**Дошкольная образовательная организация**

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 10 «Образовательный центр ЛИК» городского округа Отрадный Самарской области детский сад №11

446300 Самарская область, г.Отрадный, ул.Советская 92/Б тел.:(84661) 5-25-09,

факс: (84661) 5-02-85, эл. почта ds11@inbox.ru

«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель СП ГБОУ СОШ №10 Директор ГБОУ СОШ №10 «ОЦ ЛИК»

«ОЦ ЛИК» г.о. Отрадный детский сад№11 г.о. Отрадный

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Губерская \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.С.Григорьева

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности**

***«Школа мяча»***

*для детей 3-4 лет (II младшая группа), 4-5 лет (средняя группа)*

Принята на заседании педсовета

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_

От «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г.

***Автор-составитель:***

**Шаврыгина Светлана Алексеевна,**

**инструктор по физической культуре**

**высшей квалификационной категории**

Отрадный, 2021

**Содержание**

1. Пояснительная записка……………………………………………………………………………………………………………………..…… 3
2. Учебно-тематический план……………………………………………………………………………………………………………..………. 5
3. Содержаниепрограммы дополнительного образования*для детей 3-4 лет (II младшая группа)*………………….…………………….. 6
4. Содержание программы дополнительного образования *для детей 4-5 лет (средняя группа)*…………………………………………… 20
5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы……………………………………………………………… 34
6. Список литературы…………………………………………………………………………………………………………………………… 35
7. Приложение………………………………………………………………………………………………………………………………………35
8. ***Пояснительная записка***

***Направленность***

Самое дорогое у человека – это здоровье. Здоровые дети – это будущее нашей нации и государства. Здоровье определяется многочисленными внутренними и внешними факторами, в формировании здоровья ребёнка факторы внешней среды имеют преимущественное значение.

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования физическое развитие дошкольников направлено на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе на их эмоциональное благополучие, на формирование ценностей здорового образа жизни, на развитие физических качеств, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма.

***Актуальность***

В настоящее время во всем мире, из-за пандемии, самой актуальной на сегодняшний день остается проблема сохранения здоровья. От каждого из нас зависит **здоровье семьи**, коллектива и, наконец, общества в целом. Так как дошкольное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьезберегающей культуры и навыков здорового образа жизни, именно на педагогов дошкольного образования возлагаются обязанности по решению таких сложных задач. А именно, с **младшего возраста** формирование начальных представлений о ЗОЖ, развитие физических качеств (выносливость, гибкость, силу, скорость, координации), общей моторики; формирование у воспитанников потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании и т.д.

Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используется всеми детьми в самостоятельных играх и упражнениях. Бросание и ловля, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют также хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений. Так же, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

Из выше изложенного, приобретает актуальность разработки и реализации программы «Школа мяча». Наиболее эффективным средством для формирования таких параметров является дополнительное занятие с детьми младшего дошкольного возраста.

***Цель:*** формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физического и психического здоровья ребенка, развитие устойчивого интереса к играм с мячом.

***Задачи:***

* формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании в процессе игр и упражнений с мячом,  в соответствии с индивидуальными особенностями;
* формировать начальные представления ЗОЖ;
* развивать физических качеств (выносливость, гибкость, силу, скорость, координации), общую моторику;

познакомить детей с мячом (воздушный шарик; надувной мяч, теннисные мячи, тряпичные мячи, мягкие ватные мячи, клубки из ниток, спортивные резиновые мячи;

* формировать правильную технику владения мячом (энергично отталкивать мяч от себя в определенном направлении, обхватывать и удерживать в руках круглые предметы разного объема).

***Отличительные особенности:***

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ, предполагает деятельность, которая направлена непосредственно на правильную технику владения мячом.

***Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:***

- младший дошкольный возраст.

***Сроки реализации:***

- занятия проводятся 1 раз в неделю по 15-20 мин.

***Формы и режим занятий:***

Деятельность проводится в форме игрового занятия (группа делится на подгруппы), состоит из *трех* частей. Первая *(вводная)* часть направлена на организацию детей, сосредоточение их внимания, формирования эмоционального и психологического настроя. В эту часть так же включены дыхательные, корригирующие упражнения. Вторая часть *(основная)* настроена на работу с мячом. Дети выполняют упражнения сначала вместе с педагогом, а затем по мере надобности самостоятельно. Упражнения строятся на использовании имеющейся базы движений. Третья часть *(заключительная)* ориентирована на восстановление организма после физических нагрузок (дыхательные упражнения). В эту часть включена так же подвижная игра средней подвижности и игра малой подвижности.

***Ожидаемый результат*** соотнесен с задачами и содержанием программы:

* накоплен и обогащен двигательный опыт детей;
* повышен уровень физической подготовленности детей;
* самостоятельность выполнения упражнений с мячом.

***Формы подведения итогов*** реализации дополнительной образовательной программы:

- мониторинг.

***2. Учебно-тематический план***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***месяц*** | ***неделя*** | ***Тема*** | ***Часы*** | ***Итого*** |
| октябрь | 1-2 | *«Знакомство с мячом»* | 40 мин | 80 мин |
| 3-4 | *«Выросту здоровым»* | 40 мин |
| ноябрь | 1-2 | *«Цирк»* | 40 мин | 80 мин |
| 3-4 | *«Озорной мячик»* | 40 мин |
| декабрь | 1-2 | *«Зима»* | 40 мин | 80 мин |
| 3-4 | *«Снежные комочки»* | 40 мин |
| январь | 3-4 | *«Доброта»* | 40 мин | 40 мин |
| февраль | 1-2 | *«Птицы»* | 40 мин | 80 мин |
| 3-4 | *«Защитники»* | 40 мин |
| март | 1-2 | *«Мамины помощники»* | 40 мин | 80 мин |
| 3-4 | *«Весна»* | 40 мин |
| апрель | 1-2 | *«В здоровом теле, здоровый дух»* | 40 мин | 80 мин |
| 3-4 | *«На лесной полянке»* | 40 мин |

