

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Весёлые эстафеты» (далее - программа) - физкультурно – спортивная. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основ физической культуры, слагаемыми, которой является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей и спортивной деятельности.

Актуальность программы обуславливается социальной востребованностью, так как в настоящее время проблема ухудшения состояния здоровья школьников в РФ приняла устойчивый характер. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» указывается: «Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени». Чему отвечает данная программа. Наше государство заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины.

Педагогическая целесообразность: необходимость формирования у учащихся здорового образа жизни через занятия эстафетами и общеразвивающими упражнениями, которые помогут скорректировать физические состояния. Для этого применяются следующие методы и приемы:

- структурный метод – последовательное разучивание и усвоение движений;
- метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений под музыку;
- метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным;
- метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразии вариантов;

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области (дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Формула Здоровья», дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Энергия» автор Полетаева В.В.) состоит в том, что она направлена на организацию свободного времени детей во время школьных летних каникул и является ознакомительной и подготовительной к взятым за основу программам.

Содержание программного материала занятий состоит из общеукрепляющих упражнений:

упражнения для формирования правильной осанки;
комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата;

обучение детей правильному дыханию.

Благодаря чему у учащихся не только будет формироваться правильная осанка и правильный свод стопы, но и будут развиваться и тренироваться мышечная сила корпуса и ног.

Адресат программы:

дети 5 - 13 лет (занятие не требуют специальной физической подготовленности и овладеть навыками составленного комплекса упражнений и комбинаций можно на первом занятии). Данный возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях, которые изменяются в связи с физическими нагрузками.

У детей 5-8 лет идет бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма. Организм свидетельствует о готовности перехода на более высокую степень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочных аппарат и мускулатура) далеко до завершения, брюшной пресс и мелкие мышцы спины развиты ещё слабо, а вот круглые мышцы живота развиты хорошо. Заметно увеличивается сила мышцы разгибателей туловища бедра и голени.

Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребёнка, двигательная активность стимулирует интеллектуальные процессы.

У детей 9-13 лет мышцы эластичны, поэтому они способны выполнять движения с большей амплитудой. Деятельность сердца еще неустойчива, однако оно в этом возрасте легко приспосабливается к различным режимам работы и быстро восстанавливает свою работоспособность. Способность к запоминанию и двигательные возможности быстро растут. Для девочек характерна некоторая задержка в развитии силовых качеств, вследствие повышенного уровня эстрогена.

Количество учащихся в группе – от 7 до 25 человек.

Уровень программы, объем и сроки ее реализации:

Программа рассчитана на 1,5 месяца обучения и имеет ознакомительный уровень.

Объем программы: 24 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 4 часа в неделю (2 раз в неделю по 2 академических часа) с перерывом между занятиями 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса:

Состав группы – постоянный, разновозрастной.

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей основной формой является занятие. В данной программе оно состоит из теоретической и практической частей, причём, наибольшее количество времени занимает практическая часть. Теоретические сведения даются непосредственно в процессе практических занятий и в ходе работы. Работа строится таким образом, чтобы не нарушался целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели и задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы коллектива.

Программный материал предусматривает групповую форму занятий.

Виды занятий – практикум, творческие игры.

1.2. Целеполагание программы

Цель программы: создать условия для освоения упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки в виде общеукрепляющих занятий и подвижных эстафет.

Задачи:

Предметные:

- обучить пользоваться простейшей терминологией на занятиях;
- обучить общеразвивающим упражнениям;
- обучить дыхательным упражнениям;
- обучить упражнениям для профилактики плоскостопия;
- обучить упражнениям на формирование правильной осанки;
- обучить упражнениям, укрепляющим мышцы бедра, голени, стопы;
- обучить упражнениям, развивающим ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, координации и вестибулярного аппарата;
- способствовать укреплению здоровья, физическому развитию учащихся;
- обучить исполнительной технике.

Личностные:

- воспитать потребность в самоорганизации – аккуратность, бережливость, трудолюбие, самостоятельность, настойчивость, выдержку, умение доводить начатое дело до конца;
- сформировать положительную самооценку, уверенность в себе;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни;
- содействовать развитию эстетического восприятия окружающего мира, людей.

Метапредметные:

- развивать силу, ловкость, выносливость, координацию движений;
- развивать умение организовать свое рабочее место;
- развить понимание необходимости в соблюдении правил безопасности на занятиях.

1.3. Учебный план

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации контроля
1.	Вводное занятие	2	0,25	1,75	Диагностика способностей
2.	Веселые эстафеты	10	0,5	9,5	Сравнительный анализ. Диагностика способностей
3.	Подвижные игры	10	0,5	9,5	Сравнительный анализ
4.	Заключительное занятие	2	0,25	1,75	Диагностика способностей
	Итого:	24	1,5ч	22,5	

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с детьми. Краткое содержание и программа занятий. Цели и задачи, содержание и форма занятий. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Гигиена занятий, внешний вид и форма одежды для занятий (чешки, репетиционный костюм, прическа).

Техника безопасности на занятии (расстановка детей на определенном расстоянии друг от друга). Вводный и первичный инструктаж.

Практика. Разминка. Проведение диагностики. Упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Эстафеты на знакомство. Дыхательные упражнения.

Форма контроля. Диагностика способностей.

Раздел 2. Веселые эстафеты

Теория. Цели и задачи занятия, краткое содержание. Техника безопасности на занятиях. Терминология, правила выполнения упражнений. Знакомство с правилами различных эстафет.

Практика. Разминка. Общеукрепляющие упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Дыхательные упражнения. Эстафеты. Проведение диагностики.

Форма контроля. Сравнительный анализ, диагностика способностей.

