



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 104»
(МБДОУ «Детский сад № 104»)**

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
Протокол от 04.12.2023 № 2

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №104»
от 04.12.2023 № 262

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Звездочки»**

Срок реализации - 1 год

Направленность:
Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 3-4 года

Педагог дополнительного образования:
Лазарева Ксения Олеговна

г. Нижний Новгород,
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка	
1.1.Направленность дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы	2-3
1.2.Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы -дополнительной общеразвивающей программы	3-4
1.3. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы	4-5
1.4.Категория обучающихся	5
1.5.Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы -дополнительной общеразвивающей программы	6
1.6. Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы	6-7
1.7.Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы -дополнительной общеразвивающей программы	7
1.8. Ожидаемые результаты дополнительной общеобразовательной программы -дополнительной общеразвивающей программы	7
2.Учебный план	7-8
3. Календарный учебный график	8
4. Рабочая программа	9-11
4.1. Рабочая программа 1-го года обучения	9-11
5.Оценочные материалы	11-12
6.Организационно – педагогические и материально – технические условия	12-13
7.Методические материалы	13-21

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1.Направленность дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеобразовательная программа –дополнительная общеразвивающая программа «Звездочки» (далее – Программа) – документ, разработанный в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы по ФГОС ДО – образовательная область - физическое развитие, которое включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерб организму, выполнением основных движений, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становлению ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Программа направлена на обучение детей 3-4 летнего возраста элементам спортивной гимнастики, акробатики, стретчинга. Благодаря занятиям этими видами спорта у детей укрепляются основные физиологические системы организма (нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательная). Обогащается двигательный опыт, развиваются физические качества (быстрота, сила, ловкость, выносливость, координация движений), ориентировка в пространстве, формируются уверенность в своих силах, дисциплинированность и самостоятельность, дружеские взаимоотношения.

Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, МБДОУ, социума и направлена:

- на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей;
- на раннее приобщение детей к здоровому образу жизни;
- на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- на формирование основ общей и физической культуры личности;
- на получение детьми начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе, в спортивной гимнастике;

Программа разработана с учетом передового опыта обучения и тренировки в спортивной гимнастике, результатов научных рекомендаций по теории и методике физического воспитания, а также с учетом имеющейся спортивной базы.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы -дополнительной общеразвивающей программы.

Новизна Программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной гимнастики и акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности. Занятия с детьми младшего и среднего дошкольного возраста позволяют освоить технику выполнения гимнастических и акробатических упражнений путем разнообразия вариантов и усложнения условий их выполнения.

В общей системе всестороннего развития ребенка физическое воспитание занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

В последние годы увеличивается запрос со стороны родителей (законных представителей) на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению, развитию физических качеств и двигательных способностей детей, на развитие индивидуальных особенностей и склонностей детей, на полноценное проживание ребенком периода дошкольного детства и как результат – успешную подготовку детей к школьному обучению.

Также мы наблюдаем запрос общества на приобщение людей всех возрастов, в том числе и детей дошкольного возраста, к спорту и здоровому образу жизни: открываются новые физкультурно-оздоровительные комплексы, реализуются соответствующие государственные программы и социальные проекты.

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста гимнастика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков.

С помощью гимнастических упражнений наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Именно поэтому обучение

гимнастике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Недостаток движения, обусловленный современным образом жизни, успешно восполняется занятиями гимнастикой и акробатикой. В гимнастике развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствует их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой – специально организованные мероприятия по гимнастике, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

Разработка Программы вызвана необходимостью укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребенка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей. Гимнастика привлекает, прежде всего, своей доступностью, заниматься можно с 3-х лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно в любом зале или помещении.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством укрепления здоровья дошкольников. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств, в процессе освоения гимнастических упражнений.

Занятия в кружке «Звездочка» позволяют развивать творческие задатки дошкольников. Гимнастические упражнения открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки, что особенно важно, т.к. в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом. Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогащать и расширять круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи и т.д.).

1.3. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы.

Цель Программы: Обогащение двигательного опыта детей младшего и среднего дошкольного возраста, освоение детьми техники выполнения гимнастических упражнений и осознанное отношение к своему здоровью. Познакомить детей с особенностями и правилами выполнения гимнастических упражнений.