1. **Содержание программы дополнительного образования**

*для детей 3-4 лет (II младшая группа)*

1. Катание мячей друг другу с расстояния 1,5 в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя.
2. Катание мячей через ворота (ширина 60-50 см) с расстояния 1-1,5м.
3. Бросание мяча двумя руками от груди.
4. Бросание мяча двумя руками из-за головы.
5. Бросание мяча двумя руками от воспитателя с расстояния 1-1,5 м.
6. Бросание мяча вверх и попытка ловить.
7. Бросание мяча о землю и попытка ловить.
8. Бросание большого мяча двумя руками через веревку, сетку.
9. Бросание маленького мяча одной рукой через веревку, сетку.
10. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5-2 м.
11. Метание в горизонтальную цель одной рукой.
12. Метание мяча, мешочка вдаль правой и левой рукой.
13. Метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Октябрь*** *1-2 неделя*  ***«Знакомство с мячом»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(6 мин)* | **Упражнения в движении**  *(6 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Здравствуй солнышко»*  *И.п.:* ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх – вдох, медленно вернуться в и.п. – выдох. *5 раз*  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена «петушок» (по 8ш).  Бег в медленном темпе 15сек. | ***И.п.:* сидя на гимнастической скамейке**  ***«Знакомство с мячом»***  *Стих*  «Наша Таня громко плачет»  - Какой мяч на ощупь?  - Что можно сказать про мяч? (Круглый, резиновый)  -Если его бросить о пол, что произойдет?  Мячи бывают разного размера, изготовленные из разных материалов:  воздушный шарик;  большой надувной мяч;  теннисные мячи (диаметром 5-6 см);  Мячи от пинг-понга;  спортивные резиновые мячи (средних размеров диаметром 8-12 см, большие мячи диаметром 18-20 см)  тряпичные мячи;  ватные мячи;  клубки из ниток; | D мяча =20 см  - катание мячей друг другу с расстояния 1,5 в положении сидя ноги врозь; | *подвижная игра* ***«Докати мяч»***  *d=10 см*  - бег в медленном темпе 20сек.;  - ходьба друг за другом;  - упражнения на дыхание «Хомячок»; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Октябрь*** *3-4 неделя*  ***«Выросту здоровым»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(6 мин)* | **Упражнения в движении**  *(6 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Здравствуй солнышко»*  *И.п.:* ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх – вдох, медленно вернуться в и.п. – выдох. *5 раз*  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена «петушок», «змейкой» (по 8ш).  Бег в медленном темпе 20сек. | **ОРУ**  ***«Покажи ладошки»***  *И.п.:* ноги на ширине ступни параллельно, руки внизу  отведены назад.*В-е:* 1- руки вперед, показать ладошки *«вот»*; 2- и.п.(6 раз);  ***«Покажи ладошки друг другу»***  *И.п.:*  ноги на ширине ступни параллельно, руки на поясе.  *В-е:* 1-со словом *«вот»* поворот туловища в одну сторону, 2-и.п.; 3-4- то же в другую сторону; (по3 раза в каждую сторону);  ***«Высокие, низкие»***  *И.п.:* сидя на пятках, руки на поясе. *В-е:* 1-2-встать на колени, 3-4- и.п. (6 раз);  ***«Кошечка»***  *И.п.:* стоя на четвереньках, прогнуть спину, «добрая кошечка». *В-е:* 1-2- округлить спину, «рассердилась кошечка», 3-4- и.п. (6 раз);  ***«Мячики»***  *И.п.:*  ноги вместе, руки на пояс.  *В-е:* 15 х2раз подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой | D мяча =20 см  - катание мячей друг другу с расстояния 1,5 в положении сидя ноги врозь;  - катание мячей друг другу с расстояния 1,5 в положении, скрестив ноги | *подвижная игра* ***«Прокати мяч к своему флажку»***  *d=10 см*  - бег в медленном темпе 20сек.;  - ходьба друг за другом;  - упражнения на дыхание «Хомячок»; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Ноябрь*** *1-2**неделя*  ***«Цирк»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(6 мин)* | **Упражнения в движении**  *(6 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Фокусник»*  *И.п.:* ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, руки поднять перед собой и слегка задержать дыхание. Сложить трубочкой губы. Выполнить три коротких редких выдоха, (колдует), «Фу! Фу! Фу!» *5 раза*    Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена «петушок», «змейкой» (по 8ш).  Бег в медленном темпе 25сек | **ОРУ** *с большим резиновым мячом (d=20см)*  ***«Похлопаем артистам»***  *И.п.:* ноги на ширине ступни, мяч на полу, руки за спину.  *В-е:* Руки вперед, похлопать, вернуться в и.п. (6раз)  ***«Цирковые слоники»***  *И.п.:* – ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед собой «хобот».  *В-е:* Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (6раз)  ***«Цирковые мишки»***  *И.п.:* – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. *В-е:* Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 3 раза)  ***«Цирковые собачки»***  *И.п.:* – ноги слегка расставлены, мяч на полу.  *В-е:* 15х2раз прыжки «собачки» вокруг мяча в обе стороны. | D мяча =20 см  - катание мячей друг другу с расстояния 1,5 в положении сидя ноги врозь;  - катание мячей через ворота (ширина 60-50 см) с расстояния 1-1,5м. | *подвижная игра* ***«Догони мяч»*** *(2 раза)*  - бег в медленном темпе 30сек.;  - ходьба друг за другом:  - упражнения на дыхание «Здравствуй, солнышко»; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Ноябрь*** *3-4**неделя*  ***«Озорной мячик»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(6 мин)* | **Упражнения в движении**  *(6 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Надуй шар» И.п.:* ноги врозь, держа в руках воображаемый шар.1-2 — сделать глубокий вдох через рот; 3-4 — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар*. 3—4 раза в медленном темпе.*  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена «петушок», остановиться присесть (по 8ш).  Бег в медленном темпе 25сек. | **ОРУ** *с мягким мячом (d=10см)*  ***«Где мячик»***  *И.п.:* ноги на ширине ступни параллельно, мячик в опущенных руках.*В-е:* 1- мячик поднять прямыми руками вперед, «вот»; 2- и.п.(6 раз).  ***«Покажи мячик друг другу»***  *И.п.:*  ноги на ширине ступни параллельно, мячик в опущенных руках. *В-е:* 1- поворот туловища в одну сторону, «вот», 2-и.п.; 3-4- то же в другую сторону; (по3 раза).  ***«До мяча»***  *И.п.:* сидя ноги врозь, мяч перед собой.  *В-е:* 1-2- наклониться вперед, дотронуться до мяча, 3-4- и.п. (6 раз);  ***«Спрятали мячик»***  *И.п.:* лежа на животе, мячик в прямых руках, перед собой.  *В-е:* 1-2- мячик на живот, согнуть ноги «спрятали», 3-4 - и.п. (6 раз);  ***«Мячик прыгает»***  *И.п.:*  ноги вместе, мяч в руках.  *В-е:* 15 х2раз подпрыгиваний в чередовании с ходьбой | D мяча =20 см  - катание мячей через ворота (ширина 60-50 см) с расстояния 1-1,5м.  - бросание мяча двумя руками от груди. | *подвижная игра* ***««Докати мяч»»*** *(2 раза)*  *d=10 см*  - бег в медленном темпе 30сек.;  - ходьба друг за другом:  - упражнения на дыхание «Шарик». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Декабрь*** *1-2**неделя*  ***«Зима»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(6 мин)* | **Упражнения в движении**  *(6 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Лыжник»*  *И.