Раздел 3. Подвижные игры

Теория. Цели и задачи занятия, краткое содержание. Техника безопасности на занятиях. Терминология, правила выполнения упражнений. Знакомство с правилами различных игр.

Практика. Разминка. Общеукрепляющие упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Дыхательные упражнения. Подвижные игры.

Форма контроля. Сравнительный анализ.

Раздел 4. Заключительное занятие

Теория. Цели и задачи занятия, краткое содержание. Техника безопасности на занятиях. Подведение итогов.

Практика. Разминка. Проведение диагностики. Упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Эстафеты. Дыхательные упражнения.

Форма контроля. Диагностика способностей.

1.5. Планируемые результаты

Планируемые результаты учебного периода

Предметные результаты.

К концу обучения учащиеся будут знать:

- технику безопасности и правила поведения на занятиях;
- простейшую терминологию;
- упражнения, развивающие ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, координацию и вестибулярный аппарат;
- что способствует укреплению здоровья и физическому развитию.

К концу обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять дыхательные упражнения;
- выполнять упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки;
- выполнять упражнения, укрепляющие мышцы бедра, голени, стопы;
- согласовывать движения с музыкой.

Личностные результаты:

В конце обучения учащиеся приобретут:

- навыки соблюдения дисциплины во время занятий;
- способность к проявлению аккуратности, бережливости;
- положительную самооценку, уверенность в себе.

Метапредметные результаты.

В конце обучения у учащихся будет развито:

- сила, ловкость, выносливость, координация движений, восприятие музыки;
- умение организовывать свое рабочее место;
- понимание необходимости в соблюдении правил безопасности на занятиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график (приложение 1)

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

Наличие просторного, светлого кабинета с зеркалами и станком, с соблюдением температурного режима не ниже 17 градусов.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- мяч – 2 шт (используется в 70%),
- мел белого цвета – 1 шт (используется в 70%),
- скакалка – 2 шт (используется в 70%),
- шнур (скакалка без ручек) – 1 шт (используется в 70%),
- музыкальный центр – 1 (используется в 100%),
- флеш – накопитель информации – 1 (используется в 100% занятий),

Атрибуты для проведения эстафет:

- шарф – 2 шт,
- табуретка – 2 шт,
- тазик – 2 шт,
- мыло – 2 шт,
- стакан – 2 шт,
- трубочки – 25 шт,
- одноразовые большие стаканы – 25 шт,
- ложка столовая – 2 шт,
- одноразовые тарелки – 2 шт,
- спички – 25 шт,
- ручка – 2 шт,
- бумага – 25 шт,
- платок – 2 шт,
- пластиковая бутылка – 2 шт,
- обруч большой – 2 шт,

- градусник – 2 шт,
- теннисный мяч – 2 шт,
- ведро – 2 шт,
- швабра – 2 шт,
- мешок – 2 шт,
- картошка – 40 шт,
- сантиметровая лента – 1 шт.

Для учащихся необходимо наличие:

Сменной обуви, футболки и шорты.

Информационное обеспечение:

В кабинете имеются в наличии – аудиоаппаратура, интернет источник.

Кадровое обеспечение: реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования Полетаева Виктория Витальевна. Имеет высшее образование. В 2020 году прошла курсы профессиональной переподготовки по должности «Педагог дополнительного образования».

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, диагностическая карта, соревнование.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются: итоговое занятие.

Оценка возможностей учащихся и результативности их обучения по программе осуществляется в результате поэтапного контроля.

Этап 1. Входящая диагностика. При зачислении в группу педагог определяет уровень физического развития каждого ребенка, возможности опорно-двигательного аппарата, природные данные (музыкальность, чувство ритма, координация), выясняет уровень психического развития (внимание, мышление, память).

Этап 2. Текущий контроль. Учащиеся выполняют контрольные творческие задания, выявляющие степень усвоения программного материала. Педагог проводит сравнительный анализ знаний, умений навыков учащихся.

Этап 3. Итоговый контроль. Учащиеся выполняют контрольные творческие задания, выявляющие степень усвоения учебного материала. Педагог проводит сравнительный анализ знаний, умений навыков учащихся в конце обучения по программе.

2.4. Оценочные материалы

Уровни показателей параметров, определяющих эффективность реализации программы во время выполнения контрольно-творческих заданий (приложение 2).

2.5. Методические материалы

Образовательные и учебные форматы

В процессе реализации программы используются следующие *принципы и методы обучения*:

- принцип индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- принцип систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- принцип наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- принцип сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Структурный метод – последовательное разучивание и усвоение движений.

Метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений под музыку.

Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразии вариантов.

Приоритетным направлением реализации программного материала является создание условий для эмоционального благополучия учащихся и раскрытие их творческого потенциала, что достигается путем применения **современных педагогических технологий**. Таких как, педагогика сотрудничества; индивидуально-ориентированные, здоровьесберегающие, игровые и ИКТ технологии.

Дидактические материалы:

Комплекс заданий для реализации раздела 2:

- разминка: комплекс упражнений №1, комплекс упражнений №2 (приложение 3);
- комплекс упражнений при плоскостопии (приложение 4);
- упражнения для формирования правильной осанки (приложение 5);
- комплекс дыхательных упражнений (приложение 6);
- эстафеты (приложение 7).

Комплекс заданий для реализации раздела 3:

- разминка: комплекс упражнений №1, комплекс упражнений №2 (приложение 3);
- комплекс упражнений при плоскостопии (приложение 4);
- упражнения для формирования правильной осанки (приложение 5);
- комплекс дыхательных упражнений (приложение 6);
- подвижные игры (приложение 8).