Задачи программы:

Обучающие:

- запомнить названия упражнений и выполнять их;
- стараться держать правильную осанку во время выполнения упражнений;
- уметь выполнять упражнения с разными предметами;
- уметь выполнять упражнения на гибкость и растяжку.

Воспитывающие:

- формировать интерес к гимнастическим упражнениям;
- воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию;
- воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам в совместной двигательной деятельности.

Развивающие:

- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- формировать эстетические качества (музыкальности, выразительности);
- развивать морально-волевые качества: смелость, решительность, уверенность в своих силах, самостоятельность, активность, целеустремленность.

Оздоровительные:

- способствовать улучшению работоспособности детского организма;
- формировать правильную осанку и координацию движений.

Воспитательные:

- формирование познавательного интереса и желания к занятиям спортом;
- формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно-этических качеств;
- воспитание сознательной дисциплины;
- воспитание доброжелательного отношения к сверстникам в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

1.4. Категория обучающихся

Программа рассчитана на детей от 3 до 4 лет. В группе занимается 15 человек. Индивидуальная работа проводится во время учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступить к обучению, а в последствии совершенствовать упражнения.

1.5.Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы -дополнительной общеразвивающей программы

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 5 лет, позволяет учитывать индивидуально- личностные особенности ребенка, его развития и выстраивать образовательный процесс с полным учетом этих особенностей. Занятия по гимнастике формируются из различных программных сборников, которые перечислены в списке литературы. Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть разными упражнениями и элементами.

1.6. Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы.

Данная Программа построена с учетом основополагающих принципов здоровьесбережения детей дошкольного возраста:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип постепенности предполагает преемственность ступеней обучения акробатическим упражнениям

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности предполагает закономерности построения целостного педагогического процесса.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппами и др.)

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка.

Принцип результативности предполагает получение положительных результатов в освоении программы.

Педагогические средства и методы Программы направлены на то, чтобы каждый ребенок нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к занятиям спортивной гимнастики.

Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе занятий большое внимание должно уделяться формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Данные занятия будут способствовать выработке потребностей организма в систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством занятия спортом.

1.7.Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. В реализации программы участвуют дети в возрасте от 3 до 4 лет. Занятия проводятся один раз в неделю, 4 занятия в месяц, 32 в год, во второй половине дня. Занятия проводятся с детьми 3 лет продолжительностью 15 минут.

1.8. Ожидаемые результаты дополнительной общеобразовательной программы -дополнительной общеразвивающей программы.

К концу реализации программы по спортивной гимнастике дети должны:

3-4 года:

- знать названия упражнений и выполнять их;
- стараться держать правильную осанку во время выполнения упражнения;
- ориентироваться в пространстве;
- уметь выполнять упражнения с разными предметами;
- проявлять интерес к занятиям спортивной гимнастики.

2.Учебный план

№	Вид деятельности	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	0,5 ч.	0,5 ч.		беседа
2.	Диагностика физической	2 ч.		2 ч.	Игровые

	подготовленности воспитанников				задания, наблюдения, беседы
3.	Знакомство с телом человека	0,5 ч.	0,5 ч.		беседа
4.	Изучение исходных положений при выполнении различных упражнений	01 ч.		1 ч.	Игровые задания, наблюдения
5.	Упражнения на формирование правильной осанки на месте и в движении	2 ч.		2 ч.	Игровые задания
6.	Общеразвивающие упражнения с разными предметами	4 ч.		4 ч.	Игровые задания
7.	Выполнение упражнений на развитие гибкости	8 ч.		8 ч.	Игровые задания
8.	Выполнение упражнений на растяжку	8 ч.		8 ч.	Игровые задания
9.	Подвижные игры	2 ч.		2 ч.	Игровые задания
10	Дорожка здоровья	2 ч.		2 ч.	Игровые задания
	итого	32 ч.	1 ч.	31 ч.	
	Длительность одного занятия	15 мин			
	Количество занятий в неделю	1			
	Количество занятий в месяц	4			
	Количество занятий в год	32			

3. Календарный учебный график

№ п\п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	32
2.	Количество учебных дней	32
3.	Количество учебных часов в неделю	1
4.	Количество учебных часов	32
5.	Количество учебных недель в первом полугодии	12
6.	Количество учебных недель во втором полугодии	20
7.	Начало занятий	1 октября
8.	Каникулы	31.12 – 08.01
9.	Выходные дни	суббота, воскресенье, праздничные дни
10.	Окончание учебного года	31 мая
11.	Сроки проведения диагностики	2-я неделя декабря; 2-я неделя мая

4. Рабочая программа.

