

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому
развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №4
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 г. №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом и.о. заведующего
ГБДОУ детского сада №4
Невского района Санкт-Петербурга
От 29.08.2025 г. № 3



/Л.С. Тихонова/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Крепыши»**

**Срок освоения программы 36 часов
Возраст обучающихся 6-7 лет**

Разработчик:
Валиева Татьяна Анатольевна
Педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

1.1. Основные характеристики ДОП

1.1.1.Направленность

1.1.2.Адресат

1.1.3.Актуальность реализации Программы

1.1.4.Отличительные особенности

1.1.5.Уровни усвоения

1.1.6.Объём ДОП

1.1.7.Срок освоения

1.1.8.Цель и задачи ДОП

1.1.9.Планируемые результаты освоения ДОП

1.2.Организационно-педагогические условия реализации Программы

1.2.1.Язык реализации

1.2.2.Форма обучения

1.2.3.Особенности реализации

1.2.4.Условия набора и формирования групп

1.2.5.Формы организации занятий

1.2.6.Формы проведения занятий

1.2.7.Формы организации деятельности на занятиях

1.2.8.Материально-техническое оснащение

1.2.9.Кадровое обеспечение

2.Учебный план

3.Календарный учебный план

4.Рабочая программа

4.1. Задачи

4.2.Планируемые результаты

4.3.Содержание

4.4.Календарно-тематический план

5.Методические и оценочные материалы

5.1.Оценочные материалы

5.2.Дидактические и ЭОР материалы

5.3.Информационные материалы

1. Пояснительная записка.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности, и повседневной жизни детей.

Игра - самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. Подвижные игры проводятся ежедневно в группе или на прогулке в зависимости от погодных условий. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

С помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

Влияние природно-климатических факторов - частая смена погоды; крайняя занятость родителей, незнание родителями подвижных игр, правил и требований к ним, приводят к дефициту двигательной и умственной активности детей.

Одним из наиболее эффективных способов решения данной проблемы в дошкольном учреждении является организация кружковой деятельности по подвижным играм. Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности на улице.

1.1.1 Направленность

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Крепыши» - физкультурно-спортивная.

1.1.2 Адресат

Программа адресована обучающимся старшим дошкольникам с 3 до 6 лет с основной группой здоровья или не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

1.1.3 Актуальность.

Для старших дошкольников разработано достаточное количество материала по подвижным играм. Нами был систематизирован и обобщён опыт по этому вопросу и разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) «Крепыши». Программа предусматривает работу с подвижными играми и играми со спортивными элементами на улице, а также различные упражнения с использованием спортивной площадки.

Целью занятий является повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, через организацию подвижных игр, игр со спортивными элементами, а также упражнений на спортивном комплексе на улице.

Задачи:

- удовлетворение потребности детского организма в движениях;
- снижение тяжести адаптации детей к дошкольному учреждению;
- развитие двигательных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости;
- развивать глазомер и силу рук; укреплять у детей силу мышц рук и туловища.

Таким образом, оптимальное использование подвижных игр и физических упражнений приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей. В качестве средства развития физических качеств мы выбрали подвижные игры и игры с элементами спорта, несмотря на то, что они не являются преобладающим, но являются ведущим типом деятельности детей

в дошкольном возрасте. Игра становится ведущим видом деятельности не потому, что современный ребенок, как правило, большую часть времени проводит в развлекающих его играх, а потому, что игра вызывает качественные изменения в развитии ребенка. В игровой деятельности наиболее интенсивно формируются психические процессы, развиваются личностные особенности ребенка, а также физические умения и качества. В игре складываются другие виды деятельности, которые потом приобретают самостоятельное значение.

1.1.4 Отличительные особенности

Отличительной особенностью Программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучении сложных игровых и спортивных (средний и старший возраст) движений; В младших группах детского сада наибольшее применение имеют сюжетные подвижные игры, а также простейшие игры без сюжета типа ловишек и игры-забавы. Бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты, игры с предметами (бабки, кегли, кольцеброс, серсо и т. п.) еще не доступны малышам. Совсем не проводят в этом возрасте спортивные игры. Вместе с тем в работе с детьми младшего дошкольного возраста широко применяются игровые упражнения, занимающие как бы промежуточное место между гимнастическими упражнениями и подвижными играми.
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения игровых движений не только повторять знакомые, но и умение реализовывать в новых комбинациях движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения игры;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения в командной игре.

1.1.5 Уровень усвоения Программы – общекультурный.

1.1.6 Объём дополнительной общеразвивающей Программы. Объём дополнительной общеобразовательной Программы «Крепыш» - 36 часов.

1.1.7 Срок освоения. Реализация дополнительной общеобразовательной Программы: с 01.09.2025 по 30.05.2026г.

1.1.8 Цель и задачи Программы

Цель: формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей по средствам подвижных игр, игр с элементами спорта и упражнений на спортивной площадке.

Задачи:

Образовательные:

1. Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
2. Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
3. Формирование интереса к народному творчеству, к подвижным играм, к подвижным играм разных народов и играм спортивной направленности.