Алгоритм учебного занятия:

Разминка – 5 минут, аэробная часть – 15 минут, заминка – 2 минуты, партерные упражнения – 20 минут, перемена – 10 минут, эстафеты (подвижные игры) – 35 минут заключительная заминка – 3 минуты. При средней длительности занятий 1 час 30 минут (Согласно требованиям СанПИНа). В разминку включаются упражнения низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг с небольшой амплитудой движений. В аэробной части занятия выполняются следующие упражнения: низкоударные, низкой и высокой интенсивности и высокоударные (с большой амплитудой движения).

Список литература:

Основная литература:

1. Бермус А. Г. Практическая педагогика. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2020. 128 с.
2. Бороздина Г. В. Основы педагогики и психологии. Учебник. М.: Юрайт, 2016. 478 с.
3. Гуревич П. С. Психология и педагогика. Учебник и практикум для академического бакалавриата. Учебник. М.: Юрайт, 2019. 430 с.
4. Дрозд К. В. Актуальные вопросы педагогики и образования. Учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Юрайт, 2019. 266 с.
5. Коджаспирова Г. М. Педагогика. Учебник для СПО. М.: Юрайт, 2019. 720 с.
6. Крысько В. Г. Основы общей педагогики и психологии. Учебник для СПО. М.: Юрайт, 2019. 472 с.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” Новый «Порядок» вступил в действие 11 декабря 2018 года.
8. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р
9. Постановление об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. УСТАВ муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Руднянский Центр детского творчества» Руднянского муниципального района Волгоградской области (новая редакция)

Литература для педагога:

1. Вайдер, Д. Строительство тела по системе Джо Вайдера: Учебно-методическое пособие. Пер. с англ [Текст] / Д. Вайдер. – М. : Физкультура и спорт, 1992.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие [Текст] / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. 218 с.
3. Гришина, Ю. И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры [Текст] / Ю.И. Гришина. – СПб. : ООО «Синтез Бук». 2008. 336 с.
4. Карелин, А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой [Текст] / А.О. Карелин. – М.-СПб.: ДИЛЯ, 2003. 246 с.
5. Кислицын Н.Т. Средства физического воспитания для оздоровления и реабилитации детей дошкольного и школьного возраста: учеб. пособие/Н.Т. Кислицын. – Елец, 2006
6. Красикова И.С. Плоскостопие, профилактика и лечение/ И.С. Красикова. – С-Пб., 2004
7. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика [Текст] / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов Н/Дону: «Феникс», 2002. -384 с.

8. Милукова И.В. Лечебная физкультура: новейший справочник / И.В. Милукова, Т.А. Евдокимова. – С-Пб.: М., 2004
9. Мякинченко, Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий [Текст] / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: «СпортАкадемПресс», 2002. 304 с.
10. Пантелеева Е.В. Дыхательная гимнастика / Е.В. Пантелеева. – М., 2012

Литература для родителей и учащихся:

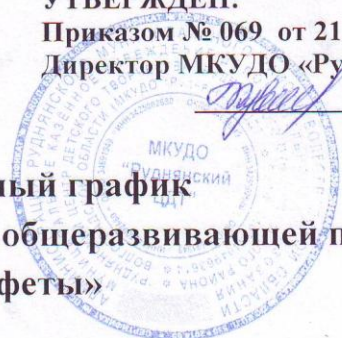
11. Асташко О.И. Энциклопедия лечебных движений при различных заболеваниях/ О.И. Асташко. – М., 2010
12. Каможная И.А. Лечебная физкультура и оздоровительная гимнастика, домашний справочник/ И.А. Каможная, О.В. Перепелова. – Тверь, 2009
13. Семинихин, Д. Г. Гид по жизни. – М., 2013г.

УТВЕРЖДЕН:

Приказом № 069 от 21.05.2021 г.

Директор МКУДО «Руднянский ЦДТ»

 О.Н. Кувыкина



Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Весёлые эстафеты»

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки контрольных процедур
01.06.21	15.07.21	6	12	24	2 раза в неделю по 2 академических часа	Начало июня-середина июля

**Уровни показателей параметров,
определяющих эффективность реализации программы
во время выполнения заданий**

Параметр	Уровни		
	Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
Предметные результаты			
Физические данные	- Хорошая осанка - Высокий подъем стопы - Очень хорошая гибкость - Легкий высокий прыжок	- Не очень хорошая осанка - Средний подъем - Не очень хорошая гибкость - Легкий средний Прыжок	- Плохая осанка - Низкий подъем - Плохая гибкость - Нет прыжка
Физические качества:			
Сгибание/разгибание рук в упоре на коленях	Больше 20	11 - 20	До 10
Поднимание/опускание туловища лежа на спине	Больше 20	11 - 20	До 10
Музыкально-ритмические способности	- Отличное чувство ритма - Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов) - нервная - мышечная - двигательная - Музыкально-ритмическая координация – четко исполняет танцевальные элементы под музыку	- Среднее чувство ритма - Координация движений 2 показателя из 3 - Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку	- Нет чувства ритма -Координации движений 1 показатель из 3 - Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением
Ориентационные способности	- отлично ориентируется в пространстве, выполняет все задания на перестроения	- среднее чувство ориентации в пространстве, задания на перестроения выполняет с минимальными ошибками	- нет чувства ориентации в пространстве, задания на перестроения выполняет с серьезными ошибками
Знание терминологии	Знает терминологию и сам пользуется ею	Знает терминологию, но не пользуется ею на занятиях	Знает терминологию с подсказки педагога
Метапредметные результаты			
Умение слушать и слышать музыку	- Вступает в такт музыке	- вступит в такт музыке с подсказки педагога	- не вступит в такт музыки
Ответственное отношение к работе	Умеет организовать свое рабочее место - Знает и соблюдает правила безопасности на	Организация своего рабочего места с подсказки педагога - знает и пытается	организация своего рабочего места с помощью педагога - не знает правил