4.1. Рабочая программа 1-го года обучения

№	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Содержание занятия	Подвижная игра
Модуль 1			
Октябрь			
1.	С мячами	Ознакомление детей с правилами безопасности на занятиях по спортивной гимнастики. Разучивание нового комплекса ОРУ. Работа на дорожке здоровья	Мой веселый звонкий мяч
2.		Разминка. ОРУ. Гимнастические упражнения: разучивать наклоны вперед, выпады в сторону	
3.		Разминка. ОРУ. Гимнастические упражнения: повторить наклоны вперед, выпады в сторону; новое неваляшка	
4.		Разминка. ОРУ. Гимнастические упражнения: закрепить – выпады в сторону, повторить – неваляшка, новое - планка	
Ноябрь			
5.	С кубиками	Разминка. ОРУ. Разучивание нового комплекса ОРУ. Работа на дорожке здоровья.	Воробышки и автомобиль
6.		Разминка. ОРУ. Гимнастические упражнения: закрепить – неваляшка, повторить – планка, новое - аист	
7.		Разминка. ОРУ. Гимнастические упражнения: закрепить – планка, повторить – аист, новое – ласточка из положения стоя	
8.		Разминка. ОРУ. Гимнастические упражнения: закрепить – аист, повторить – ласточка из положения стоя, новое - складочка	
Декабрь			
9.	С ленточками	Разучивание нового комплекса ОРУ. Работа на дорожке здоровья.	Цветные самолеты
10.		Проведение промежуточной диагностики	
11.		Разминка. ОРУ. Гимнастические упражнения: закрепить – ласточка из положения стоя, повторить – складочка, новое - бабочка	
12.		Разминка. ОРУ. Гимнастические упражнения: закрепить – складочка, повторить – бабочка, новое – самолет	
Модуль 2			
Январь			
13.	С гантелями	Разучивание нового комплекса ОРУ. Работа на дорожке здоровья	Зайка беленький сидит

14.		Разминка. ОРУ. Гимнастические упражнения: закрепить – бабочка, повторить – самолет, новое - лебедь	
15.		Разминка. ОРУ. Гимнастические упражнения: закрепить – самолет, повторить – лебедь, новое - птичка	
16.		Разминка. ОРУ. Гимнастические упражнения: закрепить – лебедь, повторить – птичка, новое – ласточка с колена	
Февраль			
17.	С гимнастическими палками	Разучивание нового комплекса ОРУ. Работа на дорожке здоровья	Воробышки и кот
18.		Разминка. ОРУ. Гимнастические упражнения: закрепить – птичка, повторить – ласточка с колена, новое - полушпагат	
19.		Разминка. ОРУ. Гимнастические упражнения: закрепить – самолет, повторить – лебедь, новое - птичка	
20.		Разминка. ОРУ. Гимнастические упражнения: закрепить – лебедь, повторить – птичка, новое – ласточка с колена	
Март			
21.	С платочком	Разучивание нового комплекса ОРУ. Работа на дорожке здоровья	Найди свой цвет
22.		Разминка. ОРУ. Гимнастические упражнения: закрепить – птичка, повторить – ласточка с колена, новое - полушпагат	
23.		Разминка. ОРУ. Гимнастические упражнения: закрепить – ласточка с колена, повторить – полушпагат, новое - кошечка	
24.		Разминка. ОРУ. Гимнастические упражнения: закрепить – полушпагат, повторить – кошечка, новое - велосипед	
Апрель			
25.	С обручами	Разучивание нового комплекса ОРУ. Работа на дорожке здоровья	Пузырь
26.		Разминка. ОРУ. Гимнастические упражнения: закрепить – кошечка, повторить – велосипед, новое - лодочка	
27.		Разминка. ОРУ. Гимнастические упражнения: закрепить – велосипед, повторить – лодочка, новое - ножницы	
28.		Разминка. ОРУ. Гимнастические упражнения: закрепить – лодочка, повторить – ножницы, новое - качалка	
Май			
29.	С флажками	Разучивание нового комплекса ОРУ. Работа на дорожке здоровья	Бегите к флажку

30.		Проведение итоговой диагностики	
31.		Разминка. ОРУ. Гимнастические упражнения: закрепить – ножницы, повторить – качалка, новое - березка	
32.		Разминка. ОРУ. Гимнастические упражнения: закрепить – ножницы, качалка, березка	

5.Оценочные материалы.

