

Муниципальное автономное дошкольное учреждение
«Детский сад № 15»

Принято
Протокол заседания
педагогического совета №1
от 31.08.2021

Утверждаю
Заведующий /Л.М. Кузнецова/
Приказ №99 от 31.08.2021



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес kids»

Разработчики:
Инструктор по физической культуре
Гребнева А.М.
Возрастная категория детей 3-5 лет

г. Череповец, 2021

Содержание		
1.	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	4
1.3	Принципы программы	6
2.	Содержательный раздел	7
2.1	Годовой календарный учебный график	7
2.2	Модули	7
2.3	Учебный план	8
2.4	Содержание образовательной деятельности	8
2.5	Диагностические материалы для промежуточной аттестации обучающихся	11
3.	Организационный раздел	12
3.1	Материально-технические условия организации детей дошкольного Возраста	12
3.2	Перечень необходимых для осуществления воспитательно – образовательного процесса программ, технологий, методических пособий	13
Приложения		15

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой взрослых. Родители часто забывают, что успех укрепления здоровья детей заключается в приобщении ребенка к регулярным занятиям фитнесом с первых дней жизни. Ведь фундамент здорового образа жизни закладывается именно в детстве. И насколько этот фундамент будет прочным, целиком зависит от взрослых. Наверняка всем родителям хочется, чтобы их ребенок рос развитым: здоровым, сильным, крепким и умным. Поэтому прочное место в режиме дня детей должен занимать фитнес.

Слово фитнес происходит от английского слова «to be fit» - быть в форме. А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть и быть здоровым.

Данная программа воспитывает у ребенка привычку «быть в форме».

Направленность программы

Программа рассчитана для детей от 3 до 5 лет

Проводятся уроки по направлениям:

- игровые уроки в зале;
- танцевальные уроки;
- уроки с элементами гимнастики.

На занятиях используются различные развивающие игры, эстафеты, конкурсы. Форматы уроков предусматривают упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, формирования двигательных навыков и развития физических качеств, мелкой моторики и сенсорного развития ребенка.

Tiny Top (игровой урок)

Это не просто урок – это маленький праздник, на котором скучать не будет никто. Веселые упражнения. Замечательные игры сделают детей не только более сильными и ловкими, но и более общительными и раскрепощенными.

Baby dance (танцевальный урок)

Чувство прекрасного есть в каждом из нас. Этот урок раскрывает танцевальный талант детей и поможет почувствовать музыку и ритм.

Baby Gymnast

(урок с элементами художественной и спортивной гимнастики)

Детишки хотят прокладывать «мостики» через речку, измерять «шпагатиками» свою комнату, кувыряться и смеяться? Радужные ленточки,

разноцветные мячи, красивые обручи зовут малыша в увлекательное путешествие.

Практическая значимость

На протяжении первых шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. Появляясь на свет совершенно беспомощным существом, он должен учиться всему, чтобы к концу дошкольного возраста превратиться в личность с довольно большим запасом знаний и умений, обладающую сложным внутренним миром.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях, то есть организм может развиваться только в движении.

Организм ребенка стремится к сохранению определенного уровня двигательной активности, обусловленного потребностью в движениях. Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей.

Под нормой двигательной активности в детском возрасте признана такая величина, которая полностью удовлетворяет биологической потребности в движениях, соответствует возможностям растущего организма, способствует его развитию и укреплению здоровья.

Причины, определяющие тот или иной уровень привычной двигательной активности детей, могут быть биологическими (возраст и пол) и социальными.

Фитнес может помочь в уменьшении заболеваемости как прямо, так и косвенно.

Увеличенные энергетические траты, которые сопровождают регулярные занятия ребенка фитнесом, требуют более эффективного функционирования множества систем, контроля массы тела, уменьшения риска развития некоторых болезней, уменьшения смертности и улучшения качества жизни.

Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развитие функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Занятия фитнесом оказывают всесторонне влияние на организм ребенка. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращения мышц стимулируют кровообращение мозга.

При помощи движений ребенок познает окружающий мир: пространственные отношения, форму предметов, размер и другие свойства.

В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Привычка и отношение к фитнесу также развивается в течение детства и продолжает усваиваться в юности до зрелости.