	занятиях - ответственно относится к работе	соблюдать правила безопасности на занятиях - старается ответственно относится к работе	безопасности - безответственно относится к работе
Умение работать с творческим материалом и литературой	Умеет работать с творческим материалом и литературой	Умеет, но не всегда справляется с работой с творческим материалом и литературой	Не умеет работать с творческим материалом и литературой
Умение аккуратно выполнять работу	освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период	объём усвоенных знаний составляет более ½);	овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой
Умение держать себя на публике	- Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене	- Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене	- Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене
Личностные результаты			
Организационно-волевые качества	Терпения хватает на все занятие - постоянно контролирует себя сам - в полной мере проявляет волевые качества характера	Терпение хватает больше чем на ½ занятия - периодически контролирует себя сам - периодически проявляет волевые качества характера	Терпения хватает на ½ занятия - находится под контролем извне - не проявляет волевые качества характера
Поведенческие качества	Старается решать конфликтные ситуации Постоянно участвует в общих делах	В конфликтах не участвует, старается их избегать Участвует в общих делах при побуждении извне	Периодически провоцирует конфликты Избегает участия в общих делах
Самооценка и интерес к занятиям	Самооценка нормальная Проявляет постоянный интерес к занятиям	Самооценка заниженная Периодически проявляет интерес к занятиям	Самооценка завышенная Интерес к занятиям продиктован извне

Тест для оценки физических качеств

№ п/п	Описание теста	Измерение	Требования к выполнению
1.	В упоре на коленях сгибание и разгибание рук (жим – руки).	30 сек.	Касание грудью пола. Полное выпрямление рук. Не прогибаться в спине.
2.	Лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены с помощью партнёра – поднимание и опускание туловища.	Повторный максимум за 20 сек.	Поднятие туловища до вертикального положения. Ноги прямые, локти в стороны.

Разминка.**Комплекс упражнений №1.**

- 1) Исходное положение (далее и.п.) – стойка, ноги врозь.
 - 1 – руки к плечам, голову вниз;
 - 2 – руки вперёд, голову выпрямить;
 - 3 – руки в стороны;
 - 4 – руки разогнуть;
 - 5 – правая рука вверх, левая вниз;
 - 6 – поменять положение рук;
 - 7 – правая рука вверх, встать на носки;
 - 8 – и.п.Повторить 8 раз.
- 2) И.п. – стойка, ноги врозь, руки вперёд, кисти в кулак.
 - 1-4 – смена рук, правая вперёд-вверх, левая вперёд-вниз;
 - 5 – отведение правой вверх-назад, левая вниз-назад;
 - 6 – поменять положение рук;
 - 7 – правая вверх, отведение рук вверх-назад;
 - 8 – и.п.Повторить 8 раз.
- 3) И.п. – стойка, ноги врозь.
 - 1 – руки вперёд, скрестно;
 - 2 – отведение согнутых рук в локтях назад;
 - 3 – руки вперёд, скрестно;
 - 4 – отведение рук в стороны-назад;
 - 5 – руки вверх – скрестно;
 - 6 – руки дугами вниз – скрестно;
 - 7 – круговым движением через стороны вверх;
 - 8 – и.п.Повторить 8-12 раз.
- 4) И.п. – стойка, ноги врозь.
 - 1 – круговое движение правой рукой назад;
 - 2 – то же, левой;
 - 3-4 – то же, двумя.Повторить 8-12 раз.
- 5) И.п. – стойка, ноги врозь, руки к плечам.
 - 1 – поворот направо, правая рука вверх, левая вперёд;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – поворот налево, левая рука вверх, правая вперёд;
 - 4 – и.п.;

5 – наклон вправо, руки вверх;

6 – и.п.;

7 – наклон вправо, руки вверх;

8 – и.п.

Всё повторить в другую сторону, повторить по 4 раза в каждую сторону.

6) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – поворот направо, левая рука вперёд;

2 – и.п.;

3 – поворот направо, руки в стороны;

4 – и.п.;

5 – наклон вперед, с поворотом туловища направо левая рука к правой ноге, правая вверх;

6 – поворот туловища налево, правая рука к левой ноге, левая вверх;

7 – наклон вперед, согнувшись;

8 – и.п.

То же в другую сторону.

Повторить по 4 раза в каждую сторону.

7) И.п. – основная стойка.

1 – шаг правой вперед, полуприсед, руки вверх;

2 – и.п.;

3 – шаг левой вперед, полуприсед, руки вверх.

4 – и.п.;

5-6 – шаг правой вперед, полуприсед, спружинить, руки на пояс;

7 – и.п.;

8-9 – шаг левой вперед, полуприсед, спружинить, руки на пояс;

10 – и.п.

Повторить 8 раз.

8) И.п. – основная стойка.

1 – упор присев;

2 – упор согнувшись, отставляя правую ногу в сторону;

3 – упор присев;

4 – и.п.

То же в левую сторону.

Повторить 6-8 раз.

9) И.п. – широкая стойка, ноги врозь.

1 – поворот направо, выпад на правой, руки в стороны;

2 – поворот налево, выпад на левой, руки за спину;

3 – выпад на правой;

4 – и.п.

Повторить 8 раз.

10) И.п. – основная стойка.

1 – упор присев;

- 2 – упор лёжа;
- 3 – мах согнутой правой ногой вперёд;
- 4 – упор лёжа;
- 5 – мах согнутой левой вперёд;
- 6 – упор лёжа;
- 7 – упор присев;
- 8 – и.п.

Повторить 6-8 раз.

11) И.п. – основная стойка.

