

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №46»
(ДЕТСКИЙ САД №46)
623418, Свердловская область, Каменск – Уральский городской округ, ул. Мичурина, д 3а
8(3439) 37 -00- 46, detskiy-cad46@mail.ru

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
Детского сада № 46
протокол № 5
от 10.07.2026 г

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
Детским садом № 46
№68-ад от 20.07.2026 г.

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ИГРАЕМ С ОБРУЧЕМ»

Возраст обучающихся: 5 – 6, 6 – 7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шульгина Наталья Авенировна,
Инструктор по ФК

Каменск-Уральский городской округ
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
	1.1. Пояснительная записка	3
	1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	6
	1.3. Содержание общеразвивающей программы.....	7
	1.4. Планируемые результаты.....	13
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	14
	2.1. Условия реализации общеразвивающей программы.....	14
	2.2. Формы аттестации обучающихся.....	16
	2.3. Оценочные материалы для аттестации обучающихся.....	16
ПРИЛОЖЕНИЯ		

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Направленность программы

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную, оздоровительную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии. Программа, направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, развивает крупную и мелкую моторику рук помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

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 здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В детстве у каждого ребенка был спортивный обруч. Дети очень долгое время крутили обруч на руках, коленях, талии, шее, не задумываясь о том, что это физические упражнения.

Сейчас обруч пропагандируется как снаряд для взрослых, цель которого является коррекция фигуры. Но ведь обруч один из тех спортивных снарядов, которым возможно с самого детства развивать физические качества, укреплять мышцы разных частей тела, развивать ловкость, быстроту реакцию, гибкость.

Занимаясь с обручами, дети не испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме таким, как снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры. А это влечет за собой и нарушение осанки, и нарушение координации движений, а также выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Правильная техника работы с обручем не позволяет, занимающимся длительное время оставаться в статическом положении, заставляет их непрерывно двигаться. Поэтому упражнения с обручем приобретают насыщенность и эмоциональность, отвлекают внимание детей от нагрузок, а также помогают им легко переносить большое количество повторений однообразных движений.

Упражнения с обручем на различных частях тела способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с обручем различного диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

К сожалению, в наше время педагог в детском саду использует обруч, как снаряд для организации общеразвивающих упражнений и атрибут для проведения подвижных игр и эстафет. Благодаря, этой программе дети могут использовать спортивный обруч, как простейший и доступный тренажер для развития всех групп мышц, а также у них появится возможность творчески реализовывать себя.

Отличительные особенности программы/новизна

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей игровой технологии «Играем с обручем», освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Эта игровая деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

«Играем с обручем» – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием такого спортивного инвентаря как обручи, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип

«от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше.

Программа «Играем с обручем»– отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Гимнастические упражнения с обручами - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательные занятия, развивающие у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающие способность ориентироваться в пространстве, укрепляющие осанку и мышцы ребенка, помогающие приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, гимнастика и игры с обручами удовлетворяют потребности детей в физкультурно-спортивной деятельности за счёт разнообразия игровых программ, их доступности и эмоциональности занятий. Программа «Играем с обручем» основана на упражнениях, играх с обручем в сочетании с ритмичной, эмоциональной музыкой и танцевальными упражнениями, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Она содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить

профессиональных спортсменов, но данная работа позволит повысить самооценку ребенка, за счёт реализации творческих способностей во время показательных выступлений на различных праздничных мероприятиях.

Отличительные особенности программы:

Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей;

Интеграция таких направлений, как ритмика, хореография, музыка, пластика, стретчинг, физическая культура;

Активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса.

При проектировании основной образовательной программы дошкольного образования данное пособие может использоваться в части, формируемой участниками образовательных отношений:

- организация одного упражнения с обручем или подвижной игры в основной части занятия по физическому развитию;
- образовательная деятельность полностью построена на двигательных заданиях с обручем.

Основные педагогические принципы - систематичность, постепенность и последовательность.