Промежуточная аттестация – это оценка качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы. Промежуточная аттестация освоения обучающимися Программы проводится 2 раза в год по итогам завершения каждого модуля. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится один год в методическом кабинете.

Условные обозначения уровня развития умений:

С - Сформированы;

СФ - В стадии формирования;

ТР - «Точка роста» на перспективу

Карта педагогического наблюдения

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 104»

(МБДОУ «Детский сад № 104»)

Промежуточной аттестации по завершению Модуля 1

дополнительной общеобразовательной программы -дополнительной

общеразвивающей программы «Звездочки»

для детей 3-4 лет

Форма проведения: наблюдение

Проводит руководитель кружка _____
(ФИО)

№	Ф.И. обучающегося	Владеет техническими приемами гимнастических упражнений				Результат промежуточной аттестации
		знает названия упражнений и выполняет их	держит правильную осанку во время выполнения упражнения	выполняет упражнения на равновесие	выполняет упражнения с разными предметами	

Дата проведения промежуточной аттестации: « ____ » января ____ года

Руководитель кружка: _____
(подпись) (расшифровка подписи)

Карта педагогического наблюдения

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 104»

(МБДОУ «Детский сад № 104»)

Промежуточной аттестации по завершению Модуля 2
дополнительной общеобразовательной программы -дополнительной
общеразвивающей программы «Звездочка»
для детей 3-4 лет

Форма проведения: наблюдение

Проводит руководитель кружка _____
(ФИО)

№	Ф.И. обучающегося	Владеет техническими приемами гимнастических упражнений				Результат промежуточной аттестации
		выполняет упражнения на равновесие	выполняет упражнения на равновесие на гибкость и растяжку	соблюдает правила техники безопасности при выполнении упражнения	выполняет упражнения под музыку	

Дата проведения промежуточной аттестации: « ____ » мая ____ года

Руководитель кружка: _____
(подпись) (расшифровка подписи)

6.Организационно – педагогические и материально – технические условия.

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы могут осуществлять педагоги, имеющие педагогическое образование и прошедшие курсы повышения квалификации.

Материально – техническое оснащение занятий:
Помещение для проведения занятий – спортивный зал

№	Средства обучения	количество
1.	Гимнастическая скамейка	1
2.	Гимнастические маты	2
3.	Корзины для хранения инвентаря	3
4.	Гимнастические палки	16
5.	Гантели	32
6.	Мячи резиновые средние	16
7.	Флажки цветные	32
8.	Ленточки гимнастические на колечке	32
9.	Платочки цветные	16
10.	Обручи пластмассовые	16
11.	Веревочные шнуры	10
12.	Конусы маленькие	4
13.	Дорожка со следами	1
14.	Дуги	2

7.Методические материалы

Описание гимнастических упражнений:

«Ножницы».

И.п. – лежа на полу на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: поднять прямые ноги на 15 см., Левая нога двигается влево, правая- в право, затем наоборот, имитируя движение ножниц.

«Велосипед».

И.п. - лежа на полу на спине, руки положить за голову. Выполнение: поднять согнутые в коленях ноги и выполнять ими вращательные движения, словно едет на велосипеде.

«Лодочка».

И.п. – лежа на животе, руки прямо. Выполнение: поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину.

«Ласточка»

И.п – стоя, ноги вместе, руки опущены. Выполнение: поднять руки в стороны до уровня плеч. Перенести вес тела на одну ногу и наклонить туловище вперед, вторую ногу одновременно с этим движением оторвать от пола и вытянуть назад, подняв до уровня таза. Спину держать прямо.

«Аист»

И.п. стоя, ноги вместе, руки опущены. Выполнение: поднять руки в стороны под прямым углом. Перенести центр тяжести на одну ногу, другую ногу согнуть, колени остаются вместе.

«Кошечка»

И.П. стоя на средних четвереньках. Выполнение: прогнуться в спине, голову поднять вверх, выгнуть спину дугой, голову опустить вниз.

