

|  |
| --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ**  **1.      Пояснительная записка** |
| 1.1 Актуальность……………………………………………………………………………..3  1.1.  Цели и задачи программы  ……………………………….............................................4  1.2.  Принципы и подходы к формированию программы   ……………………………….6  1.3.  Организация занятий по физическому развитию….…………………………………8 |
| **2.  2.** **План работы по физическому развитию** |
| 2.1.  Возрастные особенности детей 6-7 лет………………………………………………...9  2.2.  Цели и задачи физического воспитания детей 6-7 лет………... ................................10  2.3. Требования к физической подготовленности детей (программный минимум):  2.3.1.  Примерный перечень основных движений…………………………………....11  2.3.2.  Примерный перечень общеразвивающих упражнений………………………13  2.3.3.  Примерный перечень спортивных упражнений……………………………….13  2.3.4.  Примерный перечень спортивных игр…………………………………………14  2.3.4.  Примерный перечень подвижных игр…………………………………………14  2.4.  Перспективный план работы организованной образовательной деятельности по физической культуре………………..……………………………………………………............15 |
|  |
| **3.**  **3.** **Приложения** |
| Приложение 1. Утренняя гимнастика…..………………………………………………….24  Приложение 2. Общеразвивающие упражнения…..………………………………………29  Приложение 3. Подвижные игры………..…………………………………………………51  Приложение 4. Физкультминутки…………………………………….................................61  Приложение 5. Игровые упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия и улучшения функции вестибулярного аппарата………………………….65  Приложение 5. Индивидуальная работа…………………………………………………...75  **4. Использованная литература**………………………………………………………………...79 |

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому воспитанию разработана на основе инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.

Программа разработана в соответствии с:

* Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным законом от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
* «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4. 3648-20 (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28);
* СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
* Письмом «Комментарии к ФГОС дошкольного образования» Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2014 г. № 08-249
* Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1014;
* Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155);
* Решением Педагогического совета МБДОУ № 66 «Непоседы» от 29 августа 2022 года протокол №1;
* Уставом МБДОУ № 66 «Непоседы».

**1.1 Актуальность:**

В контексте проблемы общения ребенка и взрослого задаются две различные позиции. Одна из них состоит в том, что ребенок понимается как малоопытный субъект, который не может включиться в производственную деятельность взрослого сообщества, что вызывает необходимость наличия особого подготовительного к взрослой жизни периода, или детства. Этот подход разделяется многими российскими авторами. Так, Д. Б. Эльконин писал: «Возникает такое положение, при котором ребенка нельзя учить владению орудиями труда в силу их сложности, а также в силу того, что возникшее разделение труда создает возможности выбора будущей деятельности, не определяемой однозначно деятельностью родителей.

Появляется своеобразный период, когда дети предоставляются самим себе» (Эльконин Д. Б., 1978, с. 63). На ограниченность детского опыта указывал А. Н. Леонтьев: «Человек не рождается наделенным историческими достижениями человечества. Достижения предыдущих поколений воплощены не в нем, не в его природных задатках, а в окружающем его мире продуктов общественно-исторической практики — в языке, в науке, и нравственных нормах, в творении искусства. Только присваивая эти достижения, человек приобретает подлинно человеческие свойства и способности» (Леонтьев А. Н. , 2009, с. 376).

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации за закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы — постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка. Закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий: 

* широкая аэрация помещений (проветривание); 
* оптимальный температурный режим; 
* правильно организованная прогулка; 
* физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе; 
* умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры;
* Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья и возраста детей, времени года, при постоянном контроле со стороны медицинских работников. С соблюдением всех норм и правил СанПиН.

Для достижения достаточного объема двигательной активности. Необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений. Следует развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка, а также с соблюдением всех норм и правил СанПиН.

**1.2. Цели и задачи программы**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение *целей* формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни:

* освоение ими гигиенической культуры и культуры движений;
* развитие потребности в активной двигательной деятельности;
* формирование интереса к двигательной деятельности;
* получение удовольствия от игр, движений, упражнений;
* своевременное овладение основными видами движений;
* развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

       Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических *задач*:

*1.* *Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).*

* общеразвивающие упражнения.
* упражнения в равновесии.
* броски, ловля, метание

*2.* *Накопление и обогащение двигательного опыта детей:*

* овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и  лазание, прыжки;
* совершенствование и автоматизация основных видов движений;
* выполнение имитационных движений;
* выполнение упражнений на образное перевоплощение;
* выполнение статических поз.

*3.* *Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

* развивающие подвижные игры;
* подвижные игры с правилами и сигналами;
* ориентировка в пространстве;
* движение под музыку;
* танцевальные упражнения.

*Задачи,* поставленные нашим дошкольным учреждением и обуславливающие достижения цели, состоят в следующем:

*1. Работа с детьми*:    построение  модели приобщения детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через   все направления работы с детьми:

* организация   благоприятных условий для   формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью;
* обновление  содержание учебно-воспитательного процесса дополнительными программами и инновационными здоровьесберегающими технологиями ориентированными на  развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка, формирование у него основ здоровья, физических  свойств и качеств, соответствующих возрас­тным, индивидуальным  и личностным особенностям и возможностям;
* воспитание у детей чувства ответственности за свое    здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни;
* использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.

*2. Работа с педагогами*: повышение  уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей:

* реорганизация  деятельности методической службы направленной на    построение целостного педагогического процесса ДОО и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области  физического воспитания  и оздоровления детей;
* обеспечение использования в работе методической службы ДОО эффективных форм организации;
* обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;
* создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

*3. Работа с родителями*: осуществление преемственности ДОО и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления  детей, изучение   и активизация  педагогического  потенциала  семьи:

* формирование у родителей   активной позиции   в  физическом воспитании  и оздоровлении ребенка; разработка  и внедрение  инновационных форм и приемов  работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни
* систематизация  деятельности  через разработку перспективного планирования  работы с родителями  по формированию здорового образа жизни.

*4. Работа с социумом*: организация на базе ДОО консультативного пункта    поддержки педагогов и родителей  в вопросах физического развития и здоровья детей:

* развитие форм сотрудничества с социальными институтами по пропаганде здорового образа жизни;
* привлечение персонала дошкольных учреждений к организации  и участию в спортивных мероприятиях;
* определение новых направлений работы с социальными институтами  детства;
* расширение спектра форм  работы ДОО  по  пропаганде здорового образа жизни; для повышения престижа работы ДОО в социуме, роста доверия к ней со стороны педагогической общественности расширение   форм  распространения своего опыта.