Развивающие:

1. Развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
2. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

3. Развитие активности, самостоятельности, ответственности, коллективизма;
4. Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
5. Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.
6. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;

Воспитательные:

1. Воспитание чувства коллективизма;
2. Воспитание бережного отношения к друг другу, к окружающей среде.
3. Воспитывать желание сохранять и укреплять здоровье детей; а также формировать привычку к здоровому образу жизни;
4. Воспитывать привычку в потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Воспитывать чувство патриотизма по средствам подвижных народных игр.

1.1.8 Планируемые результаты

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с сигналом;

Сохраняет равновесие, выполняет упражнения на ограниченной плоскости;

Может выполнять сложные элементы на спортивной площадке;

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 50 см - 80 см;

Может катать мяч в заданном направлении на расстояние 3-6 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; отбивать мяч от пола (сам, в паре, к группе) многократно, бросать его вверх выполняя хлопок несколько раз подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3-9 м.

Результат	
Предметные	Освоены термины спортивных упражнений, правила спортивных игр; знают названия гимнастических упражнений, закаливающих и культурно-гигиенических процедур, спортивного инвентаря, название подвижных игр, игр с элементами спорта отработают практические умения в освоенных упражнениях и достигнутый для своих лет результат; получат знание «базы» основных технических элементов работы на спортивной площадке и спортивном городке; овладеют специальными знаниями, необходимыми для успешной деятельности в данном виде занятий
Метапредметные	Умеют чувствовать ритм и выполнять движения под музыку, счёт; умеют сочетать движение-слово-музыку; сформирована правильная осанка и походка; развита координация движений и моторные функции; умеют показать себя как творческую личность
Личностные	Развиты представления о здоровом образе жизни; развито восприятие здорового образа жизни как ценности; развито трудолюбие, упорство в достижении поставленной цели; развито умение работать в коллективе

1.2 Организационно-педагогические условия реализации программы

1.2.1 Язык реализации

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации

1.2.2 Форма обучения

Форма обучения по программе – очная

1.2.3 Особенности реализации дополнительной обще развивающей программы

дополнительной общеобразовательной Программы – модульная – 36 часов.

- ✓ Использование дистанционных технологий.
- ✓ Проведение массовых мероприятий для детей и родителей

1.2.4 Условия набора и формирования групп

Для реализации Программы в группу зачисляются дошкольники 3-6 лет, посещающие обще развивающие группы ГБДОУ детского сада № 4 Невского района. Списочный состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом, с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы. Условия набора и формирования групп - по желанию родителей. Объем и сроки освоения Программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей обучающихся. Программа рассчитана на 1 год (36 часов) 1 раз в неделю с учётом календарного учебного графика, во второй половине дня. Занятия строятся на единых принципах, которые обеспечивают целостность педагогического процесса, и в соответствии с рекомендуемыми требованиями СанПиН: объёмом учебной нагрузки, продолжительностью занятия с учетом возраста детей – 15 - 25 минут.

1.2.5.Формы проведения занятий. Занятия в традиционной форме, занятия в нетрадиционной форме – занятия-творчество, соревновательного характера (средний, старший возраст).

1.2.6.Формы организации занятий – всем составом объединения.

1.2.7.Формы организации деятельности – фронтальная (работа со всеми детьми одновременно), индивидуальная (работа с отдельными детьми для отработки отдельных навыков), групповая и подгрупповая (работа в парах).

1.2.8.Материально-техническое оснащение

Оборудование: отдельное помещение для занятий, стеллажи для хранения инвентаря, ковровое покрытие, индивидуальные коврики, скамейки, музыкальный центр.

Инструменты и приспособления: CD с записями музыкальных произведений по порядку упражнений в сказке и аудио записи музыкальных разминок, игр-убыстрялок; мячи разных размеров, гимнастические палки, тренажеры различного вида, спортивная площадка, спортивный городок.

1.2.9.Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования.

2. Учебный план

№	Наименование блоков	Общее кол-во учебных часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение, упражнения
2	Диагностическое занятие	2	0,5	1,5	Беседа, наблюдение, упражнения-тесты
3	Занятия на спортивной площадке; разминки	20	3	17	Беседа, наблюдение, упражнения, игры

4	Занятия в спортивном городке; разминки	11	3	8	Беседа, наблюдение, упражнения, игры
5	Итоговое занятие-диагностическое	2	1	1	Беседа, наблюдение, упражнения-тесты
	Итого	36	8	28	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Кол-во недель	Кол-во часов	Режим занятий
уч. год	сентябрь	май	36	36	В соответствии с расписанием: 1 раз в неделю, продолжительность одного часа – 15 - 25 минут*

*Для детей 3-4 лет – 15 минут, 4-5 лет -20 минут, 5-6 лет – 25 минут (1 академический час) (в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1. при помощи определенных упражнений;
2. Изучение техники безопасности на занятиях, самоконтроль при выполнении упражнений.
3. Обучать детей различным видам выполнения спортивных упражнений.
4. Обучить планировать свою игру и работу.
5. Обучить культуре движений, раскованному владению своим телом.
6. Обучение конструктивному взаимодействию в рамках как малой, так и большой группы

Развивающие:

1. Улучшение гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц;
2. Развитие памяти, мышления и внимания;
3. Формирование здорового костно – мышечного аппарата, снижение риска травматизма.
4. Развивать умения использовать свой двигательный опыт в новых условиях.
5. Развивать двигательную эрудицию, творческие и созидательные способности: развивать двигательную и познавательную активность, самостоятельность, расширять кругозор, развивать коммуникативные навыки общения со сверстниками.
6. Способствовать выявлению и поддержке талантливых и одаренных детей.

