

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»
протокол № 1 от 31 » 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от 31 » 08 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Мир вокруг нас»

Возраст детей: 5 -7 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: социально-педагогическая

Уровень освоения программы: ознакомительный

Педагог дополнительного образования

Костерова Мария Валерьевна

Москва, 2017 г.

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе базисной программы воспитания и обучения в детском саду: «Истоки», Центр «Дошкольное детство» им. А.В. Запорожца, «Рабочей программы по физическому развитию» и современных инновационных технологий:

- «Система физического воспитания в ДОУ». Литвинова О.М.
- «Теория и методика физического воспитания»

которые рекомендованы Министерством образования и науки РФ для дошкольных образовательных учреждений. В основу положена образовательная концепция «Школа жизни – окружающий мир», д.п.н. А.А. Остапца-Свешникова.

Цель **«Программы»** - полноценное физическое развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенком данной деятельности, прочувствование предметно — физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуаций.

Задачи программы:

- развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
- создавать условия для развития физкультурно – силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Для решения задач физического воспитания детей используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, туристско-краеведческие формы специально организованные занятия, физкультурные развлечения.

Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится два раза в год: сентябрь - вводная, апрель - май — заключительная, возможно в течение года проведение промежуточной диагностики (по необходимости).

Согласно учебному плану, в подготовительной и старшей возрастной группе проводится одно, в средней - два физкультурных занятия еженедельно в утренние часы.

Продолжительность занятий:

25 - 30 минут активное занятие + 35-30 минут тематические игры;

Характеристика возрастных возможностей детей 5-7 лет.

К семи годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

Компетентность. К концу дошкольного возраста *социальная компетентность* ребенка позволяет ему понимать разный характер отношения к нему окружающих взрослых и сверстников, выбирать линию поведения, соответствующую ситуации; умеют попросить о помощи, оказывать ее. Большинство умеют сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие и др.

Коммуникативная компетенция проявляется в том, что дети свободно выражают свои желания, намерения с помощью речевых и не речевых (жестовых, мимических) средств.

Интеллектуальная компетенция проявляется через ярко выраженные способности к различному виду экспериментирования; логическим операциям; проявляется определенная осведомленность в разных сферах деятельности людей; появляется интерес к природным явлениям, к основам грамоты и т.п.

Компетентность в плане физического развития выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно – гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

Креативность. Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающиеся воображение.

Инициативность начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пытливым умом.

Самостоятельность и ответственность. Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении; способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между можно и нельзя, хочу и должен.

Свобода поведения и безопасность. Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

Самосознание и самооценка. Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремятся выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

Произвольность. К шести годам отдельные дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

Характеристика физического развития детей 5-7 лет: в старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения,

устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Задачи развития:

1. Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить их с доступными способами его укрепления, развивать элементарные представления о строении и функциях человеческого тела.
2. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулировать.
3. Содействовать повышению уровня произвольности двигательных актов: освоению техники движений и развитию координации; умению достигать результата при выполнении физических упражнений и подвижных игр;
4. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость; быстроту; гибкость; силу; общую выносливость.

Календарно – перспективное планирование физкультурных занятий.

Месяц кол-во часов	Тема Цель	Содержание (физ.упражнения, подвижные игры)	Задачи
1 час	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности и охране труда	
Сентябрь 8 часов	Развитие общей выносливости.	<p>Ходьба с изменением темпа, с остановкой на зрительный сигнал.</p> <p>Бег в колонне по одному с изменением темпа.</p> <p>Расчёт по порядку.</p> <p>Ходьба с заданием для ног и рук, змейкой.</p> <p>Бег медленный.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамье. Ходьба по поверхности с ограниченной площадью опоры.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки».</p>	<p>Формировать правильную осанку.</p> <p>Осуществлять профилактику плоскостопия.</p> <p>Развивать ловкость, общую выносливость, скоростно-силовые качества.</p> <p>Учить быстро реагировать на сигнал и двигаться в заданном направлении и темпе, ориентировке в пространстве, равновесие.</p> <p>Воспитывать положительные эмоции.</p>
Октябрь 8 часов	Основы туризма	<p>Ознакомление с видами туризма</p> <p>Ознакомление с туристской экипировкой.</p> <p>Тематические игры</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Развивать координацию, выносливость, быстроту, внимание.</p> <p>Формировать представление о видах туризма.</p> <p>Укреплять знания об окружающем мире.</p> <p>Воспитывать интерес к занятиям.</p>
	Развитие навыка метания.	<p>Ходьба с мячом, с заданием для ног и рук.</p> <p>Бег змейкой.</p> <p>ОРУ с мячом.</p> <p>Набивание и ведение мяча.</p> <p>Подвижная игра</p>	<p>Формировать свод стопы, мышечный корсет, координацию.</p> <p>Развивать ловкость.</p>