*5. Предметно-развивающая среда:*

* организовать предметно-развивающую среду, стимулирующую развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности.

**Образовательная деятельность   в соответствии с направлениями развития ребенка**

Помимо физического развития на занятиях по физической культуре в детском саду обеспечивается развитие ребёнка и по остальным основным направлениям: социально-личностному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому:

* ***«Социально-коммуникативное развитие»:*** создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.
* ***«Познавательное развитие»:*** активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).
* ***«Речевое развитие»:*** побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.
* ***«Художественно-эстетическое развитие»:*** привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

**1.3. Принципы  и подходы к формированию Программы**

  Принципы физического воспитания, в соответствии с которы­ми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесто­ронней физической подготовке ребенка к будущей жизни, рас­крытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими ди­дактическими принципами (сознательности и активности, нагляд­ности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выра­жают специфические закономерности физического воспитания.

**Общепедагогические принципы:**

•   соответствует ***принципу развивающего образования***, целью которо­го является развитие ребенка;

•   сочетает ***принципы научной обоснованности и практической примени­мости*** (содержание Программы соответствует основным положениям возрас­тной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);

•  соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разум­ного «минимума» материала);

•  обеспечивает ***единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач***процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

•  строится с учетом ***принципа интеграции образовательных областей*** *в* соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

•  основывается ***на комплексно-тематическом принципе*** построения образовательного процесса;

•  предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятель­ности дошкольников не только в рамках непосредственно образователь­ной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответс­твии со спецификой дошкольного образования;

•  предполагает ***построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми*.**

Основной формой работы с дошколь­никами и ведущим видом их деятельности является игра;

•  допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

•   строится с учетом соблюдения преемственности между всеми воз­растными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

•         связь физической культуры с жизнью;

•         ***принцип систематичности и последовательности***

**•         *принцип наглядности и доступности***

**•         *принцип индивидуализации***

**•         *принцип оздоровительной направленности***

***В дошкольных учреждениях используются разнообразные спо­собы обучения:***

- ***фронтальный*** *-*направленный на одновременное осо­знанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;

- ***групповой*** *-*обеспечивает возможность самостоятельно­го упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;

- ***индивидуальный***- позволяет каждому ребенку само­стоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечива­ет ***принцип единства******оптимального сочетания фронтальных, группо­вых и индивидуальных способов******обучения****,*что способствует эффек­тивному решению воспитательно-образовательных и оздоровитель­ных задач в работе с детьми.

Программа предусматривает решение программных задач в самостоятельной и совместной деятельности взрослого и детей, не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов.

Основными приоритетными направлениями являются: концепция психологического возраста как этапа, стадии детского развития, характеризующегося своей структурой и динамикой, включающий в себя:

* качественно особые, специфические отношения между ребенком и взрослым (социальная ситуация развития);
* определенную иерархию видов деятельности и ведущий ее тип;
* основные психологические достижения ребенка, свидетельствующие о развитии его психики, сознания, личности.

**Приоритетная сфера инициативы у детей 6-7 лет — научение.**

Соответственно этому строится деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

* Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновре­менным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования двигательной активности детей.
* Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вари­антов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, и т.п. Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетент­ность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников.
* Обращаться к детям с просьбой показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
* Поддерживать чувство гордости за свои успехи и удовлетворения его резуль­татами.
* Создавать условия для разнообразной спортивной дея­тельности детей.
* При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
* Реализовывать  пожелания и предложения детей.
* Создавать условия и выделять время для дополнительной двигательной активности   детей по их интересам.

**1.4. Организация занятий по физическому развитию**

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. В соответствии с действующим СанПиН для детей 5–7 лет обязательно, а для детей 3–5 лет желательно один раз в неделю занятие по физическому развитию круглогодично организовывать на открытом воздухе. Занятия проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях большинство занятий физкультурой рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

* в младшей группе — 15 минут; 
* в средней группе — 20 минут; 
* в старшей группе — 25 минут; 
* в подготовительной группе — 30 минут.

Ежедневно следует проводить с детьми утреннюю гимнастику. В середине статических занятий, требующих высокой умственной нагрузки, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты.

**2. План работы по физическому воспитанию**

**2.1. Возрастные особенности развития детей 6-7 лет**

  Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.  
 К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном  и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачивать , не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

Старший дошкольный возраст – время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь – от отделения себя от взрослого («Я сам») до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

Дети 6-7 лет перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи, обиды, боли. «Мне совсем не больно», - говорит упавший мальчик, сдерживая слезы. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. Все это необходимо учитывать в подходе к ребенку.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры.

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий.

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.

Воспитателю следует особо подчеркивать, какими умными, умелыми и самостоятельными становятся дети, как успешно и настойчиво они готовятся к школе, сравнивать их новые достижения с их прежними, недавними возможностями. Это становится стимулом для развития у детей чувства самоуважения, собственного достоинства, так необходимых для полноценного личностного становления и успешного обучения в школе.

**2.2. Цели и задачи физического воспитания детей 6-7 лет**

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

**Физкультурные занятия и упражнения.** Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

**Спортивные и подвижные игры.** Начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). (Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений стр. 296-299 в инновационной программе «От рождения до школы»).

**2.3. Требования  к физической подготовленности детей 6-7 лет**

**(программный минимум)**

**2.3.1. Примерный перечень основных движений**

**Ходьба:**

* Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стопы, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.
* Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.
* Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную.
* Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии:**

* Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на голове; приседая на одной ноге и пронося другую вперёд махом сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.
* Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1.5 – 3 см) прямо и боком.
* Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег:**

* Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом.
* Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий.
* Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.
* Непрерывный бег в течение 2-3 минут.
* Бег со средней скоростью на 80-120 метров (2-4 раза) в чередовании с ходьбой.
* Челночный бег 3-5 раз по 10 метров.
* Бег на скорость: 30 метров примерно за 6.5 – 7.5 сек. к концу года.

**Ползание и лазанье:**

* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.
* Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35 – 50 см).
* Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

**Прыжки:**

* Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5 – 6 метров, с зажатым между ног мешочком с песком.
* Прыжки через 6 – 8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.
* Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).
* Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180 – 190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25 – 30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см)
* Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку)
* Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание:**

* .Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3 – 4 метра), из положения сидя ноги скрестно; через сетку.
* Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.
* Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении.
* Ведение мяча в разных направлениях.
* Перебрасывание набивных мячей.
* Метание на дальность (6 – 12 метров) левой и правой рукой.
* Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4 – 5 метра), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами:**

* Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу.
* Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 – 3).
* Расчёт на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренгу, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика:**

* Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку.
* Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

**2.3.2. Примерный перечень общеразвивающих упражнений (ОРУ)**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:** Поднимать руки вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отводить локти назад (рывки 2 – 3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочерёдно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх-в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лёжа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лёжа. Прогибаться, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдно поднимать ногу, согнутую в колене; поочерёдно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперёд на носок скрестно; приседать, держа руки за головой; поочерёдно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперёд, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой руки (одноимённой и разноимённой); свободно размахивать ногой вперёд-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать её на полу.

**Статические упражнения**. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

**2.3.3. Примерный перечень спортивных упражнений**

**Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.) Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

**Скольжение**. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах**. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 метров в среднем темпе, 2 – 3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, ёлочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Катание на коньках.** Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

**Плавание.** Выполнять вдох, затем выдох в воду (3 – 10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоёма на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Проплывать произвольным стилем 10 – 15 метров. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

**Игры на воде.** «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

**Гидроаэробика.** Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

**2.3.4. Примерный перечень спортивных игр**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4 – 5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола**. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола**. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея (без коньков – на снегу, на траве).** Вести шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

**2.3.5. Примерный перечень подвижных игр**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С лазаньем и ползанием**. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

**С метанием**. «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты**. «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий»

**С элементами соревнования**. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

**Народные игры**. «Гори, гори ясно!», «Лапта»

**Перспективный план работы в подготовительной группе**

**Конспекты ООД по физической культуре Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 3 недели:**  **«Огород, профессия «огородник»**  **Задачи** | | **Упражнять** в перестроении в колонну по 2 в движении, беге на скорость, выполнении заданий по сигналу.  **Разучить** подбрасывание и ловлю малого мяча 2-мя руками, подлезание под планку боком, ползание по-пластунски. **Повторить и закрепить** ползание по скамейке, подтягиваясь 2-мя руками, прыжки по КЛ, прыжки вверх с доставанием до предмета. Провести диагностику уровня физического развития на начало учебного года. | | | | | | | |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):**  Владеет основными по возрасту движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание). Самостоятельно при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после занятия, аккуратно одевается и раздевается (*физическое развитие*).Проявляет активность в подвижных играх (*коммуникативно-личностное развитие*).  Выражает положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку (*художественно-эстетическое развитие*). | | | | | | | | | |
| **№** | | 1-2 | | | 3-4 | | 5-6 | | 7-8 |
| **1-я часть: вводная** | | **Построение** в шеренгу, колонну; **ходьба** в колонне по одному, перестроение в колонну по 2 в движении; ходьба в колонне по два. **Бег** шеренгами на скорость (20 м). На команду воспитателя: «Аист!» - остановиться, встать на одной ноге, подогнув вторую, руки в стороны; на сигнал: «Зайцы!» - выполнить 3 прыжка на 2 ногах; бег врассыпную. | | | | | | | |
| **2-я часть** | **ОРУ** | Диагностика ОВД: ходьба, бег.  1) Прыжки в длину с места.  2) Метание на дальность правой и левой рукой.  3) Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  4) Метание в вертикальную цель правой и левой рукой (5 попыток). | | Диагностика ОВД:  строевые упражнения, лазанье.  1) Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (5 попыток).  2) Челночный бег.  3) Бег 30 м  4) Отбивание мяча от пола одной рукой. | | комплекс № 1 б/п | | комплекс № 2 с флажками | |
| **Основные виды движений** | 1) Бросание малого мяча вверх (правой и левой ру-ками), ловля 2-мя руками  (О)  2) Ползание по гимнаст. скамейке, подтягиваясь 2 руками (П)  3) Прыжки на 2 ногах по КЛ («зайчики») | | 1) Подлезание под планку пр. и левым боком (О)  2) Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола одной рукой (П)  3) Прыжки с разбега с доставанием до предмета  (П)  4)Ползание по-пластунски по прямой. | |
| **Подвижные игры** | «Золотые ворота» | | «Посадка картофеля» | |
| **3-я часть: заключительная.**  **Малоподвижные игры** | | Ходьба в колонне по одному с дыхательными упр., | «Светофор» | | | Ходьба по «дорожке здоровья» | | «Найди и промолчи» | |

**Перспективный план работы в подготовительной группе**

**Конспекты физкультурных занятий Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 1 недели: «Осень как время года»**  **4 неделя «Деревья и кустарники». Задачи** | | **Упражнять** ходьбе с высоким подниманием колен, со сменой темпа, через препятствия, «змейкой», беге на выносливость. **Разучить** ходьбу по скамейке на носках, прыжки с высоты, отбивание мяча от пола, ползание по скамейке с мешочком на спине. **Повторить и закрепить**: пролезание через 3 обруча, броски малого мяча вверх, ходьбу по скамейке боком приставным шагом и прямо с хлопками под ногой, прыжки из глубокого приседа. | | | | | | |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):**  Владеет основными по возрасту движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание). Самостоятельно при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после занятия, аккуратно одевается и раздевается (*физическое развитие*). Проявляет активность в подвижных играх. Проявляет инициативу при уборке спортинвентаря (*коммуникативно-личностное развитие)*. Выражает положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку (*художественно-эстетическое развитие*). | | | | | | | | |
| **№** | | 1-2 | | 3-4 | | 5-6 | | 7-8 |
| **1-я часть: вводная** | | **Ходьба** в колонне по одному; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; «змейкой», с перешагиванием через предметы; ходьба по КЛ, бег между линиями. **Бег** в среднем темпе до 1,5 мин. | | | | | | |
| **2-я часть** | **ОРУ** | комплекс № 3  с большим мячом | комплекс № 4  с кеглями | | комплекс № 5  с ленточками | | комплекс № 6  с малым мячом | |
| **Основные виды движений** | 1) Ходьба по гимнастичес. скамейке на носках, руки за голову, на середине присесть (О)  2) Пролезание через три обруча (П)  3) Броски малого мяча вверх и ловля его 2 руками (З) | 1)Прыжки с высоты 40 см  (О)  2) Ходьба по гимнастич. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (П)  3) Пролезание в обруч прямо и боком (З) | | 1) Отбивание мяча от пола одной рукой на месте (О)  2) Прыжки вверх из глубокого приседа (П)  3) Ходьба по гимнастичес. скамейке с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше (З) | | *Игровые упражнения:*  1) «Проползи – не урони» - ползание по гимнастич. скамейке с мешочком на спине (О)  2) «Проведи мяч»  *Эстафеты:*  1)«Кто быстрее?»  (бег с эстафетной палочкой)  2) «Мяч водящему» | |
| **Подвижные игры** | «Совушка» | «У медведя во бору» | | «Удочка» | | «Хитрая лиса» | |
| **3-я часть: заключительная.**  **Малоподвижные игры** | | «Виды спорта» | «Стоп».  Разные виды ходьбы для проф. плоскостопия. | | «Иголка и нитка», «Улитка» | | «Кусты и деревья» | |