Воспитательные:

1. Формирование интереса к данному виду деятельности;
2. Приобщение к здоровому образу жизни;
3. Устранение комплексов переживаний, связанных с физическим несовершенством тела; развитие в детях уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей;
4. Воспитание трудолюбия, упорства и волевых качеств.

4.2. Планируемые результаты

Результат	
Предметные	<ol style="list-style-type: none">1. будет знать правила поведения на спортивной площадке, спортивном городке, при использовании атрибутов и спортивного инвентаря;2. будет знать упражнения по данной рабочей программе;3. будет знать основные движения: бег, подскoki, галоп, повороты в рамках данной программы;4. будет чётко выполнять музыкально-ритмические упражнения и пространственные перестроения в рамках программы;5. будет владеть основами некоторых спортивных игр; игровых упражнений в спортивном городке;6. будет уметь выполнять простые комбинации и упражнения на основе изученных движений.
Метапредметные	<ol style="list-style-type: none">1. будет иметь представление об истории и правильном выполнении упражнений;2. будет уметь передавать характер упражнения, игры и музыки;
Личностные	<ol style="list-style-type: none">1. будет стремиться обладать правильной осанкой, правильной постановкой корпуса, рук, ног и головы;2. будет иметь представление о здоровом образе жизни и гармонии тела;

	<p>3. будет стремиться к воспитанию физических и музыкальных качеств;</p> <p>4. научится взаимодействовать в коллективе, в группе, будет общительным и доброжелательным.</p>
--	--

4.3. Содержание первого года обучения

Раздел	Содержание
<u>Вводное занятие.</u>	<p><u>Теория:</u> вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа по правилам поведения на спортивной площадке, в спортивном городке, гигиене труда. Презентация спортивных игр и игр народов России. Объяснение правил проведения занятия, правил выполнения заданий педагога.</p> <p><u>Практика:</u> знакомство друг с другом на основе интересной игры: «Давайте познакомимся – я люблю вкусняшку!». Музыкальная разминка «Ножки, ручки, голова, ну-ка, делайте как я!». Отдых – физкультурная викторина «Я знаю пять.». Практические тесты на выявление уровня физического.</p>
<u>Разминки.</u>	<p><u>Теория +практика:</u> занимательные разминки необходимы для разнообразия образовательной деятельности, улучшения восприятия информации; необходимы для подготовки учащихся к дальнейшему усвоению материала.</p>
<u>Занятия на спортивной площадке</u>	<p><u>Теория направлена на:</u> необходимость чётко называть группу мышц, которую будем прорабатывать. Объясняем, что копировать движения более гибкого ребёнка или ребёнка, (дополнительно занимающегося в спортивной секции) нельзя, т.к. можно навредить своему здоровью. Рассказываем о том, как важно следить за дыханием во время выполнения упражнений – не задерживать дыхание. Объясняем, что при правильном выполнении упражнений осанка станет ровной и красивой. Рассказываем, что музыка может передавать настроение движения. Объясняем, что соблюдение техники безопасности на занятиях должна чётко соблюдаться, чтобы не навредить себе и своему товарищу.</p> <p><u>Практика направлена на:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> — напряжение – расслабление - растяжение, отсутствие травм; — статическое растягивание, значительно улучшает нашу гибкость; улучшается подвижность суставов; — растягивая мышцы, мы увеличиваем нашу гибкость и ловкость; — снимает мышечное напряжение; улучшается пластичность; — во время занятий в спортивном городке происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма; — способствует лучшей координации движений, повышает способность двигаться; — укрепляются мышцы спины, тем самым появляется красивая осанка.

<u>Занятия в спортивном городке</u>	<p><u>Теория:</u> рассказываем, как с помощью тех или иных секций спортивного городка можно превратить самые простые упражнения в непростые (т.е. усложнение), но самые интересные. Рассказываем, что с помощью хороводных элементов можно создавать волшебные образы для сказок. С помощью пластики рук, голоса и звуков можно изображать живые и неживые объекты.</p> <p><u>Практика:</u> отрабатываем игровые упражнения с лазанием, подлезанием, перелезанием, перебрасыванием; упр. способствуют развитию внимания, координации, ловкости, меткости</p>
-------------------------------------	--

5.4. Календарно-тематический план первого года обучения (см. Приложение №1)

На каждом занятии -вводная часть «Охрана жизни, здоровья ребёнка» (правила безопасности поведения дошкольников во время дополнительной образовательной деятельности).