		«Мяч через сетку». Работа с мячом в парах. Набивание и ведение мяча. Подвижная игра «Мяч водящему».	Обучать навыку метания. Воспитывать интерес к своим результатам.
	Основы туризма	Ознакомление с видами туризма Ознакомление с туристской экипировкой. Тематические игры Подвижные игры	Развивать координацию, выносливость, быстроту, внимание. Формировать представление о видах туризма. Укреплять знания об окружающем мире. Воспитывать интерес к занятиям.
	Обучение лазанью.	Лазанье по канату. Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Ловишка с лентами».	Укреплять свод стопы, мышцы ног. Формировать мышечный корсет Развивать гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание. Обучить технике лазанья. Воспитывать эстетические чувства.
	Развитие ловкости.	Повороты. Ходьба с заданиями для рук и ног. Бег с препятствиями. Прокатывание обруча в парах. Подлезание в движущуюся цель. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Учить ловкости. Укреплять мышц рук и ног. Развивать ловкость. Воспитывать привычку к ежедневным занятиям физкультурой.
Ноябрь 8 часов	Формировать знания о родном городе и ПДД.	Построение парами. Ходьба и бег со сменой направления и остановкой на сигнал. ОРУ в парах. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Пешеходы и автомобили».	Учить двигаться парами, быстро реагировать на сигнал. Развивать гибкость, быстроту, внимание. Воспитывать чувство товарищества.
	Развитие быстроты.	Бег с ускорением. Ходьба с заданиями для рук	Развивать быстроту, внимание, ловкость и общую выносливость,

		и ног. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	чувство ритма. Воспитывать честность, справедливость.
	Основы краеведения	«Моя семья» - тематические беседы, игры, просмотр видео материалов Игры малой и большой подвижности	Формирование представление – члены моей семьи, моя семья, мои родные. Формирование основ безопасной жизнедеятельности: знание адреса, телефона, как зовут ближайших родственников, правила поведения в городе.
Декабрь 8 часов	Развитие ловкости.	Построение в звеня. Ходьба и бег приставным шагом, змейкой. ОРУ с малым мячом. Прыжки в длину с места. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием. Подвижная игра «Два мороза».	Закрепить навык построения. Развивать ловкость, выносливость. Формировать мышечный корсет Развивать скоростно-силовые качества, навык равновесия, быстроту, внимание, ловкость. Воспитывать бережное отношение к инвентарю.
	Развитие выносливости.	Ходьба с заданием для ног и рук. Бег в среднем темпе. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Жмурки».	Развивать координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость. быстроту, внимание, ловкость. Формировать мышечный корсет Совершенствовать технику прыжка Воспитывать волевые качества.
	Развитие координации движений.	Ходьба спиной вперёд. Бег с ускорением. ОРУ без предметов. Прыжок в высоту с разбега. Лазанье. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	Развивать координацию движений, быстроту, внимание. Воспитывать настойчивость, решительность.
	Основы краеведения	«Моя семья» - тематические беседы, игры, просмотр видео материалов Игры малой и большой подвижности	Формирование представление – члены моей семьи, моя семья, мои родные. Формирование основ безопасной жизнедеятельности: знание адреса, телефона, как зовут ближайших родственников, правила поведения в городе.
Январь 7 часов	Развитие быстроты.	Эстафеты. Два мороза. Выжигалы.	Развивать быстроту, силу, общую выносливость. Воспитывать чувство