**Перспективный план работы в подготовительной группе**

**Конспекты физкультурных занятий Ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2 недели: «Человек, части тела»**  **Задачи** | | **Упражнять** в ходьбе с преодолением препятствий, со сменой темпа и направления, по канату, беге на выносливость. **Разучить:** ходьбу по КЛ боком приставным шагом, прыжки через шнуры и бруски, МГЦ правой и левой рукой. **Повторить и закрепить**: ползание по скамейке с мешочком на спине, ведение мяча одной рукой и бросок мяча в корзину, ползание по скамейке на животе, подтягиваясь 2-мя руками, ходьбу по скамейке, перешагивая через предметы. | | | | | | |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** Владеет основными по возрасту движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание). Самостоятельно при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после занятия, аккуратно одевается и раздевается (*физическое развитие*). Проявляет активность в подвижных играх. Проявляет инициативу при уборке спортинвентаря (*коммуникативно-личностное развитие*). Выражает положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку (*художественно-эстетическое развитие*). | | | | | | | | |
| **№** | | 1-2 | | 3-4 | | 5-6 | | 7-8 |
| **1-я часть: вводная** | | **Ходьба и бег** в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал, с поворотом вправо и влево, в другую сторону по сигналу; высоко поднимая колени; ходьба и бег парами, врассыпную; ходьба по канату. **Перестроение** в колонне по 2 в движении. Бег до 1,5 мин. | | | | | | |
| **2-я часть** | **ОРУ** | комплекс № 7  с гимнастической палкой | комплекс № 8  с массажным мячиком | | комплекс № 3  с большим мячом | | комплекс № 9  с косичкой | |
| **Основные виды движений** | 1) Ходьба по КЛ боком приставным шагом (О)  2) Ползание по гимнастич. скамейке с мешочком на спине (П)  3) Ведение мяча и забрасывание его в корзину двумя руками (З) | 1)Прыжки через шнуры (О)  2) Ходьба по балансиро-вочной дорожке (П)  3) Ползание по гимнастич. скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками (З) | | 1) Метание мешочка с песком (200г) в горизон-тальную цель (О)  2) Прыжки через бруски  (П)  3) Ходьба по гимнастич. скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс (З) | | *Игровые упражнения:*  1) «Крокодил» (КЛ) (О)  *Эстафеты:*  1) «Быстро передай» (с эстафетной палочкой)  2) «Кто быстрее до флажка?» (прыжки по КЛ)  3) «Посадка картошки (КЛ)»  4) Комбинированная эстафета | |
| **Подвижные игры** | «Волк во рву» | «Гуси-лебеди» | | «Ловишки с подлезанием» | | «Удочка» | |
| **3-я часть: заключительная.**  **Малоподвижные игры** | | «Затейники» | Ходьба по «дорожке здоровья», прокатывание массажных мячей | | «Придумай фигуру» | | «Летает-не летает» | |

**Перспективный план работы в подготовительной группе**

**Конспекты физкультурных занятий Декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 4 недели: «Зимние виды спорта»**  **5 недели: «Зимние забавы»**  **Задачи** | | **Упражнять** в ходьбе с выполнением заданий, перестроениях, беге с ускорением, «змейкой» и сменой направления движения по сигналу. **Разучить:** ходьбу по скамейке с приседанием поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через шнур вдоль с продвижением, перебрасывание мяча друг другу. **Повторить и закрепить**: МГЦ, прыжки со скамейки, подбрасывание мяча вверх и ловля его, ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой, ходьба по скамейке навстречу друг другу. | | | | | | |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):**  Владеет основными по возрасту движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание). Самостоятельно при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после занятия, аккуратно одевается и раздевается (*физическое развитие*). Проявляет активность в подвижных играх. Проявляет инициативу при уборке спортинвентаря (*коммуникативно-личностное развитие*). Выражает положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку (*художественно-эстетическое развитие*). | | | | | | | | |
| **№** | | 1-2 | | 3-4 | | 5-6 | | 7-8 |
| **1-я часть: вводная** | | **Ходьба и бег** в колонне по одному, врассыпную, с ускорением, «змейкой» между предметами, с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигнал, ходьба с выполнением заданий, с выполнением движений руками. **Ходьба** на носках, на пятках, на наружной стороне подошвы, по «дорожке здоровья», КЛ, подскоки, ходьба парами, с преодолением препятствий (6-8 брусков), по канату; приставными шагами с левой и правой ног попеременно. **Перестроение** в ходьбе «1 – 2» в движении. Перестроение через центр парами. **Бег** в среднем темпе до 1,5 мин. | | | | | | |
| **2-я часть** | **ОРУ** | комплекс № 10  с массажным колечком | комплекс № 11  б/п | | комплекс № 12  с кубиками | | комплекс № 13  с обручем | |
| **Основные виды движений** | 1)Ходьба по скамейке с приседанием поочерёдно на пр. и лев. ноге (другая махом переносится снизу – сбоку скамейки) (О)  2) Упр. «Крокодил» (КЛ) (П)  3) Метание мешочка в горизонтальную цель (З)  4) Прыжки со скамьи на полусогнутые ноги (З) | 1) Прыжки на двух ногах через шнур вдоль (О)  2) Ходьба с перешагива-нием через предметы (П)  3) Ползание на четверень-ках по полу, подталкивая мяч головой (З)  4) Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками (З) | | 1) Перебрасывание мяча 2-мя руками др. другу (О)  2) Прыжки на пр. и лев. ноге ч/з шнур вдоль (П)  3) Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу (З)  4) Пролезание под дугу прямо и боком (З) | | *Игровые упражнения:*  1) «Догони пару»  2) «Догони мяч»  *Эстафеты:*  1) Эстафета с передачей мяча  2) «Перемени предмет» (КЛ)  3) «Передал – садись»  (с мячом) | |
| **Подвижные игры** | «Коршун и наседка» | «Волк во рву» | | «Ловля обезьян» | | «Перемени предмет» (КЛ) | |
| **3-я часть: заключительная.** | | Ходьба в колонне по одному с ДУ | «Улитка» | | «Пройди бесшумно» | | «Виды спорта» | |