п.:* стоя слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука впереди сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед – вдох. *4 раза*  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена «лошадка» (по 8ш).  Бег в медленном темпе 30сек. | **ОРУ** *с мягким мячом (d=10см)*  ***«Покажи мячик»***  *И.п.:* ноги на ширине ступни параллельно, мячик в опущенных руках.  *В-е:* 1- мячик поднять прямыми руками вперед, показать; 2- и.п.(6 раз).  ***«Покажи мячик друг другу»***  *И.п.:*  ноги на ширине ступни параллельно, мячик в опущенных руках.  *В-е:* 1- поворот туловища в одну сторону, показать мячик, 2-и.п.; 3-4- то же в другую сторону; (по3 раза).  ***«По носочкам»***  *И.п.:* сидя ноги вместе, мячик в руках.  *В-е:* 1-2- наклониться вперед, постучать по носочкам «тук-тук», 3-4- и.п. (6 раз);  ***«Спрятали мячик»***  *И.п.:* лежа на животе, мячик в прямых руках, перед собой.  *В-е:* 1-2- мячик на живот, согнуть ноги «спрятали», 3-4 - и.п. (6 раз);  ***«Мячик отдыхает»***  *И.п.:*  ноги вместе, мячик на полу.  *В-е:* 15 х2раз подпрыгиваний на месте около мячика в чередовании с ходьбой | D мяча =20 см  - бросание мяча двумя руками от груди;  - бросание мяча двумя руками из-за головы. | *подвижная игра*  ***«Сбей пирамидку»*** *(2 раза)*  *d=10 см*  - бег в медленном темпе 35сек.;  - ходьба друг за другом:  - упражнения на дыхание «Падают снежинки». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Декабрь*** *3-4**неделя*  ***«Снежные комочки»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(6 мин)* | **Упражнения в движении**  *(6 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| **Пальчиковая гимнастика «Снежок»**  *1,2,3,4- мы с тобой снежок лепили.*  *Круглый, крепкий, очень гладкий.*  *И совсем, совсем не сладкий!*  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена «лошадка», остановиться присесть (по 8ш).  Бег в медленном темпе 30сек. | **ОРУ** *с мягким мячом (d=10см)*  ***«Мячик вверх»***  *И.п.:* ноги на ширине ступни параллельно, мячик в руках пред грудью.  *В-е:* 1- мячик поднять прямыми руками вверх, посмотреть; 2- и.п.(6 раз).  ***«Покажи мячик друг другу»***  *И.п.:*  ноги на ширине ступни параллельно, мячик в опущенных руках.  *В-е:* 1- поворот туловища в одну сторону, показать мячик, 2-и.п.; 3-4- то же в другую сторону; (по3 раза).  ***«По коленям»***  *И.п.:* стоя ноги врозь, мячик в руках.  *В-е:* 1-2- наклониться вперед к одному колену, дотронуться, 3-4- и.п. (6 раз);  ***«Спрятали мячик»***  *И.п.:* лежа на животе, мячик в прямых руках, перед собой.  *В-е:* 1-2- мячик на живот, согнуть ноги «спрятали», 3-4 - и.п. (6 раз);  ***«Мячик отдыхает»***  *И.п.:*  ноги вместе, мячик на полу.  *В-е:* 15 х2раз подпрыгиваний на месте около мячика в чередовании с ходьбой. | - бросание мяча двумя руками из-за головы;  - бросание мяча двумя руками от воспитателя с расстояния 1-1,5 м. | ***подвижная игра***  ***«Снежные комочки»*** *(2 раза)*  - бег в медленном темпе 35сек.;  - ходьба друг за другом:  - упражнения на дыхание «Падают снежинки». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Январь*** *3-4**неделя*  ***«Доброта»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(6 мин)* | **Упражнения в движении**  *(6 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Ветерок»*  *И.п.:* ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать полный вдох носом, втягивая в себя живот. Задержать дыхание на 3-4 сек. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *4 раза*    Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена «лошадка», остановиться присесть (по 8ш).  Бег в медленном темпе 30сек. | ***ОРУ***  ***«Тик - так»***  *И.п.:* ноги на ширине ступни параллельно, руки внизу  отведены назад. *В-е:* 1- прямые руки вперед сказать «тик», 2- и.п., сказать «так» (6раз);  ***«Сильный ветер»***  *И.п.:*  ноги на ширине ступни параллельно, руки на поясе.  *В-е:* 1 – наклон в одну сторону, сказать *«у-у-у»*, 2-и.п.; 3-4- то же в другую сторону; (по3 раза в каждую сторону);  ***«Тук - тук»***  *И.п.:*  ноги на ширине плеч, руки в стороны.*В-е:* 1 – наклон вниз, постучать по коленям, сказать *«тук-тук»*, 2-и.п. (6раз).  ***«Короткие, длинные»***  *И.п.:* сидя на полу, ноги вместе, руки упор сзади. *В-е:* 1- согнуть ноги, 2- и.п. (6 раз);  ***«Букашки»***  *И.п.:* лежа на полу, руки на пояс. *В-е:* 1-4 – имитировать движения «перевернутой букашки» (6 раз);  ***«Мячики»***  *И.п.:*  ноги вместе, руки на пояс. *В-е:* 15 х2раз подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой | D мяча =20 см  - прокатывание мяча двумя руками «змейкой»;  - бросание мяча вверх и попытка ловить «жонглеры». | *подвижная игра* ***«Колобок»*** *(2 раза)*  *d=10 см*  бег в медленном темпе 35сек.;  - ходьба друг за другом:  - упражнения на дыхание «Шарик». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Февраль*** *1-2**неделя*  ***«Птицы»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(6 мин)* | **Упражнения в движении**  *(6 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Гуси шипят»*  *И.п.:* ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. «Раз, два, три, четыре» — наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлиненном выдохе: «Ш-ш-ш-ш».  *4 раза*  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена «лошадка», «змейке» (по 8ш).  Бег в медленном темпе 35сек. | **ОРУ**  ***«Птичка машет крылышками»***  *И.п.:* ноги на ширине ступни параллельно, руки внизу.*В-е:* 1- руки в стороны «помахать», 2- и.п.(6 раз);  ***«Ворона летит»***  *И.п.:*  ноги на ширине плеч, руки на поясе. *В-е:* 1 – поворот вправо, взмах руками «кар», 2 – и.п., 3-4- то же в другую сторону; (по3 раза в каждую сторону);  ***«Зернышки клюют птички»***  *И.п.:* стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. *В-е:* 1-2- присесть, постучать пальчиками по полу «клю», 3-4- и.п. (6 раз).  ***«Постучи»***  *И.п.:* сидя, ноги врозь, руки упор сзади. *В-е:* 1-2 – наклониться вперед, постучать по носочкам «тук-тук», 3-4 – вернуться и.п. (6 раз);  ***«Отдохни»***  *И.п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. *В-е:* 1-2- 3 – поднять ноги и руки вверх, потрясти, 4- и.п. (6 раз);  ***«Воробушки»***  *И.п.:* ноги вместе, руки на пояс. *В-е:* 15 х2раз подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой | D мяча =10 см  - бросание мяча вверх и попытка ловить;  - бросание мяча о землю и попытка ловить. | *подвижная игра* ***«Воробушки»*** *(2 раза)*  - бег в медленном темпе 40сек.;  - ходьба друг за другом:  - упражнения на дыхание «Шарик»; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Февраль*** *3-4**неделя*  ***«Защитники»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(6 мин)* | **Упражнения в движении**  *(6 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Вырасту большим»*  *И.п.: о.с.*, 1 – через стороны руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – и.п., встать на всю ступню (выдох).  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена «лошадка», остановиться присесть (по 8ш).  Бег в медленном темпе 35сек. | **ОРУ**  ***«Сильные»***  *И.п.:* ноги на ширине ступни параллельно, руки в стороны.  *В-е:* 1- согнуть руки в локтях, сжать кулачки, «сильные»; 2- и.п.(6 раз);  ***«Военный мост»***  *И.п.:* стоя на четвереньках, прогнуть спину, «низкий мост».*В-е:* 1-2- округлить спину, «высокий мост», 3-4- и.