«Цапля»

И.п. стоя, ноги вместе, руки опущены. Выполнение: поднять руки в стороны под прямым углом. Перенести центр тяжести на одну ногу, другую ногу согнуть в колене и поднимать, колено смотрит вперед.

«Крокодилчик»

И.п. стоя, ноги вместе, руки опущены. Выполнение: руки поднять вверх -вперед, ногу поднять ногу, корпус опустит. Должна получиться одна прямая

«Бабочка»

И.п. – сесть в позу прямого угла. Выполнение: согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести.

«Складочка»

И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги врозь. Выполнение: поднять руки вверх, наклониться вперед, пытаться достать руками носки ног. Колени не сгибать.

«Складочка»

И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги вместе. Выполнение: поднять руки вверх, наклониться вперед, пытаться захватить руками носки ног. Колени не сгибать. Голову наклонить к коленям.

«Боковая складочка»

И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги широко развести. Выполнение: поднять руки вверх, наклониться в носку одной ноги, задержаться в этом положении. То же к другой ноге.

«Рыбка»

И.п. – лежа на животе, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Выполнение: плавно, без рывков поднять руки вверх, соединив ладони, прогнуться.

«Замочек»

И.п. – стоя ноги вместе, руки опущены. Выполнение: поднять руки вверх наклониться вперед, опуская руки вперед-вниз, достать руками носки ног.

«Лягушка».

И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Выполнение: максимально согнуть ноги в коленях. Колени развести в стороны, стопы соединить.

«Коробочка»

И.п. – лечь ничком, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Выполнение: плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и плечи вверх. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

«Лодочка»

И.п. – лежа на животе лицом вниз, вытянув руки перед собой. Выполнение: поднять напряженные руки и ноги вверх, прогнувшись в пояснице. Делать с напряжением.

«Корзиночка»

И.п. – лежа на животе лицом вниз, руки вдоль туловища. Выполнение: согнуть ноги в коленях, обхватить лодыжки руками, прогнуться.

«Колечко»

И.п. – стоя боком к стене, ноги вместе. Выполнение: одной рукой держаться за спину, ногу поднять и обхватить рукой. Стараться дотянуться до головы.

«Волна»

И.п. – лежа на животе лицом вниз, вытянув руки перед собой. Выполнение: поднять напряженные руки и ноги вверх, прогнувшись в пояснице. Попеременно опускать и поднимать переднюю и заднюю части тела, раскачиваясь взад – вперед, не касаясь лицом пола.

«Качели»

И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Выполнение: согнуть ноги в коленях, обхватить их руками, голову прижать к коленям. Раскачиваться вперед – назад.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Младшая группа

Комплекс ОРУ с мячом.

1. «Мяч за голову»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Вып: мяч вверх, посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.п.

Пов:4-6 раз.

2. «Положи»

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.

Вып: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Голову на мяч»

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног.

Вып: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх. Пов:5-6 раз

4. «Спрячем мяч»

И. п.: лёжа на спине, мяч на животе.

Вып: согнуть ноги в коленях, головой тянуться к мячу, и.п. Пов:4-5 раз.

5. «Подними вверх»

И. п.: сидя на коленях, мяч в руках.

Вып: встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Пов:5-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу.

Чередовать с ходьбой.

Комплекс ОРУ с кубиками.

1. «Кубик на кубик»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены.

Вып: вынести руки вперёд, поставить кубик на кубик, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Не ленись»

И.п.: то же, кубики у плеч.

Вып: наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, и.п. Пов:4-6 раз.

3. «Тук»

И.п.: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п. Пов: 5 раз.

4. «Не урони»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе.

Вып: присесть, коснуться верхнего кубика «Тихо!», и.п. Пов:5-6 раз.

5. «Спрячем»

И.п.: сидя, руки с кубиками в стороны.

Вып: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п. Пов:5 раз.

6. «Повернись и спрячь»

И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики на коленях.

Вып: повернуться, положить кубик за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!» то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.

7. Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс ОРУ с гантелями.

1. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели в обеих руках внизу.

Вып. - вынести гантели через стороны вперёд, опустить гантели вниз, вернуться в исходное п. (4-5 раз).

2. И.п. – ноги на ширине плеч гантели в обеих руках за спиной.