Адресат программы

Программа предназначена для воспитанников 5-7 лет. Все зачисленные делятся на две возрастные категории: 5-6 лет и 6-7 лет.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы кружка «Играем с обручем»:

Содействие физическому и творческому развитию личности детей старшего дошкольного возраста, средствами танцевально-игровой гимнастики с обручами.

Основные задачи программы:

1. Совершенствование двигательных навыков и умений исполнения гимнастических упражнений и танцевальных движений с обручами.
2. Развитие и совершенствование всех видов движений, которые предлагаются детям, умение выполнять их легко и выразительно, максимально артистично и в соответствии с музыкой.
3. Развивать танцевально-игровое творчество; учить придумывать движения к танцам, составлять композицию танца с обручами, проявляя самостоятельность в творчестве.
4. Воспитывать у детей умения работать в коллективе и взаимодействовать со сверстниками.

Ритмическая гимнастика и игры с обручами предусматривают решение следующих задач:

1. Оздоровительные:

(укрепление здоровья воспитанников)

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- помочь детям познать своё тело посредством выполнения гимнастических упражнений с обручами, в соответствии с возрастными особенностями;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Развивающие:

(совершенствование психомоторных способностей дошкольников):

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности;
- развивать гибкость каждого ребёнка, посредством прогибания во время выполнения гимнастических упражнений, в меру своих физических возможностей;
- развивать чувство самостраховки;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.

3. Воспитательные:

- Воспитывать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обеспечивать социальное формирование личности ребёнка, развитие его творческих сил и способностей;
- воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях;
- создавать условия для проявления положительных эмоций;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

История обруча

Прежде чем начать выполнять упражнения с обручем, дошкольников нужно заинтересовать. Например, рассказать историю создания обруча.

Обруч берет своё начало с незапамятных времен.

Большинство находок древности говорит о этом факте. Например, вазы, на которых гимнасты изображены с вращающимся обручем на точенной талии. При раскопках в разных уголках земного шара находили окаменелые остатки похожие на обруч. О обручах информацию находили в различных текстах древних книг. В древности обручи изготавливали из травы, виноградной лозы, бамбука, дерева для утяжеления вплетали или крепили камни разнообразными способами.

Воспринимать обруч, как спортивный снаряд стали в 1958 году. Американские изобретатели Ричард Кнерр и Артур Мерлин узнали о факте использования австралийскими физкультурниками бамбукового кольца. Вращая тяжелые кольца, они давали хорошую нагрузку мышцам пресса. Легкие кольца вращали в начале тренировки для разогрева, тем самым заменяя пробежку. После чего они разработали своё кольцо. Первый обруч хула-хуп прошёл проверку в начальной школе города Пасадены. Уже в апреле 1958 года люди выстраивались в огромные очереди, для покупки необычного кольца - ОБРУЧА-ХУЛА-ХУПА. Всем не терпелось научиться крутить обруч. Ведь научиться крутить обруч сравнимо с умением научиться плавать. В следствии за год было продано более 100 миллионов обручей по всему миру.

В России обручи начали появляться в начале 60-х. Вращение обруча долго искало признание в обществе. Все же, факт благоприятного влияния на организм человека был осознан. Впервые стали практиковать кручение нескольких обручей на дистанции, по всему телу. В дальнейшем с бродячими цирками обруч пришёл и стал популярен в цирках России.

Обручи-хула-хупы за всю историю изготавливали более чем из 100 различных материалов. В конце 20 века для изготовления обручей в основном используют два материала металл или полиэтилен.

После такого рассказа можно организовать образовательную деятельность по физическому развитию «Цирк зажигает огни», предложить детям поиграть в циркачей и попробовать выполнить с ними несложные комплексы упражнений с обручем.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Задачи:

- Упражнять детей вращать обруч малого диаметра на одной руке.
- Упражнять вращать обруч малого диаметра на двух руках.
- Упражнять вращать обруч на поясе.
- Формировать навык вращения обруча на поясе, с поворотом вокруг себя.
- Формировать навык вращения обруча на поясе, подбрасывая предметы перед собой.
- Формировать навык вращения обруча на поясе с продвижением вперед по кругу.
- Формировать навык вращения обруча на поясе, продвигаясь змейкой между предметами.