п. (6 раз);  ***«Коротки и длинные »***  *И.п.:* сидя на полу, ноги врозь, руки упор сзади. *В-е:* 1-согнуть ноги в коленях «короткие», 2- и.п. «длинные» (6 раз).  ***«Разведчики»***  *И.п.:* стоя ноги врозь, руки за спину. *В-е:* 1-наклон в одну сторону, 2 – и.п., 3-4- в другую сторону (по 3 раза);  ***«Кавалеристы»***  *И.п.:*  ноги вместе, руки на пояс. *В-е:* 15 х2раз подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой | D мяча =20 см  - бросание мяча о землю и попытка ловить;  - бросание большого мяча двумя руками через веревку, сетку. | *подвижная игра*  ***«Вертолетчики»*** *(2 раза)*  - бег в медленном темпе 40сек.;  - ходьба друг за другом:  - упражнения на дыхание  *«Летчики».* И.п. – стоя, руки внизу.   1– руки в стороны «вдох», 2-3 - «у-у-у»; 4 – и.п. (выдох). |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Март*** *1-2**неделя*  ***«Мамины помощники»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(6 мин)* | **Упражнения в движении**  *(6 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Цветок распускается»*  *И.п*.: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок раскрывается), вернуться в и.п. – выдох. Медленно 4 раза  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена «петушок», «змейкой» (по 8ш).  Бег в медленном темпе 40сек. | **ОРУ** *с теннисным мячом*  ***«Переложи»***  *И.п.:* ноги на ширине ступни, мячик в одной руке внизу.  *В-е:* Поднять руки вперед, переложить мячик в другую руку, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в и.п. (6раз)  ***«Дотронься до мячика»***  *И.п.:* – сидя, ноги врозь, мячик перед собой на полу.  *В-е:* Наклониться, коснуться мячика, выпрямиться, вернуться в и.п. (6раз)  ***«Спрятали мячик»***  *И.п.:* лежа на животе, мячик на животе.  *В-е:* 1-2- согнуть ноги «спрятали», 3-4 - и.п. (6 раз);  ***«Весело мячику»***  *И.п.:* – ноги слегка расставлены, мячик в руке.  *В-е:* 15х2раз прыжки, в чередовании с ходьбой | - бросание большого мяча двумя руками через веревку, сетку;  - бросание маленького мяча одной рукой через веревку, сетку. | *подвижная игра* ***«Помоги маме»*** *(2 раза)*  - бег в медленном темпе 45сек.;  - ходьба друг за другом:  - пальчиковая гимнастика «Для мамочки». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Март*** *3-4**неделя*  ***«Весна»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(6 мин)* | **Упражнения в движении**  *(6 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Ёжик проснулся»*  *И.п.:* о.с. 1 – поворот головы вправо – короткий вдох носом; 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот. *5-8 раз*  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, с высоким подниманием колена «петушок», остановиться присесть (по 8ш).  Бег в медленном темпе 40сек. | **ОРУ** *с мягким мячом (d=10см)*  ***«Покажи мячик»***  *И.п.:* ноги на ширине ступни параллельно, мячик в опущенных руках.  *В-е:* 1- мячик поднять прямыми руками вперед, показать; 2- и.п.(6 раз).  ***«Покажи мячик друг другу»***  *И.п.:*  ноги на ширине ступни параллельно, мячик в опущенных руках.  *В-е:* 1- поворот туловища в одну сторону, показать мячик, 2-и.п.; 3-4- то же в другую сторону; (по3 раза).  ***«По носочкам»***  *И.п.:* сидя ноги вместе, мячик в руках.  *В-е:* 1-2- наклониться вперед, постучать по носочкам «тук-тук», 3-4- и.п. (6 раз);  ***«Спрятали мячик»***  *И.п.:* лежа на животе, мячик в прямых руках, перед собой.  *В-е:* 1-2- мячик на живот, согнуть ноги «спрятали», 3-4 - и.п. (6 раз);  ***«Мячик отдыхает»***  *И.п.:*  ноги вместе, мячик на полу.  *В-е:* 15 х2раз подпрыгиваний на месте около мячика в чередовании с ходьбой | - бросание маленького мяча одной рукой через веревку, сетку;  - метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5-2 м. | *подвижная игра*  ***«По ровненькой дорожке»*** *(2 раза)*  - бег в медленном темпе 45сек.;  - ходьба друг за другом:  - упражнения на дыхание «Здравствуй, солнышко»; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Апрель*** *1-2**неделя*  ***«В здоровом теле, здоровый дух»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(6 мин)* | **Упражнения в движении**  *(6 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Гармошка»*  *И.п.:* лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на ребрах с боков. После выдоха сделать медленный вдох, расширяя грудную клетку. Затем вдох, во время которого ребра сжимаются и грудная клетка сужается. Повторить *5-6 раз.*  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки в стороны, с высоким подниманием колена «петушок», остановиться присесть (по 8ш).  Бег в медленном темпе 45сек. | **ОРУ** *с массажным мячом (d=5см)*  ***«Покрути мячик»***  *И.п.:* ноги на ширине ступни параллельно, мячик в опущенных руках.  *В-е:* 1- мячик поднять прямыми руками вперед, покрутить пальчиками 2- и.п.(6 раз).  ***«Покажи мячик друг другу»***  *И.п.:*  ноги на ширине ступни параллельно, мячик в опущенных руках.  *В-е:* 1- поворот туловища в одну сторону, показать мячик, 2-и.п.; 3-4- то же в другую сторону; (по3 раза).  ***«По носочкам»***  *И.п.:* сидя ноги вместе, мячик в руках.  *В-е:* 1-2- наклониться вперед, постучать по носочкам «тук-тук», 3-4- и.п. (6 раз);  ***«Спрятали мячик»***  *И.п.:* лежа на животе, мячик в прямых руках, перед собой.  *В-е:* 1-2- мячик на живот, согнуть ноги «спрятали», 3-4 - и.п. (6 раз);  ***«Мячик отдыхает»***  *И.п.:*  ноги вместе, мячик на полу.  *В-е:* 15х2раз подпрыгиваний на месте около мячика в чередовании с ходьбой | - метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5-2 м;  - метание в горизонтальную цель одной рукой. | *подвижная игра* ***«Подбрось и поймай»*** *(2 раза)*  бег в медленном темпе 50сек.;  - ходьба друг за другом:  - игра малой подвижности «Птичка» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Апрель*** *3-4**неделя*  ***«На лесной полянке»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(6 мин)* | **Упражнения в движении**  *(6 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Ветер»*  *И.п.:* ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать полный вдох носом, втягивая в себя живот. Задержать дыхание на 3-4 сек. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *4 раза*  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки в стороны, с высоким подниманием колена «петушок», остановиться присесть (по 8ш).  Бег в медленном темпе 45сек. | **ОРУ** *с резиновым мячом (d=10см)*  ***«Посмотри»***  *И.п.:* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.  *В-е:* Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в и.п. (6раз)  ***«До пола»***  *И.п.:* – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках к груди.  *В-е:* Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (6раз)  ***«Вокруг»***  *И.п.:* – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. *В-е:* Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 3 раза)  ***«Вокруг мяча»***  *И.п.:* – ноги слегка расставлены, мяч на полу.  *В-е:* 15х2раз прыжки вокруг мяча в обе стороны. | - метание теннисного мяча вдаль правой и левой рукой.  - метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м. | *подвижная игра*  ***«Закати мяч в обруч»*** *(2 раза)*  - бег в медленном темпе 50сек.;  - ходьба друг за другом:  - игра малой подвижности «Зайка серенький сидит»; |

**3.Содержание программы дополнительного образования**

*4-5 лет (средняя группа)*

1. Катание мяча друг другу с расстояния 1,5-2 м.
2. Катание мяча в ворота, с расстояния 1,5 -2 м.
3. Катание мяча, с попаданием в предметы, с расстояния 1,5 -2 м.
4. Катание мяча, между двух линий (длина 3 м.).
5. Катание обруча в произвольном направлении.
6. Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд).
7. Бросание мяча о пол и ловля.
8. Бросание мяча друг другу и ловля с расстояния 1 – 1,5 м.
9. Бросание мяча двумя руками о груди, через веревку, на высоте поднятой руки ребенка.
10. Бросание мяча из-за головы, и.п. стоя.
11. Отбивание мяча двумя руками о пол, стоя на месте.
12. Отбивание мяча о пол одной рукой.
13. Метание вдаль правой и левой рукой.
14. Метание в горизонтальную цель, с расстояния 2 – 2,5 м.
15. Метание в вертикальную цель (h=1,5 м, расстояние 1,5 – 2 м.)
16. Бросание мяча о стену и ловля.

***Средняя группа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Октябрь*** *1-2 неделя*  ***«Разные мячики»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(6 мин)* | **Упражнения в движении**  *(6 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Ветер»*  *И.п.:* ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать полный вдох носом, втягивая в себя живот. Задержать дыхание на 3-4 сек. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *4 раза*  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 8ш),  Бег в медленном темпе 30 сек. | **ОРУ** *с резиновым мячом (d=10см)*  ***«Посмотри»***  *И.п.:* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.  *В-е:* Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в и.п. (8раз)  ***«До пола»***  *И.п.:* – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках к груди.  *В-е:* Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (8раз)  ***«Вокруг»***  *И.п.:* – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. *В-е:* Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 4 раза)  ***«Вокруг мяча»***  *И.п.:* – ноги слегка расставлены, мяч на полу.  *В-е:* 20х2раз прыжки вокруг мяча в обе стороны. | - катание мяча друг другу с расстояния 1,5-2 м.  - катание мяча в ворота, с расстояния 1,5 -2 м. | *подвижная игра*  ***«Закати мяч в обруч»*** *(2 раза)*  - бег в медленном темпе 30сек.;  - ходьба друг за другом:  - упражнения на дыхание «Хомячок»; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Октябрь*** *3-4 неделя*  ***«Выросту здоровым»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(6 мин)* | **Упражнения в движении**  *(6 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Здравствуй солнышко»*  *И.п.:* ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх – вдох, медленно вернуться в и.п. – выдох. *5 раз*  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево, остановиться присесть (по 8ш). Бег в медленном темпе 30 сек. | **ОРУ**  **ОРУ с мячами**  **«Мяч вверх».** И.п.: ноги на ширине стопы, мяч в руках внизу; В-е: 1 – мяч вверх, посмотреть на него, 2 – и.п.(8 раз);  **«Повороты».** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках, у груди. В-е: 1- поворот вправо, выпрямить руки, 2 – и.п., 3-4 – влево (по 4 раза);  **«Наклон вперед»**. *И.п.:*сидя на полу, ноги вместе, мяч в руках перед грудью. *В-е:* 1 – наклон к правой ноге, коснуться мячом носка, 2 – и.п..3-4 – то же к левой ноге (по 3 раза);  **«Подними мяч».** И.п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами, руки упор сзади. В-е: 1-2 – поднять мяч ногами вверх, 3-4 – и.п. (6 раз);  **«Бревнышко».** *И.п.:*лежа на спине, мяч в руках над головой. *В-е:* поворот на бок, на живот, на бок; ноги все время вместе (в инд. темпе, 8 раз);  **«Прыжки».** И.п.: ноги на ширине стопы, руки на пояс, мяч на полу. В-е: 20х2 раза прыжков в чередовании с ходьбой вокруг мяча. | D мяча =20 см  - катание мячей друг другу с расстояния 1,5 в положении, скрестив ноги;  - катание мяча, с попаданием в предметы, с расстояния 1,5 -2 м. | *подвижная игра* ***«Прокати мяч к своему флажку»***  *d=10 см*  - бег в медленном темпе 30сек.;  - ходьба друг за другом:  - упражнения на дыхание «Бегемотики»; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Ноябрь*** *1-2**неделя*  ***«Цирк»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(6 мин)* | **Упражнения в движении**  *(6 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Фокусник»*  *И.п.:* ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, руки поднять перед собой и слегка задержать дыхание. Сложить трубочкой губы. Выполнить три коротких редких выдоха, (колдует), «Фу! Фу! Фу!» *5 раза*    Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 8ш),  Бег в медленном темпе 35 сек. | **ОРУ** *с большим резиновым мячом (d=20см)*  ***«Похлопаем артистам»***  *И.п.:* ноги на ширине ступни, мяч на полу, руки за спину.  *В-е:* Руки вперед, похлопать, вернуться в и.п. (8раз)  ***«Цирковые слоники»***  *И.п.:* – ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед собой «хобот».  *В-е:* Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (8раз)  ***«Цирковые мишки»***  *И.п.:* – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. *В-е:* Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 4раза)  ***«Цирковые собачки»***  *И.п.:* – ноги слегка расставлены, мяч на полу.  *В-е:* 20х2раз прыжки «собачки» вокруг мяча в обе стороны. | D мяча =20 см  - катание мяча, с попаданием в предметы, с расстояния 1,5 -2 м.  - катание мяча, между двух линий (длина 3 м.). | *подвижная игра* ***«Догони мяч»*** *(2 раза)*  - бег в медленном темпе 40сек.;  - ходьба друг за другом:  - упражнения на дыхание «Здравствуй, солнышко»; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Ноябрь*** *3-4**неделя*  ***«Озорной мячик»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(6 мин)* | **Упражнения в движении**  *(6 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Надуй шар» И.п.:* ноги врозь, держа в руках воображаемый шар.1-2 — сделать глубокий вдох через рот; 3-4 — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар*. 3—4 раза в медленном темпе.*  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево, остановиться присесть (по 8ш). Бег в медленном темпе 35 сек. | **ОРУ** *с мягким мячом (d=10см)*  ***«Мяч вверх»***  *И.п.:* ноги на ширине ступни параллельно, мячик в опущенных руках.*В-е:* 1- мячик поднять прямыми руками вверх, 2- и.п.(8 раз).  ***«Повороты»***  *И.п.:*  ноги на ширине ступни параллельно, мячик в опущенных руках. *В-е:* 1- поворот туловища вправо, мяч вперед, 2-и.п.; 3-4- то же влево; (по4 раза).  ***«До мяча»***  *И.п.:* сидя ноги врозь, мяч перед собой.  *В-е:* 1-2- наклониться вперед, дотронуться до мяча, 3-4- и.п. (8 раз);  ***«Мяч на живот»***  *И.п.:* лежа на животе, мячик в прямых руках, перед собой.  *В-е:* 1-2- мячик опустить на живот, поднять ноги верх, 3-4 - и.п. (8 раз);  ***«Мячик прыгает»***  *И.п.:*  ноги вместе, мяч в руках.  *В-е:* 20 х2раз подпрыгиваний в чередовании с ходьбой | D мяча =20 см  - катание мяча, между двух линий (длина 3 м.).  - катание обруча в произвольном направлении.  - бросание мяча вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд). | *подвижная игра* ***««Докати мяч»»*** *(3раза)*  *d=10 см*  -  бег в медленном темпе 40сек.;  - ходьба друг за другом:  - игра малой подвижности «Карусель» *2 раза* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Декабрь*** *1-2**неделя*  ***«Зима»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(6 мин)* | **Упражнения в движении**  *(6 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Лыжник»*  *И.п.:* стоя слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука впереди сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед – вдох. *4 раза*  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 8ш),  Бег в медленном темпе 40 сек. | **ОРУ** *с мягким мячом (d=10см)*  ***«Вперед, вверх»***  *И.п.:* ноги на ширине ступни параллельно, мяч в опущенных руках.  *В-е:* 1- мяч поднять прямыми руками вперед, 2- вверх, 3 – вперед, 4 - и.п.(8 раз).  ***«Вправо, влево»***  *И.п.:*  ноги на ширине ступни параллельно, мяч в опущенных руках.  *В-е:* 1- поворот вправо, мяч вперед, 2-и.п.; 3-4- то же в другую сторону; (по 4 раза).  ***«Мяч вперед»***  *И.п.:* сидя ноги врозь, мяч перед собой в руках.  *В-е:* 1-2- наклоняясь вперед катить мяч, 3-4- вернуться в и.п. (8 раз);  ***«Сядь»***  *И.п.:* лежа на животе, мячик в согнутых руках. *В-е:* 1-2- не выпуская мяч сесть, 3-4 - и.п. (6 раз);  ***«Мячик отдыхает»***  *И.п.:*  ноги вместе, мячик на полу.  *В-е:* 20 х2раз подпрыгиваний на месте около мячика в чередовании с ходьбой | D мяча =20 см  - бросание мяча вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд).  - бросание мяча о землю и ловля. | *подвижная игра*  ***«Сбей игрушку»*** *(2 раза)*  *d=10 см*  - бег в медленном темпе 45сек.;  - ходьба друг за другом:  - упражнения на дыхание «Падают снежинки»; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Декабрь*** *3-4**неделя*  ***«Снежные комочки»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(6 мин)* | **Упражнения в движении**  *(6 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| **Пальчиковая гимнастика «Снежок»**  *1,2,3,4- мы с тобой снежок лепили.*  *Круглый, крепкий, очень гладкий.*  *И совсем, совсем не сладкий!*  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 8ш), Бег в медленном темпе 40 сек. | **ОРУ** *с мягким мячом (d=10см)*  ***«Мячик вверх»***  *И.п.:* ноги на ширине ступни параллельно, мячик в руках пред грудью.  *В-е:* 1- мячик поднять прямыми руками вверх, посмотреть; 2- и.п.(6 раз).  ***«Покажи мячик друг другу»***  *И.п.:*  ноги на ширине ступни параллельно, мячик в опущенных руках.  *В-е:* 1- поворот туловища в одну сторону, показать мячик, 2-и.п.; 3-4- то же в другую сторону; (по3 раза).  ***«По коленям»***  *И.п.:* стоя ноги врозь, мячик в руках.  *В-е:* 1-2- наклониться вперед к одному колену, дотронуться, 3-4- и.п. (6 раз);  ***«Спрятали мячик»***  *И.п.:* лежа на животе, мячик в прямых руках, перед собой.  *В-е:* 1-2- мячик на живот, согнуть ноги «спрятали», 3-4 - и.п. (6 раз);  ***«Мячик отдыхает»***  *И.п.:*  ноги вместе, мячик на полу.  *В-е:* 15 х2раз подпрыгиваний на месте около мячика в чередовании с ходьбой. | D мяча =20 см  - прокатывание мяча двумя руками «змейкой»;  - бросание мяча вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд).  - бросание мяча о пол и ловля двумя руками. | ***подвижная игра***  ***«Снежные комочки»*** *(2 раза)*  - бег в медленном темпе 45сек.;  - ходьба друг за другом:  - упражнения на дыхание «Лес шумит»; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Январь*** *3-4**неделя*  ***«Доброта»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(6 мин)* | **Упражнения в движении**  *(6 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Ветерок»*  *И.п.:* ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать полный вдох носом, втягивая в себя живот. Задержать дыхание на 3-4 сек. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *4 раза*  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 8ш),  Бег в медленном темпе 40 сек. | ***ОРУ***  **«Мяч вверх».** И.п.: ноги на ширине стопы, мяч в руках внизу; В-е: 1 – мяч вверх, посмотреть на него, 2 – и.п.(8 раз);  **«Вокруг себя».** И.п.: сидя, ноги скрестно, мяч в руках, перед собой. В-е: 1-4 – прокатить мяч в одну сторону вокруг себя, 5-8 – в другую сторону (по 4 раза);  **«Наклон вперед»**. *И.п.:*сидя на полу, ноги вместе, мяч в руках перед грудью. *В-е:* 1 – наклон к правой ноге, коснуться мячом носка, 2 – и.п., 3-4 – то же к левой ноге (по 3 раза);  **«Подними мяч».** И.п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами, руки упор сзади. В-е: 1-2 – поднять мяч ногами вверх, 3-4 – и.п. (6 раз);  **«Бревнышко».** *И.п.:*лежа на спине, мяч в руках над головой. *В-е:* поворот на бок, на живот, на бок; ноги все время вместе (в инд. темпе, 8 раз);  **«Прыжки».** И.п.: ноги на ширине стопы, руки на пояс, мяч на полу. В-е: 20х2 раза прыжков в чередовании с ходьбой вокруг мяча. | D мяча = 20 см  - бросание мяча о пол и ловля двумя руками;  - бросание мяча друг другу и ловля с расстояния 1 – 1,5 м. | *подвижная игра* ***«Колобок»*** *(2 раза)*  *d=10 см*  бег в медленном темпе 45сек.;  - ходьба друг за другом:  - игра малой подвижности «Возьми мяч, скажи спасибо» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Февраль*** *1-2**неделя*  ***«Птицы»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(5 мин)* | **Упражнения в движении**  *(7 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Гуси шипят»*  *И.п.:* ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. «Раз, два, три, четыре» — наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлиненном выдохе: «Ш-ш-ш-ш».  *4 раза*  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 8ш),  Бег в медленном темпе 45 сек. | **ОРУ**  ***«Ворон»***  *И.п.:* ноги на ширине ступни параллельно, руки внизу.*В-е:* 1- руки в стороны, 2- и.п.(8 раз);  ***«Ворона летит»***  *И.п.:*  ноги на ширине плеч, руки на поясе. *В-е:* 1 – поворот вправо, 2 – и.п., 3-4- то же влево (по 4 раза в каждую сторону);  ***«Зернышки клюют птицы»***  *И.п.:* стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. *В-е:* 1-2- присесть, постучать пальчиками по полу, 3-4- и.п. (8 раз).  ***«Страус»***  *И.п.:* стоя, ноги на ширине стопы. *В-е:* 1-2 – наклониться вперед, дотронуться до пола, 3-4 – вернуться и.п. (6 раз);  ***«Воробушки»***  *И.п.:* ноги вместе, руки на пояс. *В-е:* 15 х2раз подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой | D мяча =20 см  - бросание мяча о пол и ловля двумя руками;  - бросание мяча друг другу и ловля с расстояния 1 – 1,5 м.  - бросание мяча двумя руками от груди, через веревку, на высоте поднятой руки ребенка. | *подвижная игра*  ***«Воробьи и машина»*** *(с мячом в руках)*  - бег в медленном темпе 45сек.;  - ходьба друг за другом:  - упражнения на дыхание «Падают снежинки»; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Февраль*** *3-4**неделя*  ***«Защитники»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(5 мин)* | **Упражнения в движении**  *(7мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Вырасту большим»*  *И.п.: о.с.*, 1 – через стороны руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – и.п., встать на всю ступню (выдох).  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 8ш), Бег в медленном темпе 45 сек. | **ОРУ**  **«Мяч вверх».** И.п.: ноги на ширине стопы, мяч в руках внизу; В-е: 1 – мяч вверх, посмотреть на него, 2 – и.п.(8 раз);  **«Вокруг себя».** И.п.: сидя, ноги скрестно, мяч в руках, перед собой. В-е: 1-4 – прокатить мяч в одну сторону вокруг себя, 5-8 – в другую сторону (по 4 раза);  **«Наклон вперед»**. *И.п.:*сидя на полу, ноги вместе, мяч в руках перед грудью. *В-е:* 1 – наклон к правой ноге, коснуться мячом носка, 2 – и.п., 3-4 – то же к левой ноге (по 3 раза);  **«Подними мяч».** И.п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами, руки упор сзади В-е: 1-2 – поднять мяч ногами вверх, 3-4 – и.п. (6 раз);  **«Вставай».** *И. п.:* лёжа на спине, мяч зажат между ступнями ног, руки на пояс. В-е: 1-2 – сесть, не выпуская мяч, не отрывая ног от пола, 3-4 – и.п. (6 раз);  **«Бревнышко».** *И.п.:*лежа на спине, мяч в руках над головой. *В-е:* поворот на бок, на живот, на бок; ноги все время вместе (в инд. темпе, 8 раз);  **«Прыжки».** И.п.: ноги на ширине стопы, руки на пояс, мяч на полу. В-е: 20х2 раза прыжков в чередовании с ходьбой вокруг мяча. | D мяча =20 см  - бросание мяча двумя руками от груди, через веревку, на высоте поднятой руки ребенка.  - бросание мяча вперед двумя руками из-за головы, и.п. стоя;  - бросание мяча о пол и ловля двумя руками; | *подвижная игра*  ***«Самолет»*** *(2 раза)*  бег в медленном темпе 50сек.;  - ходьба друг за другом:  - упражнения на дыхание «Подводники»; *«Летчики».* И.п. – стоя, руки внизу.   1– руки в стороны «вдох», 2-3 - «у-у-у»; 4 – и.п. (выдох). |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Март*** *1-2**неделя*  ***«Мамины помощники»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(5 мин)* | **Упражнения в движении**  *(7 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Цветок распускается»*  *И.п*.: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок раскрывается), вернуться в и.п. – выдох. Медленно 4 раза  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 8ш),  Бег в медленном темпе 50 сек. | **ОРУ** *с теннисным мячом*  ***«Переложи»***  *И.п.:* ноги на ширине ступни, мячик в одной руке внизу.  *В-е:* Поднять руки вперед, переложить мячик в другую руку, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в и.п. (8 раз)  ***«Дотронься до мячика»***  *И.п.:* – сидя, ноги врозь, мячик перед собой на полу.  *В-е:* Наклониться, коснуться мячика, выпрямиться, вернуться в и.п. (8 раз)  ***«Спрятали мячик»***  *И.п.:* лежа на животе, мячик на животе.  *В-е:* 1-2- согнуть ноги «спрятали», 3-4 - и.п. (8 раз);  ***«Весело мячу»***  *И.п.:* – ноги слегка расставлены, мячик в руке.  *В-е:* 20х2раз прыжки, в чередовании с ходьбой | D мяча =20 см  - бросание мяча о пол и ловля двумя руками;  - отбивание мяча двумя руками о пол, стоя на мете. | *Аттракцион*  ***«Помоги маме»*** *(2 раза)*  - бег в медленном темпе 55сек.;  - ходьба друг за другом:  - упражнения на дыхание «Цветок распускается»; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Март*** *3-4**неделя*  ***«Весна»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(5мин)* | **Упражнения в движении**  *(7 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Ёжик проснулся»*  *И.п.:* о.с. 1 – поворот головы вправо – короткий вдох носом; 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот. *5-8 раз*  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 8ш), Бег в медленном темпе 50 сек. | **ОРУ** *с мягким мячом (d=10см)*  ***«Покажи мячик»***  *И.п.:* ноги на ширине ступни параллельно, мячик в опущенных руках.  *В-е:* 1- мяч вперед, показать; 2- и.п.(8 раз).  ***«Покажи мячик друг другу»***  *И.п.:*  ноги на ширине ступни параллельно, мячик в опущенных руках.  *В-е:* 1- поворот туловища вправо, 2-и.п.; 3-4- то же влево; (по 4 раза).  ***«ПДо носочкам»***  *И.п.:* сидя ноги вместе, мяч в руках.  *В-е:* 1-2- наклон вперед, дотронуться до носочков, 3-4- и.п. (8 раз);  **«Бревнышко».** *И.п.:*лежа на спине, мяч в руках над головой. *В-е:* поворот на бок, на живот, на бок; ноги все время вместе (в инд. темпе, 8 раз);  ***«Мячик отдыхает»***  *И.п.:*  ноги вместе, мячик на полу. *В-е:* 20 х2раз прыжков вокруг мяча на одной ноге. | D мяча =20 см  - бросание мяча вверх и ловля двумя руками;  - отбивание мяча двумя руками о пол, стоя на мете;  - отбивание мяча о пол одной рукой. | *Подвижная игра*  ***«Мой веселый звонкий мяч»***  - бег в медленном темпе 55сек.;  - ходьба друг за другом:  - упражнения на дыхание «Здравствуй, солнышко»; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Апрель*** *1-2**неделя*  ***«В здоровом теле, здоровый дух»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(6 мин)* | **Упражнения в движении**  *(6 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Гармошка»*  *И.п.:* лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на ребрах с боков. После выдоха сделать медленный вдох, расширяя грудную клетку. Затем вдох, во время которого ребра сжимаются и грудная клетка сужается. Повторить *5-6 раз.*  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 8ш),  Бег в медленном темпе 55 сек. | **ОРУ** *с массажным мячом (d=5см)*  ***«Покрути мячик»***  *И.п.:* ноги на ширине ступни параллельно, мячик в опущенных руках.  *В-е:* 1- мячик поднять прямыми руками вперед, покрутить пальчиками 2- и.п.(8 раз).  ***«Покажи мячик друг другу»***  *И.п.:*  ноги на ширине ступни параллельно, мячик в опущенных руках.  *В-е:* 1- поворот туловища в одну сторону, показать мячик, 2-и.п.; 3-4- то же в другую сторону; (по4 раза).  ***«По носочкам»***  *И.п.:* сидя ноги вместе, мячик в руках.  *В-е:* 1-2- наклониться вперед, постучать по носочкам «тук-тук», 3-4- и.п. (8 раз);  ***«Мячик отдыхает»***  *И.п.:*  ноги вместе, мячик на полу.  *В-е:* 20х2раз прыжков вокруг мячика, в чередовании с ходьбой | D мяча =20 см  - бросание мяча вверх и ловля двумя руками;  - отбивание мяча о пол одной рукой;  - метание мяча вдаль, правой и левой рукой. | *подвижная игра* ***«Подбрось и поймай»*** *(2 раза)*  - бег в медленном темпе 60сек.;  - ходьба друг за другом:  - игра малой подвижности «Летает, не летает» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Апрель*** *3-4**неделя*  ***«На лесной полянке»*** | | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| **Упражнения на дыхание, корригирующие** *(3 мин)* | **Упражнения в статическом положении**  *(6 мин)* | **Упражнения в движении**  *(6 мин)* | **Игра, упражнения на дыхание** *(5мин)* |
| *«Ветер»*  *И.п.:* ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать полный вдох носом, втягивая в себя живот. Задержать дыхание на 3-4 сек. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *4 раза*  Ходьба обычная друг за другом; на носках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево, остановиться «цапля» (по 8ш). Бег в медленном темпе 55сек | **ОРУ** *с резиновым мячом (d=10см)*  ***«Посмотри»***  *И.п.:* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.  *В-е:* Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в и.п. (6раз)  ***«До пола»***  *И.п.:* – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках к груди.  *В-е:* Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (6раз)  ***«Вокруг»***  *И.п.:* – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. *В-е:* Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 3 раза)  ***«Вокруг мяча»***  *И.п.:* – ноги слегка расставлены, мяч на полу.  *В-е:* 15х2раз прыжки вокруг мяча в обе стороны. | D мяча =20 см  - отбивание мяча о пол одной рукой;  - метание мяча вдаль, правой и левой рукой.  - метание в горизонтальную цель с расстояния 2 м | *Эстафета*  *«Кто быстрее прокатит мяч»*  - бег в медленном темпе 60сек.;  - ходьба друг за другом:  - игра малой подвижности «Катись, катись яичко»; |

