передвижение по рейкам рукохода с помощью взрослого  -Лазание по гимнастическому шесту вверх-вниз  **Упражнения для общей выносливости:**  - Бег в медленном темпе  (650 - 1700м)  - Бег на 300 м с высокого старта  - Бег на лыжах в медленном темпе  (500 -2000м) |
| **Упражнения с предметами** |
| **Упражнения:**  **Игры с обручем:**  - «Не опоздай»  - « У кого дольше»  - «Волчок» и т.д.  **Игры с палкой:**  - «Кто скорее дойдет до верха»  - «Гребцы»  **Игры с мячом:**  - «Кто дальше»  - «Поймай мяч»  - «Ударь и догони»  **Подвижные игры и игры с элементами соревнования:**  - «Успей поймать»  - «Бери скорее»  - «Догони»  - «Кто скорее дойдёт до середины»  - Игры – эстафеты  - Бег 30 м с высокого старта  - Челночный бег (10м \* 3)  - Оздоровительный бег |

1. **Спортивно – досуговая деятельность**

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивно – досуговая деятельность положительно влияет на решение широкого круга оздоровительных и воспитательных задач, в значительной мере помогает создать оптимальный двигательный режим, способствует повышению работоспособности, совершенствованию физических качеств и закалке детей. | |
| **1.Подвижные игры**  (см. приложение 1)  Характерной чертой подвижных игр является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создает большие возможности для проявления инициативы и творчества. Подвижные игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер. Играя, ребёнок испытывает радость от напряжения физических и умственных сил, необходимого для успеха | |
| «Мышеловка»  «Мы веселые ребята»  «Грибник»  «Сороконожки»  «Волк во рву»  «Медведи и пчелы»  «Хейро»  «Охота на куропаток»  «Мыльные пузыри»  «Акула» и т. д. | |
| **2.Игры- эстафеты, игры соревновательного характера**  (см. приложение 2)  Игры- эстафеты, игры соревновательного характера предоставляют каждому ребенку возможность наиболее полно проявить себя, реализовать свои возможности. Важнейшее достижение этих игр состоит в том, что в своей совокупности они исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, лазанье, метание, бросание, упражнения с предметами – и поэтому являются самым универсальным и незаменимым средством развития физических качеств детей. | |
| «Веселые соревнования»  «Кто скорее?»  «Быстрые и меткие»  «Кузнечики»  «Перетягивание каната»  «Чья команда сделает лучше?»  «Я - впереди!» и т. д. | |
| **3.Спортивные игры и упражнения**  Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально – волевых качеств. | |
| - Упражнения с мячами  - Упражнения со скакалками  - Упражнения с обручами  - Упражнения кеглями  **Игры игровые упражнения с элементами спорта:**  - Городки  - Футбол  - Хоккей  - Баскетбол  - Лыжи  - Санки | |
| 1. **Участие в городских спортивно – оздоровительных мероприятиях**   **Цель:** формирование потребностидетей в здоровом образе жизни, развитие и укрепление двигательных умений, навыков, физических качеств детей, пропаганда физической культуры и укрепление здоровья детей | |
| **Участие в городских, областных и федеральных соревнованиях**  **-** Беговелогонка  - Кросс наций  - Лыжня России  - Малые олимпийские игры Ленинского микрорайона |  |

**Результаты мониторинга реализации программы**

Показателями эффективности реализации программы дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности «выше, сильнее, быстрее» являются:

* Индекс здоровья, его динамика;
* Динамика развития физических качеств у детей
* Участие детей в городских спортивно- оздоровительных мероприятиях
* Доля родителей, удовлетворенных вовлеченностью в образовательную деятельность.