**Перспективный план работы в подготовительной группе**

**Конспекты физкультурных занятий Январь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 4 недели: «Профессии»**  **Задачи** | | **Упражнять** ходьбе приставным шагом, в полуприседе подскоках, перестроениях и поворотах по команде.  **Разучить:** прыжки в длину с места и с разбега, метание набивного мяча 2-мя руками из-за головы, ведение мяча клюшкой. **Повторить и закрепить**: ходьба по линии, приставляя пятку одной ноги к носку другой, ползание по скамейке на животе, ходьба по скамейке на встречу друг другу. | | | | | | |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):**  Владеет основными по возрасту движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание). Самостоятельно при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после занятия, аккуратно одевается и раздевается (физическое развитие). Проявляет активность в подвижных играх. Проявляет инициативу при уборке спортинвентаря (*коммуникативно-личностное развитие*). Выражает положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку (*художественно-эстетическое развитие*). | | | | | | | | |
| **№** | |  | | 1-2 | | 3-4 | | 5-6 |
| **1-я часть: вводная** | | **Ходьба** в колонне по одному, ходьба приставным шагом с левой и правой ноги попеременно, с высоким подниманием колен, в полуприседе, **перестроение** в колонну по два, **ходьба и бег** «змейкой» между предметами, с поворотом на сигнал, подскоки, ходьба в чередовании с бегом; бег врассыпную. **Повороты** налево, направо. | | | | | | |
| **2-я часть** | **ОРУ** | Каникулы | комплекс № 3  с большим мячом | | комплекс № 2  с флажками | | комплекс № 14  с кубиком | |
| **Основные виды движений** | 1) Прыжки в длину с места (толчком 2 ног) (О)  2) Ходьба по линии, приставляя пятку одной ноги к носку другой  3) Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь 2-мя руками (П) | | 1) Метание набивного мя-ча 2-мя руками из-за головы (О)  2) Прыжки в длину с разбега (П)  3) Ходьба по гимнастич. скамейке на встречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу (З) | | *Игровые упражнения:*  1) Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист»  2) «Снайперы» (кегли, мячи)  3) «Точный пас»  *Эстафеты:*  1) «Пробеги – не задень».  2) «Мяч водящему».  3) «Передача мяча» (сверху, снизу, боком). | |
| **Подвижные игры** | «Два Мороза» | | «Волк во рву» | | «Пожарные на учении» | |
| **3-я часть: заключительная.**  **Малоподвижные игры** | | «Найди и промолчи» | | Ходьба по КЛ и прокатывание массажных мячей | | «Иголка и нитка» | |

**Перспективный план работы в подготовительной группе**

**Конспекты физкультурных занятий Февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 3 недели:**  **«23 февраля (легендарные полководцы)»**  **Задачи** | | **Упражнять** в ходьбе с остановкой и выполнением заданий по сигналу, беге на выносливость.  **Разучить:** ходьбу по скамейке боком приставным шагом, прыжки через короткую скакалку, перебрасывание мяча друг другу, подлезание под планкой. **Повторить и закрепить**: лазание на гимнастическую стенку, ходьбу по КЛ с заданиями, ходьбу на носках между предметами, метание набивного мяча 2-мя руками из-за головы. | | | | | | |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):**  Владеет основными по возрасту движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание). Самостоятельно при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после занятия, аккуратно одевается и раздевается (*физическое развитие*). Проявляет активность в подвижных играх. Проявляет инициативу при уборке спортинвентаря (*коммуникативно-личностное развитие*). Выражает положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку (*художественно-эстетическое развитие*). | | | | | | | | |
| **№** | | 1-2 | | 3-4 | | 5-6 | | 7-8 |
| **1-я часть: вводная** | | **Ходьба** в колонне по одному, с остановкой по сигналу «Фигуры», с изменением направления движения по сигналу, ходьба и бег врассыпную; по канату боком приставным шагом; **перестроение** в колонну по 2 и 3 в движении**. Бег** в умеренном темпе до 1.5 мин. | | | | | | |
| **2-я часть** | **ОРУ** | комплекс № 15  с гимнастической палкой | комплекс № 4  с кеглями | | комплекс № 16  с массажным мячом | | комплекс № 17  с лентами | |
| **Основные виды движений** | 1) Ходьба по гимнастич. скамейке боком приставным шагом, руки за голову (О)  2) Лазание на гимнастич. стенку с переходом на соседний пролёт (П)  3) Метание набивного мяча двумя руками из-за головы (З)  4) Пролезание в туннель | 1) Прыжки через короткую скакалку (О)  2) Ходьба по КЛ с мячом в руках (П)  3) Лазание на гимнастич. стенку с доставанием до колокольчика, закреплён-ного на верхней рейке (З)  4) Прокатывание мяча змейкой между предметами | | 1) Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками, стоя в шеренгах (3 м) (О)  2) Прыжки через короткую скакалку в движении (П)  3) Ходьба на носках между предметами (руки за голову), пролезание через тоннель (З) | | *Игровые задания:*  1)«Пролезь- не задень» (О)  2) «Пробеги - не задень» с длинной скакалкой  3) «Мяч водящему»  *Эстафеты:*  1) «Мяч от стенки»  2) «Через тоннель»  3) «Пингвины» | |
| **Подвижные игры** | «Масленица» | «Ловишки с лентами» | | «Пройди бесшумно» | | «Ловишки с мячом» | |
| **3-я часть: заключитель-ная. Малоподвиж. игры** | | «Кто ушёл?» | Ходьба по «дорожке здоровья» с заданиями для рук | | «Угадай, чей голосок» | | Разные виды ходьбы для профилактики плоскост. | |