Данная программа оказывает благотворное влияние на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

Программа составлена с учетом особенностей развития детского организма.

1.2 Цель и задачи программы:

Цель - укрепление здоровья детей дошкольного возраста, развитие физических качеств, гармоничное развитие личности ребенка, формирование у детей первоначальных представлений о здоровом образе жизни, приобщение к занятиям фитнесом.

Задачи:

1. формирование умения работать в коллективе;
2. функционирование способностей организма посредством подвижной игры;
3. развитие психомоторных и творческих способностей;
4. развитие двигательных навыков;
5. развитие функциональных способностей организма;
6. обучение ритмичным движениям в соответствии с характером музыки;
7. содействие творческому развитию ребенка (свободные пляски);
8. закрепление ранее приобретенных двигательных навыков;
9. формирование правильной осанки;
10. профилактика плоскостопия.

Отличительные особенности программы:

- Игра для детей – это часть их жизни, она создает атмосферу радости, способствует развитию физических качеств, организует и дисциплинирует детей.
- Занятия танцами укрепляют здоровье, способствуют физическому развитию, положительно влияют на развитие интеллекта и приучают к дисциплине на всю жизнь; дети учатся слушать музыку и четко выполняют движение в такт.
- Спокойная обстановка, внимание и доброжелательный тон руководителя.
- Дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, координация и настроение;
- Дети становятся более ловкими и сильными по сравнению со своими сверстниками.
- Индивидуальный подход
- Повышение эмоционального тонуса детей (улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия).

Особенности возрастной группы :

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана для детей от 3 до 5 лет.

Уроки проводятся в возрастной категории: 3-5 лет.

Программа реализуется с октября по май месяц – 31 неделя

Формы и режим занятий:

Основной формой организации являются групповые занятия. Для успешного освоения программы численность детей в группе составляет 13 – 15 человек.

Занятия проводятся: в каждой возрастной категории по 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Всего 62 занятия в год для каждой возрастной категории – это 31 час.

Длительность занятий 30 минут.

Используемые методы: словесный, наглядный и практический.

Занятия проходят в хореографическом зале в ДОУ.

Возрастная категория	Количество занятий		
	В неделю	Рабочих недель (октябрь-май)	В год
3-5 лет	2	31	62

1.3 Принципы программы

Наряду с принципами ФГОС ДО, имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического развития:

- ✓ **Принцип систематичности** - занятия проводятся в определённой системе;
- ✓ **Принцип доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- ✓ **Принцип наглядности** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;
- ✓ **Принцип комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- ✓ **Принцип личностной ориентации** – учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

2. Содержательный раздел

2.1 Годовой календарный учебный график

1	Режим работы	6.30-18.30
2	Продолжительность рабочей недели	5 дней
3	Продолжительность учебного года	01.09.2021- 27.05.2022
4	Количество учебных недель в учебном году	35 недель
5	Сроки проведения каникул	Осенние – 01.11.2021 – 07.11.2021 Зимние – 27.12.2021 – 09.01.2022 Весенние – 21.03.2022 - 27.03.2022 Летние – 31.05.2022 – 29.08.2022
6	Сроки проведения мониторинга	01.09.2021 – 15.09.2021 18.04.2022 – 29.04. 2022
7	Праздничные дни	4 ноября 2021 – День народного единства 1-9 января 2022 г. – Новогодние каникулы 23 февраля 2022 г. – День Защитника Отечества 8 марта 2022 г. – Международный женский день 1 мая 2022 г. – Праздник весны и труда 9 мая 2022 г. – День Победы 12 июня 2022 г. – День России

2.2 Модули

№	Модуль	Возраст	Количество часов в год
1	Модуль №1	3-5 лет	62 часа

2.3 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес»

Раздел программы	Месяц	Количество часов
		3-5 лет
Первичное фитнес-тестирование (см. Приложение 1)	Октябрь	3,5
Baby Gymnast (урок с элементами художественной и спортивной гимнастики)	Октябрь-Май	25,5
Baby dance (танцевальный урок)	Октябрь-Май	25,5
Tiny Top (игровой урок)	Октябрь-Май	4
Итоговое фитнес-тестирование (см. Приложение 1)	Май	3,5
	Итого:	62 часа

2.4 Содержание образовательной деятельности

Методика и структура занятий.