Игровые упражнения с обручем

Название упражнения	Задачи	Описания	Методические указания
Циркач	Развивать умения вращать обруч на одной руке	И. п. - основная стойка ноги врозь, обруч на руке. Ребенок раскачивает обруч как качалку, затем делает замах и выполняет круговые движения рукой	Спина прямая, голову к обручу не наклонять
Тачка	Упражнять вращать обруч на двух руках	И.п. - основная стойка ноги врозь, обруч на руке. Ребенок раскачивает обруч как качалку, затем делает замах и выполняет круговые движения руками	Спина прямая, голову к обручам не наклонять.
Балерина	Упражнять вращать обруч на поясе	И.п. - основная стойка спина прямая, обруч на поясе по спинке, хват с боков. Ребенок поворачивается в пол-оборота в сторону и делает замах и отпускает обруч, выполняя круговые движения туловищем	При вращении обруча руки в стороны
Юла	Формировать навык вращать обруч на поясе, вращаясь вокруг себя.	И.п.- основная стойка ноги врозь ребенок. Вращать обруч на поясе, одновременно выполняя шаги вокруг себя.	При вращении обруча руки в стороны
Клоун	Формировать навык вращения обруча, на поясе подбрасывая предметы перед собой.	И.п.- основная стойка ноги врозь обруч по спинке, хват с боков. В одной руке он держит обруч и мешочек. Ребенок поворачивается в пол-оборота, делает замах и отпускает обруч, мешочек остается в руках. Как только ребенок хорошо раскрутит обруч, начинает подбрасывать мешочек перед собой.	Мешочек подбрасывать перед собой, к груди не прижимать

Планеты	Формировать навык вращения обруча на поясе с продвижением вперед по кругу.	И.п.- основная стойка спина прямая, обруч на поясе по спинке, хват с боков. Ребенок поворачивается вполоборота, делает замах и отпускает обруч, выполняя круговые движения туловищем. Как только ребенок почувствует уверенность, начинает продвигаться по кругу.	Соблюдать дистанцию
Змея	Формировать навык вращения обруча на поясе, продвигаясь змейкой между предметами	И.п.- основная стойка спина прямая, обруч на поясе по спинке, хват с боков. Ребенок поворачивается в полоборота, делает замах и отпускает обруч, выполняя круговые движения туловищем Как только ребенок почувствует уверенность, начинает продвигаться вперед змейкой	Спина прямая, смотреть вперед

План-график прохождения учебного материала

[illegible]

упражнение	Январь № занятия								Февраль № занятия								Март № занятия								Апрель /Май № занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Клоун	x	x	x	x	x	x	x	x																								
Планеты									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x												
Змея																					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Задачи:

- Упражнять вращать обруч, стоя на коленях.
- Упражнять вращать обруч, на поясе вставая на колени и возвращаясь в исходное положение.
- Упражнять вращать обруч, на поясе одновременно прыгая из обруча в обруч
- Упражнять вращать обруч, на поясе спуская его на колени.
- Упражнять детей в прыжках через обруч, вращая его как скакалку.
- Упражнять детей вращать обруч, на поясе одновременно вращая обруч на руке.
- Формировать навык вращать обруч на шее.
- Формировать навык вращать два обруча на шее.
- Формировать навык вращать обруч, на поясе одновременно вращая обруч на двух руках

Игровые упражнения с обручем

Название упражнения	Задачи	Описания	Методические указания
Пенек	Развивать умения вращать обруч, стоя на коленях	И.п. - стоя на коленях, обруч по спинке, хват с боков. Ребенок поворачивает туловищем в сторону и делает замах и отпускает обруч, выполняя круговые движения туловищем	Сохранять равновесие, руки в стороны.
Гравитация	Упражнять вращать обруч, на поясе вставая на	И.п. - основная стойка, обруч на поясе по спинке, хват с боков. Ребенок поворачивается в пол-оборота и делает замах и отпускает обруч, выполняя	Спина прямая, голову к обручам не наклонять, руки в стороны.