**Перспективный план работы в подготовительной группе**

**Конспекты физкультурных занятий Март**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 1 недели:**  **«Весна как время года»**  **Задачи** | | **Упражнять** в перестроениях в движении, ходьбе и беге через препятствия, беге на выносливость.  **Разучить:** ходьбу по рейке гимн. скамейки, прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между ног, МВЦ правой и левой рукой, ведение мяча ногой. **Повторить и закрепить:** пролезание под планку, не касаясь руками пола, ползание по скамейке на предплечьях и коленях, прыжки «змейкой» между предметами. | | | | | | |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):**  Владеет основными по возрасту движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание). Самостоятельно при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после занятия, аккуратно одевается и раздевается (*физическое развитие*). Проявляет активность в подвижных играх. Проявляет инициативу при уборке спортинвентаря (*коммуникативно-личностное развитие*). Выражает положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку (*художественно-эстетическое развитие*). | | | | | | | | |
| **№** | | 1-2 | | 3-4 | | 5-6 | | 7-8 |
| **1-я часть: вводная** | | **Ходьба и бег** в чередовании (ходьба – 10 м, бег – 20 м), врассыпную. **Перестроение** по 2 и по 1 в движении, перестроение в 3 колонны на «1-2-3». Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения. **Бег** до 2,5 – 3 мин. Ходьба и бег «змейкой». | | | | | | |
| **2-я часть** | **ОРУ** | комплекс № 9  с косичкой | комплекс № 10  с массажным колечком | | комплекс № 3  с большим мячом | | комплекс № 18  б/п | |
| **Основные виды движений** | 1) Ходьба по рейке гимнас. скамейки, приставляя пятку к носку, руки на пояс (О)  2) Пролезание под планку (высота 40 см), не касаясь руками пола (П)  3) Перебрасывание мяча друг другу через сетку (З)  . | 1) Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между ног (КЛ) (О)  2) Ходьба по рейке гимнас. скамейки, руки в стороны (П)  3) Ползание по гимнастич. скамейке на предплечьях и коленях (З) | | 1) Метание мешочка с песком в вертикальную цель правой и левой рукой (О)  2) Прыжки на двух ногах «змейкой» между предметами (КЛ) (П)  3) Ходьба по гимнастичес. скамейке боком приставным шагом  (З) | | *Игровые задания:*  1) «Через болото по коч-кам» (прыжки из обруча в обруч)  2) «Ведение мяча» (футбол)  *Эстафеты:*  1) «Мяч о стенку»  2) «Ловкий хоккеист»  4) «Мишень – клетка» (КЛ) | |
| **Подвижные игры** | «Горелки» | «Математики» (КЛ) | | «Ловишки с подлезанием» | |
| **3-я часть: заключительная.**  **Малоподвижные игры** | | «Придумай фигуру» | Ходьба по «дорожке здоровья» с заданиями для рук. | | «Тише едешь - дальше будешь» | | Различные виды ходьбы по КЛ | |

**Перспективный план работы в подготовительной группе**

**Конспекты физкультурных занятий Апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2 недели:**  **«Космос, знаменитые космонавты»**  **Задачи** | | **Упражнять** в ходьбе с изменением темпа и направления, беге с преодолением препятствий.  **Разучить**: ходьбу парами по 2 параллельным скамейкам, прыжки через скакалку, ведение мяча в движении, перебрасывание мяча через сетку. **Повторить и закрепить**: прокатывание обруча друг другу, метание вдаль и в движущуюся цель, ходьбу по канату боком приставным шагом и по рейке гимн. скамейки, ползание на четвереньках с преодолением препятствий. | | | | | | |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):**  Владеет основными по возрасту движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание). Самостоятельно при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после занятия, аккуратно одевается и раздевается (*физическое развитие*). Проявляет активность в подвижных играх. Проявляет инициативу при уборке спортинвентаря (*коммуникативно-личностное развитие*). Выражает положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку (*художественно-эстетическое развитие*). | | | | | | | | |
| **№** | | 1-2 | | 3-4 | | 5-6 | | 7-8 |
| **1-я часть: вводная** | | **Ходьба** с изменением направления, с ускорением и замедлением движения по сигналу, с изменением направления движения, «Улитка» (ходьба в 2 круга во встречном направлении), бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин.), **бег** с перешагиванием через шнуры. Ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по 1, **перестроение** на «1-2». | | | | | | |
| **2-я часть** | **ОРУ** | комплекс № 17  с лентами | комплекс № 1  б/п | | комплекс № 13  с обручем | | комплекс № 6  с малым мячом | |
| **Основные виды движений** | 1)Ходьба парами по 2 па-раллельным скамейкам (О)  2) Пролезание в обруч в парах (П)  3) Прокатывание обруча друг другу  3) Метание мешочков вдаль способом от плеча  (З) | 1)Прыжки через скакалку с одной ноги на другую, на 2-х ногах (О)  2) Ходьба по канату боком пристав. Шагом (П)  3) Ползание на четверень-ках с преодолением препятствий (под и через скамейку) (З)  4) Метание в движущуюся цель. | | 1) Ведение мяча по кругу правой и левой рукой (О)  2) Прыжки через скакалку произвольным способом  (П)  3)Ходьба по рейке гимнастич. скамейки (З) | | *Игровые задания:*  1) «Кто быстрее соберётся» (КЛ)  2) «Мяч через сетку»  *Эстафеты:*  1) Бег с эстафетной палочкой.  2) «Передал – садись»  3) «Быстро разложи – быстро собери» (КЛ). | |
| **Подвижные игры** | «Горячая клетка» (КЛ) | «Космонавты» | | «Бездомный заяц» | | «Мышеловка»  «Ловишки с ленточкой». | |
| **3-я часть: заключительная.**  **Малоподвижные игры** | | «Пройди – не задень» | Ходьба по КЛ с заданиями для рук. | | «Виды спорта» (КЛ) | | Различные виды ходьбы по КЛ | |

