

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа г. Белая Холуница Кировской области



УТВЕРЖДЕНА

Общим собранием

Протокол от 01.09.2019 г. №1

Приказ от 01.09.2019 № 04/38

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ НА ЗДОРОВЬЕ!»  
для детей 7-9 лет**

Составители:  
Заместитель директора по УВР  
Шабалина Л.В.,  
Тренеры-преподаватели:  
Антонова Л.Л.,  
Тарасова Н.Л.,  
Матанцева Н.В.

г. Белая Холуница  
2019 г.

## Содержание программы

1. Введение.
2. Таблицы оценок физической подготовленности детей 7-9 лет.
3. Планирование занятий по программе (час).
4. Теоретическая подготовка.
5. Общая физическая подготовка.
6. Специальная физическая подготовка.
7. Техническая подготовка по волейболу
8. Техническая подготовка по баскетболу.
9. Техническая подготовка по футболу.
10. Игровая практика в «Городки»
11. Игровая практика в «Бадминтон»
12. Восстановительные мероприятия
13. Приложения.
  - Приложение 1. «Занимательная разминка»
  - Приложение 2. «Весёлый тренинг»
  - Приложение 3. Общеразвивающие упражнения.
14. Литература.

Настоящая программа разработана на основе образовательной программы МКУДО ДЮСШ г. Белая Холуница Кировской области с учётом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Рекомендуется для детей младшего школьного возраста от 7 до 9 лет .

Движение – это жизнь,  
Игра – это развитие...

Возрастающий объем информации, постоянная модернизация учебных программ, широкое использование транспорта, других технических средств оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность учащихся. В современном обществе проявляется противоречие между требованиями физической подготовленности детей и образом жизни. Естественные условия и обучение в школе ограничивают двигательную деятельность и не обеспечивают необходимого режима, позволяющего более значительно повысить результаты жизненно необходимых двигательных качеств.

**Педагогическая целесообразность программы.** Малый объём двигательной активности ребенка ведёт к нарушениям осанки, сердечно-сосудистой системы и к избыточному весу. Все это подтверждает необходимость дополнительных физкультурно-спортивных занятий под руководством специалистов, а именно тренеров-преподавателей.

В основе программы «Занимайтесь физкультурой на здоровье!» заложены подвижные игры с элементами спортивных игр. Игра – вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества. Через игру можно воздействовать на детский коллектив, исключая прямое давление, наказание, излишнюю нервность в работе с детьми.

Подвижная игра – одна из важнейших средств всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. Характерная ее возможность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Программа «Занимайтесь физкультурой на здоровье!» разработана для детей 7-9 лет для достижения «запаса прочности» здоровья у детей, развития их двигательных способностей, улучшения физической подготовленности. В основу содержания Программы положены требования к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребёнка. Программа предполагает использование подвижных, спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье.

Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

**Цель программы:** развитие навыков осознанного отношения к своему здоровью и интереса к спорту.

В качестве задач определены следующие:

**Оздоровительные задачи.** При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся физические занятия оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

**Воспитательные задачи.** Физическим занятиям принадлежит большая роль в формировании личности, особенно, если в основе лежит игровая деятельность. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. Дети усваивают смысл игры, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Большое значение имеют подвижные игры для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям.

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели, так дети приучаются к деятельности в коллективе.

В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни .

### **Образовательные задачи:**

- формирование устойчивого интереса к физкультуре, к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

-обогащение двигательного опыта детей новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;

- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

### **Основные методы организации образовательного процесса:**

- спортивные занятия;

-подвижные игры;

-игры на развитие внимания, памяти;

- соревнования.

### **Принципы и подходы в организации образовательного процесса.**

В программе учтены общедидактические принципы:

• Доступность;

• Наглядность.

• Систематичность;

• Постепенность усложнения;

• Перспективность;

• Научность.

### **Кадровое обеспечение программы.**

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры-преподаватели, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

В программе определено содержание общефизической и специальной физической, технической, теоретической подготовки, соревновательной и игровой подготовки. Разработаны восстановительные мероприятия, контрольные нормативы.

При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные особенности детей конкретной возрастной группы. Надо помнить, что усложнение работы с детьми 7- 9 лет идет не только за счет увеличения объема упражнений и нормативов, но и за счет усложнения самого материала, увеличения требований к качеству выполнения движений.

В техническую подготовку входят:

1) упражнения и игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола, городков, скакалки, акробатики, бадминтона;

2) ОФП – общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, ползание, лазание, метание, строевые упражнения и команды для управления группой, лёгкоатлетические упражнения;

3) СФП –упражнения для развития прыгучести, привития навыков быстроты ответных действий, техника бросков мяча, действия с мячом.

ОФП и СФП вынесены в отдельные разделы.

4) Игровая подготовка включает игры, игры- упражнения, которые построены на разнообразных двигательных действиях. Выбор игр зависит от эмоционального состояния детей до начала и в процессе занятий. Значительное место в Программе отведено обучению играм с мячом, так как эти игры носят не только развлекательный, но и лечебный характер. Игры с мячом это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний, а ребёнку, чтобы он был здоровым, очень важно быть счастливым.

5) Теоретическая часть включает определенный объем информации для детей о спортивных играх и упражнениях.

6) Восстановительная часть включает правильное построение физкультурных, соревновательных мероприятий, широкое использование переключений, четкая организация работы и отдыха, полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест занятий, упражнения для активного отдыха и расслабления, создание положительного, эмоционального фона. Используются специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на растяжение, упражнения восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Чтобы предупредить отрицательное воздействие в ситуациях «неуспеха», действий в игровых ситуациях возникающих в играх с элементами соревнований, а также высокие психические нагрузки в связи с освоением сложно-координированных упражнений в занятиях используются психогимнастические упражнения по развитию памяти, внимания, воображения. Использование психогимнастических упражнений на разминке в середине или в конце занятия позволяет всем детям почувствовать ситуацию успеха. Заключительная часть занятия заканчивается этюдами на расслабление мышечного тонуса, как бы закрепляя положительный эффект, стимулирующий и упорядочивающий психическую и физическую активность детей.

7) Соревновательная подготовка имеет цель научить детей использовать свои двигательные навыки и применять в сложных условиях соревновательной деятельности.

Работа по Программе начинается с диагностики (оценки реального уровня готовности детей к овладению видами двигательной деятельности) и заканчивается диагностикой (оценкой достигнутых в обучении результатов). Диагностика уровня физического развития детей проводится в форме выполнения контрольных испытаний по ОФП и СФП.

**Таблица оценок физической подготовленности детей 7-9 лет  
(мальчики)**

Контрольное упражнение	возраст	Уровень физической подготовленности/баллы				
		Высокий/5	Выше среднего/4	Средний/3	Ниже среднего/2	Низкий/1

Бег 30 м.	7	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
	8	5,5 и ниже	5,4-6,0	6,1-6,6	6,7-7,2	7,3 и выше
	9	5,2 и ниже	5,2-5,6	5,7-6,2	6,3-6,7	6,8 и выше
Бег 90 м.	7	26,4 и ниже	26,5-29,5	29,6-32,6	32,7-36,8	36,9 и выше
	8	26,0 и ниже	26,1-29,1	29,2-32,2	32,3-36,4	36,5 и выше
	9	25,8 и ниже	25,9-28,9	29,0-32,9	33,0-35,9	36,0 и выше
Подъём туловища в сед (количество раз за 30 сек.)	7	16 и больше	14-15	12-13	9-11	8 и меньше
	8	17 и больше	15-16	13-14	11-12	10 и меньше
	9	19 и больше	17-18	15-16	12-14	11 и меньше
Прыжок в длину с места	7	140 и больше	139-119	118-110	109-101	100 и ниже
	8	150 и больше	149-126	125-114	115-111	110 и ниже
	9	165 и больше	164-150	149-130	129-121	120 и ниже

(девочки)

Контрольное упражнение	возраст	Уровень физической подготовленности/баллы				
		Высокий/5	Выше среднего/4	Средний/3	Ниже среднего/2	Низкий/1
Бег 30 м.	7	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0-7,5	7,6 и выше
	8	5,6 и ниже	5,5-6,0	6,1-6,6	6,7-7,2	7,3 и выше
	9	5,3 и ниже	5,2-5,7	5,8-6,3	6,4-6,9	7,0 и выше
Бег 90 м.	7	26,9 и ниже	27,0-29,5	29,6-33,6	33,7-37,4	37,5 и выше
	8	26,3 и ниже	26,4-29,1	29,2-32,9	33,0-36,9	37,0 и выше
	9	26,0 и ниже	26,1-29,0	29,1-33,8	33,9-36,4	36,5 и выше
Подъём туловища в сед (количество раз за 30 сек.)	7	16 и больше	14-15	12-13	9-11	8 и меньше
	8	17 и больше	15-16	13-14	11-12	10 и меньше
	9	19 и больше	17-18	15-16	12-14	11 и меньше
Прыжок в длину с места	7	135 и больше	134-116	115-101	100-86	85 и ниже
	8	145 и больше	144-134	133-116	115-91	90 и ниже
	9	155 и больше	154-144	143-130	129-106	105 и ниже

### Планируемые результаты освоения программы.

Комплексное использование различных приемов, методов и форм обучения поможет укрепить физическое и психическое здоровье детей, сформировать основы здорового образа жизни, двигательной и гигиенической культуры, мотивации к занятиям физкультурой, снизить заболеваемость.

- Ребёнок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.
- ребёнок ориентирован на выбор спорта, которым будет заниматься после освоения данной программы.

### Формы подведения итогов:

показательные выступления, тестирование, соревнования.

### Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал (9х18 кв.м.);

- хореографический зал (6х10 кв.м.)

Спортивное оборудование и инвентарь:

скакалки , волейбольные мячи , баскетбольные мячи, футбольные мячи, резиновые мячи, набивные мячи, городки, биты, воланы , ракетки для бадминтона, акробатическая дорожка, шведская стенка, обручи, кегли, скамейки гимнастические, гимнастические маты и коврики.

### Планирование занятий по программе (час)

№п/п	Содержание программы	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	ОФП	20
3.	СФП	10
4.	Техническая подготовка по волейболу	20
5.	Техническая подготовка по баскетболу	20
6.	Техническая подготовка по футболу	10
7.	Игровая практика в «Городки»	10
8.	Игровая практика в «Бадминтон»	10
9.	Игровая практика по волейболу, футболу, баскетболу	10
10.	Восстановительные мероприятия	10
11.	Оценка уровня физической подготовленности	7
12.	Спартакиада «Надежда» среди ОУ	7
ИТОГО		144

#### **Теоретическая подготовка.**

##### 1. Движение и здоровье.

Значение движений в жизни человека. Роль игры в развитии движений.

##### 2. Личная гигиена.

Ознакомление с правилами личной гигиены. Требования к спортивной форме, к спортивной обуви. Опрятность. Мытьё рук и ног после тренировочных занятий.

##### 3. Питание и здоровье.

Роль пищи в жизни человека. Представление о режиме питания. Польза свежих овощей и фруктов, даров сада и леса для рационального питания.

##### 4. Места занятий и инвентарь.

Бережное отношение к спортивному оборудованию и инвентарю.

##### 5. Техника безопасности во время занятий .

Роль разминки. Правильное обращение со спортивным инвентарём.

б. Основные правила спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол.

### **Общая физическая подготовка.**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики.

1. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

-первая -для мышц рук и плечевого пояса;

-вторая - для мышц туловища и шеи;

-третья - для мышц ног и таза.

-упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);

-на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат);

-прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

2. Акробатические упражнения включают

-группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад;

-соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации;

- изучение волейбольных падений.

3. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

-Бег: 20,30м.

-Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

-Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места.

-Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;

-Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

-Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений.

4. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Гонка тачек», «Охотники и утки», «Воробы и вороны», «Перестрелка», «Невод», «Чехарда», «Мяч капитану», «Катающаяся мишень», «Вышибалы», «Салки».

### **Специальная физическая подготовка**

1. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

- бег с остановками и изменением направления

2. Упражнения для развития прыгучести .

Подвижные игры: «День и ночь», «Салочки», «Змейка», «Зеркало», «Вызов», «Подвижная цель», «Защищай товарища».

### **Техническая подготовка по волейболу.**

Действия без мяча.

1. Стартовая стойка (исходные положения) – основная.

2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед.

3. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.

4. Сочетание способов перемещений.

5. Остановка шагом.

### Действия с мячом.

1. Бросок мяча из-за головы двумя руками.
2. Бросок мяча из-за головы правой рукой.
3. Бросок мяча из-за головы левой рукой.
4. Бросок мяча от груди двумя руками по высокой траектории.

Броски мяча в парах: а) стоя лицом друг к другу на расстоянии 3-4 метров; б) стоя лицом друг к другу через сетку.

Броски мяча в стену, стоя на месте с изменением высоты броска и расстояния от стены.

Броски мяча в стену в сочетании с перемещениями. Броски на точность в мишень.

### Подача «пионерского мяча» (боковая и прямая)

Верхние и нижние передачи мяча (жонглирование над собой)

Подвижные игры. «Подвижная цель», «Выбей мяч», «Мяч в корзину», «Вышибалы», «Снайпер», эстафеты с элементами верхних и нижних передач, «Пионерский мяч».

### Обучающиеся должны уметь:

- выполнять различные виды бросков мяча;
- уметь ловить мяч различными способами;
- выполнять боковую и прямую подачу «пионерского мяча»;
- выполнять различные перемещения в основной волейбольной стойке;
- выполнять верхние и нижние передачи мяча (жонглирование мячом над собой)

### Техническая подготовка по баскетболу.

#### Действия без мяча.

1. Стартовая стойка (исходные положения) – основная.
2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперёд.
3. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд.
4. Сочетание способов перемещений.
5. Остановка шагом, в два шага.

#### Действия с мячом.

1. «Передал - садись» - броски и ловля мяча.
2. «Светофор» - на красный цвет во время бега принять стойку баскетболиста.
3. «Лови, бросай» - перебрасывание мяча друг другу разными способами.
4. «Собачка» - перебрасывание мяча в парах, третий ловит.
5. «Дойди не урони» - ведение мяч с заданиями.
6. «Будь ловким» - ведение мяча с препятствиями.
7. «Кто быстрее?» - ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой.
8. «Защити мяч» - ведение мяча при противодействии противника.
9. «Меткие стрелки» - попадание мячом в обруч.
10. «Попади в корзину», «Чьё звено больше»
11. Эстафеты с элементами игры «Баскетбол»
12. Игра «Мини баскетбол» (по упрощённым правилам)

### Обучающиеся должны уметь:

- выполнять различные виды бросков мяча друг другу;
- уметь ловить мяч различными способами;
- уметь правильно выполнять бросок в корзину;
- уметь взаимодействовать с другими игроками.

## **Техническая подготовка по футболу.**

### **Действия без мяча.**

1. Стартовая стойка (исходные положения) – основная.
2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперёд.
3. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд.
4. Сочетание способов перемещений.

### **Действия с мячом.**

1. «Обратный поезд» - бег обратно и вперёд спиной.
2. «Точный удар»
3. «Чей мяч дальше»
4. «Кто больше отобьёт».
5. «Кто скорее к финишу».
6. «Ловкие ребята» - ведение между кеглями.
7. «Обведи вокруг».
8. «Не выпускай мяч из круга»
9. «Подвижная цель»
10. «Ведение мяча парами».
11. «Футбол вдвоём»
12. «Борьба за мяч в парах».
13. «Забей в ворота».
14. «С двумя мячами» - два ребёнка одновременно посылают друг другу мяч.
15. Удары по воротам. Удары проводятся с расстояния в 4 м; размеры ворот - 1х2 м
16. Игра в футбол по командам.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- ведение и передача мяча, обводка;
- выполнение удара по мячу (по воротам);
- уметь взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве.

## **Игровая практика.**

Для того, чтобы лучше усвоить правила спортивных игр и научиться хорошо играть, нужно выполнять необходимые упражнения и практиковаться в игре как можно чаще.

### **Игровая практика в Городки.**

1. «Метни биты».
2. «Попади в песочницу».
3. «Составь фигуру».
4. «Загони городок в квадрат».
5. «Попади в круг».
6. «Передвинь флажок»- бросание биты на дальность, возле дальше всех улетевшей биты ставить флажок.
7. «Угони городок дальше всех »
8. Игра в городки: выбивание одного городка из города, выбивание фигуры, выбивание нескольких фигур.

## **Игровая практика в «Бадминтон»**

1. «Подбрось, поймай, падать не давай».
2. «Передвинь флажок»
3. «Волан навстречу волану».
4. «Чья команда меткая» - забрасывание воланов.
5. «Подбей волан»
6. «Загони волан в обруч, -подача волана снизу. Задача- попасть в обруч.
7. «Отрази волан»- первая команда бросает, вторая – отражает.
8. «Волан через сетку».

### **Восстановительные мероприятия.**

К восстановительным мероприятиям относится:

#### **- Точечный массаж и дыхательная гимнастика.**

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, улучшают функционирование мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, повышает сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их развивать. Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющую основную дыхательную мышцу (диафрагму), межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Но у детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж — элементарный прием самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

На первых занятиях по разучиванию предлагаемых комплексов желательно, чтобы дети стояли в шеренге лицом к педагогу, который объясняет и показывает упражнения комплекса. Так дети лучше смогут понять цель и смысл упражнений, а воспитателю удобнее будет исправлять ошибки при разучивании упражнений. Далее, разученный комплекс дети могут выполнять, стоя на своих местах, перед общеразвивающими упражнениями, в течение 2 минут. Во время выполнения комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики предметы, используемые для выполнения общеразвивающих упражнений, следует положить на пол. Каждое упражнение повторяется 8-10 раз.

#### **Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)**

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева
2. Указательными пальцами, нажимать точки около ноздрей.
3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.
4. Указательными пальцами с нажимом «рисует» брови.
5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.
6. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).
7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

#### **Второй комплекс (декабрь, январь, февраль)**

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева.  
Это упражнение положительно воздействует на внутренние органы.

2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.
5. Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».
6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м».
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь — «сдуваем снежинку с руки».

### Третий комплекс (март, апрель, май)

1. «Моем» кисти рук
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «3-3-3». Дети должны представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

### - ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Игры, направленные на развитие внимания, памяти, координации движений, быстроты реакции, которые можно использовать в водной и заключительной части занятий.

#### **1. Штанга**

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее. Отдыхает.

#### **2. Каждый спит**

В зал входит ведущий и видит:

На дворе встречает он

Тьму людей, и каждый спит:

Тот, как вкопанный, сидит,

Тот, не двигаясь, идет,

Тот стоит, раскрывши рот.

(В. Жуковский)

Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в различных позах. Он пытается их «разбудить», беря за руки. Поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается. И т.д.

#### **2. Сосулька**

У нас под крышей

Белый гвоздь висит. Солнце взойдет — Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

#### **3. Шалтай-болтай**

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

(Перевод С. Маршака)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево; руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклоняет корпус тела вниз.

#### **4. Винт**

Исходное положение: пятки и носки вместе. Корпус поворачивают влево и вправо. Одновременно руки свободно следуют за корпусом в том же направлении. Этюд сопровождается музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка» (отрывок).

#### **5. Насос и мяч**

Играют двое. Один — «большой надувной мяч», другой «насосом надувает» этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены; корпус отклонен несколько вперед; голова опущена («мяч не наполнен воздухом»). Товарищ начинает «надувать мяч», сопровождая движения рук (они «качают воздух») звуком «с». С каждой подачей воздуха «мяч» надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях. После второго «с» выпрямилось туловище, после третьего — у него поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и приподнялись руки. «Мяч надут». «Насос» перестал накачивать. Товарищ имитирует выдергивание шланга насоса из мяча... Из «мяча» с силой выходит воздух со звуком «щ». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются ролями.

#### **6. Качели**

Ребенок, стоя, «качается на качелях».

Выразительные движения

1. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну ногу. Перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

2. Одна нога выдвинута вперед; перенести на нее тяжесть тела; покачиваться вперед — назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени.

Этюд сопровождается музыкой Я. Степановой «На качелях».

#### **7. Спать хочется**

Мальчик попросил родителей, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном, но в конце концов засыпает.

Этюд сопровождается спокойной, мелодичной музыкой.

#### **8. Конкурс лентяев)**

Ведущий читает стихотворение В. Викторова:

Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят весь Народ лесной.

Лишь барсук — Лентяй изрядный —

Сладко спит

В норе прохладной.

Лежебока видит сон,

Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати.

Затем дети поочередно изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит песня Д. Кабалевского «Лентяй», стараются как можно глубже расслабиться.

#### **9. Фея сна**

Дети сидят на полу, по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная» К. Дуйсей-кеева. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке — это Фея сна (мальчик-волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Фея обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой... Фея смотрит на них: все спят, она улыбается и тихонько уходит.

#### **10. На берегу моря**

Дети играют на «берегу моря» (этюд «Игра с камушками»). «Плещутся в воде» (этюд «Игры в воде»). Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа... Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

#### **11. Отдых. Сон на берегу моря**

Дети слушают шум моря (Н. Римский-Корсаков «Окиян-море синее»). Ведущий говорит детям, что всем им снится один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков).

Пауза.

Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснутся (по счету, когда заиграет дудочка и т.д.). Пауза.

Звучит сигнал (Н. Римский-Корсаков «Соло скрипки из сюиты «Шехерезада»). Дети энергично или, если этого требует ситуация, медленно и спокойно встают. Тренировка закончена.

#### **12. «Будь внимателен»**

Цель игры: стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают под «Марш» С. Прокофьева. Затем на слово «зайчики», произнесенное ведущим, они начинают прыгать; на слово «лошадки» — как бы ударять «копытом» об пол; «раки» — пятиться; «птицы» — бегать, раскинув руки в стороны; «аист» — стоять на одной ноге и т.д.

#### **13. «Слушай хлопки»**

Цель игры: развивать активное внимание.

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети останавливаются и принимают позу аиста (стоят на одной ноге, руки — в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (приседают; пятки вместе, носки и колени в стороны; руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

#### **14. «Зеваки»**

Цель игры: развивать активное внимание.

Играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший задание правильно выходит из игры. (Музыкальное сопровождение — Э. Жак-Далькроз «Марш».)

#### **15. «Четыре стихии»**

Цель игры: развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

«Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперед; на слово «огонь» — произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибется, считается проигравшим.

#### **16. «Запомни движение»**

Цель игры: развивать моторно-слуховую память.

Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.

### **17. «Скучно, скучно так сидеть»**

Цель игры: развивать быстроту реакции на слуховые сигналы. Играющие сидят на маленьких стульчиках. У противоположной стены стоят стулья, но их на один меньше.

Ведущий:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга всем глядеть.

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только ведущий кончит четверостишие, дети должны быстро побежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остался без стула.

### **18. «Огонь — лед»**

Цель игры: развивать внимание, связанное с координацией двигательного и слухового сигнализаторов.

По команде ведущего: «Огонь!» — стоящие в круге дети начинают двигать всеми частями тела.

По команде: «Лед!» — дети застывают в той позе, в какой их застала команда. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

### **19. «Ожерелье»**

Цель игры: развивать воображение, быстроту реакции.

Участники встают в плотный круг, они — «бусинки красивого ожерелья» — тесно прижимаются друг к другу, кружатся на месте, не отрываясь друг от друга, «бегают по шее хозяйки», так же плотно прижавшись друг к другу.

Ведущий подходит к «ожерелью» и пытается «разорвать» его. Если это ему удастся, «бусинки рассыпаются» по полу и катаются по нему. Ведущий ловит их по очереди, крепко держа за руку то первую, то вторую пойманную... — и так, пока не соберет снова все ожерелье и не сделает его плотным и крепким. Первая «пойманная бусинка» становится ведущим.

### **20. «Дружба начинается с улыбки...»**

Цель игры: привести в равновесие эмоциональное состояние детей, улучшить их настроение.

Дети, сидящие в кругу, берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую улыбку по очереди.

Предлагаемые этюды и упражнения направлены на гармонизацию психической деятельности ребенка, улучшение его настроения, развитие произвольной регуляции движений.

## **Приложения.**

### **Приложение 1.**

#### **Занимательная разминка**

Опыт показывает, что разминку можно увеличить по времени и количеству упражнений, так как в начале занятия интерес у детей повышен. В предлагаемой разминке более 20 видов упражнений (ходьба, ходьба на четвереньках, прыжки, бег и др.) Выполнение всех этих упражнений под рифмованные фразы педагога, занятные названия упражнений,

оригинальные игровые приемы, музыкальное сопровождение, несомненно, способствуют дополнительному повышению интереса детей к занятиям по физкультуре.

Перечень упражнений в разминке

Ходьба

На носочках, с разным положением рук; на пятках, спиной вперед, боком; одна нога на пятке, другая на носке; в полуприседе; спиной вперед; обычная; скрестным шагом: вперед, назад, боком; змейкой; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом; с упражнениями для рук; парами; в приседе; перекатом: с пятки на носок.

Бег

Легкий на носочках; сильно сгибая ноги назад (захлест); галопом: правым и левым боком; с высоко поднятыми коленями; с прямыми ногами вперед; на выносливость (1,5-2 мин.); спиной вперед; обычный; с изменением направления; с предметами в руках; змейкой между предметами.

Прыжки

С ноги на ногу (подскоки); на двух ногах, с продвижением вперед; на двух ногах, делая прыжки в стороны, с продвижением вперед; на одной ноге, попеременно; вверх до предмета, во время бега.

*Ходьба на четвереньках*

«Раки»: — И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1 — перенести туловище к ступням ног; 2 — и.п. ;

«Слоники» — ноги и руки прямые (высокие четвереньки);

«Пауки» — животом вверх ;

«Обезьянки» — руки и ноги согнуты, передвигаться быстро;

Перечисленные упражнения ходьбы, бега, прыжков разделены на три комплекса. Каждый комплекс проводится в течение двух недель. Разминка начинается с ходьбы на носочках. Например: дети заходят в зал, педагог говорит: «Идем на носочках, руки в стороны, голову держим прямо ». Разминку можно проводить под музыкальное сопровождение или без него. При проведении разминки без музыки эффективно использование разнообразных рифмованных фраз, произносимых педагогом во время исполнения детьми упражнений. Это повышает интерес ребенка и помогает лучше усвоить упражнение.

### **Рифмованные фразы для упражнений в разминке.**

Педагог произносит:

1. Мы на пальчиках идем, мы идем, Прямо голову несем, мы несем.
2. Мы шагаем, мы шагаем, выше ноги поднимаем.
3. Шагают наши ножки прямо по дорожке.
4. Зайчик прыг, зайчик скок — Зайчик серенький хвосток. Зайчик быстро скачет в поле, Ему весело на воле.
5. Мы на пятках: топ-топ-топ.
6. Подскоки. С ножки на ножку — прыг да скок.
7. Побежали, побежали, никого не обогнали.
8. Раки,раки, раки, на хромой собаке,  
А за ними кот задом наперед, А за ними зайчики — на речном трамвайчике. Едут и смеются, пряники жуют.

9. Все спиной мы побежали, никого не обогнали.
10. Вышли слоники гулять, свежей травки пощипать, Друг на друга посмотреть, Песню звонкую попеть.
11. Побежали ножки прямо по дорожке.
12. Обезьянки, обезьянки бегут дружно по полянке.
13. Гуси вид домашней птицы, Ходят дружной вереницей. Гуси-гуси! Га-га-га!  
Есть хотите? Да-да-да!  
Дети выполняют: *Ходьба на носках.*  
*Ходьба с высоко поднятыми коленями.*  
*Обычную ходьба.*  
*Прыжки на двух ногах.*  
*Ходьба на пятках. Прыжки с одной ноги на другую.*  
*Легкий бег на носках.*  
*Выполняют упражнение «Раки» ).*  
*Бег спиной вперед.*  
*Высокие четвереньки, ноги и руки прямые .*  
*Обычный бег.*  
*Быстрое передвижение на четвереньках .*  
*В приседе.*

## Приложение 2.

### Веселый тренинг

Упражнения способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц.

#### **Игровые упражнения**

##### 1.« КАЧАЛ ОЧКА » .

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы так же покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

*Для мышц спины, ног; гибкости.*

##### 2. «ЦАПЛЯ» . *Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать эту позу нужно.*

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. То же, на левой ноге.

*Для мышц ног; координации*

##### 3. «КАТАНИЕ НА МОРСКОМ КОНЬКЕ» .

Дети, лягте на спину.

Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки, а мы — всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза. *Для мышц живота, ног; гибкости*

#### 4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК».

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику.

Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу.

Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

*Для мышц спины, живота, ног.*

#### 5. «ЛОВКИЙ ЧЕРТЕНОК» .

В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся метать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

*Для мышц ног; координации.*

6. «РАСТЯЖКА НОГ» . (сидя, согнуть правую ногу и взяться двумя руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

*Для мышц спины, ног; гибкости.*

#### 7.«АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!» .

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

*«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиной спрячем вас!*

*Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»*

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

*Упражнение для осанки.*

#### 8. «КАРУСЕЛЬ» .

Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

*Для мышц рук, ног, ягодиц; координации.*

#### 9. «ЛОДОЧКА» .

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы — разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

*Для мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.*

#### 10. «НАСОС» .

Как работает насос? ! Это вовсе не вопрос.

Все на корточки присели, будто птички прилетели.

А затем по счету «Раз», ноги выпрямили враз.

Насчет «Два» — скорей обратно.

И так нужно многократно.

*Для мышц ног, спины; гибкости.*

#### 11. «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК»

Шли ежата по лесу. Перед ними — ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

*Для мышц рук, живота, ног; гибкости.*

12. «ПАРОВОЗИК» . Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, и руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

*Для мышц спины, ног, ягодиц.*

#### 13. «КОЛОБОК» .

Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился!

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени.

Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять — развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

*Для мышц шеи, спины, живота; гибкости.*

#### 14. «ДОСТАНЬ МЯЧ!» .

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч.

«Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза.

*Для мышц спины, ног; гибкости.*

#### 15. «РАКЕТА» .

Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!

Три, два, один — пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

*Для мышц рук, спины, живота, ног; координации.*

#### 16. «ЭКСКАВАТОР» .

Давайте попробуем превратиться «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их.

Удерживаем позу, пока из «ковша» земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

*Для мышц спины, живота, ног; гибкости.*

#### 17. «ГУСЕНИЦА» .

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

*Для мышц рук, ног.*

### Общеразвивающие упражнения

Все комплексы общеразвивающих упражнений в предлагаемой системе физического развития детей включают в себя упражнения с предметами: обручами, палками, средними и большими мячами, султанчиками, кубиками, скакалками. Их применение повышает интерес детей к упражнениям, усиливает эффективность упражнений:

- общеразвивающие упражнения с предметами увеличивают нагрузку на отдельные группы мышц в исходных положениях, позволяют задавать более быстрый темп движений, увеличивать интенсивность, изменять их характер (резкие, плавные);

- использованные при обучении пособия позволяют эффективнее осваивать движения. Они дают более четкое представление о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий (мышечно-двигательных, осязательных, слуховых, равновесия и ускорения);

- предметы являются зрительными ориентирами, ограничителями движений. Например, палка позволяет точно фиксировать положение рук, что способствует более точному выполнению упражнения достижению предельной амплитуды; помогает координировать (приседая, держать палку перед собой);

- предметы помогают научить детей дифференцировать мышечные ощущения (упражнения с мячами разной массы и др.), способствуют более отчетливому слуховому восприятию движения (упражнения со скакалкой, мячом);

- предметы позволяют конкретизировать задание, поставить его четко и наглядно (к примеру, положить палку на пол, поднять вверх) и тем самым развивают способность контролировать свои движения, замечать ошибки и сознательно исправлять их;

- выполняя упражнения с предметами, дети познают их свойства: цвет, форму, массу, фактуру материала, особенности движения в пространстве, запоминают направление движения;

- упражнения с физкультурными пособиями развивают кисти и пальцы, что, в свою очередь, активизирует деятельность анализаторных систем, влияет на речевое и умственное развитие в целом;

- предметы повышают интерес к упражнениям<sup>1</sup>.

Для выполнения общеразвивающих упражнений дети встают на плоские кольца-«домики». Пособия (палки, обручи, мячи и др.) дети берут сами, или их раздает, воспитатель во время заключительной ходьбы. Взяв пособия, дети кладут их на пол около себя, чтобы выполнить Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики.

Каждый комплекс общеразвивающих упражнений проводится в течение 6-8 мин. на протяжении двух недель. Упражнения подобраны так, чтобы ребенок при большей мышечной нагрузке не чувствовал однообразных, повторяющихся движений. Это достигается тем, что:

- большинство упражнений комплекса отличаются от традиционных общеразвивающих упражнений введенными оригинальными элементами, повышающими интерес у детей;

- при увеличении количества упражнений почти в два раза повторяемость элементов упражнений уменьшается почти в четыре раза.

## ЛИТЕРАТУРА.

- 1 Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. -М.: КноРус, 2013 - 312 с.
- 2 Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С.Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Академия, 2005 - 240 с.
- 3 Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016 - 240 с.
- 4 Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012 -448 с.
- 5 Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014 - 176 с.
- 6 Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008 - 192 с.
- 7 Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
- 8 Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001 - 424 с.
- 9 Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014 - 464 с.
- 10 Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003 - 224 с
- 11 Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014 - 176 с.
- 12 Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.
- 13 Гогунев Е.Н., Б.И. Мартьянов, «Психология физического воспитания и спорта», Москва, 2003
- 14 Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008
- 15 Данилкова А.А., «Игры на каждый день», Новосибирск, 2004
- 16 Кузина В.В., «500 игр и эстафет», Физкультура и спорт, Москва, 2003