Вып. - наклониться, положить гантели на пол, выпрямиться, наклониться, взять гантели, вернуться в исходное положение. (4-5 раз).

3. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели в обеих руках внизу.

Вып. - присесть, гантели вынести вперёд, встать вернуться в исходное положение. (4-5 раз).

Комплекс ОРУ с платочком.

1. «Передай платочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке.

Вып: поднять руки вверх, передать платочек в другую руку над головой, и.п.

Пов:4-5 раз.

2. «Спрятались»

И. п.: то же, взять платочек за углы.

Вып: присесть, поднять платочек перед собой «Спрятались!», и.п. Пов:5 раз

3. «Спрячем ножки»

И. п.: сидя, ноги вместе, платочек так же.

Вып: наклониться вперёд, накрыть платочком носки ног, выпрямиться, показать пустые руки «Нет!», наклониться, взять платочек «Вот!» Пов:5 раз

4. «Спрячем платочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, платочек лежит между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

5. «Покажи платочек»

И. п.: то же, платочек лежит на одной ноге.

Вып: поднять ногу с платочком вверх «Вот!», Пов:3-4 раза, то же другой ногой.

6. Машем платочком над головой, прыгаем на двух ногах.

Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс ОРУ с обручем.

1. «Воротничок»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков «одет воротничком».

Вып.: обруч поднять вверх, вынести вперёд, поднять вверх, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Юбочка»

И.п.: то же, обруч одет как юбочка.

Вып.: наклониться вправо (влево); вернуться в и.п.

Пов:4-6 раз.

3. «Наклонись»

И. п.: то же, руки на поясе, обруч лежит на полу.

Вып.: наклониться вниз, тянуться к обручу, вернуться в и.п.

Пов:5-6 раз.

4. «Положи обруч»

И. п.: узкая стойка, обруч одет как юбочка.

Вып.: присесть, положить обруч на пол (взять), вернуться в и.п.

Пов:4-5 раз.

5. «Повернись»

И. п.: сидя «крестиком» в обруче, руки на поясе.

Вып.: повернуться вправо (влево)- назад, отвести руку, посмотреть, вернуться в и.п.

Пов:4-6 раз.

6. «Зайчик в домик»

И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу, ноги вместе, руки на поясе.

Вып.: прыгнуть из обруча, повернуться, прыгнуть в обруч. Пов:2 раза.

Чередовать с ходьбой вокруг обруча.

Комплекс ОРУ с флажками.

1. «Салют»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены.

Вып: поднять флажки через стороны вверх, помахать 3 раза, и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Неваляшка»

И.п.: то же

Вып: наклониться вправо (влево), постараться достать флажком пола, и.п.

Пов: 4-6 раз.

3. «Постучи»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Вып: присесть, поставить флажки палочками на пол, и.п. Пов:5-6 раз.

4. «Дотянись»

И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.

Вып: наклониться вперёд, поставить флажки у носочков, и.п. Пов:4-6 раз.

4. «Спрячем флажки»

И. п.: сидя, ноги врозь, флажки лежат между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

5. «Повернись»

И.п.: стоя на коленях, флажки внизу.

Вып: повернуться вправо (влево), отвести флажок назад, посмотреть на него, и.п.

Пов:4-6 раз.

6.Прыжки на двух ногах, флажками махать над головой, руки прямые; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Подвижные игры для детей 3-4 лет.

«Мой веселый звонкий мяч»

Задачи: развивать у детей умение прыгать ритмично, в соответствии с текстом стихотворения, выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, подпрыгивании на 2-х ногах.

Описание: Дети сидят на стульях, поставленных в разных местах комнаты. Воспитатель находится в центре. Берет большой мяч и начинает отбивать его

рукой об пол, говоря: «Мой веселый, звонкий мяч...». воспитатель подзывает к себе детей и предлагает им попрыгать как мячики. Дети прыгают в том же темпе. Воспитатель кладет мяч и повторяет стихотворение, делая движение рукой, так, как будто отбивает мяч, а дети прыгают. Закончив читать стихотворение, говорит «Догоню». Дети убегают.

«Воробышки и автомобиль»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях и прыжках.