Наименование	Количество часов		Дата занятий	
	Теория	Практика	План	факт
1 День знаний	0,5	0,5		
2 Осень	0,5	0,5		
3 Собираем урожай	0,5	0,5		
4 Животный мир осенью	0,5	0,5		
5 Я в мире человек	0,5	0,5		
6 Я и моя семья. Мой город. Моя страна. Моя планета	0,5	0,5		
7 Страна, в которой я живу	0,5	0,5		
8 Москва – столица нашей Родины	0,5	0,5		
9 День народного единства	0,5	0,5		
10 Унылая пора, очей очарованье	0,5	0,5		
11 День матери	0,5	0,5		
12 Если хочешь быть здоров!	0,5	0,5		
13 Зимушка, зима	0,5	0,5		
14 Зимовье зверей	0,5	0,5		
15 Кем быть?	0,5	0,5		
16 Новый год к нам идёт!	0,5	0,5		
17 Здравствуй, Новый год!	0,5	0,5		
18 Народные праздники	0,5	0,5		
19 Зимние забавы	0,5	0,5		
20 В здоровом теле, здоровый дух!	0,5	0,5		
21 Предметный мир	0,5	0,5		
22 Что? Из чего? Для чего?	0,5	0,5		
23 День защитника Отечества!	0,5	0,5		
24 Масленица!	0,5	0,5		
25 Женский день!	0,5	0,5		
26 Весна пришла!	0,5	0,5		
27 Русские народные традиции и обычаи	0,5	0,5		

28 Народно-прикладное творчество	0,5	0,5		
29 День детской книги	0,5	0,5		
30 Космос	0,5	0,5		
31 Наша планета - Земля	0,5	0,5		
32 Хорошо в саду у нас!	0,5	0,5		
33 День Победы!	0,5	0,5		
34 Зелёный огонёк	0,5	0,5		
35 До свидания, детский сад!	0,5	0,5		
36 Ребёнок в мире людей	0,5	0,5		
Итого	18	18		

5. Методические и оценочные материалы

№ п/п	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Вводное и диагностическое занятие, итоговое занятие	Круговая тренировка	Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация) Метод регламентируемого упр. (разучивание по частям). Метод частично регламент-го соревновательный)	аудио и видео материалы, схемы, альбомы, спортивные атрибуты,	Наблюдения, беседы, тестирование
2.	Спортивная площадка	Групповая, индивидуальная	Метод закрепления упражнения (многократные повторения движений под музыку).		
3.	Спортивный городок	Круговая тренировка, групповая, индивидуальная			

5.1. Оценочные материалы

Мониторинг проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки). Инструментарий для мониторинга — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития. В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам учебного года.

Результаты мониторинга используются для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Оценка результатов освоения программы необходима для:

- Выявления начального уровня развития способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- прослеживания динамики развития;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Открытые занятия.

Обследование детей проводится на занятиях в зале или на спортивной площадке. Во время занятий наблюдается выполнение элементов спортивных игр, спортивных упражнений, манера и характер исполнения движений, эмоциональное восприятие музыкального и разговорного сопровождения и определяется уровень способности каждого ребенка.

Тестирование проводится в группе с целью выявления уровня развития гибкости, ловкости, выносливости, координации у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации. Этот процесс в условиях дошкольной образовательной организации проводился с помощью упражнений, которые прошли теоретическое обоснование и проверку педагогической практикой. Выбор тестов был обусловлен необходимостью наиболее полно охарактеризовать уровень развития физических качеств воспитанников, и включал различные виды упражнений.

Система контроля результативности обучения

Входной контроль - осуществляется диагностика при поступлении в группу.

Итоговый контроль – проводится в конце учебного года (май) и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год. В течение года проводится два открытых занятия для родителей, где учащиеся могут продемонстрировать полученные навыки и умения.

Формы контроля: - игра - наблюдение - открытые занятия.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества: педагогические наблюдения, связанные с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации. Программа предоставляет педагогу право самостоятельного выбора инструментов педагогической оценки детей.

Диагностика проводится по следующим критериям

1. Знает подвижные и/или спортивные игры в соответствии с данной Программой.
2. Знает атрибуты (слова) к играм.
3. Умеет двигаться в соответствии с правилами игр, игровых заданий.
4. Знает, как выбирают водящего в данной игре.

В случае отрицательных ответов, следует повторить предложение, выразив при этом уверенность в его успешном выполнении ребёнком. Если и в этом случае последует отрицательный ответ, педагог предлагает свою помощь.

Оценка знаний и умений проводится по 3-х бальной системе

1 балл – низкий уровень – полное отсутствие знаний игр и умения в них играть.

2 балла – средний уровень – знает не более 2-3 п/и, требуется помочь взрослого.

3 балла – высокий уровень – знает более 3 п/и, знает правила, атрибуты (слова стихов), практически не прибегает к помощи взрослого.

Анализируя научные исследования, делаем вывод, что структуру физической подготовленности детей 3-6 лет составляют 2 блока:

1 блок- овладение движениями и физическими качествами;

2 блок- умение использовать приобретённые двигательные навыки в самостоятельной деятельности.

1 блок

Физической подготовленности включает оценку уровня сформированности и развития следующих основных движений и физических качеств:

1. Челночный бег 3*10 м;
2. Прыжок в длину с места;
3. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой;
4. Бег 30 м;
5. Бег на выносливость (90м, 120м, 150м)

Методика экспресс-анализа и оценки составных компонентов первого блока физической подготовленности.

1. Челночный бег (3*10м)

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. на одной стороне дорожки два кубика, на другой –стул или скамейка. Необходимо взять кубик и перенести его на другую сторону, поставить на стул, вернуться без остановки, взять 2-й кубик, отнести и оставить его рядом с первым. Таким образом ребёнок пробегает расстояние 30 м.

Обязательно даётся установка «Перенеси кубик, как можно быстрее». Время отмечается в секундах.

Качественные ориентиры техники бега.

Старший дошкольный возраст

- ✓ Небольшой наклон туловища, голова прямо.
- ✓ Руки полусогнуты, энергично работают (назад-вперёд-вверх).
- ✓ Ярко выраженная фаза полёта.
- ✓ Быстрый вынос бедра маховой ноги.
- ✓ Ритмичность, прямолинейность.

2. Бег на выносливость

(определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата с 6 лет -120м, 7 лет-150м)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня ДА детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей. Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить её – отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может быть расположена вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

3.Прыжок с места в длину

Проводится в зале на жестком мате.

Старший дошкольный возраст

- ✓ И.п. –ноги на ширине ступне, туловище наклонено вперёд. Руки отведены назад.
- ✓ Отталкивание двумя ногами одновременно. Ноги выпрямляются. Резкий мах руками вперёд-вверх.
- ✓ При полёте туловище согнуто, голова вперёд, ноги полусогнуты в коленях выносятся вперёд, руки –вперёд-вверх.

- ✓ Приземление на обе ноги с перекатом с пятки на всю ступню. Колени полусогнуты, туловище слегка наклонено. Руки свободно движутся в стороны. Сохранение равновесия.

Ориентировочные количественные показатели прыжка в длину с места в см.

4.Метание на дальность.

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20м, ширина дорожки 4-5м. дорожка размечена на метры или 0,5 м флагами. Отмечается начальная черта, у которой встаёт ребёнок. Для метания берутся мешочки весом 150гр –для детей младших групп, 200-250г – для старших групп. Воспитатель предлагает встать у черты и бросить мешочек с песком, как можно дальше правой и левой рукой. Скольжение по земле мешочка не учитывается.

Старший дошкольный возраст

- ✓ При броске правой руке –левая нога чуть вперёд на носок, правая-опорная сзади. Рука с предметом согнута в локте у плеча на уровне плеча, локоть назад, предмет к себе не прижимаем. Левая – вытянута вперёд, как бы показывая направление броска.
- ✓ Переносим вес туловища на опорную ногу, сгибаем её в колене, поворачиваемся слегка вправо.
- ✓ Выполняем бросок, сменяем положение рук –вытягиваем правую руку вперёд-вверх, левую убираем назад, переносим вес туловища вперёд на левую ногу. Бросок выполняется за счёт движения кисти руки.
- ✓ Важно сохранить равновесие.

5.Бег 30м

С дошкольниками проводят бег на дистанцию 30м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде «Марш!» дети с высокого старта бегут до флагка или ленты, которая размещается на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается после пересечения финишной линии. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, что и раньше. Фиксируются оба результата, положение туловища, движение рук и ног, «полёт», прямолинейность бега у каждого.

Примечание к 1 блоку.

При обследовании детей даётся не менее 3-х попыток, в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, даёт только словесную инструкцию, например: «Брось мяч, как можно дальше».

В статье «Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника» к.п.н. С. Прищепа и др. Журнал «Дошкольное воспитание» представлены средние показатели физической подготовленности детей 3-7 лет.

Для оценки вышеуказанных основных движений и физических качеств используется 3 –х бальная система.

1 балл –низкий уровень –все показатели ниже нормы.

2 балла –средний уровень -25% показателей соответствуют или превышают норму.

3 балла –высокий уровень -50% соответствуют или превышают норму.

2 блок физической подготовленности.

Включает анализ и оценку самостоятельной деятельности детей в действиях с предметами и в подвижных играх (СДД)

Оценка предложенных заданий проводится в баллах

1 балл – низкий уровень – практически все действия выполняет с помощью взрослого.

2 балла – средний уровень – выполняет самостоятельно и правильно менее 50% действий, с незначительной помощью взрослого.

3 бала – высокий уровень – выполняет все действия правильно, с небольшой помощью взрослого.

Анализ самостоятельных двигательных действий с предметами проводят в помещении, где имеются:

- ✓ Мячи разных размеров, мишины, корзины для метания, натянута сетка или верёвка для перебрасывания.
- ✓ Скакалки короткие и длинные

Данные пособия предлагаются, как наиболее удобные для использования в самостоятельной двигательной деятельности, дающие детям достаточную физическую нагрузку, позволяющие им действовать, как индивидуально, так и с партнёром. Дети самостоятельно выбирают пособия.

Опорные вопросы для анализа и оценки действий с предметами:

- ✓ умеют ли дети разнообразно действовать с предметами. Соответствует ли содержание двигательной деятельности возрасту детей?
- ✓ владеют ли техникой действия (отбивать мяч пальцами кистей рук; ловить руками, не прижимая мяч к груди; принимать правильное И.П. при броске; правильно выбрать способ броска; соизмерять силу броска). При прыжке через скакалку: прыгать не менее 10 -20 раз без остановки (прыгать на одной ноге, поочерёдно, с продвижением вперёд).
- ✓ умеют ли объединяться в своих действиях с другими детьми?
- ✓ проявляют ли интерес к деятельности?

Оценка самостоятельных действий с предметами проводится, исходя из 3-х баллов:

1 балл – низкий уровень – выполняют все действия не в полном объёме, техника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны.

2 балла – выполняют действия в полном объёме, но характерна однотипность (шаблонность) выполняемых действий.

3 балла – высокий уровень – выполняют действия на высоком техническом уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться с партнёрами, вносят элементы новизны.

Помимо выявления умений действовать с предметами, определяется знание подвижных игр и умение их организовать. В качестве критериев используют:

- ✓ знание более 3 подвижных игр в соответствии с «Программой» (содержание, правила, способы выбора водящего);
- ✓ умение организации и самоорганизации подвижной игры (умение ставить цель, привлечь к игре, регулировать физ. нагрузку, контролировать действия с правилами игры, своевременно оканчивать игру).

5.2. Дидактические и ЭОР материалы

Наглядность

- Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

Доступность

- Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

Систематичность

- Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

Закрепление навыков

- Многократное выполнение упражнений.
- Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуальный подход

- Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка.
- Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

Сознательность

- Понимание пользы упражнений.
- Потребность выполнения упражнений в домашних условиях.

Методы и приемы:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения упражнений, использование наглядных пособий и зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь педагога);
- объяснения, пояснения, указания;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесные указания.
- слушание музыкальных произведений;
- выполнение и повторение упражнений без изменений и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.
- показ исполнения композиций детьми (выбор ведущих вместо педагога по очереди или по желанию);
- показ упражнения условными жестами, мимикой;
- «привокации», то есть специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей и побуждения к тому, чтобы они заметили и исправили ошибку.

5.3 Информационные материалы

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кенеман А.В., под ред. Осокиной Т.И., Детские подвижные игры народов СССР, пособие для воспитателей детских садов, -М., «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1988г
3. Литвинова М.Ф., Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 года жизни, -М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2005г.
4. Тимофеева Е.А., Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста, книга для воспитателей детского сада, издание 2-е, исправленное и дополненное -М., «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1986г.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Социальная сеть работников образования. Режим доступа: <http://nsportal.ru/>, свободный.
2. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/500087/>, свободный.
3. Международный образовательный портал Maam.ru. Режим доступа: <http://www.maam.ru/>, свободный.

Приложение №1

На каждом занятии -вводная часть **«Охрана жизни, здоровья ребёнка»** (правила безопасности поведения дошкольников во время дополнительной образовательной деятельности)

	Тема	Теория	Практика
Сентябрь	1.Вводная часть. Ориентировка в пространстве. Подвижные игры. «День знаний»	История развития направления ЗОЖ, что означают эти слова, рассматривание пособий и материалов	Разминка, игра м/п «Давайте знакомиться», ОРУ комплекс № 1, п/и «Море волнуется»
	2.Диагностическое занятие «Осень»	Объясняем, что значит каждое упр-ие и для развития какого органа оно необходимо	Проводится как входной контроль до, во время прохождения тем
	3.«Собираем урожай»	Рассказываем, что спорт. упр. можно выполнять с помощью некоторых атрибутов, и вариативных частей городка	Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения с мячом. Упр. «Ловкие ребята». Игра малой п. «Вершки и корешки»
	4.«Животный мир осенью»	Показываем и рассказываем по картинкам про одну из областей растяжки, например – про мышцы бёдер, голеностопа и стоп.	Разминка: упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; упражнений на растяжку мышц спины, ног: «Прыжки по кругу» «Круговая лапта», п/и ««Фигуры»»
Октябрь	1.«Я в мире человек»	Рассказываем, что у разных народов России есть одинаковые игры и разные, что все люди должны вести ЗОЖ, для крепкого здоровья; правила игровых упр.на площадке и городке	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с препятствиями; и/у «Перебрось-поймай», «Не попадись» п/и ««Фигуры»»
	2.«Я и моя семья. Мой город. Моя страна. Моя планета»	Рассказываем о традициях д/с, вспоминаем о пользе игр и упр. с мячами разного вида; учим элементы спортивных игр с мячом.	Ходьба с изменением направления движения, действия по сигналу; развиваем точность в упражнениях с мячом в и/у «Успей выбежать», «Мяч водящему»; п/и «Не попадись»
	3.«Страна, в которой я живу»	Вспоминаем игры народов России; рассказываем, что с помощью некоторых игр можно развить различные физические качества	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег в умеренном темпе, прыжки разного вида, упр.с мячом; и/у «Лягушки», «Не попадись», п/и «Эхо»

	4.«Москва – столица нашей Родины»	Вспоминаем главные ценности нашей страны – столица, флаг, герб, гимн. Вспоминаем в какие игры любят играть дети нашей полосы	Бег в среднем темпе; упражнения с мячом; и/у «Перебрось-поймай» «Не попадись»; п/и «Фигуры»
Ноябрь	1.«День народного единства»	Вспоминаем, что у разных народностей разные игры, вспоминаем игры народов севера.	Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, бег с перепрыгиванием через бруски; и/у «Мяч о стенку», «Будь ловким», п/и «Затейники»
	2.«Унылая пора, очей очарованье»	Вспоминаем приметы осени, вспоминаем какие атрибуты могут отразить время года; вспоминаем коллективные игры; вспоминаем правила поведения в коллективных играх, правила подвижных игр	Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу; бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски); ходьба в колонне по одному; и/у «Не задень», «Не оставайся на полу», п/и «Затейники»
	3.«День матери»	Рассказываем, что у разных народов России есть одинаковые игры и разные, что все люди должны вести ЗОЖ, для крепкого здоровья; правила игровых упр.на площадке и городке	Ходьба в колонне по одному в обход площадки; ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широкими шагами со свободной координацией рук, ходьба мелким, семенящим шагом на носочках; бег вразсыпную; и/у «По местам»; п/и «Ловушки с лентами».
	4.«Если хочешь быть здоров!»	Вспоминаем, что такое ЗОЖ; играем ситуативные сценки «Хорошо-плохо»; вспоминаем правила поведения при проведении беговых одиночных и парных забегов; правила при прохождении верёвочных частей спорта.городка	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег вразсыпную; и/у «Передай мяч», «С кочки на кочку»; п/и «Хитрая лиса»
Декабрь	1.«Зимушка, зима»	Вспоминаем приметы зимы, проговариваем правила игр зимой, вспоминаем спортивные игры с клюшкой, с мячом, вспоминаем правила коллективных игр	Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановкой по сигналам «Снег», «Дождь». Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты); и/у «Пройди — не задень», «Пас на ходу»; п/и «Совушка»

Январь	2.«Зимовые зверей»	Вспоминаем правила передвижения на ледовых дорожках, снежных тропинках, с преградами и без; правила проведения игр в снежки из-за крепости	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога, остановиться, второй сигнал бег врассыпную; и/у «Попади в цель», «Снежки»
	3.«Кем быть?»	Вспоминаем правила игр с зимними уличными атрибутами – санки, лыжи, ледянки; вспоминаем правила скольжения по ледяным дорожкам; вспоминаем подвижные игры зимой на улице, зимние спортивные игры.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с с высоким подниманием колена «Через сугробы», и/у ««Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди — не урони»»
	4.«Новый год к нам идёт»	Вспоминаем, как правильно пользоваться санками в парах, при перевозке атрибутов или товарищей; вспоминаем правила при перелезании через секции спорт.городка; повторяем правила безопасности при бросках в цель	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность; и/у «Точный пас», «По дорожке проскольззи»
	1.«Здравствуй, Новый год!»	Вспоминаем приметы зимы, проговариваем правила игр зимой, вспоминаем спортивные игры с клюшкой, с мячом, вспоминаем правила коллективных игр	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога остановиться, на второй сигнал бег врассыпную; и/у «Попади в цель», «Снежки»; п/и «Мороз Красный нос»
Февраль	2.«Народные праздники»	Вспоминаем правила передвижения на ледовых дорожках, снежных тропинках, с преградами и без; правила проведения игр в снежки из-за крепости; разучиваем правила народных игр	Игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки»; п/и «Два Мороза»
	3.«Зимние забавы»	Вспоминаем, как правильно пользоваться санками в парах, при перевозке атрибутов или товарищей; вспоминаем правила при перелезании через секции спорт.городка; повторяем правила безопасности при бросках в цель	Упражнять детей в ходьбе между снежками; повторить катание друг друга на санках; и/у «Катание на санках»; п/и «Два Мороза»

	4.«В здоровом теле - здоровый дух»	Рассказываем, что у разных народов России есть одинаковые игры и разные, что все люди должны вести ЗОЖ, для крепкого здоровья; правила игровых упр.на площадке и городке	Ходьба между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!»; и/у «По ледяной дорожке»; п/и «Мороз красный нос»
Февраль	1.«Предметный мир»	Повторяем правила метания, рассказываем, какими атрибутами пользовались в играх в старину, пробуем повторить элементы старинных игр	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с прыжками, метанием снежков в горизонтальную цель; и/у «Точная подача», «Попрыгунчики»; п/и «Два Мороза»
	2.«Что? из чего? для чего?»	Вспоминаем какими предметами можно пользоваться, как заменителями спортивных атрибутов – санок, лыж, мячей, клюшек...	Ходьба с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках; и/у «Гонки на санках», «Кто быстрее»
	3.«День защитника Отечества»	Рассказываем, как в Армии проходит спортивная подготовка солдат, кому легко даётся служба в армии.	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков, с прыжками; и/у «Гонка санок», «Провези не урони»; п/и «Мороз красный нос»
	4.«Масленица»	Вспоминаем приметы зимы, вспоминаем какие атрибуты могут отразить время года; вспоминаем коллективные игры; вспоминаем правила поведения в коллективных играх, вспоминаем народные игры	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков, перелезанием через секции спорт. городка
Март	1.«Женский день»	Вспоминаем приметы весны, рассказываем о том, что весной всё расцветает в том числе и желание играть в и/у (про маму); вспоминаем о том, что весной начинаем закаляться (ЗОЖ)	Упражняем в беге парами, игровые задания с прыжками и мячом, и/у «Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с препятствиями; и/у «Перебрось-поймай», «Не попадись»; п/и «Бегуны»
	2.«Весна пришла!»	Вспоминаем, что такое ЗОЖ; играем ситуативные сценки «Хорошо-плохо»; вспоминаем правила поведения при проведении беговых одиночных и	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом; и/у «Кто скорее до мяча»; п/и «Мы-весёлые ребята»

		парных забегов; правила при прохождении верёвочных частей спорт.городка	
	3.«Русские народные традиции и прметы»	Показываем и рассказываем по картинкам про одну из областей растяжки, например – про мышцы бёдер, голеностопа и стоп.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с препятствиями; и/у «Мяч о стенку»; п/и «Ловкие зайчата»
	4.«Народно-прикладное творчество»	Рассказываем, что спорт. упр. можно выполнять с помощью некоторых атрибутов, и вариативных частей городка	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с препятствиями; и/у «Перебрось-поймай», «Салки-перебежки»
Апрель	1.«День детской книги»	Вспоминаем приметы весны, проговариваем правила игр весной, вспоминаем спортивные игры с клюшкой, с мячом, вспоминаем правила коллективных игр	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками; и/у «Быстро в шеренгу»; «Перешагни — не задень», «С кочки на кочку» п/и «Охотники и утки»
	2.«Космос»	Вспоминаем, что такое ЗОЖ; играем ситуативные сценки «Могу-не могу»; вспоминаем правила поведения при проведении беговых одиночных и парных забегов; правила при прохождении верёвочных частей спорт. городка	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками и/у «Слушай сигнал», «Пас ногой»; п/и «Взлётная полоса», «Горелки»
	3.«Наша планета - Земля»	Вспоминаем главные ценности нашей страны – столица, флаг, герб, гимн. Вспоминаем в какие игры любят играть дети нашей полосы	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии; и/у «Пройди — не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч»; п/и «Тихо — громко»
	4.«Хорошо у нас в саду!»	Вспоминаем приметы весны, проговариваем правила игр весной, вспоминаем спортивные игры с ракетками, с мячом, вспоминаем правила коллективных игр	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. и/у «Передача мяча в колонне», «Лягушки в болоте», п/и «Горелки»; И/мп «Великаны и гномы»
Май	1.«День Победы!»	Вспоминаем приметы весны и лета, вспоминаем какие атрибуты могут отразить время года;	Упражнять детей в продолжительном беге; развивать точность движений при переброске

		вспоминаем коллективные игры; вспоминаем правила поведения в коллективных играх, правила подвижных игр	мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. и/у «Пас на ходу», «Брось — поймай». Прыжки через короткую скакалку
	2.«Зелёный огонёк» (транспорт, ПДД)	Рассказываем, что у разных народов России есть одинаковые игры и разные, что все люди должны вести ЗОЖ, для крепкого здоровья; правила игровых упр.на площадке и городке	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег вразсыпную. и/у «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч» п/и «Пас друг другу» Игра «Паровоз»
	3.«До свиданья, детский сад! Здравствуй ,школа!»	Вспоминаем, что значит каждое упр.-ие и для развития какого органа оно необходимо. Рассказываем, что спорт. упр. можно выполнять с помощью некоторых атрибутов, и вариативных частей городка	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. и/у «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли», п/и «Горелки»
	4.«Ребёнок в мире людей. День защиты детей!»	Вспоминаем игры народов России; рассказываем, что с помощью некоторых игр можно развить различные физические качества Вспоминаем главные ценности нашей страны – столица, флаг, герб, гимн. Вспоминаем в какие игры любят играть дети нашей полосы	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег вразсыпную; и/у «Кто быстрее», «Пас ногой»; п/и «Кто выше прыгнет», «Не оставайся на земле». Игра малой подвижности по выбору детей