**Перспективный план работы в подготовительной группе**

**Конспекты физкультурных занятий Май**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 3 недели:**  **«Насекомые, лето»**  **Задачи** | | **Упражнять** в перестроениях, ходьбе и беге с перешагиванием через предметы.  **Разучить:** ходьбу по скамейке с выполнением заданий, прыжки в высоту с разбега. **Повторить и закрепить**: ползание с опорой на ладони и ступни, прыжки через скакалку, ведение мяча ногой, броски мяча друг другу.  Провести диагностику уровня физической подготовки на конец учебного года. | | | |
| **Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):**  Владеет основными по возрасту движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание). Самостоятельно при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после занятия, аккуратно одевается и раздевается (*физическое развитие*). Проявляет активность в подвижных играх. Проявляет инициативу при уборке спортинвентаря (*коммуникативно-личностное развитие*). Выражает положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку (*художественно-эстетическое развитие*). | | | | | |
| **№** | | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| **1-я часть: вводная** | | Повторить разные виды ходьбы и бега. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. Строевые упражнения. | | | |
| **2-я часть** | **ОРУ** | комплекс № 19  на скамейке | Диагностика ОВД:  ходьба, бег.  1) Прыжки в длину с места.  2) Метание на дальность правой и левой рукой.  3) Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  1) Метание в вертикальную цель правой и левой рукой (5 попыток).  2) Отбивание мяча от пола одной рукой. | Диагностика ОВД:  строевые упражнения, лазанье.  1) Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (5 попыток).  2) Челночный бег.  3) Лазание по гимнастич. стенке (6 реек) с перехо-дом на соседний пролёт и спуском вниз, не пропус-кая реек.  1) Бег 30 м | комплекс № 20  в парах |
| **Основные виды движений** | 1) Ходьба по гимнастичес. скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной (скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг) (О)  2) Ползание по прямой с опорой на ладони и ступни (КЛ)  3) Прыжки в высоту с разбега | *Игровые задания:*  1)«Крокодил» (КЛ)  2) Прыжки разными способами через скакалку.  3) «Кто выше прыгнет?» (прыжки в высоту)  *Эстафеты:*  1) «Мяч водящему»  2) «Ловкие футболисты»  3) Комбинированная эстафета |
| **Подвижные игры** | «Заря-заряница» | «Вышибалы» |
| **3-я часть: заключительная.**  **Малоподвижные игры** | | «Запрещённое движение» | Различные виды ходьбы по КЛ | «У кого мяч?» | Ходьба в колонне по одному по КЛ с упр. для рук |

***Приложение 1***

**Утренняя гимнастика для детей 6-7 лет**

**Комплекс № 1**

**Упражнение «Добрый»** Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки опущены. 1 — руки отвести в стороны – назад. 2—3 — свести руки перед собой, обхватить плечи. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ воспитателя. Индивидуальная помощь.

**Упражнение «Вежливый»** Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. 1—2 — наклон вперед со взмахом рук назад, не опуская голову; одновременно работать пальцами рук. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ ребенка. Поощрения. Указания детям: «Ноги не сгибайте».

**Упражнение «Здоровый»** Исходная позиция: основная стойка руки за спину. 1 — присесть на носках, с прямой спиной, разводя колени. 2 — упор руками, выпрямить ноги, голову опустить. 3 — присесть, руки вперед. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп умеренный.

**Упражнение «Выносливый»** Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые ноги вверх, руки в стороны. 2 — развести ноги в стороны. 3 — ноги вверх. 4 — вернуться в исходную позицию. Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте». Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение».

**Упражнение «Известный»** Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1—2 — поворот вправо, руки вверх, пальцы рук сжать в кулаки. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения в левую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Показ ребенка. Индивидуальная помощь.

**Упражнение «Веселый»** Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. Ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носок. Повторить 3 раза по 30 секунд, чередовать с ходьбой. Темп средний.

Ходьба по залу в колонне по одному.

**Дыхательное упражнение «Вырастем большие».** Подняться на носки, руки вверх. Вдох. Опустить руки, опуститься на всю стопу. Выдох. Выдыхая, произносить: «У-х-х-х!» Повторить 2 раза. Указание о дыхании.

**Комплекс № 2 «Времена года» (комплекс с элементами корригирующей гимнастики; упражнения с гимнастическими палками)**

**Упражнение 1.** Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, палка в опущенных руках. 1 — поднять палку к груди. 2 — поднять палку с силой вверх. 3 — поднять палку к груди. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ ребенка. Объяснение воспитателя. Темп умеренный.

**Упражнение 2.** Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки около груди, палка в руках. 1 — поворот вправо (влево), одновременно вытянув руки вперед. 2 — вернуться в исходную позицию. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Объяснение воспитателя. Темп умеренный. Указания детям: «Ноги от пола не отрывайте».

**Упражнение 3.** Исходная позиция: лежа на спине, палка в опущенных руках. 1 — резко положить палку за голову. 2—3 — резко перевести палку вперед, одновременно сесть. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый. Показ и объяснение педагога. Указание детям: «При подъеме не помогайте себе руками». **Упражнение 4**. Исходная позиция: сидя на полу, упор сзади, палка на полу — под коленями. 1 — согнуть ноги в коленях и одновременно поставить их на палку. 2 — прокатить палку до пяток, выпрямить ноги. 3 — прокатить палку обратно, согнуть ноги в коленях. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ воспитателя. Указание детям: «Голову и плечи не опускайте».

**Упражнение 5.** Исходная позиция: сидя, ноги врозь, палка в опущенных руках. 1—3 — пружинящие наклоны вперед, касаясь палкой носков ног. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Темп умеренный. Указание детям: «Ноги в коленях не сгибайте».

**Упражнение 6.** Исходная позиция: основная стойка, палка на полу перед ребенком. 8 подскоков на двух ногах, на девятый — прыжок вперед через палку, на десятый — прыжок назад через палку. Повторить 4 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

Дыхательные упражнения: ходьба по залу в медленном темпе с дыхательными упражнениями в движении.

**Комплекс № 3 «Деревья и кустарники»**

**(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)**

**Упражнение «Береза»** Исходная позиция: основная стойка. 1 — поднимая руки вверх, подняться на носки, посмотреть на руки. 2 — опустить руки на плечи, локти поднять вверх. 3 — поднять руки вверх, посмотреть на них. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение педагога.

**Упражнение «Рябина»** Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—3 — поднять руки за голову, одновременно пружинящие наклоны вправо (влево). 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ ребенка. Дыхание произвольное.

**Упражнение «Осинка»** Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—3 — поднять руки и ноги вверх, потрясти ими в воздухе. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ ребенка. Индивидуальные указания и поощрения.