	колени и воз- вращаясь в исходное положение	круговые движения туловищем. Затем ребенок сгибает одно колено и быстро встает и подтягивает второе колено. Когда ребенок будет уверенно вращать на коленях, быстро встает на ноги.	
Зайчик	Упражнять вращать обруч, на поясе одновременно прыгая из обруча в обруч	И.п. - основная стойка спина прямая, обруч на поясе по спинке, хват с боков. Ребенок поворачивается в пол-оборота в сторону, делает замах и отпускает обруч, выполняя круговые движения туловищем. Когда ребенок будет уверенно крутить обруч, он выполняет прыжок из обруча в обруч.	Прыжки выполнять в медленном темпе
Волна	Упражнять вращать обруч, на поясе спуская его на колени	И.п. - основная стойка спина прямая, обруч на поясе по спинке, хват с боков. Ребенок поворачивается в пол- оборота в сторону, делает замах и отпускает обруч, выполняя круговые движения туловищем, затем слегка останавливает вращение и обруч начинает спускаться вниз. Когда обруч спустится до бедер, ребенок начинает быстро сгибать колени и выпрямлять.	Спина прямая, смотреть на обруч
Мотор	Упражнять детей в прыжках через обруч, вращая его как скакалку.	И.п. - ноги врозь, обруч перед собой хватом сверху. Ребенок начинает вращать обруч как скакалку, перепрыгивая через него.	Смотреть на обруч, мягкое приземление на полусогнутые ноги.
Снеговик	Упражнять детей вращать обруч, на поясе одновременно вращая обруч на руке.	И.п. - основная стойка спина прямая, обруч на поясе по спинке, хват с боков. С одной стороны, ребенок держит еще и обруч малого диаметра. Ребенок поворачивается в пол-оборота в сторону и делает замах, выполняя круговые движения туловищем, обруч малого диаметра остается в руке. Ребенок выполняет круговые движения рукой.	Спина прямая, руку поднять вверх над головой.
Воронка	Формировать навык вращать обруч на шее.	И.п. - одна нога впереди, другая сзади. Обруч на шее, один край касается шее, хват с боков. Ребенок поворачивается в пол-оборота в сторону и делает замах, выполняя наклоны туловища вперед и назад.	Голову сильно вперед не наклонять.

Ветер	Формировать навык вращать два обруча на шее.	И.п. - одна нога впереди, другая сзади. Обручи на шее, один край касается шее, хват с боков. Ребенок поворачивается в пол-оборота и делает замах, выполняя наклоны туловища вперед и назад.	
Птица	Формировать навык вращать обруч, на поясе одновременно вращая обруч на двух руках	И.п. - основная стойка спина прямая, обруч на поясе по спинке, хват с боков. С двух сторон ребенок держит еще и обруч малого диаметра. Ребенок поворачивается в пол-оборота в сторону и делает замах, выполняя круговые движения туловищем, обруч малого диаметра остаются в руках. Ребенок выполняет круговые движения руками.	Руки с обручами вниз не отпускать.

План-график прохождения учебного материала

упраж- нение	Сентябрь № занятия								Октябрь № занятия								Ноябрь № занятия								Декабрь № занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
пенек	x	x	x	x	x	x	x	x																								
гравитация									x	x	x	x	x																			
зайчик														x	x	x	x	x	x	x	x											
волна																					x	x	x	x	x							
мотор																										x	x	x	x	x	x	x

упраж- нение	Январь № занятия								Февраль № занятия								Март № занятия								Апрель /Май № занятия							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
снеговик	x	x	x	x	x	x	x	x																								
воронка									x	x	x	x	x	x	x																	
ветер																x	x	x	x	x	x	x	x	x								
птица																									x	x	x	x	x	x	x	x

1.4. Планируемые результаты

У детей формируется понятие ценностного отношения к своему здоровью, потребность бережно относиться к своему здоровью, дети знают правила сохранения здоровья, основы здорового образа жизни.

У детей сформирована потребность в двигательной активности, развиваются физические качества - сила, ловкость, скорость, гибкость, выносливость, координация движений.

У детей наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.

Дети умеют выполнять двигательные действия с обручем, могут быстро достигать высоких результатов в точности выполнения сложных движений.

Дети могут создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации общеразвивающей программы

Расписание кружка «Играем с обручем»

Возрастная группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<i>Группа детей 5-8 года жизни</i>		16.30-17.00		16.30-17.00	

Оборудование и правила занятий с обручем

Для выполнения упражнений с обручем для детей применяют изделия, сделанные из пластмассы. Они более легкие и не наносят травм детскому организму, как это может сделать металлический или алюминиевый обруч.

Обруч должен быть диаметром **55-65 см** и **80-90 см**, а сечение обода должно составлять 1,5-2 см.

Перед началом выполнения упражнений мышцы нужно обязательно разогреть, выполнив простые разминочные упражнения.

Противопоказания

Не рекомендуется выполнять упражнения с обручем детям:

- с заболеваниями внутренних органов, в частности кишечника и почек;
- с нарушениями в работе позвоночника, с такими детьми упражнения выполняются под строгим контролем специалистов, например, на ЛФК;
- с кожными заболеваниями, поскольку во время использования обруча можно еще больше навредить коже. Однако после полного выздоровления выполнять упражнения с обручем детям разрешается.

•

Материально-техническое обеспечение ДОП:

- физкультурный зал, музыкальный зал;
- музыкальное акустическое оборудование,
- флешки с музыкальными произведениями (фонограммы),
- детская спортивная форма для занятий (чешки),
- обручи маленькие и большие,
- мешочки с песком 10 шт.

Методическое обеспечение ДОП:

Программа основана на методическом сборнике

«Обручи в детском саду», автор Миронова Л.В. г. Новороссийск

*Предлагаемое методическое пособие «Обручи в детском саду»
приведено в соответствии с ФГОС ДО.*

Программа создана с целью укрепления здоровья, развития музыкальных и творческих способностей психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств дошкольников, поэтому в ходе работы активно применяются здоровьесберегающие технологии, игровые технологии (игроритмика, игрогимнастика и игротанец с обручами, музыкально-подвижные игры и игры-путешествия). Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, креативной гимнастикой (музыкально-творческие игры с обручами и специальные задания).

Ведущими методами обучения детей являются:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- объяснение методики исполнения движения;

Таким образом, основные методы, применяемые при обучении:

- качественный показ; словесное (образное) объяснение; повторение.

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю, во вторую половину дня.

Продолжительность занятия – 25 -30 минут.

Отбор детей проводится в соответствии с желанием и индивидуальными особенностями детей.

Структура занятий: Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (включает в себя разминку, игроритмика, упражнения с предметами и без, дыхательную гимнастику, креативная гимнастика, игропластика) - 5 минут.
2. Основная часть (игры с обручами, разучивание танцевальных движений) – 15 минут.
3. Заключительная часть (релаксация, индивидуальный, парный и групповой показ)– 5 минут

Список литературы

1. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2006. – 72 с.
2. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
3. «Картотека подвижных игр».
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.

2.2. Формы аттестации обучающихся

Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

Цель диагностики: выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	Наблюдение	2 раза в год	октябрь, май

2.3. Мониторинг «Владение навыками двигательной деятельности»

№	Фамилия, имя, ребенка	Показатели															
		Демонстрирует двигательные способности		Выполняет упражнения игрового стретчинга		Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы		Выполняет дыхательную, глазную гимнастики, самомассаж, упражнения на релаксацию		Выполняет упражнения с одним обручем		Выполняет упражнения с двумя обручами		Может выполнять упражнения с множеством обручей (более двух)		Проявляет самостоятель- ность, творческую инициативу, проявляет способность импровизировать	
1.		Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К., Г.	Н. Г.	К. Г.

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

5 баллов-

4 балла -

3 балла– выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

1 балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

КАРТОТЕКА ИГР С ОБРУЧАМИ

«Гнездо». Положите обруч на землю. Дети встают в обруч – они птички в гнезде. По команде ведущего «Полетели!», птички вылетают из гнезда, бегают по площадке. Когда ведущий подает команду «Кошка! Все в гнездо», птички стараются добежать до гнезда – обруча и спрятаться в нем. Ведущий – кошка старается поймать птичек. Кого поймали, выбывает из игры.

«Один лишний». Для этой игры вам понадобятся несколько обручей: по одному на каждого участника. Обручи раскладываются на полу. Дети встают в них (в каждый – по одному). Если разложить обручи по кругу, дети могут перешагивать из одного обруча в другой. Когда ведущий говорит: «Побежали!», дети выходят из обручей и бегают по площадке, а ведущий убирает один обруч. По команде ведущего «В домики!», дети должны встать в обруч. Тот, кому места не досталось, выбывает из игры.

«Прокати мяч в тоннеле». Несколько участников игры становятся в колонну на расстоянии 1 м друг от друга. В правой руке держат обруч, касаясь им пола. Остальные играющие берут мячи диаметром 15—20 см. Они по очереди наклоняются и толкают свой мяч двумя руками так, чтобы он прокатился через обруч. Затем пролезают за ним в обруч, толкая мяч в следующий обруч. При повторении игры дети меняются ролями. Ребенок, у которого мяч выкатился из тоннеля, отходит в сторону.

«Кошки-мышки». На одной стороне зала в линию раскладывают обручи на небольшом расстоянии друг от друга – это «норки» для «мышек». На расстоянии 2—3 м от «норок» — линия, за ней живут «кошки». По сигналу: «мышки», «мышки» выбегают из норок, бегают по залу. «Кошки» в это время «спят». По сигналу: «кошки-мышки», «кошки» выбегают из-за линии и стараются поймать «мышек» (осалить рукой). А «мышки» бегут к норкам и запрыгивают в них. Затем дети меняются ролями.

«Кто быстрее переплывет на льдине». Дети делятся на две команды. Первые игроки стоят в обручах. По сигналу они начинают перемещаться до стойки, передвигая обруч пальцами ног вперед. Заступать ногами за обруч нельзя. «Доплыв» до стойки, берут обруч в руки и бегом возвращаются назад. Кладут обруч на пол перед вторыми игроками и встают в конец команды.

«Быстрый змей». По команде первый игрок пары начинает катить обруч руками вперед, а второй игрок в это время пролезает сквозь обруч сначала в одну сторону, потом в другую. Докатив обруч до обозначенной линии на другой стороне зала, один игрок берет обруч, и оба бегом возвращаются назад. Передают обруч следующей паре и встают в конец команды.

«Кто быстрее пройдет по дорожке». Дети делятся на две команды. Командам дается задание, например «В обруч смело ты шагай, четко фрукты (страны, имена) называй». По сигналу дети начинают перешагивать из обруча в обруч и на каждый шаг называют один из фруктов. Выигрывает тот, чья дорожка окажется длиннее (кто дальше пройдет от линии старта).

«Перебрось мяч сквозь обруч». По три человека из каждой команды становятся у линии старта. По сигналу один из играющих катит обруч, двое других игроков бегут рядом друг напротив друга. Один бросает мяч через обруч, а второй игрок ловит его и бросает обратно. Тройка добежает до стойки, игроки берут мяч и обруч в руки и бегом возвращаются назад. Выигрывает та тройка, которая быстрее закончит эстафету.

«Перевези утопающего». Дети выстраиваются у старта в две колонны. У первых игроков в руках обручи. По сигналу первый игрок с обручем в руке бежит до стойки, обегает ее, возвращается к старту и забирает игрока под вторым номером. И уже два участника соревнования бегут до стойки, обегают ее и возвращаются на старт и т.д. Побеждает та команда, которая быстрее всех перевезла «утопающих».

«Птичка и птенчики». Дети делятся на группы по 5—6 человек. Каждая группа имеет свой домик — гнездышко (положенный на пол большой обруч). Малыши, сидя на корточках, изображают птенчиков в гнездышках, воспитатель — птичку. На слова «Полетели — полетели!» птенчики выпархивают из гнездышек и стараются улететь за кормом подальше от своего домика. На слова воспитателя «Полетели домой!» птенчики возвращаются в свои гнездышки.

«С кочки на кочку». Дети стоят в одной стороне зала или спортивной площадки. Воспитатель раскладывает на полу (земле) обручи на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу педагога дети переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч чередующим шагом.

«Кто быстрее докатит обруч до флажка». Играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за стартовой чертой. На расстоянии 10—15 м от них расположены флажки (кегли). Первый ребенок в каждой колонне держит в руках обруч и палочку. По сигналу воспитателя «Кати» дети с обручами в руках катят их по направлению к флажкам, подталкивая палочкой, обегают флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи и палочки следующим

«Окошечко». Обручи лежат на полу по всему залу. Под музыкальное сопровождение дети прыгают с подскоками по залу. На слово окошечко, дети бегут к обручам берут его в руки хватом с боков и смотрят в окошечко. Кто последний тот выходит из игры.

«Планеты». Суть игры в том, что обручи следует разложить в определённом порядке, на необходимом расстоянии друг от друга (с учётом возраста детей). Теперь можно начинать путешествие по Галактике. Водящий начинает догонять детей, передвигаясь с планеты на планету. Осаленные дети выходят из игры.

«Бусы». Обручи раскладываются по кругу. Под марш дети перешагивают из обруча в обруч. Подается сигнал, дети должны выбежать из круга. Опоздавший выходит из игры.

«Прилив, отлив». Игра в паре. Дети стоят лицом друг другу. Обруч на полу в середине между детьми. Один ребенок прилив другой отлив. По сигналу прилив ребенок выпрыгивает в обруч. На слово «отлив», «прилив» должен быстро выпрыгнуть из обруча.

«Цапля и лягушки». Обручи разложены по всему залу. Дети стоят врассыпную по залу. По команде «Цапля!» - дети ходят, высоко поднимая колени. По команде «Лягушка!» - дети забегают в обручи и, прыгая, начинают квакать. Игру можно усложнить, убирая один обруч.

«Поменяйся местами». По углам разложены обручи, дети располагаются в обручах, по середине участник без обруча. По сигналу «Беги!» дети меняются местами. Кому не достался обруч, становится на середину, и игра повторяется.

«Футбол» (с обручем). Дети стоят в шеренге, держа обруч хватом сверху. Напротив, каждого ребенка отмечают ворота шириной

50-70 см, используя кубики или фишки. По сигналу дети бегут и катят обруч, толкая его рукой. Выигрывает тот, кто закатил его в «ворота». Игру можно усложнить, если на пути к «воротам» разложить препятствия, например, прокатить обруч между фишками, или кубикам.

«Бабочки». Под музыкальное сопровождение дети свободно перемещаются по залу, изображая бабочек. А в это время водящий, он ловец бабочек стоит с «сачком» (с обручем в руках).

По команде «Беги!», ловец старается поймать их, накинув обруч сверху.

«Тачки». Одни дети стоят в обручах, придерживая обруч хватом сверху на уровне пояса. Другие дети располагаются по краям зала. По сигналу поехали, дети начинают бегать с обручем, не создавая аварийных ситуаций. По сигналу «Зебра», «тачки» останавливаются, и ждут пока пройдут пешеходы.

«Хула-хуп». Дети встают в обручи, придерживая их двумя руками хватом сверху снаружи на уровне пояса. По сигналу они сильным энергичным движением рук придают обручу вращательное движение (в горизонтальной плоскости) и, отпуская руки, вращательными движениями туловища стараются сохранить инерцию вращения обруча. Выигрывает тот, чей обруч дольше вращался, не падая на землю.

«Волчок». Поставить обруч на землю вертикально и придерживать его хватом одной руки сверху. По сигналу педагога сильным энергичным движением начать вращать обруч, затем быстро убрать руку. Выигрывает тот, чей обруч вращался дольше.