Описание: границы площадки отмечаются флажками. На одном конце площадки на скамейках воробышки. На другом конце обозначается место для автомобиля – гараж. Автомобиль – воспитатель. «Воробышки вылетают из гнезда!» - говорит воспитатель, и дети начинают бегать в разных направлениях, подняв руки в стороны. Появляется автомобиль. Воробышки пугаются и улетают в гнезда. Автомобиль возвращается в гараж.

«Зайка»

Цель: развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Упражнять в беге, в подпрыгивании на двух ногах, нахождении своего места. Способствовать развитию речи.

Описание: на одной стороне площадки отмечаются места зайцев. Каждый становится на свое место. По сигналу воспитателя «Бегите в круг» все дети собираются в круг, а один из зайцев, которого назначает воспитатель, становится в середину. Дети с воспитателем произносят стихи и выполняют движения под текст:

Зайка беленький сидит и ушами шевелит – дети, сидя на корточках в кругу,
Вот так, вот так он ушами шевелит! – шевелят кистями рук, подняв их к голове.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.- дети поднимаются с корточек
Хлоп – хлоп, хлоп – хлоп, надо лапочки погреть – хлопают в ладоши.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать

Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать – прыгают на двух ногах на месте.

Кто-то зайку испугал, зайка прыг и ускакал! – воспитатель хлопает в ладоши, дети разбегаются по своим домикам.

«Кот и воробышки»

Цель: упражнять детей выполнять прыжки с высоты.

Ход игры: Дети стоят на скамеечках, на больших кубиках, положенных на полу в одной стороне площадки. Это воробышки на крыше. В стороне сидит кот (воспитатель или кто-нибудь из детей). Кот спит. «Воробышки полетели»,— говорит воспитатель. Воробышки спрыгивают с крыши, расправив крылья, разлетаются во все стороны. Но вот просыпается кот. Он произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробышков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробышков кот отводит к себе в дом.

Указания. Следить, чтобы дети мягко приземлялись, спрыгивали на носки и сгибали колени.

Подвижная игра «Найди свой цвет».

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, ориентироваться по цвету, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала.

Ход игры: В трех местах площадки положены обручи (5 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети делятся на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» - дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально.

«Пузырь»

Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со словами, двигаться ритмично. Упражнять детей в приседании и построении в круг, в беге по разным направлениям.

Описание: дети стоят вплотную по кругу, взявшись за руки. Вместе с воспитателем они говорят «Раздувайся, пузырь! Раздувайся большой! Оставайся такой, да не лопайся». Произнося стихи, дети постепенно расширяют круг. Когда воспитатель говорит «Пузырь лопнул», все дети опускают руки, и хором говорят «Хлоп!» и присаживаются на корточки. Воспитатель предлагает надуть новый пузырь. Дети встают, снова образуя маленький круг. Игра возобновляется.

Подвижная игра «Бегите к флажку».

Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами, ориентироваться на цветовой сигнал, выполнять бег врассыпную, использовать все пространство зала. Ход игры: Воспитатель раздает детям флажки двух цветов: красного и синего. Он, держа в одной руке красный, в другой - синий флажок, разводит руки в стороны; дети группируются со стороны флажка соответствующего цвета. Затем он предлагает детям погулять по площадке. Пока дети гуляют, воспитатель переходит на другую сторону и говорит: «Раз, два, три-скорей сюда беги!» - при этом он протягивает руки с флажками в стороны. Дети бегут к нему и собираются возле флажка своего цвета. Когда все дети соберутся, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими. Воспитатель может перекладывает флажки из одной руки в другую, чтобы дети собирались то справа, то слева от него. Вместо флажков детям можно дать в руку платочек или кубик соответствующего цвета или повязать на руку цветную ленточку.

Список литературных источников:

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки». Издательство «Учитель», 2008г.
2. Галанов А. С. «Подвижные игры для детей дошкольного возраста» Издательство: Детство-пресс, 2010.
3. Коваленко И. Н. «Азбука физкультминуток для дошкольников» 2005.

4. «Подвижные игры для детей дошкольного возраста» / под ред. А. В. Шапковой. - СПб: Детство-пресс, 2001.
5. Подольская Е. И. «Гимнастика для детей дошкольного возраста». Издательство «Учитель», 2008г.
6. Деева Н. «Игровые здоровьесберегающие технологии. Занятия с детьми 3-7 лет».
7. Соломенникова Н. «Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет».