

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4 «Солнышко» города Белореченска
муниципального образования Белореченский район
(МАДОУ Д/С 4)

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» 08 2023г.
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КРЕПЫШИ»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: 3-4 года

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на внебюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: -

Автор-составитель:
Оськина Татьяна Сергеевна
инструктор по физической культуре

г. Белореченск 2023 г.

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1.Актуальность
- 1.2.Объём и срок реализации программы.
- 1.3.Режим занятий.

2. ОБУЧЕНИЕ

- 2.1.Цели и задачи
- 2.2.Принципы и подходы к обучению
- 2.3.Планируемые результаты освоения программы
- 2.4. Календарный учебный план
- 2.5.Описание деятельности в соответствии с направленностью программы.

3. ВОСПИТАНИЕ

- 3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей
- 3.2. Формы и методы воспитания
- 3.3. Условия воспитания, анализ результатов
- 3.4. Календарный план воспитательной работы

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- 4.1. Материально-техническое обеспечение
- 4.2. Список литературы

5. Дополнительный раздел

Краткая презентация программы

Приложения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера и игровой приставки. Еще 10—15 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. С повсеместным распространением компьютеров и появлением Интернета все изменилось. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих сыновей и дочерей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещение различных кружков) в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя — сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Основные цели ДОО — охрана и укрепление здоровья детей. В соответствии с ними в детском саду осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

Физкультурно-оздоровительная работа, направленная на сохранение здоровья детей. Она включает выполнение ОРУ на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов; стимулирование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем (нетрадиционные методы оздоровления: точечный массаж, дыхательная, пальчиковая гимнастика), а также повышение физической и умственной активности и в итоге — создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

Формирование базовых двигательных умений и навыков. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов деятельности (лепка, танцы, занятия музыкой, математикой). Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания и стремления.

Развитие физических качеств и психических процессов. Физические качества — быстрота, мышечная сила, координация движений, гибкость, ловкость и выносливость. К психическим процессам относят слуховое и зрительное восприятие, внимание (объем, переключение, концентрация, распределение), понимание словесных инструкций. Физические качества, по мнению исследователей, тесно связаны с состоянием здоровья и показателями развития психических функций дошкольников. У детей с невысоким уровнем готовности к обучению в школе фиксируются более низкие значения показателей физических качеств. Успешное овладение разнообразной двигательной деятельностью во

многим зависит от выносливости, т.е. способности выполнять какую-либо деятельность определенный отрезок времени без снижения ее эффективности. Это качество очень важно для умственной деятельности, поэтому физические игры и упражнения, развивающие его, должны включаться в различные виды деятельности детей. Физические качества и психические процессы взаимосвязаны и развиваются в процессе подвижных игр разной степени нагрузки (тренирующей, тонизирующей, умеренной, малой), игр коррекционной направленности с речевым сопровождением. Это способствует выработке стойкого динамического стереотипа, воспитанию волевого компонента, формированию умения контролировать работу мышц.

Развитие умственной сферы. В процессе выполнения двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и способах взаимодействия с ним, познает свое тело и его возможности, развивает сенсорные функции. Физические упражнения не только совершенствуют двигательную сферу дошкольника, но и стимулируют его умственное развитие, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта, развивают чувство коллективизма, формируют умение действовать по правилам. Кроме того, специальные игры и упражнения развивают познавательные процессы и речь ребенка, осмысленное запоминание двигательных действий, умение самостоятельно принимать решения и активно действовать в меняющейся обстановке. Так как психофизические качества взаимосвязаны, через физическое воспитание достигается координация деятельности всех органов и систем организма. Неоценима роль физического воспитания и в приобретении новых знаний, благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта. Не случайно древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым — бегай! Хочешь быть красивым — бегай! Хочешь быть умным — бегай!»

1.2. Объём и срок реализации программы.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 4 лет. Оптимальный объем группы – 15 человек.

Продолжительность программы и периодичность занятий: программа рассчитана на 1 год. Общее количество часов в год – 63 ч. минут.

1.3. Режим занятий.

Периодичность занятий – 2 раза в неделю Продолжительность занятий 15- 20

2. ОБУЧЕНИЕ

2.1. Цели и задачи программы

Цель программы – развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей младшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

Задачи:

1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Способствовать формированию правильной осанки

4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем.
6. Развивать творческие способности воспитанников.
7. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

2.2. Принципы и подходы к обучению

1. Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное, активное отношение детей и понимание изучаемого материала.

2. Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что педагог, используя демонстрацию, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчётливо понять его.

3. Принцип систематичности и последовательности предполагает определённую систему обучения, установление логической связи и правильной последовательности. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному и наоборот. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к её упрощению.

4. Принцип доступности требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для дошкольников.

Программа предназначена для детей 3-4 лет.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

2.3. Планируемые результаты:

В результате освоения программного материала по дополнительному образованию дети должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- о режиме дня и личной гигиене;

- о способах изменения направления и скорости движения;
- о соблюдении правил игры;
- о спортивных играх;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплекс ОРУ с мячом-хопом.
- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- придумывать подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.
- выполнять комплексы упражнений логоритмики, психогимнастики, игрового стретчинга;

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- снижение заболеваемости.

Результаты работы по реализации программы отслеживаются в течение учебного года методом наблюдения. Оценка результатов предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели: степень помощи, которую оказывает воспитатель детям при выполнении заданий: чем помощь воспитателя меньше, тем выше самостоятельность воспитанников и поведение воспитанников на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты занятий; косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности.

2.4. Календарный учебный план

СЕНТЯБРЬ

Строевые упражнения и перестроения Ходьба и бег		Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «В гости к солнышку» ОРУ — комплекс 1						

Построение «стайкой»	Ходьба «стайкой» по краям зала за инструктором. Бег «стайкой»	Встать, хлопнуть ладоши: «Комар»	—	Бросание большого мяча вперед двумя руками	Ползание шеренгой с опорой на ладони колени	Подвижная игра «Солнышко и дождик» Игра малой подвижности «Птички в лесу» 3
----------------------	---	----------------------------------	---	--	---	---

1	2	3	4	5	6	7
Вторая неделя Тема «Веселые птички» ОРУ — комплекс 1						
Перестроение в круг	Ходьба «стайкой» по краям зала за инструктором. Бег со взмахом руками		Подпрыгивание на двух ногах	— II —	Ползание с опорой на ладони и колени. Проползание в ворота	Подвижная игра «Мы осенние листочки». Игра малой подвижности «Великаны и гномы»
Третья неделя Тема «Звонкие погремушки» ОРУ — комплекс 2						
Перестроение в круг	Ходьба «стайкой» друг за другом в разном темпе. Бег за инструктором друг за другом	Ходьба по доске (ширина 20 см, длина 2—3 м)	Подпрыгивание на двух ногах. Подвижная игра «Зайка»	—	Ползание в шеренге	Подвижная игра «Я с мячом играть люблю». Игра малой подвижности «Два медведя»
Четвертая неделя «Догони мячик» (контрольно-проверочное занятие) ОРУ — комплекс 2						
Врассыпную	Ходьба по краям зала с остановкой по сигналу. Бег врассыпную с остановкой		Прыжки в длину с места (40 раз)	Бросание предмета (на расстояние 4 м)	Подлезание под дуги (высота 40 см)	Подвижная игра «Догони мяч». Игра малой подвижности «Холодно — жарко»

ОКТАБРЬ

Строевые упражнения и перестроения Ходьба и бег		Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «Экскурсия в лес» ОРУ — комплекс 3						
Перестроение в две колонны. Расчет на первый-второй в шеренге и колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад (<i>веселая зарядка «Медуза»</i>)*. Бег «змейкой», широким шагом с преодолением препятствия (воротца или кубы — высота 20—25 см)	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с перекладыванием малого мяча из рук в руки над головой П	Прыжки через 5—6 предметов в (высота 15—20 см) 3	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком (не прижимать к груди) О	—	Подвижная игра «Возьми платочек». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
Вторая неделя «Колобок» Традиционная структура занятия ОРУ — комплекс 3						
Построение в круг и шеренгу. Расчет на первый-второй в шеренге и колонне	Ходьба обычная, по кругу вправо, влево приставным шагом, на пятках и носках (<i>веселая зарядка «Медуза»</i>). Бег со сменой ведущего с выбрасыванием	— П 3	—	—//— п	Ползание на четвереньках по скамейке (толкать мяч головой)	Подвижная игра «Колобок». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»

1	2	3	4	5	6	7
Третья неделя «Кошка на коврике»						
		Фитнес-тренировка — комплекс 1 *				
Четвертая неделя «Котята и клубочки»						
		Фитнес-тренировка — комплекс 2				

НОЯБРЬ

Строевые упражнения и перестроения Ходьба и бег		Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6
Первая неделя Тема «Путешествие по городу» ОРУ — комплекс 4					

Перестроение в две колонны на месте. Повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть) (<i>веселая зарядка «Велосипед»</i>). Бег обычный; с преодолением препятствий	Прыжки в длину с места на двух ногах 3	Перебрасывание мяча другу из-за головы П	Ползание до флажка (с толканием мяча головой, расстояние 4—5 м)	Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»
--	---	--	--	---	---

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Вторая неделя «Мячик, мячик, мой дружок»

Традиционная структура занятия

Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная, с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Маленькая горка»</i>). Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	—// —	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую О	—// — П	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»
---	--	-------	---	------------	---

Третья неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 3

Четвертая неделя «Лягушки и комары»

Фитнес-тренировка — комплекс 4

ДЕКАБРЬ

Строевые упражнения и перестроения Ходьба и бег		Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Веселые самолеты» ОРУ — комплекс 5						
В колонне по одному	Ходьба на носках и пятках. Бег в колонне по одному с ускорением	Перешагивание через предметы (ширина 10—15 см) П	Прыжки через предметы (высота 5 см) 3	Бросание мяча двумя руками из-за головы О	—	Подвижная игра «Ежата». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»
Вторая неделя Тема «Цветные самолеты» ОРУ — комплекс 5						
В колонне по одному, в круг	Ходьба с выполнением упражнений для рук. Бег с остановками и между предметами	— П —	—	— П —	Ползание по наклонной доске с опорой на ладони и колени (высота 40 см) О	Подвижная игра «Модная лягушка». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
Третья неделя «Дружные пингвины»						
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 5						
Четвертая неделя «Зайчата»						
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 6						

ЯНВАРЬ

Строевые упражнения и перестроения Ходьба, бег		Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Разноцветные платочки» ОРУ — комплекс 6					
В колонну и две колонны по ориентиру	Ходьба в заданном направлении, с высоким подниманием коленей. Бег в колонне между предметами	Прыжки из обруча в обруч 3	Бросание мешочка в обруч (расстояние 1,5—2 м) О	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени П	Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Снегопад»
Вторая неделя Тема «Магазин цветных ленточек» ОРУ — комплекс 6					
В две колонны по ориентирам	Ходьба в заданном направлении с опорой на ладони и стопы. Бег с высоким подниманием коленей	Перепрыгивание через предметы	Бросание мешочка в обруч (расстояние 1,5—2 м)	— II —	Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Друзья»
Третья неделя «Снежинки»					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 7</i>					
Четвертая неделя «Дружная команда»					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 8</i>					

ФЕВРАЛЬ

Строевые Упражнения и перестроения Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры	
Первая неделя Тема «В гостях у лисы» ОРУ — комплекс 7					
Из колонны по одному в колонну по два, движение за направляющим по ориентирам	Ходьба в колонне, «змейкой», на носках и пятках. Бег в колонне со сменой направления по сигналу	Спрыгивание со скамьи (высота 20— 25 см) 3	Прокатывание обруча О	Подлезан ие под воротца в группиро вке П	Подвижная игра «Лиса и цыплята». Малоподвижна я игра «Снегопад»
Вторая неделя Тема «В гостях у зайки» ОРУ — комплекс 7					
— П —	В колонне, «змейкой» с опорой на ладони и колени. Подскоки в движении, бег на носочках	Спрыгивание со скамьи в обозначенное место (высота 20—25 см) О	—// — П	—// — 3	Подвижная игра «Зайцы и лисица». Малоподвижна я игра «Два медведя»
Третья неделя «Зайцы и лисицы»					
Фитнес-тренировка — комплекс 9					
Четвертая неделя «Медвежата»					
Фитнес-тренировка — комплекс 10					

МАРТ

Строевые Упражнения и перестроения Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры	
Первая неделя Тема «Школа физкультуры Мишки-торопыжки» ОРУ — комплекс 8					
Из колонны по одному в колонну по два; в движении; за направляющим по ориентиру	Ходьба с остановкой и приседанием, с высоким подниманием коленей. Бег по извилистой дорожке и в рассыпную по лужайке	Ходьба с перешагиванием реек лестницы, лежащей на полу 3	Прыжки в длину с места через 4 дорожки (ширина 30 см), находящиеся на расстоянии 1 м друг от друга	Бросание мяча об пол двумя руками с отскоком и ловлей О	Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Котята и клубочки»
Вторая неделя -повтор					
Из колонны в шеренгу	Ходьба пригнувшись, с опорой на ладони и стопы. Бег с высоким подниманием коленей, на носочках	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы (длина 2—3 м, ширина 20 см) С	Прыжки в длину с места О	— // — П	Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Третья неделя «Мы весение цветочки»					
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 11					
Четвертая неделя «Разноцветные платочки»					
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 12					

АПРЕЛЬ

Строевые упражнения и перестроения Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры	
Первая неделя Тема «Поиграем с солнечным зайчиком» ОРУ — комплекс 9					
Из колонны по одному в колонну по три по ориентирам с места	Ходьба обычная, «змейкой» с поворотом кругом по сигналу. Бег обычный, с ускорением и замедлением, изменением направления («на поезде»)	Ходьба по шнуру приставным шагом 3	Бросание большого мяча друг другу снизу П	Влезание на гимнастическую стенку О	Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»
Вторая неделя -повтор					
— П —	Ходьба «змейкой» с поворотом кругом по сигналу, приставным шагом. Прямой галоп; прыжки в полуприседе	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы (ширина 10—15 см, высота 5 см) О	— П — 3	— П — П	Подвижная игра «Найди свой домик». Малоподвижная игра «Хвост змеи»
Третья неделя					
Фитнес-тренировка — комплекс 13					
Четвертая неделя					
Фитнес-тренировка — комплекс 14					

МАЙ

Строевые упражнения и перестроения Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры	
Первая неделя Тема «На солнечной поляночке» ОРУ — комплекс 10						
Размыкание и смыкание при построении и обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке (<i>игра «Найди свое место в поезде»</i>). Бег с преодолением препятствий (кубы, узкая дорожка)	—	Прыжки в продвижении по прямой с перепрыгиванием через предметы 3	Метание малого мяча в вертикальную цель (на расстояние 1,5— 2 м) правой и левой рукой О П	Перелазание через гимнастическую лестницу (высота 1,5 м) П	Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
Вторая неделя - повтор						
Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом с высоким подниманием коленей. Чередование бега в колонне и в рассыпную	Ходьба по скамейке с подлезанием в обруч О	—	— // — П	— П — 3	Подвижная игра «Два Яшки». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»
Третья неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 15						
Четвертая неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 16						

2.5. Описание деятельности в соответствии с направленностью программы

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, суставная гимнастика, короткие игровые задания. Продолжительность -2-3 минуты.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, футбол - аэробика, и подвижные игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность -8-10 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность – 1-2 минуты.

Занятия кружка делятся на следующие *виды*:

- обучающие;
- закрепляющие;
- итоговые.

Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания исходного положения для упражнений. Объясняется прием его исполнения. На занятии может быть введено не более 2-ух упражнений.

Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений не менее 6-7 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, выполняют все освоенные ими движения и упражнения.

Итоговое занятие может проходить в форме:

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в спортивных праздниках;
- открытые занятия для родителей;
- показательные выступления по итогам года.

Ведущими методами обучения детей спортивным упражнениям являются:

Наглядные

- наблюдение, показ способа действия;
- показ педагогом исходного положения и техники выполнения физических упражнений, дыхательной гимнастики и точечного массажа;
- демонстрация картин, репродукций, диафильмов, слайдов, видеофильмов и других наглядных средств.

Практические

- упражнение.

Игровые методы и приемы

- загадывание и отгадывание загадок;
- введение элементов соревнования;
- создание игровой ситуации;

Словесные методы и приемы

- инструкции;
- объяснение.

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе

В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Танцы-игры отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо прежде всего добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений,

взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

3. ВОСПИТАНИЕ

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций физической культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания; — формирование и развитие личностного отношения детей к физкультурным занятиям, спорту, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

— освоение детьми понятия здорового образа жизни;

— принятие и осознание ценностей здоровья, традиций, праздников, памятников, народов России;

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к физической культуре народов России, мировому спорту;
- развитие творческого самовыражения в физических упражнениях, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

3.2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в физических упражнениях, в подготовке и проведении спортивных праздников с участием родителей (законных представителей).

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках,

мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

3.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат
1	«День физкультурника»	ноябрь	Выступление на мероприятии	Фото и видео материалы с выступлением детей
3	«День Защитника Отечества»	февраль	Выступление на мероприятии	Фото и видео материалы с выступлением детей
5	«Мы – крепыши»	май	Открытое занятие	Фото и видео материалы с выступлением детей

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение.

Для материально-технического обеспечения дополнительной общеразвивающей программы кружка «Крепыши» необходимо:

- Помещение для проведения занятий (музыкальный зал, спортивный зал);
- раздаточный материал (ленточки, флажки, обручи и т.д.);
- индивидуальные коврики;
- магнитофон с комплектом аудиозаписей;
- мультимедийное оборудование;
- спортивное оборудование (батут, гимнастические скамейки, мат, мячи- разного диаметра, скакалки, фитболы, гимнастическая лестница)

4.2. Список литературы

1. *Адашкявичене Э.Й.* Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада. М., 1992.

2. *Аверина И.Е.* Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практик. пособие. М., 2007.

3. *Борисова ММ.* Фитнес-технологии в системе здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста // Инструктор по физкультуре. 2013. № 5.

4. *Вареник Е.Н.* и др. Занятия по физкультуре с детьми 3—7 лет: Планирование и конспекты. М., 2012.

5. *Зимонина В.Н.* Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: В 2 ч. М., 2013.

6. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп с 3—4 лет. Младшая и средняя группы: Метод, пособие для педагога и специалистов дошкольных образовательных учреждений. СПб., 2008.

7. *Маханёва М.Д.* Воспитание здорового ребенка. М., 2004.

Огурёноква О.Н. и др. Фитнес-программа для детей и родителей // Инструктор по физкультуре. 2013. № 1.

8. *Сайкина Е.Е., Фирилева Ж.Е.* Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учеб. пособие. СПб., 2007.

9. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада. М., 1992.

10. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Метод, пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О. Филипповой. СПб., 2005.

11. *Сулим Е.В.* Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. М., 2012.

12. *Утробина К. К.* Занимательная физкультура в детском саду для детей 3—4 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. М., 2008.

13. *Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.* Физкультурные минутки и паузы. СПб., 2003.

5.Дополнительный раздел

Краткая презентация программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 4 лет. Оптимальный объем группы – 15 человек.

Продолжительность программы и периодичность занятий: программа рассчитана на 1год. Общее количество часов в год – 63 ч. Продолжительность занятий 15- 20 минут. Периодичность занятий – 2 раза в неделю

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)

Комплекс 1

1. *Упражнение «Боксер»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Поочередно сгибать и разгибать руки.

2. *Упражнение «Спрятали руки»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги расставлены, руки на поясе. Руки убрать за спину, затем поставить их на пояс.

3. *Упражнение «Наклонись»* (4 раза)

И.п.: сидя, ноги врозь. Наклониться вперед, достать до носков ног, вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Колобок»* (4 раза)

И.п.: лежа на спине, повернуться через бок на живот, затем на спину в одну и другую сторону.

5. *Упражнение «Пружинка»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки у плеч. Слегка присесть и встать.

Комплекс 2 (с мячом)

1. *Упражнение «Мяч вперед»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. Руки вытянуть вперед и опустить вниз.

2. *Упражнение «Наклон к носкам»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч перед грудью. Наклониться вперед, положить (взять) мяч, произнести: «Ш-ш-ш».

3. *Упражнение «Потянись»* (3 раза)

И.п.: лежа на спине, мяч в руках. Потянуться, отвести мяч за голову; вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Руль»* (5 раз)

И.п.: сидя на коленях, мяч в прямых руках перед собой. Повороты корпуса вправо, влево.

5. *Упражнение «Мяч на пол»* (5 раз)

И.п.: ноги слегка расставлены. Присесть, мяч положить на пол; встать, присесть; взять мяч, вернуться в и.п.

Комплекс 3 (с платочком)

1. *Упражнение «Платочек вперед»* (5 раз)

И.п.: ноги слегка расставлены, платочек в опущенных руках (держат за верхние уголки). Вытянуть руки вперед, затем опустить их и сказать: «Вниз».

2. *Упражнение «Платочек выше»* (5 раз)

И.п.: то же. Поднять руки вверх, посмотреть на платочек, руки опустить.

3. *Упражнение «Спрячемся»* (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, платочек в опущенных руках. Наклониться вперед, платочек перед лицом («спрятались»), выпрямиться, опустить платок.

4. *Упражнение «Покажи соседу»* (4 раза)

И.п.: сидя на коленях, платочек в руках внизу. Вытянуть руки вперед, повернуться, показать платочек соседу, сказать: «Смотри».

5. *Упражнение «Зонтик»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки с платочком подняты вверх. Присесть, платочек положить на голову («спрятались»), встать.

Комплекс 4 (с мячом)

1. Упражнение «Мяч вперед» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч у груди. Руки вперед, показать мяч: «Вот»; вернуться в и.п.

2. Упражнение «Покатай» (5 раз)

И.п.: присесть, мяч у ног, ладони на мяче. Выпрямить руки, покатить мяч вперед, не отрывая ладоней от пола; вернуться в и.п.

3. Упражнение «Повернись, стукни» (4 раза)

И.п.: сидя, ноги скрещены. Повернуться в одну сторону, мячом коснуться пола; вернуться в и.п.

4. Упражнение «Наклон к носкам» (5 раз)

И.п.: сидя, ноги вместе. Наклониться вперед, дотянуться мячом до носков ног; вернуться в и.п.

5. Упражнение «Пружинки» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Полуприседания, руки на поясе.

Комплекс 5 (с кубиками)

1. Упражнение «Подъемный кран» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельно, кубики в опущенных руках. Руки с кубиками выпрямить вперед, вернуться в и.п.

2. Упражнение «Насос» (5 раз).

И.п.: сидя на ягодицах, ноги прямые впереди, руки согнуты в локтях.

Наклониться вперед, достать кубиками носки ног, произнести: «Ш-ш-ш»; вернуться в и.п.

3. Упражнение «Кубики на пол» (4 раза)

И.п.: сидя на пятках, руки на плечах. Повернуться вправо, положить кубики на пол справа; повернуться вправо, взять кубики. То же в другую сторону.

4. Упражнение «Достань кубик» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вверх. Поднять правую ногу, руки опустить, достать кубиками колено. Повторить с другой ноги.

5. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в чередовании с ходьбой (10 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, кубики на полу.

Комплекс 6 (с ленточками)

1. Упражнение «Поиграем с ленточкой» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, ленточки в опущенных руках. Поднять руки вперед, помахать ленточками, руки опустить.

2. Упражнение «Салют» (5 раз)

И.п.: то же. Поднять руки через стороны вверх, помахать ленточками, руки опустить.

3. Упражнение «Спрячем» (5 раз)

И.п.: сидя на пятках, руки с ленточками в стороны. Наклониться вперед, ленточки спрятать за спину, выпрямиться, руки с ленточками развести в стороны.

4. *Упражнение «Выше ноги»* (4 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, руки с ленточки на полу у пяток. Перенести одну ногу через ленточку, затем другую.

5. *Упражнение «Быстро возьми»* (4 раза)

И.п.: стоя, ленточки на полу, ноги расставлены. Присесть, взять ленточки, встать, помахать ими вверху, присесть, положить их.

6. *Прыжки через ленточки в чередовании с ходьбой* (10 с 2 раза)

Комплекс 7 (с обручем)

1. *Упражнение «Обруч вперед»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги расставлены, обруч в обеих руках хватом за середину. Поднять руки вперед, вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Через обруч на потолок»* (5 раз)

И.п.: стоя, обруч в обеих руках у плеч. Поднять руки вверх, посмотреть на потолок через обруч, вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Не задень обруч»* (4 раза)

И.п.: сидя в обруче, ноги скрещены, руки за спиной. Наклониться вправо, коснуться пола правой рукой дальше за обручем, вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

4. *Упражнение «Посмотри в окошко»* (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, обруч хватом за середину перед собой. Наклониться вперед, посмотреть в обруч вперед, вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Встретились»* (4 раза)

И.п.: лежа на спине, обруч между ногами, ноги прямые лежат на полу. Поднять ноги и поставить в обруч, вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Попрыгунчик»* (10 с 2 раза)

И.п.: обруч лежит на полу, стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча в чередовании с ходьбой вокруг обруча.

Комплекс 8 (с большим мячом)

1. *Упражнение «К себе, вниз»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в опущенных руках. Мяч притянуть к себе и опустить вниз, сказать: «Вниз».

2. *Упражнение «Выше мяч»* (5 раз)

И.п.: то же. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить.

3. *Упражнение «Ладони на мяч»* (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, мяч на полу между ногами. Наклониться вперед, достать мяч ладонями, вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Повернись»* (4 раза)

И.п.: сидя, ноги скрещены, мяч перед собой. Повернуться вправо, достать мячом пол; вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

5. *Упражнение «Веселый мяч»* (4 раза)

И.п.: стоя, мяч перед ногами на полу. Присесть, покатавать мяч от руки к руке, встать.

6. *Упражнение «Пружинка и подпрыгивание»* (2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках. Выполнить 3—4 пружинки (полуприсед, слегка согнуть колени) и 6—18 подпрыгиваний.

Комплекс 9

1. *Упражнение «Хлопок»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Руки через стороны вперед, хлопок, руки на поясе.

2. *Упражнение «Крылья самолета»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги расставлены, руки опущены. Вытянуть руки в стороны, вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Ладони к пяткам»* (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, достать ладонями пятки, вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Греемся на солнышке»* (4 раза)

И.п.: лежа на спине. Повернуться на спину, перевернуться на живот.

5. *Упражнение «Короткие и длинные ноги»* (4 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вместе, руки на поясе. Согнуть ноги в коленях, подтянуть ноги к себе («короткие ноги»), выпрямить их («длинные ноги»).

6. *Упражнение «Зайчик»* (10 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки у головы. Подпрыгивания на месте.

Комплекс 10 (с мячом)

1. *Упражнение «Передай мяч»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги расставлены, мяч в одной руке. Руки вперед, переложить мяч из одной руки в другую.

2. *Упражнение «Мяч на ладонях»* (5 раз)

И.п.: сидя на пятках, мяч в двух руках. Встать на колени, мяч вверх, вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Мяч на колено»* (6 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в двух руках. Поднять одно колено, мяч на колено, носок оттянуть, вернуться в и.п. Повторить с другой ноги.

4. *Упражнение «Самолет»* (4 раза)

И.п.: лежа на животе, мяч в руках перед грудью. Приподнять голову, плечи, руки вытянуть вперед, мяч приподнять повыше от пола, вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Потянись»* (4 раза)

И.п.: лежа на спине, мяч в руках. Потянуться, отвести мяч за голову, вернуться в и.п.

Прыжки в чередовании с ходьбой (10 с 2 раза) И.п.: ноги вместе, мяч у груди.

Прыжки на двух ногах.

Приложение 2

Веселая зарядка

1. *Упражнение «Медуза»*

И.п.: лежа на спине. Приподнять голову, ноги и руки, потрясти слегка руками и ногами.

2. *Упражнение «Солдатик»*

И.п.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу. Наклонить корпус назад, руки прижаты к туловищу, спина прямая.

3. *Упражнение «Чудесные ладошки»*

И.п.: стоя, руки опущены. Соединить ладони за спиной, слегка похлопать.

4. *Упражнение «Лодочка»*

И.п.: лежа на животе, руки лежат впереди, ладонь одной руки на тыльной стороне другой руки («носик лодочки»), ноги прямые вместе. Приподнять руки, ноги и голову, прогнуться и покачаться вперед-назад.

5. *Упражнение «Маленькая горка»*

И.п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги прямые. Опираясь на предплечья, приподнять вверх ягодицы, пятками упираться в пол, задержаться на несколько секунд.

6. *Упражнение «Потягивание»*

И.п.: стоя, руки опущены. Встать на носки, поднять руки вверх, потянуться.

7. *Упражнение «Велосипед»*

И.п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги прямые. Поднять ноги вверх и выпрямлять их вперед поочередно («крутить педали»).

Приложение 3

Игровые упражнения для вводной части фитнес-тренировки.

«*Большие лягушки*». Прыжки на двух широко поставленных ногах с продвижением спиной вперед, руки согнуты в локтях с расставленными пальцами вверх.

«*Великаны*». Выпрямиться и поднять руки вверх.

«*Гномики*». Ходьба на полусогнутых коленях, спина прямая, руки за спиной.

«*Зайки*». Прыжки на месте на двух ногах.

«*Звезда*». Прыжок, руки и ноги в стороны.

«*Колобок*». Подтянуть к себе ноги, обхватив их руками, голову спрятать в колени.

«*Лошадки*». Ходьба с высоким подниманием коленей, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки.

«*Муравьишки*». Ползание на ладонях и коленях.

«*Неваляшки*». Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны.

«*Обезьянки*». Ползание с опорой на ладони и стопы.

«*Раки*». Ходьба с опорой на стопы и ладони животом вверх.

«Самолеты». Бег, руки в стороны.

«Цирковая лошадка». Бег с высоким подниманием коленей, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки.

Приложение 4

Подвижные игры

«Вдвоем в обруче»

Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче двое детей. Педагог дает задание: легкий бег (подскоки, боковой галоп) и т.д. Дети выполняют движения у обручей по большому кругу до тех пор, пока не услышат звуковой сигнал. После этого они должны занять обруч попарно. Тот, кто не успел, считается проигравшим.

«Возьми платочек»

Дети встают в круг. Водящий ходит за кругом, в руках у него платочек. Проходя за спиной игроков, он незаметно бросает платочек на пол около одного из них и продолжает движение. Игрок, который, оглянувшись назад, увидел возле своих ног платочек, быстро берет его и догоняет водящего, а тот убегает и встает на пустое место игрока. Игрок с платочком становится водящим.

Примечание. Оглядываться и смотреть, не лежит ли возле ног платочек, можно только после того как водящий прошел за спиной игрока.

Подсказывать нельзя. Убегать от игрока с платочком можно только по внешней стороне круга, не пересекая его. Водящий встает только на место игрока, которому положил платочек. Если игрок сразу заметил платочек возле ног и, побежав, догнал водящего и коснулся его, последний снова начинает игру.

«Два Яшки»

В игре участвует нечетное количество детей. Играющие ходят по залу и произносят такие слова:

Мы друзья — два Яшки, Прозвали нас «двояшки». — Какие непохожие! —
Говорят прохожие. Раз, два три — Друга ты себе найди!

После этих слов дети должны найти себе пару. Затем нужно построиться парами в определенной последовательности или в определенном месте и ходить по залу разными способами: высоко поднимая колени, приставным шагом, с хлопками в ладоши, прыжками и т.д.

Примечание. Выигрывает пара, первая взявшаяся за руки.

Вариант игры: можно ходить по залу разными способами (высоко поднимая колени, приставным шагом, с хлопками в ладоши, прыжками и т.д.); можно строиться парами в определенных последовательности или месте.

«Догони мяч»

Дети встают или садятся на одном конце зала и произносят следующее:
Раз, два три — Мяч повыше подними, Ты его скорей бросай И быстрее догоняй!

Затем дети бросают мяч заранее оговоренным способом (бросать мяч вперед из положения стоя на ногах, коленях, держа мяч от груди, из-за головы, снизу, сидя на ягодицах и т.д.).

Дальше дети произносят:

Раз, два, три —

За мячом скорей беги (ползи, иди).

После этих слов дети бегут (ползут, идут) за мячом заранее оговоренным способом.

Примечание. Игрок, который нарушает правила, а именно, бросает или идет за мячом неправильно, выбывает из игры.

«Ежата»

Педагог («ежиха») и дети («ежата»), притопывая, двигаются по залу. На противоположном конце зала находится «лиса». «Ежиха» и «ежата» произносят:

Среди палых листьев тихо

Пробирается ежиха,

А за ней гуськом спешат

Восемь маленьких ежат.

Говорит она ежатам,

Незадачливым ребятам:

«Тише, детки, не шуршите

И лису не разбудите.

Нас лиса не любит, злючка,

За коварные колючки

И готова всякий раз

Поохотиться на нас».

Е. Корюкин

После этих слов «лиса» ловит «ежат», а те прячутся, приседая на корточки и растопырив пальцы, поднимают руки над головой («иголки»). «Лиса» ловит (касается) «ежат», которые не спрятались и не показали «иголки».

«Зайцы и волк»

Выбирается водящий («волк»), который и встает у стены. Дети-«зайцы» прыгают на двух ногах по залу и произносят такие слова:

Зайцы скачут, скок-скок-скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают, Не идет ли волк?

После этих слов выбегает «волк» и ловит «зайцев», «зайцы» убегают в «лес».

Примечание. «Волк» ловит «зайцев» (касается рукой). Место, куда убегают «зайцы» — «лес», заранее оговаривается с детьми.

«Зайцы и лисица»

Дети-«зайцы» прыгают по залу на двух ногах, «шевелят ушками». Один ребенок («лисица»), сидит в углу зала — «спит». Педагог произносит:

На полянке у пенька

Зайцы пляшут трепака,

Пляшут, веселятся,

Топать не бояться.
Рады ясному деньку,
Рады старому пеньку,
Кленам и ромашкам,
Птицам и букашкам.
Что им не резвиться,
Коль полно кислицы,
Если нет поблизости
Волка и лисицы.

Г. Ладонщиков

После этих слов «лисица» «просыпается» и бежит догонять «зайцев», которые убегают в «домики» и прячутся.

Примечание. «Лисица» ловит «зайцев» касанием руки. «Домики» обозначаются для «зайцев» заранее.

«Колобок»

Перед началом игры выбирают «лису», которая встает у одной стороны зала (площадки). Рядом в шеренгу выстраиваются остальные дети — «колобки», в руках у каждого мяч. По сигналу взрослого они начинают отбивать мяч, стоя на месте под четкое совместное произнесение следующих слов:

Я веселый колобок, колобок. У меня румяный бок, вкусный бок. Я от дедушки ушел. Да, ушел! Я от бабушки ушел. Да, ушел! Никого я не боюсь, не боюсь, По дорожке покачусь, покачусь.

С окончанием слов дети толчком обеих рук прокатывают мячи к противоположной стороне зала (площадки), бегут за ними. А «лиса» пытается поймать какой-нибудь мяч и положить его в корзину (обруч), стоящую посередине зала.

Примечание. Ребенок, чей мяч (колобок) оказался пойманным «лисой», выбывает из игры.

Варианты. Можно бросать мяч разными способами, пытаться прокатить в воротца.

«Мартышки и удав»

Выбирается ребенок-«удав», который «спит» на коврик у стены зала.

Остальные дети — «мартышки». На полу обозначаются (кружками, скакалками, обручами) «домики» «мартышек». Дети-«мартышки» встают в «домики». По сигналу педагога (один свисток) дети-«мартышки» начинают спокойно передвигаться в разных направлениях по залу на высоких четвереньках (с опорой на ладони и стопы). После второго сигнала (двух свистков) дети-«мартышки» передвигаются по залу быстро на высоких четвереньках («мартышки» резвятся). После третьего сигнала (трех свистков) и слов педагога: «Удав проснулся!» «мартышки» убегают в свои «домики», а «удав» их ловит.

Примечание. Нельзя ловить «мартышку», которая спряталась в «домик». Ловить можно только касанием руки. Пойманная «мартышка» выходит из игры.

«Медведь»

Игроки становятся в круг. Выбирается водящий — «медведь». Он встает в центр круга. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом:

Как-то мы в лесу гуляли *Дети ходят по кругу, взявшись за*
И медведя повстречали. *руки.*

Он под елкою лежит,
Растянулся и храпит. *Останавливаются и слушают.*

Мы вокруг него ходили *Ходят в другую сторону с*
притопыванием.

Косолапого будили: *Грозят указательным пальцем.*

«Ну-ка, Мишенька, вставай *Говорят хором. Затем разбегают-*
И быстрее нас догоняй». *ся по залу, «медведь» их догоняет.*

«Модная лягушка»

Дети выполняют движения в соответствии со следующим текстом:

Лягушка-квакушка, *Дети прыгают по кругу на двух*
ногах,

Зеленое брюшко, *руки согнуты в локтях, пальцы*
направлены вверх.

В зелененьком топике

С брючками клёш, *Выставляют поочередно правую*
Так выглядит модно, *и левую ногу на пятку вперед.*

Что мимо подобной

Лягушки-квакушки

Никак не пройдешь!

После этих слов педагог говорит: «Цапля летит!» Дети разбегаются по залу, педагог их догоняет.

Примечание. «Цаплей» может быть заранее выбранный ребенок. Она ловит «лягушек» (касается рукой).

«Мой веселый мяч»

Дети образуют круг, посередине которого находится педагог. В руках у него большой резиновый мяч. Дети вместе с педагогом прыгают на месте на двух ногах. И все произносят:

Мой веселый звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь?

Дальше педагог говорит:

Раз, два, три —

Ты (Маша, Саша, Андрюша и т.д.), мяч лови

И с мячом скорей беги!

После этих слов педагог бросает мяч названному ребенку в руки, и тот начинает бегать по кругу. Затем ребенок с мячом встает в круг и игра повторяется.

«Мяч соседу»

Играющие встают в две колонны на расстоянии вытянутых рук. По сигналу первый игрок начинает передавать мяч другим игрокам, стоящим за ним.

Когда мяч окажется у последнего в колонне игрока, тот поднимает его вверх. Выигрывает команда, чей мяч дошел до последнего игрока в колонне первым.

Примечание. Мяч можно передавать разными способами: из рук в руки; над головой; броском от груди, снизу, из-за головы; с отскоком от пола; между ногами; с поворотом перед передачей вокруг себя.

«Мы осенние листочки»

Дети-«листочки» выполняют движения в соответствии с текстом:

Мы — листочки, мы — листочки, *Дети поднимают руки вверх.*

Мы — осенние листочки. *Качают туловищем из стороны в сторону.*

Мы на веточке сидели, *Приседают на корточки.*

Ветер дунул — полетели.

Мы летали, мы летали, *Бегают в разных направлениях.*

А потом летать устали.

Перестал дуть ветерок —

Мы присели все в кружок. *Приседают на корточки.*

После этих слов педагог говорит: «Какая большая куча листьев, наверное, она очень мягкая! лягу-ка я на эти листочки и отдохну!» Педагог пытается «лечь» на «кучу листьев», дети разбегаются.

«Найди пару!»

Инвентарь: 8—10 масок животных (кошка, собака, корова, свинья и т.д.) и 8—10 медальонов на веревочке с изображением детенышей этих же животных. Можно использовать медальоны на «липучке».

Педагог делит детей на две равные группы. Одной группе детей он надевает маски (они «мамы»), а другой группе — медальоны (они «детеныши»). По сигналу педагога дети («мамы» и «детеныши») разбегаются по залу. После слов: «Раз, два, три, маму себе найди!» каждый «детеныш» должен найти свою «маму».

Примечание. По мере усвоения правил детьми можно использовать изображения обуви (валенки, сапоги, ботинки, сандалии, тапочки и т.п.).

Можно усложнить задание, используя изображения разного цвета (красный сапожок, белый валенок, желтые сандалии и т.д.).

«Найди свое место»

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Они должны запомнить свои места. По сигналу «Разойдись!» дети бегают, прыгают по всему залу. По команде «По местам!» они должны занять свои места в шеренге. Побеждает команда, члены которой быстрее других займут свои места.

«Найди свой домик»

На полу раскладываются обручи («домики») разного цвета. Детям раздаются флажки (кубики, платочки) того же цвета. По сигналу они начинают выполнять движения (прыгать подскоками по залу, на двух ногах, бегать на

носочках и т.п.). После слов педагога: «Раз, два, три, домик свой скорей найди!» дети должны встать в обруч того цвета, который соответствует цвету предмета в их руках.

«Непослушные цыплята»

Дети-«цыплята» выполняют движения в соответствии с текстом. Педагог-«курица» произносит следующие слова:

У рябой хохлатки *Дети ходят по залу в разных направлениях*
Разбрелись цыплятки.

Трое влезли под лопух — *Ходят на четвереньках с подлезанием* Напугал их
злой петух. *под предметы.*

А четвертый, самый слабый, *Прыгают с продвижением вперед*
Повстречался с толстой жабой, *на двух ногах.*

От собаки пятый

Спасся под лопатой.

Плачет черненький, шестой: *Имитируют плач, прижимая*
Ноги спутаны травой! — *кулачки к глазам.* И зовет упрямо:

Пиу, пиу, мама! *Говорят хором.*

Г. Новицкая

После этих слов педагог говорит: «Бегите ко мне, мои цыплятки». Дети подбегают к педагогу, он их обнимает.

«Самый быстрый»

Из кубиков образуют круг, но их на два меньше, чем играющих. Дети стоят по кругу. Педагог дает задание: бег обычный, прыжки галопом, подскоки, бег спиной, прыжки на одной ноге или др. Затем он произносит: «Быстро возьми!» Каждый играющий должен взять один кубик. Те, кто остался без него, считаются проигравшими.

«Сова»

По всему пространству зала расставлены предметы для подлезания под них и проползания под ними. Выбирают ребенка, который будет исполнять роль совы. Он стоит в середине зала. Остальные дети — «мыши» располагаются по всему залу. По сигналу педагога ребенок-«сова» начинает произносить следующие слова:

Днем мышата веселятся, Днем мышата все резвятся, Так как спит сова при свете. Это знают даже дети! А наступит темнота — Мыши, прячьтесь кто куда!

Дети в это время передвигаются по площадке: бегают в медленном темпе, ползают, выполняют подскоки, проползают под предметами и подлезают под ними. Во время произнесения слов дети выполняют ползание и лазанье («мыши»). После слов: «Прячьтесь, кто куда!» они убегают и прячутся в определенное место («в норку»).

Примечание. «Сова» не «ловит» «мышей», которые успели подлезть под предмет.

«Солнышко и дождик»

На слове «солнышко» дети начинают бегать, прыгать, выполнять танцевальные движения. На слове «дождик» прячутся под «зонтик».
Примечание. Дети могут прятаться под большой зонт, который держит педагог, или в «домики» (лежащие на полу обручи).

«Я с мячом играть люблю»

Дети вместе с педагогом спокойно бегут по кругу на носочках с мячами в руках и произносят следующее:

По дорожкам сада вскачь Побежал упрямый мяч, И веселою гурьбой Позвал ребят всех за собой. Мяч бросаю и ловлю, Я с мячом играть люблю.

После этих слов дети бросают мячи вперед, бегут за ними и ловят.

Примечание. Дети могут стоять на одной стороне зала и во время произнесения текста подпрыгивать на двух ногах на месте.

Приложение 5

Игры малой подвижности

«Великаны и гномы»

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» — ходьба в полуприседе. И так в чередовании.

«Весеннее настроение»

Педагог и дети шагают по залу и произносят:

Пришла пора весенняя, Пришла пора цветения. И, значит, настроение У всех детей весеннее. И мы сейчас стараемся — Зарядкой занимаемся.

После этих слов педагог предлагает выполнить упражнения стретчинга.

«Все движенья узнаем»

Одновременно дети начинают двигаться и маршировать по кругу под следующие слова, которые произносит педагог:

По дорожке, по дорожке, по дорожке мы идем,

И движенья, и движенья, все движенья узнаем.

Раз, два, три —

Ну-ка... (назвать любое упражнение из игрового стретчинга) нам покажи!

После этих слов дети выполняют названное упражнение.

«Где петушок?»

Дети вместе с педагогом шагают возле степ-платформы или скамейки и произносят:

Идет петушок, красный гребешок, Хвост узорами, сапоги со шпорами,

Двойная борода, частая походка, Рано утром встает, веселые песенки поет!

После этих слов дети встают на степ-платформу или скамейку и кричат: «Ку-ка-ре-ку!»

Педагог произносит: «Где же петушок?», а дети спускаются со степ-платформы, приседают и прячутся. Ведущий (педагог) их ищет.

«Два медведя»

Дети вместе с педагогом выполняют движения в соответствии с текстом:

Сидели два медведя
На тоненьком суку. *Дети ходят друг за другом по кругу.*
Один читал газету, *Хлопают в ладоши.*
Другой молот муку. *Стучат кулачком о кулачок.*
Раз ку-ку! *Два раза прыгают на месте.*
Два ку-ку!
Оба шлепнулись в муку... *Приседают.*
Нос в муке, *Растирают нос ладошкой.*
Хвост в муке, *Показывают «хвостик».*
Ухо в кислом молоке. *Растирают уши.*

«Дружные пингвины»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:
Жили-были три пингвина, *Дети ходят по залу, маршируя.*
Пик, Пак, Пок.
Хорошо и дружно жили, *Хлопают в ладоши, стоя на месте.*
Пик, Пак, Пок.
Как-то утром на рыбалку,
Пик, Пак, Пок,
Зашагали вперевалку, *Ходят вперевалку, приставляя*
Пик, Пак, Пок. *пятку одной ноги к пятке*
другой ноги.
Наловили много рыбы, *Делают наклоны вниз, стоя на*
Пик, Пак, Пок. *месте, руки за спиной.*
И еще поймать могли бы, Пик, Пак, Пок.
Съели дружно все до крошки, *Имитируют жевание.* Пик, Пак, Пок,
Кроме маленькой рыбешки,
Пик, Пак, Пок.
Дружно бросились в драку, *Размахивают кулачками над*
Пик, Пак, Пок, *головой.*
Учинив большую свалку,
Пик, Пак, Пок,
Чтобы жить все время дружно,
Пик, Пак, Пок,
Уступать друг другу нужно, *Обнимают соседа.*
Пик, Пак, Пок.

«Друзья»

Дети рассредотачиваются по залу. Педагог с одним из играющих, взявшись за руки (педагог впереди, ребенок за его спиной), начинают маршировать по залу и произносят:
Друг за другом, друг за другом, Друг за другом мы идем, И конечно и конечно, Друга мы себе найдем!
Затем водящие подходят к одному из играющих и ребенок, стоящий за педагогом, спрашивает у него: «Ты будешь моим другом?» Тот соглашается

и встает за спину водящего. Теперь педагог и два ребенка начинают маршировать и произносить слова. Игра повторяется.

«Если тебе нравится»

Дети встают в круг, в середине которого находится водящий. Все хором говорят: «Если нравится тебе, то делай так!» Водящий показывает какое-нибудь движение. Дети его повторяют и говорят: «Если нравится тебе, то и другому покажи, если нравится тебе, то делай так!». Затем выбирается новый водящий.

«Котята и клубочки»

Дети идут по залу, изображая, что вяжут на спицах, и произносят:

Бабушка варежки вяжет,
Котята играют с пряжей.
Вся комната в пряже у нас
От этих кошачьих проказ.
Все в нитках: котята и стулья,
А бабушка, сидя, уснула
Со спицами прямо в руках.
Котят не распутать никак!

Л. Комарова

После этих слов дети собираются в «большой клубок». Педагог говорит: «Сейчас я буду распутывать клубок, который запутали котята, чтобы получилась одна длинная ниточка!» Педагог берет за руку одного играющего и предлагает ему лечь на пол, на живот. Затем другой ребенок ложится на пол на живот рядом и, перекатываясь через лежащего на полу товарища, располагается также. Игра повторяется со следующим игроком.

«Кто ушел?»

Дети встают в шеренгу или в круг. Водящий встает перед играющими и старается их запомнить. После этого он закрывает глаза. По сигналу педагога один из играющих выходит из зала. Водящий должен угадать, кто вышел.

..«Мой веселый мяч»

Дети образуют круг. Посередине круга находится педагог, в руках у него большой резиновый мяч. Дети вместе с педагогом прыгают на месте на двух ногах и произносят:

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Затем педагог говорит:
Раз, два, три,
Ты (Маша, Саша, Андрюша и т.д.) мяч лови,
И с мячом скорей беги!

После этих слов педагог бросает мяч названному ребенку в руки, а тот начинает бегать по кругу. Затем игрок с мячом встает в круг, и игра повторяется.

«Море волнуется»

Дети стоят в кругу. Дети произносят вслух: «Море волнуется, раз! Море волнуется, два! Море волнуется, три! Морская фигура, замри!» и раскачивают руками вперед-назад. На слове «замри» они застывают в разных позах. Педагог рассматривает фигуры, отмечает наиболее интересные.

«Овощи и фрукты»

Дети встают в круг. Педагог с мячом стоит в его центре. Дети начинают движение по кругу, а педагог подбрасывает мяч вверх и вместе с ними произносит следующее:

Таня (Маша, Саша и т.д.) вышла в огород:

Все ли там в порядке?

Вытирает ручкой пот,

Проверяя грядки.

И сейчас ты не зевай

Быстро фрукты (овощи) называй!

Затем педагог бросает мяч игроку, чье имя было названо, а тот должен назвать овощ (фрукт). Теперь названный ребенок становится водящим.

Примечание. Если ребенок не назвал овощ или фрукт, он бросает мяч обратно водящему.

«Петрушка»

Дети образуют круг. В его центр встает педагог. Он надевает шапочку петрушки и предлагает детям с ним поиграть. Дети берутся за руки и идут по кругу.

Педагог произносит:

Я — веселая игрушка,

А зовут меня Петрушка!

У меня яркий колпачок и нарядный сюртучок.

Вы, ребята, не зевайте!

Со мной движенья выполняйте!

Затем педагог выполняет упражнения игрового стретчинга, а дети за ним повторяют.

«Попугай»

Дети образуют круг, педагог стоит в его центре, он «попугай». Дети шагают по кругу и произносят:

Попугай собой гордится, У него наряд цветной. А еще умеет птица

Повторять движения за мной.

После этих слов педагог показывает упражнение из игрового стретчинга, а дети повторяют.

Примечание. «Попугаем» может быть и ребенок.

«Походка и настроение»

Оборудование: 12 карточек из белого картона (размер обклеенных прозрачным скотчем карточек 20 х 15 см) с изображением детей (мальчиков и девочек), имеющих разные выражения лица; бубен.

Играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук.

Под ритмичные удары бубна дети начинают движение по кругу друг за другом. По сигналу педагога «Стоп!» они останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга и принимают выражение лица, изображенного на карточке человека.

«Подкрадись неслышно»

Дети садятся на пол по кругу, водящий — в его середину и закрывает глаза. По сигналу педагога один из играющих начинает бесшумно двигаться в сторону водящего. Последний должен указать рукой сторону приближающегося к нему игрока.

Примечание. Если подкрадывающийся ребенок коснется водящего, он становится водящим и садится в центр круга. Если водящий услышит приближающегося игрока и успеет показать рукой в его сторону, он остается водить.

«Птички в лесу»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Птички в лесу на деревьях сидели. *Дети двигаются шагом по кругу, взмахивая руками, имитируя крылья птиц.*

Песенки звонкие-звонкие пели. *Поднимают и опускают руки.*

Не сыплет снежочек.

Еще рановато. *Имитируют*

Им будет зимой в лесу скучновато. *падающий снег.*

С птичками было бы нам веселее. *Выполняют «пружинку»*

Насыплем зерна им *(полуприседы).*

В кормушки скорее. *После этих слов*

педагог предлагает детям-«птичкам» «поклевать зернышки», выполняя небольшие наклоны вперед, руки за спиной.

«Ровным кругом»

Дети вместе с педагогом встают в круг и берутся за руки. Они начинают двигаться по кругу со словами:

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе делай так!

Затем педагог выполняет упражнение игрового стретчинга, а дети его повторяют.

«Снегопад»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Снегопад, снегопад. *Дети медленно и хаотично*

Шел он день и ночь подряд. *бегают по залу на носочках.*

Метель и вьюга у ворот

Кружат снежинок хоровод. *Кружатся на месте.*

Кружатся снежинки,

Белые пушинки.

Полетали, покружились *Останавливаются и взмахивают*

руками. И на землю спать ложились. Приседают.

«Тик-так»

Водящий («часы») встает в центр круга, закрывает глаза, одну руку вытягивает вперед («стрелка часов») и начинает медленно поворачиваться, пока дети произносят слова: «Тик-так, тик-так, мы всегда привыкли так. Шаг налево, шаг направо, тик-так, тик-так!» Затем водящий открывает глаза и останавливается. Тот, на кого указывает его рука («стрелка часов»), называет упражнение игрового стретчинга, а дети его выполняют.

«Тихо — громко»

Дети встают в круг. Педагог предлагает воспроизвести голоса животных и птиц — тихо или громко. Например: «Громкие петушки», «Тихие мышки», «Громкие вороны», «Тихие курочки» и т.д.

«Угадай по голосу, хитрая лиса»

Дети образуют круг. Водящий — «лиса» — встает в его центр, садится и закрывает глаза. Дети три раза произносят: «Хитрая лиса, где ты?» После этого педагог дотрагивается до одного из детей, а тот в свою очередь кричит: «Я здесь!» «Лиса» должна отгадать, кто кричал.

Примечание. Если «лиса» отгадала того, кто кричал, этот ребенок становится ведущим.

«Узнай, кто позвал»

Дети идут по кругу, держась за руки, и произносят хором текст: «Ты загадку отгадай, кто позвал тебя, узнай!» В центре — водящий с завязанными глазами. Дети останавливаются, педагог показывает рукой на одного из играющих, и он произносит имя водящего. Водящий должен угадать, кто его позвал.

«Хвост змеи»

Играющие рассредотачиваются по залу. Водящий («голова змеи») проходит между детьми со словами: «Я змея, змея, змея! Я ползу, ползу, ползу!» Затем он останавливается около одного из играющих и обращается к нему: «Алеша (Саша, Маша и т.д.), ты будешь моим хвостом?» После этих слов водящий встает, широко расставив ноги, а игрок, согласившийся быть «хвостом змеи», проползает под ногами водящего и встает за его спиной. Игра повторяется. Следующий ребенок, согласившийся быть «хвостом змеи», проползает под ногами двух водящих и т.д.

«Холодно — жарко»

Дети садятся в круг в свободных позах. Педагог произносит: «Подул холодный северный ветер» — дети группируются («сжимаются в комочки»). На словах: «Выглянуло яркое солнышко, можно загорать» дети расслабляются, улыбаются, поднимают лицо к «солнцу».

«Что в мешочке?»

Дети стоят в кругу. Водящий выходит в его центр, садится на пятки, кладет руки на пол и ложится лицом на свои руки. Он стал «мешочком», в котором находится «сюрприз». Внезапно водящий встает на колени, поднимает руки вверх — «мешок открыт». Дети спрашивают хором: «Что в мешочке?»

Водящий воспроизводит звуки, которые издает какое-либо животное (например, мяукает, лает, кукарекает и т.п.). Дети должны угадать, кого имитировал водящий. Тот, кто угадал, начинает водить.

«Шуршащая сказка»

Дети стоят в кругу и выполняют покачивания с поднятыми руками из стороны в сторону. Педагог произносит: Шуршат осенние кусты, Шуршат на дереве листья. Шуршит камыш, И дождь шуршит, И мышшь, шурша, В нору спешит.

После этих слов дети приседают на корточки, соединяют ладошки под щекой и закрывают глаза. Педагог продолжает говорить:

Но их не слышат шесть мышшат:

Давно уже мышшата спят...

Они легли пораньше спать,

Чтоб не мешать большим шуршать.