			коллективизма.
	Основы безопасности жизнедеятельности	Правила поведения в городе Правила поведения в экстремальных ситуациях: потерялся. Тематические игры	Формирование основ безопасной жизнедеятельности: знание адреса, телефона, как зовут ближайших родственников, правила поведения в городе. Формирование знаний о поведении в экстремальной ситуации: потерялся (в городе, в лесу)
Февраль 8 часов	Формирование интереса к спортивным упражнениям.	Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Весёлый хоккей». Эстафета.	Совершенствовать навыки игры в хоккей. Закрепить умение держать клюшку и вести мяч по прямой и между предметами. Воспитывать привычку к ЗОЖ.
	Развитие навыка метания.	Повороты, ходьба, бег с мячом. ОРУ с мячом. Бросание мяча о стену и через сетку. Подвижная игра «Мяч скорей бери».	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать внимание, силу, ловкость. Укреплять мышечный корсет. Учить броску из за головы, соблюдать правила в играх. Воспитывать волевые качества.
	Формирование мышечного корсета.	Построение, ходьба, бег, ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра «Кто лучше прыгнет».	Развивать гибкость, координацию движений, ловкость. Совершенствовать технику прыжка Воспитывать интерес к своим результатам.
	Развитие быстроты	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее? Перетягивание каната. Подвижная игра «Стоп».	Прививать интерес к командным играм. Развивать быстроту, внимание, ловкость. Воспитывать самостоятельность.
Март 8 часов	Развитие гибкости.	Бег медленный. ОРУ с кольцом. Кувырок вперёд. Ходьба по скамье боком. Подвижная игра «Мышеловка».	Развивать выносливость, гибкость, ловкость Совершенствовать равновесие. Воспитывать эстетические чувства.
	Формирование навыка метания.	Бег в среднем темпе. ОРУ с элементами акробатики. Ходьба по гимнастической скамье.	Развивать ловкость выносливость, гибкость, силу. Совершенствовать навык равновесия.

		Прокатывание обруча в парах. Подвижная игра «Кто ловкий?»	Закреплять технику прокатывания. Воспитывать активность, самостоятельность.
	Развитие ловкости.	Ходьба и бег змейкой. Метание в горизонтальную цель. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Развивать ловкость, гибкость, меткость. Совершенствовать технику метания Воспитывать волевые качества.
	Формирование знаний об олимпийцах.	Соревнования по бегу на скорость, прыжкам, метанию. Показ детьми достигнутых результатов.	Воспитывать честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.
Апрель 8 часов	Совершенствование скоростно-силовых качеств.	Ходьба с заданием для рук и ног. Бег в разном темпе. ОРУ без предметов. Лазанье. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Перелеты птиц».	Совершенствовать скоростно-силовые качества. Развивать гибкость, быстроту, внимание Воспитывать дружелюбие.
	Развитие выносливости.	Бег медленный. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки в длину с разбега. Бег на скорость. Подвижная игра «Кто самый быстрый?».	Развивать выносливость, гибкость, ловкость, скоростно – силовые качества, общую выносливость. Воспитывать волевые качества.
	Развитие гибкости.	Аэробика.	Развивать гибкость. Следить за осанкой. Воспитывать эстетические чувства.
	Формирование интереса к подвижным и спортивным играм.	Подвижные игры Мы – весёлые ребята. У медведя во бору. Угадай, кто ушёл. Сбей кегли. Бездомный заяц. Школа мяча. спортивные игры: городки.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к народным играм. Содействовать развитию речи. Упражнять в метании. и самостоятельность.
Май 8 часов	Формирование потребности заниматься спортивными играми.	Футбол. Городки. Бадминтон.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к спортивным играм. Воспитывать выдержку.
	Формирование	Соревнования по бегу на	Учить стремлению к

	представлений о спорте и спортсменах.	скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	самосовершенствованию. Формировать привычку к ЗОЖ. Воспитывать волевые качества.
ИТОГО: 72 часа			

**Ожидаемые результаты.
К концу года дети будут знать и уметь:**

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
5-7 лет	Элементы спортивных игр: городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей. Спортивные упражнения: катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, туристические походы.	Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку. Сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Прыгать в глубину, в длину и высоту с разбега, со скакалкой. Выполнять разнообразные упражнения с мячами (школа мяча). Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке. Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину.	О сохранении и укреплении своего здоровья, О правильных положениях тела при ходьбе, беге, прыжках. О формировании правильной осанки. Расширить представление о своём теле, и внутренних органах: сердце, лёгких, желудке. О пользе соблюдения режима дня.

Тестовые методики для детей старшей группы.