Tiny Top (игровой урок)

В раннем детстве все свободное время ребенка занято игрой. Дети играют так, словно они имеют дело с настоящим, а не с вымышленным героем. Игра для детей – это часть их жизни, она создает атмосферу радости, способствует развитию физических качеств, организует и дисциплинирует детей.

Первые игры, которым нужно обучать детей, не имеют определенного сюжета и правил. Ребенок просто выполняет простые интересные задания типа: «догони мячик», «найди лошадку», «принеси игрушку».

Цель урока – укрепление здоровья, развитие физических качеств.

Задачи урока:

1. формирование умения работать в коллективе;
2. закрепление ранее приобретенных навыков;
3. функционирование способностей организма посредством подвижной игры;
4. развитие психомоторных и творческих способностей.

Структура урока:

1. Разминка (5-7 минут) – акцентирует внимание детей и подготавливает организм к повышенной физической нагрузке в основной части занятия.
2. Основная часть (18-20 минут) – развивает двигательные навыки и физические качества, тренирует функциональные возможности организма.
3. Заключительная часть (5-7 минут) – снимает общее возбуждение и приводит частоту сердечных сокращений в норму.
Разминка и заключительная часть, в данном уроке, носит игровой характер, а «начинка» основной части – подвижные игры.

Вначале предлагаются игровые задания и игры с ходьбой и бегом – именно эти виды движений наиболее доступны детям младшего дошкольного возраста. Затем проводятся подвижные игры и игровые упражнения в прыжках, метании, лазании, равновесии, несложные эстафеты и игры с мячом.

Все игры включены в определенный комплекс физкультурных занятий с учетом постепенного нарастания двигательной нагрузки, разнообразия и вариативности всех игровых заданий. В конце занятий, как правило, дают игры средней и малой интенсивности для уменьшения двигательной нагрузки.
(см. Приложение 2)

Baby dance (танцевальный урок)

Урок посвящен самым маленьким людям нашей Планеты, который раскроет перед ними очаровательный мир танца.

Танцевать весьма полезно. Занятия укрепляют здоровье, способствуют физическому развитию, положительно влияют на развитие интеллекта и приучают к дисциплине на всю жизнь. Дети учатся слушать музыку и четко выполняют движение в такт.

Танцевально-ассоциативный урок. Огромную и важную роль здесь играет музыкальный материал – что слышим, то и танцуем.

Цель урока – укрепление здоровья, гармоничное развитие личности ребенка.

Задачи урока:

1. Обучение ритмичным движениям в соответствии с характером музыки.
2. Содействие творческому развитию ребенка (свободные пляски);
3. Закрепление приобретенных двигательных навыков.

Структура урока:

1. Поклон (приветствие)
2. Разминка (5-7 минут) – различные виды ходьбы, бег и небольшой танец.

3. Основная танцевальная часть - экзерсис (13-15 минут).

Экзерсис – это введению в большую хореографию. В основной части максимально используем зал, двигаемся по диагонали, линиями, по колонкам, а также в парах с использованием конусов, мячей и другого оборудования. По диагонали танцуем галоп, подскоки, польку.

4. Заключительная часть с растяжкой (10 минут) – силовые упражнения на ковриках и растяжка уставших мышц.

Baby Gymnast

(урок с элементами художественной и спортивной гимнастики)

Уникальное сочетание на данном уроке физических упражнений, предметов, музыки, проговаривание стихов во время выполнения движений развивают ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывают эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

На занятиях необходимо включать упражнения на перестроения, ориентирование в пространстве, на переключение внимания как слухового, так и зрительного. Все задания целесообразно выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции, т.к. у детей крайне неустойчиво внимание, повышена эмоциональная возбудимость и почти нет волевых усилий при выполнении упражнений.

На занятиях по гимнастике разучиваются построения, общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры, доступные детям этого возраста (см. Приложение 2). В занятие также можно включить упражнения с использованием спортивных снарядов (мини-батут, гимнастическую стенку, канат и др.). Можно включить комплекс физических упражнений с элементами акробатики, художественной гимнастики, танцевальных ритмичных мелодий. Урок проводится под музыку.