1. ***Методическое обеспечение***
2. В процессе проведения деятельности используются разнообразные методы обучения и воспитания:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Методы обучения*** | ***Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его*** | ***Цель*** |
| *наглядный метод* | *Наглядно – зрительные приемы:*  - показ физических упражнений;  - использование наглядных пособий;  - имитация (подражание);  - зрительные ориентиры (предметы);  *Наглядно - слуховые приемы*  - музыка.  *Тактильно – мышечные приемы*  - помощь инструктора по физической культуре. | Создать зрительно представление о движении |
| *словесный метод* | - вопросы к детям;  - пояснение;  - объяснение;  - указание;  - напоминание;  - подача распоряжений;  - беседа;  -словесная инструкция; | Помочь детям осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения. |
| *практичный метод* | - выполнение, повтор упражнений с изменениями и без изменений;  - выполнение упражнений на дыхание  - проведение упражнений в игровой форме; | Способствовать развитию мышечных представлений о движении. |
| *игровой метод* | - упражнения в игровой форме;  - подвижные игры, игры малой подвижности;  - организация двигательной деятельности детей в соответствии с темой, игровым сюжетом; | Способствовать развитию физических качеств у детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой. |

1. ***Материально-техническое обеспечение:***

- физкультурный зал;

- мячи разного размера и диаметра, разного по свойству (резиновые, пластмассовые, надувные, теннисные, мягкие) по количеству детей;

- картотека подвижных игр, дыхательных упражнений.

***5. Список литературы***

1. *Е.В Вавилова* «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Москва,1983г
2. *Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева* Программа дошкольного образования «От рождения до школы», Москва, 2011 г.
3. *Э.Я. Степаненкова* «Методика физического воспитания», Москва, 2005 г.
4. *Э.Я. Степаненкова* «Сборник подвижных игр» Москва, 2016г.
5. *О.В. Козырева* «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников», Москва, 2007 г.
6. *Л.В. Гаврючина «*Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», Москва, 2008 г.
7. *М.Ю. Картушина «*Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет», Москва, 2008 г.
8. *О.И. Бочкарёва* «Система работы по формированию ЗОЖ», Волгоград, 2008 г.
9. *Т.В. Лисина, Г.В. Морозова* «Подвижные тематические игры для дошкольников» Москва, 2014г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

***Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста***

Существует множество методик диагностики для определения физической подготовленности детей. Работая с детьми дошкольного возраста, я использую методику, М. А. Руновой.

На основании оценки физической подготовленности я изучаю особенности моторного развития ребёнка, разрабатываю необходимые средства и методы их физического воспитания, раскрываю неравномерности в развитии двигательных функций. Всё это даёт мне возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приёмы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях данного учреждения.

При определении уровня физической подготовленности ребёнка я ориентируюсь на следующие факторы:

- степень овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;

- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;

- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей;

- общая двигательная активность ребёнка в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении.

Физическая подготовленность я проверяю по основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализирую показатели каждого ребёнка и сопоставляю с нормативными данными.

Исходя из выше указанной методик, в своей работе я использую тесты по определению физической подготовленности детей. Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков.

***Диагностическая методика выявления физических способностей и двигательных навыков***

***Бег на скорость*** (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию)

На асфальтированной дорожке намечается линии старта и финиша. За линией финиша (6-7м) ставится ориентир. Предлагается две попытки, отдых между ними 5 мин., заносится лучший результат.

***Бег на выносливость*** *(тест позволяет определить выносливость в непрерывном беге)*

Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. Заранее разметить дистанцию- линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записывается длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

***Прыжок в длину с места***

Тест проводится в физкультурном зале, на поролоновом мате (толщина 2см), на котором нанесена разметка. Тестирование проводят два человека – физ.инструктор и воспитатель. Физ. инструктор объясняет задание и следит за тем, как ребенок принял, и.п., толчок, полет, приземление. Делается две попытки, заносится лучший результат.

***Метание вдаль***

Метание мешочка производится правой и левой рукой. Оценивается:

- и.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.

- замах: небольшой поворот вправо;

- бросок: с силой (для сохранения направления полета предмета).

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

***Ловкость (бросание мяча вверх)***

Ребенок стоит в и.п.: ноги врозь. Подбрасывает мяч вверх и старается поймать двумя руками. Даются две попытки. Фиксируется лучший результат.

***Координация***

Крепкий хват руками, поочередный перехват рейки, чередующийся шаг, активные, уверенные движения.

***Подвижные игры***

***«Докати мяч»***

Взрослый раздает детям мячи среднего размера и предлагает прокатить их до линии, находящегося на небольшом расстоянии от детей.

***«Прокати мяч к своему флажку»***

Дети стоят на одной стороне спортивного зала, на противоположной стороне на расстоянии 1-1,5 м стоят флажки, разные по цвету. Воспитатель раздает детям мячи 2-3 цветов, соответствующих цвету флажков. Затем предлагает посмотреть, какого цвета у каждого мяч, встать против флажка того же цвета и прокатить к нему мяч. Когда все дети прокатят мяч, воспитатель просит сложить их в корзину, а затем снова раздает и игра повторяется.

***«Колобок»***

Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Воспитатель дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.

Колобок, Колобок, у тебя румяный бок.

Ты по полу покатись

И Катюше (ребятам) улыбнись!

Воспитатель: «Маша, покати мячик Саше». Девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т. д.

Правила игры: мяч нужно отталкивать посильнее, что бы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.

***«Сбей пирамидки»***

Дети стоят на одной стороне спортивного зала, на противоположной стороне на расстоянии 1-1,5 м стоят пирамидки ( из 3-4 пластиковых кубиков). С обозначенного места, по сигналу: «Покатился мяч!» на расстояния 1,5 м., прокатывают мяч двумя руками вперед, стараясь сбить пирамидку из кубиков.

***«Снежные комочки»***

По спортивному залу разбросаны пластмассовые шарики d=5 см, по сигналу воспитателя: «Раз, два, три, шарики собери!». Дети начинают собирать «комочки» в корзину.

***«Закати мяч в обруч»***

Обручи лежат на полу по количеству участников игры. На край обруча кладется картонка, которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. У каждого ребенка мяч d=5-7 см. По сигналу, дети прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Каждый ребенок прокатывает мяч в удобном для него ритме.

***«Помоги маме»*** *(по подгруппам)*

У каждого ребенка в руках маленькая корзинка или ведерко. По залу разбросаны мячики из ваты d=5 см, по сигналу воспитателя, дети начинаю собирать мячики, каждый в свою корзинку. Затем воспитатель отмечает тех детей, у кого больше всех.