1. Бег 30 метров с высокого старта;
2. Бег на выносливость 120 (150) метров;
3. Челночный бег 3 по 10 метров;
4. Прыжки в длину с места;
5. Прыжки в высоту с разбега;

6. Прыжки в длину с разбега;
7. Метание мяча весом 1 кг. на дальность;
8. Метание предмета весом 150 (200) гр. на точность;
9. Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись;
10. Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра;

Ловля мяча	сентябрь	1 до 2	3 до 4	5
	Май	1 до 2	3 до 4	5

Способы проверки знаний, умений и навыков.

Проверка физической подготовленности детей проводится два раза в год в сентябре и в апреле - мае.

Подготовка к проведению диагностики:

Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами, готовит протоколы обследования. Совместно с руководителем дошкольного образовательного учреждения и мед. работником проверяют состояние беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т.д. крепость стоек для прыжков в высоту, прочность гимнастических скамеек, наличие разметок. Врач должен присутствовать на обследовании детей и иметь рядом аптечку. Он оценивает состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождает от выполнения заданий.

Создание условий для проведения диагностики:

1. Организация диагностики проводится точно по плану (индивидуально или с несколькими детьми)
2. На диагностику детей приводит воспитатель группы;
3. Обязательно познакомить детей с порядком проведения контрольного занятия, сообщает, сколько попыток отводится для выполнения теста, условия выполнения теста и т.д. Детей необходимо функционально и психологически подготовить к выполнению тестов;
4. Диагностику проводить поэтапно в течении 8- 10 дней с малыми подгруппами, либо индивидуально не более 2-3 тестовых заданий за одно занятие;
5. Скоростно-силовые и силовые тесты проводить в один день, тест на выносливость в другой день; тест на гибкость и ловкость в третий день;

6. Приготовить измерительные приборы и предметы: динамометр, рулетку, линейку, секундомер, сантиметровую ленту, оборудование и инвентарь;
7. Приготовить протоколы для тестирования

В качестве **метода фиксации** предлагается использовать три символических обозначения (галочка, вопросительный знак, флажок), каждое из которых имеет свое качественное определение. Если педагог считает, что тот или иной способ или умение сформированы у ребенка, он ставит в карте галочку. Если данные не определенные — вопросительный знак. Если, несмотря на специально предпринятые меры (индивидуальная работа, иной способ предъявления материала и тп.), результат оказывается ниже возвратных возможностей, ставится флажок, который следует рассматривать как сигнал неблагополучия в одной или нескольких областях развития ребенка.

То есть:

«**Галочка**» - соответствует высокому уровню развития.

«**Вопрос**» - соответствует среднему уровню развития.

«**Флажок**» - соответствует низкому уровню развития. (ребенок требует особого внимания взрослого)

Список средств обучения.

Технические средства обучения: магнитофон, фонотека, компьютер, мультимедиа, интернет и т.д.

Оборудование: спортивный снаряд «Стадион», лестница – 2 шт., наклонная доска – 2 шт., маты гимнастические – 2 шт., скамья гимнастическая – 2 шт., кубики -20 шт.

Инвентарь: фитболы – 6 шт., канат – 2 шт., скакалки — 15 шт., теннисные шарики – 20 шт., теннисные мячи — 10 шт., бадминтон 4 набора, дуги – 3 шт., обручи – 20 шт., кегли 30 шт., 3 гимнастические палки 50 шт., мячи – большие — 12 шт, средние — 9 шт., маленькие — 30 шт., пластмассовые — 30 шт., волейбольные — 3 шт,

Нестандартное оборудование: кольцоброс, массажные мячики, серсо.

Список литературы:

1. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. М.: Владос,2001
2. Береснева З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера,2003.
3. Гаврилова В.В. - Занимательная физкультура для детей 4 — 7 лет. - Волгоград: Учитель, 2009
4. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. М.: Знание, 2005
5. Громова О.Е. Спортивные игры для детей . – М.:ТЦ Сфера, 2002.
6. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
7. Печерога А.В — Развивающие игры для дошкольников. - М.: ВАКО, 2008.
8. Программа «Истоки», под редакцией Паромоновой Л.А., Центр «Дошкольное детство» им. А.А. Запорожца, М., 1997.- 288 с.
9. Филиппова О.С. Олимпийское воспитание.
10. Филичева Т.Б., Чиркина Г.В., Подготовка к школе детей с общим недоразвитием речи в условиях детского сада., М., 1993.
11. Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки у школьников. Спб: Детство-пресс,2001
12. Подписные издания: журнал «Управление ДОУ», 2004 №1 (13).
13. Интернет: www.detskiysad.ru, www.mail.ru, www.yandex.ru

Приложение № 1

Подвижные игры для детей с общим недоразвитием речи.