1 – мах правой, руки через стороны вверх;

2 – и.п.;

3 – повторить счёт 1;

4 – и.п.;

5-7 – шаг назад левой, глубокий выпад на правой, руки на правое колено;

8 – и.п.

То же с левой ноги, повторить 4-6 раз.

12) И.п. – основная стойка.

1 – мах назад правой ногой, руки вверх;

2 – и.п.;

3 – повторить счёт 1;

4 – и.п.;

5 – шаг левой вперёд, полуприсед, руки через стороны вверх;

6 – и.п.;

7 – то же, что на счёт 5;

8 – и.п.

То же с левой ноги, повторить 4–6 раз.

13) И.п. – стойка руки на пояс (прыжки с поворотом кругом 900)

1-2 – два прыжка;

3 – поворот направо, прыжок ноги врозь;

4 – прыжок ноги вместе, повторить 8-12 раз.

Ходьба на месте.

14) И.п. – стойка руки на пояс (прыжки).

1 – прыжком правая вперёд, левая назад;

2 – поменять положение ног;

3 – прыжком ноги врозь;

4 – ноги вместе.

Повторить 8-12 раз.

15) И.п. – стойка, ноги врозь.

1 – полуприсед;

2 – вставая, на правую, левая на носок, хлопок над головой;

3 – полуприсед.

4 – встать на левую, правая на носок, хлопок над головой.
Повторить 8-12 раз.

Комплекс упражнений №2.

Упражнение №1

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – руки вверх (через стороны);

2 – и. п.

Упражнение №2

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон головы вперед;

2 – наклон головы назад;

3 – наклон головы вправо;

4 – наклон головы влево.

Упражнение №3

И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх.

1-2 – рывки руками назад;

3-4 – смена положения рук.

Упражнение №4

И. п. – стойка ноги врозь.

1-2 – круговые движения локтями вперед;

3-4 – круговые движения локтями назад.

Упражнение №5

И. п. – стойка ноги врозь.

1-2 – круговые движения руками вперед;

3-4 – круговые движения руками назад.

Упражнение №6

И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед в замок.

1-2 – поворот вправо;

3-4 – поворот влево.

Упражнение №7

И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх.

1-2 – наклон вправо;

3-4 – наклон влево.

Упражнение №8

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – руки вверх;

2 – наклон вперед, руки вперед;

3 – наклон вниз, руки вниз;

4 – и. п.

Упражнение №9

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон вниз, правой рукой коснуться носка левой ноги;

2 – смена положения.

Упражнение №10

И. п. – узкая стойка ноги врозь.

1 – руки вверх;

2 – наклон вниз;

3 – присед;

4 – и. п.

Упражнение №11

И. п. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс.

1-3 – пружинистые выпады

4 – прыжок, смена положения ног.

Упражнение №12

И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1 – мах правой ногой вперед, хлопок;

2 – и. п.;

3 – мах левой ногой вперед, хлопок;

4 – и. п.

Упражнение №13

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – прыжок, правая рука на пояс;

2 – прыжок, левая рука на пояс;

3 – прыжок, правая рука на правое плечо;

4 – прыжок, левая рука на левое плечо;

5 – прыжок, правая рука вверх;

6 – прыжок, левая рука вверх;

7-8 – хлопки вверху;

1-6 – тоже самое в обратном направлении.

Упражнение №14

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – правая нога назад на носок, руки вверх;

2 – и. п.;

3 – левая нога назад на носок, руки вверх;

4 – и. п.

Комплекс упражнений при плоскостопии №1.

И.п.: лежа на спине

Сжимаем и разжимаем пальчики на ручках и на ножках. Повтор 10 раз.

Круговые движения ручками и стопами. Повтор 10 раз в правую сторону и 10 раз в левую сторону.

Оттягивать носки стоп на себя (поочередно и одновременно). Повтор по 8 раз. Одновременно поворачивать их кнутри.

Поочередно поднимать ноги и при этом работать стопой: на себя тянуть стопу и от себя. Повтор каждой ногой 8 раз. Затем поднимаем обе ноги вместе и тянем стопы на себя и от себя.

Ноги согнуты в коленях, колени и бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвами. Разводить и сводить пятки с упором на пальцы ног («хлопать» пятками).

Делать скольльзящие движения стопой одной ноги по голени другой, охватывая ее.

Ноги согнуты в коленях, стопы вместе, с упором на пол. Колени приводим к животу и ставим на стопы. 10 раз.

Ноги подняты вверх, сгибаем и разгибаем ноги в коленном суставе. 10 раз. Стопы тянем на себя при разгибании.

«Велосипед» ногами 30 раз вперед, затем отдыхаем и 30 раз назад.

Комплекс упражнений при плоскостопии №2.

И.п.: лежа на животе

Сгибаем ноги в коленном суставе, поочередно, затем вместе. Повтор 10 раз.

Ноги ставим на носочки и отрываем колени от пола. Повтор 10 раз.

Ноги ставим на носочки, затем возвращаем их обратно. Повтор 20 раз.

«Самолет». Руки и ноги в стороны. Поднимаем руки и ноги, а также туловище и задерживаемся, в таком положении на 6 сек. Повтор 3 раза.

Отжимание от пола, ноги на носках, лежа плавание стилем кроль.

Упражнения для формирования правильной осанки.

1. Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.

2. Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.

3. Поднимание согнутой в колено ноги назад.

4. Стоя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

5. Лежа на животе: отведение рук в стороны, вперед, вверх.

6. Лежа на спине: сгибание и разгибание ног.

7. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

8. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

9. И.п. - стоя, руки в стороны; вращения туловищем в стороны, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

10. И.п. - стоя, руки вверх; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

11. И.п. - стоя, руки за спиной в замок; наклон корпуса вперед, руки вверх, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)

12. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

13. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх, подъем обеих ног. (Повторить 10 раз.)

14. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание над полом правой руки и левой ноги - вдох, возвращение в и.п. - выдох. Тоже с другой рукой и ногой. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс дыхательных упражнений №1.

1. «Ладошки». Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышимый (пассивный), руки разжимаем.

2. «Насос». Ноги на ширине плеч, наклоняемся немного вниз, спина округлена, руки спокойно свисают. Наклоняемся ниже с вдохом, как будто надуваем шину, до пола руками доставать не нужно. С выдохом поднимаемся в исходное положение. Не рекомендуется выполнять при травмах головы, повышенном давлении, образованиях конкрементов (в почках или желчном пузыре).

Комплекс дыхательных упражнений №2.

«Пузырики» - пусть ребенок сделает глубокий вдох через нос, надует «щечки-пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2–3 раза.

«Насосик» - ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох – длительнее. Повторить 3–4 раза.

Говорилка

Вы задаете вопросы, ребенок отвечает.

– Как разговаривает паровозик? – Ту-ту-ту-ту.

– Как машинка гудит? – Би-би-би-би.

– Как дышит тесто? – Пых-пых-пых.

Можно еще попеть гласные звуки:

– О-о-о-о-о-о, у-у-у-у-у-у-у.

«Самолет»

Рассказывайте стихотворение, а ребенок пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолетик-самолет (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полет (задерживает дыхание). Жу-жу-жу (делает поворот вправо).

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки). Я налево полечу (поднимает голову, вдох).

Жу-жу-жу (делает поворот влево). Жу-жу-жу (выдох).

Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки).

Повторить 2–3 раза.

Эстафеты.

Комплекс №1.

1. Игра «Точный удар».

Две команды по 8-10 человек выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними кладут на пол обруч. По сигналу первый игрок одной команды бросает мяч о пол в центр обруча так, чтобы он отскочил по направлению к игроку другой команды, и отходит в сторону. Поймав мяч, игрок второй команды таким же способом возвращает его и отходит в сторону. Ловит мяч второй игрок первой команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят все игроки обеих команд. Игра ведется в быстром темпе. Если мяч не будет пойман или заденет обруч, бросок не засчитывается. Виновный в этом остается на месте и бросает мяч вторично. Побеждает команда, раньше завершившая игр

2. Игра «Бег по кочкам».

Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1-1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30-40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки очередному номеру, а игрок становится в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

3. Игра «Скорый поезд».

В 6-7 м от каждой команды ставят флажки. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету номера, и вместе они проделывают тот же путь. Играющие держат друг друга за локти и во время ходьбы двигают руками наподобие паровозного шатуна. Когда паровоз (передний игрок) возвратится на место с полным составом, он должен подать протяжный гудок. Выигрывает команда, первой прибывшая на станцию.

4. Эстафета со скакалками.

Чертятся две параллельные линии на расстоянии 15-20 м одна от другой. У первой линии выстраиваются в затылок две или три команды. Игроки, стоящие впереди колонны, держат в руках скакалку. На противоположной черте, напротив каждой команды, ставят флажок. По сигналу первые номера начинают бег, перепрыгивая через скакалку, и, обогнув флажок, возвращаются обратно и передают скакалку следующему игроку. Тот, не задерживаясь, прыгает через скакалку и устремляется вперед. Последний участник, достигнув

финиша, поднимает руку со скакалкой вверх. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

5. Игра «Неуловимый шнур».

Двое играющих садятся на стулья спиной друг к другу, на расстоянии 2—3 м. Под стульями протянута веревка. По сигналу надо вскочить, обежать оба стула, сделав вокруг них три полных круга, затем сесть на свой стул, наклониться и вытянуть к себе веревку. Кто схватит веревку быстрее, тот и выиграет. Бежать следует каждому в правую сторону. Во время бега до стульев не дотрагиваться. Сначала надо провести репетицию. Для того чтобы играющие не ошиблись и не схватили веревку раньше времени, воспитатель считает вслух обороты: «Раз, два, три!». После счета «три» можно сесть на стул и попытаться вытянуть веревку. Соревнование проводится три раза, побеждает тот, кто сумеет два или три раза вытянуть шнур.

В игру можно внести изменение: не бежать вокруг стульев, а прыгать на одной ноге (только один оборот), после этого сесть и попытаться вытянуть веревку.

6. Игра «Пропавшая табуретка».

На расстоянии 2-3 м одну от другой ставят две табуретки. На них садятся играющие с завязанными глазами. По команде воспитателя они встают, делают 6-8 шагов. После этого каждый должен сделать три полных оборота на месте и вернуться к своей табуретке. Выполнить это задание не просто. Очень часто играющие теряют направление и, возвращаясь, идут совсем не в ту сторону, откуда пришли.

Комплекс №2.

1. Большая стирка

Каждая команда получает тазик с водой и кусок мыла. По команде ведущего каждая команда пытается смылить мыло, используя только руки и воду. Через 2 минуты стирка останавливается. Победитель определяется по размеру мыла.

2. Быстрые водоносы

Участвуют два человека. На двух стульях стоит миска с водок и лежит по одной ложке. В нескольких шагах стоит еще два стула, а на них пустой стакан. Кто первый заполнит пустой стакан, тот победил.

3. «Осушители болота». Напротив каждой команды стоит стул, а на нем тарелка с водой. Задача каждого участника по очереди добежать до стула и выдуть максимальное количество воды. После этого бегут следующие участники — и так до тех пор, пока каждый человек из команды не выдует воду из тарелки. Победит так команда, которая сможет лучше соперников «осушить болото».

4. «Рыболовы». Детям выдается ложка и тарелочка. Они вместе с посудой должны добежать до ведра, в котором плавают рыбки — спички. Ребенок должен зачерпнуть ложкой одну рыбку с водичкой, вылить все это в

свою тарелку и вернуться к команде, чтобы передать улов второму участнику. В итоге будет оцениваться общий улов команды и правильность выполнения задания.

Комплекс №3.

- **«Перевертыш».** Участник из каждой команды должен добежать до стула, на котором лежит лист бумаги и ручка. Ему нужно быстро написать свое имя наоборот, а потом бегом добраться до своей команды, чтобы побежал следующий участник. Важна не только скорость в этом конкурсе, но и правильность написания имен. Победит та команда, в которой будут выполнены эти 2 условия.

- **«Красавица».** Принцип тот же — каждый участник по очереди добегают до стула, надевает на себя платок и кричит: «Я красавица». После этого бежит обратно к команде, передавая эстафету следующему участнику. Победит та команда, которая будет и быстрой, и самой смешной.

- **«Торпедоносцы».** Участник должен зажать между коленками пустую пластиковую бутылку, и в таком положении добежать до стула. При этом он должен выкрикивать такую фразу: «Первая пошла, вторая пошла, третья пошла!». Задание должны повторить все. Как обычно, главное — скорость.

- **«Банзай».** Каждый участник добегают до точки, расположенной за 3 м от стула, держа в руках обруч. Он должен бросить обруч на стул так, чтобы стул оказался внутри обруча. Во время броска нужно выкрикнуть слово «Банзай», затем подбежать к стулу, забрать обруч и вернуться к команде, передав эстафету следующему участнику.

- **«Телефон».** Это конкурс капитанов. Ребята подбегают к стулу, на котором лежит телефон, конверт, в который вложен номер телефона ведущего. Детям нужно позвонить ведущему и прокричать в трубку фразу: «Динозавры идут на север». Конечно, сделать этот сможет только тот, кто дозвонится первым. Именно команда этого капитана одержит победу в данном конкурсе.

- **«Пугало».** В каждой команде выбирается один человек, который будет играть роль пугала. Он становится на стул. Остальные участники команд по очереди подбегают к пугалу и надевают на него что-то из своей одежды. Победит та команда, которая сделает самое красивое пугало.

- **«Боинг 747».** Каждый участник берет в руки по картонке, бежит до стульев и кричит «Я — боинг 747, дайте посадку». Победит та команда, которая «прилетит» быстрее и смешнее.

- **«Одноножка».** На расстоянии 3 м от стула кладутся обручи. Каждый участник должен допрыгать до стула, сесть на него, снять с себя один кроссовок и бросить его в обруч, а потом на одной ноге допрыгать обратно к своей команде. Победит та команда, в обруче которой будет больше всего кроссовок.

- **«Температура».** Каждый участник должен добежать до стола жюри с градусником под мышкой и прокричать «36,6», а потом вернуться обратно к команде. Победят те, кто справится с этим конкурсом быстрее и

Комплекс №4.

- **«На болоте».**

Детям дается два листа бумаги. Они должны пройти через «болото» по «кочкам» - листам бумаги.

- **«Не хуже чем кенгуру».**

Нужно пропрыгать, зажав между коленями обычный мяч (или теннисный). Если мяч падает, бегун поднимает его и продолжает прыжки.

- **«Баба-Яга».**

Ступа – ведро. Метла – швабра. Участник встает одной ногой в ведро, другой остается на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а другой – швабру. Так нужно пройти дистанцию.

- **«Передай мяч».**

Дети встают в колонну друг за другом. Ноги шире плеч. Передаем мяч друг другу внизу. Затем последний передает мяч поверху первому. Побеждает самая быстрая команда.

- **«Передал – садись».**

Капитан встает напротив своей команды и бросает мяч участникам поочередно. Сначала первому, тот ловит и возвращает обратно, затем садится. Так со всеми участниками. Выигрывает самая быстрая команда.

- **«Эстафета со скакалкой».**

- **«Посади картошку».**

Дается мешок с картошкой. Первый участник кладет по одной картошке в кружок, обегает стул и возвращается, передавая пустой мешок следующему участнику. Тот бежит вперед и собирает картошку. Побеждает команда, которая быстрее закончила.

- **«Прыгунки».**

По сигналу участники делают прыжок, отталкиваясь двумя ногами. Первый прыгает, затем второй с места первого и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков. Выигрывает команда, которая прыгнула дальше.

Подвижные игры

- **Игра "Бездомный заяц"**

Цель: развивать внимательность, мышление, быстроту и выносливость.

Описание: Из всех участников выбираются охотник и бездомный заяц. Оставшиеся игроки — зайцы, чертят каждый себе круг и встают в него. Охотник пытается догнать убегающего бездомного зайца.

Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг. При этом, тот участник, который стоит в этом кругу, должен сразу же убежать, так как теперь он становится бездомным зайцем, и охотник ловит теперь его.

Если охотник зайца поймал, то пойманный становится охотником.

- **Игра "Пустое место"**

Задачи: развивать скорость реакции, ловкость, внимательность, способствовать улучшению беговых навыков.

Описание: участники образуют круг, а водящий располагается за кругом. Дотрагиваясь до плеча одного из игроков, он тем самым вызывает его на соревнования. После этого водящий и тот участник, которого он выбрал, бегут вдоль круга в противоположных направлениях. Тот из них, кто первым займет пустое место, оставленное выбранным игроком, остается в кругу. Оставшийся без места становится водящим.

- **Игра "Перестрелка"**

Задачи: развивать ловкость, внимательность, быстроту реакции.

Описание: проводится игра на волейбольной площадке. Отступив на 1,5 метра от лицевой линии внутрь зала, проводится параллельная ей линия, чтобы образовалось нечто вроде коридора. На другой стороне также проводится дополнительная линия.

Участники делятся на две команды, каждая из которых размещается на своей половине площадки от средней линии коридора. В обеих командах необходимо выбрать капитана. Заходить на территорию соперника нельзя. Каждый игрок, у которого оказался мяч, старается попасть им в своего соперника, не заходя при этом за среднюю линию. Засаленный игрок отправляется в плен и находится там до тех пор, пока игроки его команды не перекинут ему в руки мяч. После этого игрок возвращается в команду.

- **Подвижная игра "Жмурки"**

Задачи: воспитание ловкости, выработка умения ориентироваться в пространстве, наблюдательности.

Описание: для проведения игры необходимо свободное пространство. Выбирается водящий, которому завязывают глаза и выводят на середину площадки. Водящего поворачивают несколько раз вокруг собственной оси, после чего он должен поймать любого игрока. Пойманный становится водящим.

- **Игра "День и ночь"**

Задачи: упражнять в беге в разных направлениях, действовать по сигналу.

Описание: Все участники делятся на две команды. Одна команда «день», другая — «ночь». Посередине зала чертится линия или кладется шнур. На расстоянии двух шагов от проведенной линии, спиной друг к другу стоят команды. По команде ведущего, например, «День!» команда с соответствующим названием начинает догонять. Дети из команды «ночь» должны успеть убежать за условную черту, пока их не успели запятнать соперники. Побеждает та команда, которая успеет запятнать большее количество игроков из противоположной команды.

- **Игра "Хватай, убегай"**

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Описание: Воспитатель находится в центре круга. Кидает мяч ребенку и называет его имя. Этот малыш ловит мяч и кидает его обратно взрослому. Когда же взрослый кидает мяч вверх, все дети должны убежать в «свое» место. Задача взрослого — попытаться попасть в убегающих детей.

- **Подвижная игра "Ноги от земли"**

Задачи: учиться соблюдать правила игры.

Описание: Водящий вместе с другими ребятами ходит по залу. Как только воспитатель произнесет: «Лови!», все участники разбегаются, стараясь взобраться на любое возвышение, где можно поднять ноги над землей. Осалить можно только тех, у кого ноги на земле. По окончании игры подсчитывается количество проигравших и выбирается новый водящий.

- **Игра "Паук и мухи"**

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Описание: в одном из углов зала кружком обозначается паутина, в которой находится паук — водящий. Все остальные ребята — мухи. Все мухи «летают» по залу, жужжат. По сигналу ведущего «Паук!» мухи замирают. Паук выходит из укрытия и внимательно осматривает всех мух. Тех, которые пошевелились, он отводит в свою паутину. После двух-трех повторений, подсчитывается количество пойманных мух.

- **Игра "Охотники и соколы"**

Задачи: упражняться в беге.

Описание: Все участники — соколы, находятся на одной стороне зала. Посередине зала находятся два охотника. Как только воспитатель подаст сигнал: «Соколы, летите!» участники должны перебежать на противоположную сторону зала. Задача охотников поймать (запятнать) как можно больше соколов, прежде чем те успеют пересечь условную линию. Повторить игру 2-3 раза, после чего сменить водящих.

- **Игра "Хитрая лиса"**

Цель: развивать ловкость, быстроту, координацию.

Описание: С одной стороны площадки чертится линия, тем самым обозначается «Дом лисы». Воспитатель просит закрыть глаза детей, которые расположились

по кругу. Педагог обходит за спинами детей образованный круг, дотрагивается до одного из участников, который с этого момента становится «хитрой лисой». После этого педагог предлагает детям открыть глаза и, посмотрев вокруг, попытаться определить, кто же является хитрой лисой. Далее дети спрашивают 3 раза: «Хитрая лиса, где ты?». При этом, спрашивающие смотрят друг на друга. После того, как дети спросили третий раз, хитрая лиса прыгает на середину круга, поднимает руки вверх и кричит: «Я здесь!». Все участники разбегаются по площадке кто куда, а хитрая лиса пытается кого-нибудь поймать. После того, как 2-3 человека пойманы, педагог говорит: «В круг!» и игра начинается снова.

Календарно-тематический план обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	часы	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Вводное занятие							
1.	июнь		Беседа, игра	2	Вводное занятие	ЦДТ	Тест
2. Веселые эстафеты							
2.1	июнь		Беседа, практикум	2	«Воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья!»	ЦДТ	Педагогический анализ
2.2	июнь		Беседа, практикум	2	«Веселые старты!»	ЦДТ	Педагогический анализ
2.3	июнь		Беседа, практикум	2	Эстафеты – веселые соревнования.	ЦДТ	Педагогический анализ
2.4	июнь		Беседа, практикум	2	Квест – приключенческая игра.	ЦДТ	Педагогический анализ
2.5	июнь		Беседа, практикум	2	Эстафеты с «закаливанием».	ЦДТ	Педагогический анализ
3. Подвижные игры							
3.1	июнь		Беседа, практикум	2	Подвижные игры на внимание и мышление.	ЦДТ	Педагогический анализ
3.2	июнь		Беседа, практикум	2	Подвижные игры на развитие скорости реакции и ловкости.	ЦДТ	Педагогический анализ
3.3	июнь		Беседа, практикум	2	Подвижные игры на развитие быстроты реакции.	ЦДТ	Педагогический анализ
3.4	июнь		Беседа, практикум	2	Подвижные игры на выработку умения ориентироваться в пространстве и наблюдательности.	ЦДТ	Педагогический анализ
3.5	июнь		Беседа, практикум	2	Подвижные игры для улучшения бега в различных направлениях и улучшение действий по сигналу.	ЦДТ	Педагогический анализ
4. Заключительное занятие							
4.	июль		Беседа, практикум	2	Заключительное занятие	ЦДТ	Тест