**Список литературы**

1. В.Г.Алямовская, Программа «Как воспитать здорового ребенка», Новгород, 1993 г.
2. Е.Н.Вавилова. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М. Просвещение, 1981г.
3. Э.С.Вильчковский. Развитие двигательной функции у детей. Киев: Здоровья, 1983-208с.
4. Л.Д Глазырина Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит, изд. центр Владос, 1999г. 264с.
5. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. Сост. Н.А. Ноткина – СПб.: Образование , 1993г.- 36с.
6. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина. 1989г.-128с.
7. В.А.Муравьев, Н.Н. Назарова. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004г.-112с.
8. Оценка физического и нервно-психического развития детей дошкольного возраста. Сост. Н.А.Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович.- СПб.: Акцидент, 1999г.-32с.
9. М.А. Рунова. Двигательная активность ребенка в детском саду.- М.: Мозаика – Синтез, 2000г.-256с.
10. Т.И. Осокина Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., перераб.- М.: Просвещение, 1986. – 304с.
11. Детство. Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др.  СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. 280 с.
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. М.: ТЦ Сфера, 2006. 176 с.

ПРИЛОЖЕНИ 1

**Цикл подвижных игр на совершенствование**

**физических качеств**

**«Бусинки»**

Перед началом игры выбирают ведущего, который будет ловить детей — «собирать бусинки». Все дети встают за ним в колонну. По сигналу взрослого начинается ходьба за ведущим (дети 4—5 лет выполняют ходьбу по кругу, дети 5—7 лет — «змейкой» по залу или площадке), одновременно все дети произносят текст:

Раскатились бусинки по ковру. Я сегодня бусинки соберу.

Насажу на ниточку по одной —Бусики получатся для мамочки родной.

С окончанием слов все разбегаются, а ведущий их ловит. Дети, которых ведущий запятнал, выполняют ходьбу в колонне друг за другом по периметру зала (очередность построения колонны находится в зависимости от последовательности выбывания из игры).

**«Грибник»**

Перед началом игры выбирают «грибника». Остальные дети — «грибы» встают врассыпную на одной стороне зала (площадки) и по сигналу взрослого начинают ходьбу на месте, произнося хором текст («грибник» в это время расхаживает на другой стороне площадки):

Шел грибник лесной тропинкой

За грибами, за малинкой,

Шел и песню напевал:

«Тара-тара-тара-там». А сорока-белобока

На сосне сидит высоко, громко на весь лес трещит

И грибочкам говорит: «Чтобы не попасть в корзинку,

Прячьтесь в мох и под травинку».

С окончанием слов дети-«грибы» разбегаются. «Грибник» старается «сорвать гриб» — коснуться ребенка рукой. Чтобы этого не произошло, при его приближении «грибок» приседает — прячется. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

Правила игры. 1. Ловящий не пятнает того, кто присел; он не стоит и не ждет, когда тот поднимается, а догоняет других. 2. «Спрятавшийся гриб» находится в приседе не более трех счетов: один, два, три.

Вариант игры. Перед началом игры кроме «грибника» выбирают еще и «сороку». Ребенок-«сорока» произносит две последние строки текста. Когда «грибник» запятнает убегающего, тот не выбывает из

игры, а останавливается и стоит до тех пор, пока «сорока» его не освободит — не «облетит» (пробежит в любом темпе) вокруг него три круга, после чего он вновь может продолжить игру.

**«Друга удалось догнать?»**

Дети образуют пары и договариваются между собой о том, кто в данной игре будет догоняющим, а кто — убегающим. Взрослый вызывает любую пару. Догоняющий встает на одной стороне зала (площадки), а убегающий — на противоположной стороне. Остальные дети врассыпную распределяются по всему пространству, где проводится игра, и по команде взрослого начинают ходьбу на месте (можно с хлопками) с произнесением слов:

Кто шагает? Мы шагаем. Ира Ваню догоняет.

Раз, два, три, четыре, пять. Друга удалось догнать?

Выбранная пара в это время выполняет бег с ловлей и увертыванием между детьми. После слова «догнать» игра останавливается — все дети перестают шагать, а пара детей — бегать.

Если ребенку удалось догнать партнера раньше окончания текста, то ходьба всеми детьми все равно продолжается, только последняя строка произносится не в вопросительной форме, а в утвердительной. Ребята стараются запомнить момент (слово), когда догоняющий ребенок коснулся рукой убегающего.

Затем приглашается другая пара. Когда все пары поучаствовали в игре, подводится итог, кто из догоняющих ребят был самым ловким, кому удалось быстрее догнать товарища. Все ему (им) аплодируют.

**«Дружные ребята»**

Выбирают ребенка, который в игре будет детей пятнать. Он встает в середине зала (площадки). Остальные ребята образуют пары (лучше мальчик — девочка), берутся за руки. По сигналу взрослого дети начинают ходьбу по периметру площадки с произнесением слов:

Мы, девчонки, мы, мальчишки, — дружные ребята.

Любим очень мы играть — мы же дошколята.

Чтоб в игре не выбывать, надо друга выручать.

После этих слов взрослый показывает детям карточку, на которой изображены две рядом стоящие девочки и (или) два рядом стоящих мальчика. Это значит, что в игре девочки будут выручать только девочек, а мальчики — только мальчиков. Если на карточке изображены стоящие рядом девочка и мальчик, то в данном случае девочки выручают только мальчиков, а мальчики — только девочек. Затем начинается бег с ловлей и увертыванием.

Правила игры. 1. После того как «пятнашка» коснулся игрока рукой, тот останавливается и принимает положение «ноги шире плеч, руки на пояс» и ждет, когда кто-то из детей его выручит — проползет под ним. После этого он может продолжать бегать. 2. Нельзя пятнать «выручающего».

Примечания

• Необходимо обратить внимание детей на соблюдение техники безопасности в этой игре. При проведении ее в зале ребенок, которого запятнали около стены или какого-то оборудования, должен отойти от них и развернуться таким образом, чтобы «выручающему» было обеспечено свободное пространство для проползания. Бегающие дети должны быть внимательны, чтобы не наступить на руки или не ударить ногой по голове выползающего ребенка.

• При проведении игры на открытом воздухе выручать можно следующим образом: ребенок, которого запятнали, ставит руки перед собой ладонями вверх, а выручающий должен три раза ласково погладить его по ладоням.

• Если взрослый заметил признаки утомления средней степе¬ни у «пятнашки», игра останавливается.

• После игры отмечаются наиболее активные мальчики и де¬вочки, которые чаще других выручали товарищей, а также дети, которые допускали ошибки.

**«Мартышки»**

На противоположных сторонах зала (площадки) отмечают линии. За одной из них лежат мячи разных размеров, кегли, куби¬ки — это «фруктовый сад». Количество предметов должно превышать количество играющих. «Сад» охраняет «сторож» — выбранный перед игрой ребенок.

Остальные дети — «мартышки», у них за пояс закреплены веревочки или ленточки («хвостики»). Они встают в круг на другой стороне зала (площадки), берутся за руки и по команде взрослого в указанном направлении начинают выполнят подскоки с ноги на ногу, весело произнося:

В далекой жаркой Африке живут стада мартышек.

Огромное количество веселых шалунишек

Набеги совершает на местные сады.

Когда они появятся — уж точно жди беды.

С окончанием слов дети разъединяют руки и бегут к «фруктам» — мячам, кеглям, — стараясь перенести их за черту на противоположной стороне зала (площадки). Сначала «сторож» передвигается вдоль своей линии, не давая «мартышкам» сорвать фрукт. Если он увидел, что некоторым ребятам удалось взять предмет, он пускается вдогонку и старается выдернуть веревочку (ленточку). Если ему удалось это сделать до пересечения «мартышкой» линии, то она считается пойманной (этот ребенок выбывает из игры). Если ребенку-«мартышке» удалось пересечь линию, то он оставляет там предмет и бежит обратно за следующим. Бег проводится не только по прямой, но с маневрированием по всему пространству, где проводится игра.

Игра заканчивается тогда, когда взрослый досчитает до десяти после того, как последний предмет будет взят со своего места.

Затем определяется количество пойманных «обезьянок» по числу «хвостиков» в руке «сторожа». Ребята, у которых не были отобраны веревочки (ленточки), называют, сколько им удалось перенести предметов.

Правила игры. 1. Каждый раз «мартышка» может взять только один предмет. 2. «Сторож» выдергивает веревочку (ленточку) только у того, кто бежит с предметом в руках.

Примечания

• Перед игрой особо следует обратить внимание детей на то, что при беге необходимо крепко держать предмет в руках, не допускать его падения, чтобы другие играющие о него не споткнулись.

• Так как бег может носить характер челночного (положил за черту предмет — развернулся для бега в обратном направлении), то важно объяснить детям, что в этой игре надо остановиться за чертой, положить предмет, спокойно развернуться в сторону играющих и только потом бежать, если ближайшее пространство свободно. Это позволит избежать лобового столкновения с другим игроком, приближающимся к черте.

• Взрослый останавливает игру, если он видит признаки средней степени утомления у ребенка-«сторожа» или детей, которые еще в игре.

**«Мыльные пузыри»**

Перед началом игры выбирают «ловишку», который встает на одной стороне зала (площадки). Остальные ребята — «мыльные пузыри» — располагаются врассыпную по всему пространству. По сигналу взрослого «ловишка» начинает шагать на месте, а ребята — по всей площадке, и одновременно все вместе произносят слова:

Что за чудо-шарики в воздухе летят! Красные, зеленые — радуют ребят.

Желтые и синие из мыла пузыри .Ветерком уносятся — их скорей лови!

После слова «лови» начинается бег с ловлей и увертыванием. Ребенок, которого запятнал «ловишка», выбывает из игры.

**«Пингвины»**

По всему пространству зала (площадки) расставлены предметы (высотой 10—20 см). Между ними врассыпную располагаются дети, они — «пингвины». На одной из сторон зала (площадки) встает ребенок, выбранный перед началом игры «тюленем». По сигналу взрослого «пингвины» начинают свободно передвигаться по площадке (ходить, медленно бегать), подниматься на предметы и спрыгивать с них, а «тюлень» ходит вокруг них и после знака взрослого произносит слова:

Плавают в воде пингвины, забираются на льдины,

Любят в воду с них нырять, любят рыбку догонять.

В воду прыгать им не лень. Только ждет их там тюлень.

После произнесения последнего слова «пингвины» разбегаются, а «тюлень» их ловит. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

**«Пугало»**

Перед началом игры выбирают ребенка, который будет исполнять роль пугала. Он встает на одной стороне зала (площадки), на голове у него шляпа. Остальные дети — «птицы» встают врассыпную по всему пространству, где проводится игра. По сигналу взрослого «пугало» начинает выполнять любые движения руками, стоя на месте, а дети — ходить в произвольном направлении по залу (площадке), поднимая руки в стороны и опуская вниз, и произносить слова:

Как на наш огород птичий налетел народ.

Галки, воробьи, синицы — им на месте не сидится.

Урожай клюют, клюют, и щебечут, и поют.

Только вот боятся галки человечка на палке.

Взрослый произносит:

Пугало, скорее оживай, Гостей незваных разгоняй!

После этих слов «пугало» снимает шляпу и начинает ловить «птиц» — старается коснуться ею головы каждого играющего. Ребенок — «пойманная птица» выбывает из игры.

**«Рыбак»**

Перед началом игры выбирают «рыбака». Он садится на пол (стул) в одном из углов зала (площадки) (в руках — гимнастическая палка), а по всему остальному пространству располагаются врассыпную остальные дети — «рыбки». С началом произнесения «рыбаком» текста дети медленно начинают бегать (можно выполнять движения руками, как при плавании брассом):

В камышах сижу я тихо — очень опытный рыбак.

Но не ловится рыбешка, на крючке висит червяк.

Рыбка плавает, мелькает, но все мимо червяка.

И поэтому, конечно, нет движенья поплавка.

Без улова мне — никак. Буду я ловить вот так!

С окончанием слов «рыбак» кладет в указанное место «удочку», хлопает в ладоши, показывая, что будет ловить рыбку руками, и начинает «ловить» (пятнать детей). Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

**«Ты с мячом играй, играй, ты число не забывай»**

Количество игроков: минимум 6, максимум 20 (вся группа детей старшего возраста дошкольного учреждения), оптимальное — 10.

Пособие и инвентарь: 10 карточек с изображением натурального ряда чисел (от 1 до 10); мячи по количеству игроков.

Перед началом игры:

• каждый ребенок берет мяч;

• дети встают в круг на таком расстоянии друг от друга, чтобы между ними можно было свободно пробежать «змейкой»;

• взрослый (ведущий), проходя внутри круга, показывает поочередно каждому игроку карточку с изображением числа; ребенок называет число и запоминает его;

• взрослый озвучивает задание, которое ребята будут выполнять с мячом, и направление бега (вправо, влево по кругу).

По условному сигналу совместно со взрослым дети начинают произносить рифмовку и выполнять задание с мячом:

Ты с мячом играй, играй, Ты число не забывай. Один, два, три, четыре, пять... А теперь пора бежать.

После слова «бежать» дети перестают играть, при этом мяч остается у них в руках. Затем взрослый произносит: «Внимание!» — и называет два числа.

Ребята, которые услышали свои числа, кладут мяч на пол и бегут в указанном направлении «змейкой» между детьми, обегая и свои мячи. Добежав до своего места, каждый берет мяч и поднимает руки вверх. Побеждает тот, кто быстрее выполнил задание и при этом правильно пробежал «змейкой». Игра заканчивается, когда все дети хотя бы по одному разу приняли участие в забеге.

Примечания

• Если количество детей, желающих принять участие в игре, равно 11, то они образуют два круга, в один из которых встает взрослый; при количестве игроков 12 игра проводится в двух кругах.

• Когда детей больше 12, игра может проводиться как в двух кругах, так и в одном, при этом после числа «10» взрослый снова показывает детям числа начиная с 1.

• При назывании чисел взрослый выбирает их таким образом, чтобы они были присвоены детям, стоящим друг от друга через два игрока и более. В некоторых случаях можно назвать три числа — в забеге примут участие трое игроков.

• Целесообразно заранее сделать карточки для ведущего на конкретное количество участников игры (N) с вариантами сочетаний чисел.

Примеры карточек

N=6: 1-4; 2-5; 3-6.

N=7: 1-4; 2-5; 3-6; или: 1-5; 2-6; 3-7; 4-1; 4-7.

N=8: 1-5; 2-6; 3-7; 4-8; или: 1-4; 2-5; 3-6; 4-7; 8-3; 8-5;

или: 1-4-7; 2-5-8; 1-3-6.

N=9: 1-4-7; 2-5-8; 3-6-9.

N=10: 1-4-7; 2-5-8; 3-6-9; 10-4-7.

• Темп и ритм произнесения текста задается взрослым в соответствии с характером движения с мячом.

• В игре могут использоваться мячи разных размеров: малые диаметр 6—10 см; средние — 12—15 см; большие — 20 см.

Варианты заданий с мячом малого размера:

- бросок мяча вниз одной рукой, ловля двумя руками;

- бросок мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками;

- бросок мяча вниз одной рукой, ловля другой рукой;

- бросок мяча вниз или вверх одной рукой, ловля двумя руками, переступая на месте маленькими шагами вокруг себя;

- бросок мяча вниз или вверх одной рукой, ловля двумя руками, выполняя приставные шаги в стороны;

- бросок мяча вниз или вверх одной рукой, ловля двумя руками, выполняя ходьбу по кругу друг за другом и соблюдая первоначальное расстояние.

Варианты заданий с мячом среднего размера:

- бросок мяча вниз с ловлей после отскока;

- подбрасывание мяча вверх и ловля;

чередование: бросок вниз — ловля и бросок вверх — ловля; бросок мяча вниз и ловля или вверх и ловля, переступая на месте маленькими шагами вокруг себя;

-бросок мяча вниз и ловля или вверх и ловля, выполняя приставные шаги в стороны;

- бросок мяча вниз и ловля или вверх и ловля, выполняя ходьбу по кругу друг за другом с соблюдением первоначального расстояния;

Варианты заданий с мячом большого размера:

- то же, что со средним мячом;

- отбивание мяча стоя на месте (двумя руками, одной рукой, поочередно правой, левой рукой);

- ведение мяча по кругу с соблюдением первоначального расстояния между детьми.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Игры - эстафеты**

**«Успей поймать»**

Играющие (5—6 детей) стоят в небольшом кругу, у каждого в руках мяч и камешек. Подбросив мяч, надо выбежать из круга, положить как можно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч, отскочивший от земли. Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронит мяч, тот и выигрывает.

Усложнение: бросить мяч, положить камешек, выбежав из круга, затем вернуться, быстро поймать мяч на лету (мяч не должен упасть на землю).

**«Бери скорее»**

Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии 2 м. По сторонам площадки на расстоянии 10—15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой на землю кладется небольшой предмет (кубик, камешек, шишка). Дети принимают одно из исходных положений — сидя, лежа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает успевший взять предмет и убежать с ним.

**«Бабочки и стрекозы»**

Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Воспитатель, стоя сбоку, называет одну из команд. Ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Воспитатель называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков соперника,

Варианты: а) в исходном положении дети стоят на коленях или сидят;

б) подается команда «Воробьи» или «Вороны!».

**«Догони»**

На одной стороне площадки стоят друг за другом два ребенка, между ними расстояние 2—3 м. По сигналу бегут в прямом направлении на другую сторо-ну, сзади стоящий старается догнать переднего. Расстояние для бега детей 5 лет — 20 м, детей 6—7 лет — до 30 м. Важен подбор детей в парах. При большой разнице уровня подготовки надо менять фору — увеличивать или уменьшать расстояние между играющими. Не следует упускать при этом воспитательный эффект и постараться сделать так, чтобы менее сильный ребенок мог догнать быстрого, подчеркнуть его старания и успехи.

**«Конь-огонь»**

Играющие стоят по кругу, один а центре круга с флажком. Идут подскоками по кругу под слова «У меня есть конь, этот конь — огонь! Но-но-но-но, но-но-но-но». Останавливаются, на месте делают движение согнутой ногой — конь бьет копытом. Водящий в это время подскоками обходит круг, говоря: «Я скачу на нем, на коне своем. Но-но-но-но, но-но-но-но», с окон¬чанием слов останавливается и протягивает флажок между двумя играющими. Один бежит в правую сторону крута, другой — в левую, стараясь быстрее добежать к взять флажок. Тот, кому это удалось, идет в круг с флажком. Игра повторяется.

**«Кто скорее намотает шнур»**

К дереву, забору привязывают два шнура, каждый длиной 2—3 м. На концах шнуров гладкие деревянные или пластмассовые палочки (длиной 20—25 см, диаметр 2,5—3 см). Двое детей берут палочки, отходят с ними на всю длину шнура {он при этом натягивается). По сигналу воспитателя или одного из детей начинают вращать палочку поворотами кисти, наматывая шнур. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит задание.

**«Кто скорее дойдет до середины»**

Для игры используется шнур длиной 4—5 м. На обоих концах его имеются палочки (длиной 20—25 см, диаметром 2,5—3 см), середина шнура обозначается цветной ленточкой, тесьмой. Двое играющих берут палочки и по сигналу наматывают шнур. Выигрывает тот, кто раньше дойдет до середины.

«**Кто быстрее к шнуру»**

Двое детей сидят на стульях, поставленных на противоположных сторонах площадки спиной друг к другу, под стульями лежит шнур. По сигналу «Бери!» дети встают и быстро обегают вокруг, стараясь быстрее сесть на свой стул и выдернуть из-под него шнур. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать первым.

**«Добеги и прыгни»**

Несколько детей стоят шеренгой. На расстоянии 10 м от них начерчена полоса шириной ЬЭ—40 см, над ней подвешены на веревке ленточки. По сигналу воспитателя быстро выбегают вперед и срывают ленточку. Побеждает тот, кто первым, точно наступив на полосу, подпрыгнет и снимет ленточку (рис. 20).

**«Успей первым»**

Вариант 1. Поставить 2—3 санок параллельно друг другу на расстоянии 2—3 шагов одни от других. Каждый ребенок стоит со своими санками справа или слева. По сигналу дети обегают свои санки, стараясь как можно быстрее вернуться на исходное место. Можно усложнить задание: вернувшись на исходное место, дети поворачиваются лицом к санкам и приседают, опираясь о санки руками, пли садятся на них.

Вариант 2. Старшие, посадив в санки младших, бегут к какому-нибудь ориентиру (дерево, скамейка, край площадки), стараясь прибежать первыми.

Вариант 3. Толкнуть санки вперед, бегом догнать их и стать коленками на катящиеся санки.

**«Береги мешочек»**

По кругу разложены мешочки с песком. Дети бегут по кругу за мешочками. По сигналу быстро садятся, прижимают ноги к груди, мешочек прячут под ноги.

**«Кто быстрее»**

Дети образуют круг. У каждого в руках по одному маленькому камешку (или мешочку с песком). Один игрок без камешка находится в центре круга. По первому сигналу все дети бросают камешки перед собой и поворачиваются спиной к центру круга. По второму сигналу они поворачиваются лицом в круг, стараясь быстро взять свои камешки. Игрок, стоящий в центре, по этому же сигналу может подобрать любой камешек. Не успевший взять свой камешек считается проигравшим. Прятать камешек или наступать на него не разрешается.

**«Камешки»**

Это народная игра, развивающая у детей внимание, быстроту реакции, ловкость, меткость, координацию движений пальцев руки. Для игры нужны 5 небольших гладких камешков, которые все вместе могут уместиться в ладони. Играют по очереди. Рассыпав камешки, играющий выбирает один из них, подбрасывает его вверх и в это время быстро берет в руки один из- лежащих камешков и старается этой же рукой успеть поймать летящий камешек, если это удалось, откладывает один камешек в сторону и продолжает так собирать остальные. Если не удалось, играет следующий. Затем камешки раскладывают по два и, подбросив камешек вверх, играющий берет каждый раз уже по два камешка. После удачного выполнения кладут три вместе и один в стороне. Наконец кладут все четыре камешка вместе, бросают пятый вверх и в это время захватывают все четыре камешка. Если ребенок роняет камешек или не успевает взять лежащие, игра передается следующему. Каждый начинает игру с той фигуры, на которой остановился, допустив ошибку. Выигрывает тот, кто первым выполнит последнюю фигуру.

**«Найди пару в кругу»**

Дети стоят парами по кругу лицом по направлению движения, водящий — в центре круга. По сигналу играющие внутреннего круга идут шагом, наружного — бегом. По другому сигналу дети наружного круга быстро подбегают к любому стоящему во внутреннем круге, берутся за руки и двигаются шагом. Водящий также старается найти себе пару. Оставшийся без пары становится водящим.