1) «Не теряй равновесия»

Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Стопы их сомкнуты. Подняв руки на уровень груди, каждый поочередно ударяет партнера одной или обеими ладонями. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки. Кто сдвинется с места хотя бы одной ногой — проигрывает.

2) «Кому достанется кегля»

На табурет ставятся кегля или булава. По обе стороны, табурета в 8—10 шагах от него становятся двое играющих лицом друг к другу. По сигналу каждый бежит, стараясь первым схватить кеглю.

3) «Тик-так-тук»

Ведущий говорит, обращаясь к детям: «Игра, которую мы сейчас проведем, требует внимания. Запомните и повторите слова «тик—так—тук». Дети несколько раз повторяют этот ряд слов и только после этого ведущий продолжает: «Когда я дам один свисток, дети первой команды скажут: Тик. На два свистка вторая команда скажет: Так. Тук,— скажет третья команда, услышав три свистка. Побеждает та команда, в которой участники будут реже ошибаться».

4) «Совушка»

За несколько дней до проведения игры с детьми рассматривают картинку с изображением совы, рассказывают о ее повадках. Проверяют, знают ли ребята названия насекомых, учат их имитировать движения птиц, насекомых. Детям загадывают загадки о насекомых, а затем читают и разбирают по вопросам стихотворение «Сова».

В лесу темно, Все спят давно, Одна сова не спит, На суку сидит, Да как полетит. Ребята становятся в круг. Один из играющих выходит на середину, он будет изображать сову (ее выбирают считалкой). Все остальные дети — жучки, паучки, бабочки, маленькие птички. По команде ведущего «День наступает — все вокруг оживает» — все бегают по кругу. Совушка в это время спит (стоит в середине круга). Когда же ведущий скажет: «Ночь наступает — все замирает!» — птички, жучки останавливаются и замирают. Совушка в этот момент «вылетает на охоту». Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и уводит их к себе в гнездо — в середину круга. Они же становятся совушками и при повторении игры все вместе вылетают на охоту.

5) «Передача мяча по кругу»

Две команды выстраиваются в затылок друг другу. Выбирают капитанов, которые получают волейбольные мячи. По сигналу каждый капитан поднимает мяч над головой, передает его стоящему позади и дальше, мяч переходит из рук в руки. Когда мяч возвращается к капитану, он направляет его впереди стоящим (т.е. в обратном направлении). После этого по команде капитана все поворачиваются спиной к центру круга и передают мяч из рук в руки направо, затем все переворачиваются лицом к центру круга и передают мяч в обратном направлении. Когда мяч возвращается к капитану, то он поднимает ст над головой. Выигрывает та команда, у которой мяч быстрее вернется к капитану.

Примечание: Вначале детей строят в общий круг и проводят игру со всеми. Когда дети усвоят все движения, их делят на команды и проводят между ними соревнование.

6) «Не перепутай» (Нос-ухо-нос»)

Ведущий объясняет участникам правила игры: при слове «нос» нужно дотронуться до носа, при слове «лоб» — до лба и т. д. Когда дети усвоят правила, будут верно называть части лица, головы, то проводится более усложненный вариант игры.

Ведущий пытается запутать детей: «Нос-нос-нос-ухо!». Сказав «ухо», ведущий указывает пальцем на подбородок и т. д. Игра поможет закрепить детям названия различных частей тела, лица, головы, будет воспитывать внимание, быстроту реакции.

7) «Найди себе пару»

Играющие становятся попарно в круг, водящий находится в его середине. По команде руководителя «Лицом к лицу!» игроки в каждой паре поворачиваются лицом друг к другу. По команде «Спиной к спине!» они становятся друг к другу спиной. По команде «Меняйтесь в парах!» каждый ищет себе другого партнера. В это время водящий старается стать с кем-нибудь в пару. Тот, кто останется без пары, становится водящим.

Игра развивает быстроту реакции, внимание, формирует понимание отдельных инструкций, умение удерживать их в памяти и правильно выполнять. Играющим можно предложить и ряд других команд.

8) «Узнай по голосу».

Игра развивает внимание играющих, их слуховое восприятие помогает познакомиться и сблизить детей.