Цель урока – укрепление здоровья, развитие физических качеств (гибкости, силы, ловкости).

Задачи урока:

1. Развитие двигательных навыков.
2. Формирование правильной осанки.
3. Профилактика плоскостопия.
4. Развитие функциональных способностей организма.

Структура урока:

1. Разминка (5-7 минут) – акцентирует внимание детей и подготавливает организм к повышенной физической нагрузке в основной части занятия.
2. Основная часть (18-20 минут) – развивает двигательные навыки и физические качества, тренирует функциональные возможности организма.

3. Заключительная часть (5-7 минут) – снимает общее возбуждение и приводит частоту сердечных сокращений в норму.

Урок следует начинать с организованного входа в зал под веселую музыку. Затем осуществляется построение и начинается разминка. Разминку можно проводить в сопровождении коротких сказок, стихов, чтобы привлечь внимание ребенка. В разминке проводятся простые упражнения. Следует избегать длительного, статического положения всего тела.

К основной части урока желательно заранее подготовиться: разложить детский инвентарь в определенных местах зала, так чтобы предметы не мешали проведению вводной части урока.

Правила подбора упражнений для основной части урока:

1. Малышам следует предлагать понятные упражнения, вызывающие у них интерес, а по мере освоения детьми упражнений, их надо периодически менять.
2. Каждое упражнение, выполняемое на уроке не должно вызывать чрезмерной нагрузки. Необходимо чередовать работу различных групп мышц.

Упражнения с большой нагрузкой (приседания, наклоны, повороты туловища повторяют не более 4-6 раз.

Упражнения для рук и плечевого пояса, а также ног – по 6-8 раз.

Упражнения должны способствовать развитию навыков ходьбы, бега, лазания, бросания мяча и формированию правильной осанки. Любое движение инструктор должен сопровождать показом и объяснением действия.

Обучение упражнениям на уроках должно быть систематизированным. Многократное повторение упражнений должно быть с разным оборудованием, в разных условиях и с разным пояснением.

Во время проведения заключительной части урока большое значение имеет обучение детей правильному дыханию при выполнении упражнений.

2.5 Диагностические материалы для промежуточной аттестации обучающихся

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Размещение информации на официальном сайте детского сада.
2. Выступление детей перед родителями (декабрь, май).
3. Фитнес-тестирование (первичный и итоговый мониторинг).

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

Для детей от 3 до 5 лет показателями уровня развития и здоровья являются линейные и весовые характеристики. Увеличение линейных и весовых

характеристик прямо пропорционально связано с уровнем физического развития.

Оценка физического развития – единственный положительный показатель здоровья растущего организма и именно он лежит в основе распределения по группам здоровья, а также оценки эффективности профилактических мероприятий.

Упражнения для оценки физической подготовленности детей
(см. Приложение 1)

Система оценки:

Высокий уровень – ребенок выполняет практически безошибочно все тестовые упражнения;

Средний уровень – ребенок выполняет основную часть тестовых упражнений без ошибок, иногда обращается за помощью к педагогу, может самостоятельно или по указанию педагога устранить ошибки.

Низкий уровень – ребенок не справляется с большинством тестовых упражнений.

3. Организационный раздел

3.1 Материально-технические условия организации детей дошкольного возраста

Главным условием для реализации программы является сам инструктор. Он выступает в разных качествах: тренер, хореограф, инструктор, помощник, партнер. Его живое слово, артистизм, умение наглядно показать мастерство фитнеса, создать атмосферу общения является примером для обучающихся. Это дает возможность выявления и развития способностей и талантов у детей.

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов данной программы необходимы следующие условия:

Материальная база:

1. Зал
2. Зеркала
3. Коврики
4. Мячи
5. Гимнастические палки
6. Обручи
7. Массажные кольца
8. Хопы
9. Скакалки

Форма - спортивная одежда: футболка, майка, шорты, кроссовки, носки)

3.2 Перечень необходимых для осуществления воспитательно – образовательного процесса программ, технологий, методических пособий

1. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
2. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
3. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
4. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
5. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г.
6. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
7. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
8. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
9. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
- 10.Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
- 11.Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
- 12.Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
- 13.Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
- 14.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
- 15.Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.
- 16.Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

Упражнения для оценки физической подготовленности детей

Критерии оценки физического развития детей, занимающихся фитнесом					
Возраст детей	Ходьба, бег и упражнения на равновесие	Ползание	Упражнения с мячом	Прыжки	Общеразвивающие упражнения
3 года	<ol style="list-style-type: none"> 1. ходьба по кругу на носках и пятках; 2. ходьба «змейкой»; 3. выполнять приставные шаги вправо и влево; 4. выполнять шаги спиной вперед; 5. переходить от ходьбы к бегу и наоборот; 6. медленно кружиться на месте; 7. бегать непрерывно в течение 30-40 секунд; 8. перешагивать через препятствие высотой 30-35 см. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. проползать под гимнастической палкой – высота 40 см; 2. ползание с опорой на ладони и стопы спиной вперед 2-3 метра. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. бросать мяч взрослому, ловить брошенный мяч (расстояние 50-100 см); 2. бросать маленький мяч в обруч, находящийся на уровне глаз ребенка (100-120 см); 3. бросать мячи вперед двумя руками снизу; 4. бросание мяча о пол и попытка поймать; 5. катание мячей одной ногой через ворота (ширина 60 см, расстояние 1-1,5 м). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед (2 м); 2. спрыгивать с предмета высотой 10-15 см; 3. перепрыгивать через препятствие (высота 5 см); 4. прыжки в длину с места как можно дальше. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. и.п. – о.с., руки вверх, вперед, вниз; наклоны вправо, влево, вперед; 2. и.п. – стойка на коленях, садиться на пятки и подниматься; 3. и.п. – лежа на животе, приподнимать руки и ноги; 4. и.п. – сидя, поочередное сгибание и разгибание рук и ног; 5. и.п. – о.с., приседание без помощи.
4 года	<ol style="list-style-type: none"> 1. ходьба с остановкой, приседанием, поворотами, «змейкой»; 2. выполнять «ласточку»; 3. медленно кружиться на месте, затем ходить по 	<ol style="list-style-type: none"> 1. проползать по прямой не менее 6 м любым способом; 2. ползать как «крокодилчик 	<ol style="list-style-type: none"> 1. бросать мяч взрослому, ловить брошенный мяч (расстояние 1-1,5м); 2. бросать мяч о землю и пытаться ловить его; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед на 3 м; 2. прыжки на одной ноге; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. и.п.- о.с., руки вверх, вперед, вниз; 2. и.п. – о.с., наклоны вперед и в стороны, приседания; 3. и.п.- стойка на коленях, садиться на пятки и

	<p>прямой линии;</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. ходьба в полном приседе «змейкой»; 5. догонять, убежать, бегать с остановкой и со сменой направления; 6. бегать непрерывно в течение 1 минуты 	<p>и» 2-3м;</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. ползать «как тюлени» 1-2м; 	<ol style="list-style-type: none"> 3. бросать мяч в детское баскетбольное кольцо, находящееся на уровне глаз ребенка (расстояние 1-1,5м.); 4. бросать мяч вдаль правой и левой рукой (2,5м-3м); 5. игры с бросанием и ловлей мяча (футбол, баскетбол, волейбол) 	<ol style="list-style-type: none"> 3. перепрыгивать через препятствие (высота 10-15см); 4. прыжки из полного приседа (2-3раза); 5. прыгать в длину с места на расстояние не менее 40 см; 6. спрыгивать с предмета высотой 15-20 см. 	<ol style="list-style-type: none"> 4. и.п.- лежа на животе, поднимать и опускать руки, ноги; 5. и.п.- сидя, поочередное сгибание и разгибание рук и ног.
5 лет	<ol style="list-style-type: none"> 1. ходьба с различным положением рук; 2. выполнять приставной шаг вперед, в сторону, назад на скамейке (с помощью взрослого); 3. ходьба и бег на носках, высоко поднимая колени; 4. непрерывный бег 1-1,5 мин; 5. бег «змейкой»; 6. челночный бег; 7. стойка на одной ноге, другая - в сторону, вперед, назад. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ползание на животе по полу, подтягиваясь руками 3-4м; 2. ползание на животе «змейкой»; 3. ползание на спине; 4. «каракатица» (ползание на спине с опорой на ладони и стопы, высоко подняв живот). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. бросать мяч вверх и ловить не менее 5 раз подряд; 2. бросать мяч о землю и ловить не менее 5 раз; 3. бросать мяч и ловить его с расстояния 1-1,5м; 4. отбивать мяч о землю правой и левой рукой не менее 5 раз подряд. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. прыжки на месте, ноги вместе – ноги врозь; 2. прыжки на двух ногах с продвижением вперед (4м); 3. прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед; 4. прыжки в длину с места (50-70см); 5. прыжки в длину последовательно через 4-6 линий; 6. прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 20-25см. 	

Подвижные игры для детей 3-4 года

"ПУЗЫРЬ"

Дети стоят вплотную по кругу, взявшись за руки. Вместе с инструктором они говорят:
 Раздувайся, пузырь,
 Раздувайся большой,
 Оставайся такой,
 Да не лопайся.
 Произносятся стихи, дети постепенно расширяют круг.
 Он летел, летел, летел
 И на ветку налетел.
 Пш-ш-ш, и лопнул!
 После последних слов все дети опускают руки и присаживаются на корточки.
 Инструктор предлагает надуть новый пузырь: дети встают, снова образуют маленький круг, игра возобновляется.

"ВОРОБУШКИ И КОТ"

Дети стоят вдоль стен зала на скамеечках, на больших кубиках или в обручах, положенных на пол. Это — «воробышки на крыше» или в «гнездышках». Поодаль сидит «кошка», роль которой исполняет один из детей. Инструктор говорит: «Воробышки полетели». Воробышки спрыгивают с крыши или выпрыгивают из гнездышка и, расправив крылья, бегают врассыпную по всему залу. Кошка тем временем спит. Но вот она просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит догонять воробышков, которые должны спрятаться от нее на крыше или в гнездышках, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе «в дом».

"НАСЕДКА И ЦЫПЛЯТА"

Дети изображают «цыплят», педагог — «наседку».
 На одной стороне площадки огорожено веревкой место — «дом», где помещаются цыплята с наседкой (веревка натягивается между деревьями или двумя стойками на высоте 40—50 см). Наседка переступает через веревку и отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По этому сигналу все цыплята перелезают через веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке.
 Когда инструктор говорит «большая птица», все цыплята бегут домой.
 Инструктор говорит «большая птица» только после того, как все дети перешагнули через веревку и немного побегали по площадке.

"ЛЯГУШКИ"

Посередине площадки чертят большой круг или кладут толстый шнур в форме круга. Группка детей располагается по краю круга, остальные садятся на стулья, расставленные по одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульях, педагог инструктор говорит следующие стихи:
 Вот лягушки по дорожке
 Скачут, вытянувши ножки,
 Ква-ква-ква, ква-ква-ква,
 Скачут, вытянувши ножки.
 Дети, стоящие по кругу, подпрыгивают, изображая «лягушек». По окончании стихотворения дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши (пугают лягушек); лягушки прыгают в

«болотце» — перепрыгивают через черту — и тихонько присаживаются на корточки. При повторении игры роли меняются .

"ШИРЕ ШАГАЙ"

На площадке в 2—3 ряда раскладываются обручи (диаметром 60 см), в каждом ряду 5—6 обручей. 2—3 детей по сигналу шагают из обруча в обруч. Дойдя до конца, подпрыгивают, хлопают в ладоши и возвращаются.

Правила: идти с промежуточным шагом в обруче, но, не выходя за его края, не задевать за обручи.

"СОЛНЫШКО И ДОЖДИК"

Дети встают по кругу.

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнатку.

Мы захлопаем в ладоши,

Очень рады солнышку.

Топ-топ-топ-топ!

Топ-топ-топ-топ!

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!

Хлоп-хлоп-хлоп

На сигнал «Дождь идет, скорей домой!» дети убегают. Затем инструктор говорит: «Солнышко светит!», - игра повторяется.

Идут по кругу.

Хлопают стоя на месте.

Ритмично притопывают на месте.

Ритмично хлопают в ладоши,

«МЫШИ И КОТ»

Дети-«мышки» сидят в «норках» - на стульчиках или скамейке, поставленной вдоль одной стены зала, или по сторонам площадки; в одном из углов площадки сидит «кошка», роль которой исполняет инструктор. Кошка засыпает, и только тогда мышки разбегаются по комнате. Но вот кошка просыпается, мяукает и начинает ловить мышат, которые бегут в свои норки и занимают свои места на стульчиках. После того как все мышки вернулись на свои места, кошка еще раз проходит по залу, а затем возвращается на свое место, засыпает и игра повторяется.

«ПОЕЗД»

Дети стоят в колонне по одному по одной стороне площадки или вдоль стены зала. Первый стоящий в колонне - «паровоз», остальные «вагоны». Инструктор дает гудок, и дети начинают двигаться вперед; вначале медленно, затем быстрее и наконец переходят на бег (при медленном движении могут произносить звук «чу-чу-чу»). «Поезд подъезжает к станции», - говорит инструктор. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются.

Инструктор регулирует темп, направление и продолжительность движения детей.

Первое время педагог сам ведет колонну, а затем ставит впереди более активного ребенка.

«ПТИЧКИ В ГНЕЗДЫШКАХ»

В разных концах площадки или сторон комнаты устанавливается 3-4 «гнезда» (можно поставить стульчики, положить обручи). Дети- «птицы» размещаются в гнездах. По сигналу инструктора птицы вылетают из своих гнезд и разлетаются по всей площадке. Педагог «кормит» птиц то на одной, то на другой стороне площадки. Дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям (клюют корм). После слов педагога «Птицы в гнезда!» дети бегут на свои места.

Подвижные игры для детей 4-5 лет

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С БЕГОМ

ЛОВИШКИ» (с ленточками)

Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу инструктора: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

УГОЛКИ

Дети становятся в центры обручей, разложенных по залу. Один из играющих оставшийся в середине, подходит к кому – либо и говорит «Мышка, мышка продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идёт с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а водящий в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удастся, оставшийся без уголка становится на середину.

ПАРНЫЙ БЕГ

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т.д.), по числу звеньев. По сигналу инструктора первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара разъединившая руки, считается проигравшей.

МЫШЕЛОВКА

Играющие делятся на 2 неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая «Ах как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас, вот поставим мышеловку – переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее, по слову воспитателя «Хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями. Правила: лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу инструктора «Лиса!».

МЫ ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится Ловишка. Игроки хором произносят:
«Мы весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три, лови!»
После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка их ловит. Тот, кого Ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

ГУСИ - ЛЕБЕДИ

На одном краю зала обозначается дом в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух: гуси, гуси! Гуси останавливаются и отвечают хором: га-га-га.

Пастух: есть хотите? Гуси: да, да, да!

Пастух: так летите же домой. Гуси: нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит съест нас хочет.

Пастух: так летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается поймать гусей. Затем - после 2-3 перебежек - выбирается новый пастух и волк.

СДЕЛАЙ ФИГУРУ

По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры получились интереснее, наиболее удачными.

КАРАСИ И ЩУКА

Один ребёнок выбирается щукой, остальные делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу инструктора – щука – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих и присесть за камешки. Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

ПЕРЕБЕЖКИ

На одной стороне площадки отделяется линией дом, на расстоянии 5-6 м чертится вторая линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится еще одна черта. Играющие делятся на две группы – два отряда (не более 6-8 человек в каждом). Дети одного отряда встают вдоль линии любого дома. Другой отряд размещается вдоль линии любого дома. Третий размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребенка лежит два снежка. По сигналу инструктора первый отряд перебегает из одного дома в другой. Дети второго отряда берут по одному снежку и бросают их в бегущих. Те, в кого попали снежком, отходят в сторону. На новый сигнал перебежка происходит в обратную сторону; дети, стоящие у боковой линии, бросают в бегущих по второму снежку. Осаленные в этот раз также отходят в сторону.

Инструктор отмечает, кто из детей одного и другого отряда был более ловким, смелым, метким. После этого, временно выбывшие из игры, возвращаются в свои отряды. Отряды меняются, и игра продолжается.

Примечание: 1. Снежки для игры можно заготовить заранее и сложить в кучу, откуда дети будут их брать, а можно лепить их тут же перед началом игры. 2. Для установления очередности (какому отряду первому бежать, какому бросать снежки) отряды могут воспользоваться считалками.