Ребята становятся в круг. В середину встает водящий, глаза которого завязаны. Дети идут по кругу вслед за педагогом, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются. Педагог говорит:

Мы немножко поиграли,
А теперь в кружок мы встанем.
Ты загадку отгадай:
Кто тебя позвал, узнай?

Педагог молча показывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я!» или «Назови меня». Водящий по голосу должен определить того, кто к нему обратился.

9) «Салки» в два круга.

Участники игры образуют два круга: один — внутренний другой — внешний. Оба круга движутся в противоположных направлениях. По сигналу руководителя они останавливаются, и все игроки внутреннего круга стараются осалить игроков внешнего круга, т.е. дотронуться рукой до кого-либо раньше, чем те успеют присесть. «Осаленные» дети встают во внутренний круг, и игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда во внешнем круге останется мало игроков (4—6).

10) «Нас не слышно и не видно».

Водящий с завязанными глазами садится на траву (пенек). Остальные располагаются по кругу в 20 шагах. Тот из играющих на кого укажет ведущий, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий, слышав шаги или шорох, должен указать рукой направление, откуда эти звуки доносятся. Если он укажет направление верно, то сменяет водящего. Победителем окажется тот, кто сумеет приблизиться к водящему, дотронуться до плеча а потом назвать по имени. Водящий должен по голосу узнать товарища. Игра способствует развитию слухового восприятия, памяти.

11) «Найди флажок».

На небольшом участке (участок, где много кустов, деревьев) ведущий прячет несколько флажков в таких местах, где их не сразу можно найти, но ветками и травой не прикрывает. На поиски флажков отводится 15 мин, после чего подается сигнал и каждый кто нашел флажок, несет его к педагогу. Выигрывает тот, кто при несет больше флажков.

Вариант: принеся флажки, играющие говорят, где и как они их нашли. Точно так же можно прятать любую игрушку в помещении, на прогулке. В данной игре можно усложнить и речевую задачу если ребенок найдет сразу два предмета, он может составить простое предложение с однородными членами: «Вот утка и петух», «Катя, носи утку и петю», «Вот кубик и домик», «У меня кубики и домик» и т.д.

12) «Передай - садись»

Играющие разбиваются на несколько команд по 5—6 человек в каждой, выбирают капитанов и выстраиваются у черты в колонны по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии сначала 4, потом 5-6 шагов становятся капитаны. Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан бросает мяч первому игроку в своей колонне. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и садится на скамеечку. Капитаны бросают мяч вторым, потом третьим игрокам и т.д. Каждый из них, вернув мяч капитану садится. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, капитан которой первым поднял мяч.

13) «Передача мяча по кругу»

Две команды выстраиваются в затылок друг другу в два отдельных круга. Каждая команда выбирает капитана, который получает большой мяч. По сигналу капитан поднимает мяч над головой и передает его назад. Мяч переходит по кругу из рук в руки. Когда мяч дойдет до капитана, тот направляет его вперед, т.е. в обратном направлении. Выигрывает команда, у которой мяч ни разу не упадет и быстрее вернется к капитану. Усложненный вариант игры.

После того, как мяч вернется к капитану, все по команде капитана поворачиваются спиной к центру круга и передают мяч из рук в руки направо, затем все поворачиваются лицом к центру, и передают мяч в обратном направлении. Когда мяч возвращается к капитану, он поднимает его над головой. Сначала воспитатель проводит игру, построив всех в один общий круг. Когда играющие усвоят правила игры (как передавать мяч, когда и как поворачиваться), воспитатель делит их на две команды и проводит соревнования между ними. Чтобы дети лучше усвоили задание, необходимо не только показывать, но и называть каждое движение.

14) «Быстрее шагай»

Играющие строятся в одну шеренгу. Спиной к играющим на другой стороне площадки стоит водящий. Водящий-педагог четко говорит: «Быстрее шагай, смотри не зевай! Стоп!». Пока он произносит эти слова, дети стараются быстрым шагом приблизиться к водящему. При команде «стоп!» они должны замереть на месте. Тот, кто не успеет остановиться, возвращается на свое место. Произнеся команду, водящий быстро оглядывается и следит за тем, как ребята выполняют правила игры. Так играют до тех пор, пока кто-нибудь не «запятнает» водящего раньше, чем тот успеет оглянуться. Тот, кто осалит водящего, становится победителем. Игру можно усложнить. После того, как осалит водящего, тот бежит за детьми, стараясь кого-нибудь поймать.