**Упражнение «Елка»** Исходная позиция: стоя на коленях, руки на поясе. 1 — правую ногу отставить вправо, руки в стороны. 2 — вернуться в исходную позицию. 3 — левую ногу отставить влево, руки в стороны. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный.

**Упражнение «Шиповник»** Исходная позиция: сидя, ноги скрестно, руки на плечах. 1—2 — наклон вперед, правым локтем коснуться левого колена — выдох. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения к другой ноге. Повторить по 4 раза к каждой ноге. **Упражнение «Яблонька»** Исходная позиция: стоя на коленях, руки в стороны. 1—2 — поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правом плече. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой рукой. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение педагога.

**Упражнение «Хорошее настроение»** Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 10 подскоков на месте, поворот на 90 градусов, чередовать с ходьбой. Повторить 4 раза.

Ходьба спиной вперед (5 метров).

Ходьба обычная (20 секунд).

**Комплекс № 4 «Птицы и насекомые»**

**(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)**

**Упражнение «Бабочки»** Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вниз. 1 — поднять дугами через стороны руки вверх, подняться на носки. 2 — потрясти прямыми руками. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Объяснение педагога. Темп умеренный. **Упражнение «Гуси»** Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1—2 — наклониться вперед, руки как можно сильнее отвести назад — вверх, держа голову прямо. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка. Указание детям: «Ноги не сгибайте».

**Упражнение «Стрекозы»** Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вдоль тела. 1 — полуприсед. 2—3 — поочередно взмахивать руками вперед-назад, прогнуться. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ и объяснение педагога. Темп сначала умеренный, затем быстрый. Указание детям: «Ступни от пола не отрывайте, следите за тем, чтобы спина была прямой».

**Упражнение «Лебедь»** Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены. 1—2 — прогнуться в спине, дотянуться руками до пяток. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение педагога. Указание детям: «Голову не опускайте». **Упражнение «Воробей»** Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—3 — подпрыгивать на двух ногах на месте. 4 — поворот на 360 градусов. Повторить 10 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Указание детям: «Прыгайте легко и высоко.

Ходьба обычная. Во время ходьбы повторить скороговорку: «Подходит выходной, в выходной отдохнем». Сначала повторить медленно, затем быстро (3 раза).

**Комплекс №5 «Наши имена»**

**(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)**

**Упражнение «Елена»** Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки вдоль туловища. 1—2 —дугами поднять руки через стороны вверх, правая нога назад на носок. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой ногой. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Показ ребенка. Указание детям: «Хорошо прогибайтесь. Упражнение выполняйте красиво, изящно».

**Упражнение «Валерий»** Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую руку положить на левое плечо. 2 — наклон вперед, коснуться правым локтем пола. 3—4 — обратное движение. Повторить движения другой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой. Показ и объяснение педагога. Индивидуальные указания и помощь. Поощрения.

Воспитатель: «Артем — безупречный, совершенный. Следующее упражнение выполним без ошибок, безупречно».

**Упражнение «Артем»** Исходная позиция: стоя на коленях, руки на пояс. 1 — правая нога в сторону, правая рука на плечо. 2 — вернуться в исходную позицию. 3 — левая нога в сторону, левая рука на плечо. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый. Показ педагога. Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Воспитатель: «Валерия — сильная».

**Упражнение «Валерия»** Исходная позиция: сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади. 1 — ноги выпрямить. 2 — поднять ноги вверх. 3 — опустить ноги. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ педагога. Темп умеренный. Указание детям: «Ноги в коленях не сгибайте».

Воспитатель: «Григорий — бодрствующий».

**Упражнение «Григорий»** Исходная позиция: основная стойка. Подпрыгивать на месте с высоко поднятыми коленями. Повторить 3 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

Ходьба в колонне по одному и парами (20 секунд).

**Комплекс № 6 «Новый год»**

**(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)**

**Упражнение «Гномы»** Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки опущены. 1 —2 — руки плавно поднять через стороны вверх, соединить кисти рук в замок, подняться на носки. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

**Упражнение «Неваляшки»** Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1—2 — поворот вправо, правую руку отвести в сторону, левая на пояс. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

**Упражнение «Веселые клоуны»** Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки вверх, потянуться за ними, посмотреть на руки. 2 — наклониться к правой ноге, достать до пальцев ног. 3 — руки вверх. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения к другой ноге. Повторить по 4 раза к каждой ноге. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Рыбка»** Исходная позиция: лежа на животе. 1—2 — ноги согнуть в коленях, руками ухватиться за щиколотки, прогнуться. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ педагога. Указания и поощрения. Указание детям: «Старайтесь сильно прогибаться».

**Упражнение «Легкие снежинки»** Исходная позиция: основная стойка. 10 пружинок, 10 подпрыгиваний, 10 высоких прыжков. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.

Ходьба обычная (20 секунд).

**Комплекс № 7 «Мы дружные»**

**(комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)**

**Упражнение «Здравствуйте»** Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки на поясе. 1 — взяться за руки. 2 — опустить голову, коснуться груди подбородком. 3 — поднять голову. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ детей. Темп умеренный. Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

**Упражнение «Мы вместе»** Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вдоль туловища. 1 — взяться за руки. 2-3 — поднять руки вперед — вверх, правая нога назад. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ детей. Темп умеренный. Указание детям: «Постарайтесь хорошо прогнуться».

**Упражнение «Мы ловкие»** Исходная позиция: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг у друга. 1—2 — наклон вперед. 3-4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка. Указание детям: «Ноги в коленях не сгибайте».

**Упражнение «Мы выносливые»** Исходная позиция: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг у друга. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, одновременно поднять руки вверх. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Показ и объяснение педагога. Темп умеренный.

**Упражнение «Мы дружные»** Исходная позиция: встать парами лицом друг к другу, взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь. Повторить 3 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

**Дыхательная гимнастика «Веселая ходьба с друзьями».** Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6-8 шагов — выдох. Повторить в течение 1 минуты.

**Комплекс № 8 «Мы — пожарные»**

**(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)**

**Упражнение «Пожарные сильные»** Исходная позиция: основная стойка, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки. 1 — с силой поднять руки вверх, разжать кулаки, подняться на носки. 2 — вернуться в исходную позицию. 3 — с силой развести руки в стороны, разжать кулаки, подняться на носки. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 10 раз. Объяснение педагога. Показ ребенка.

**Упражнение «Сматываем шланги, готовимся к выезду»** Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — наклон вперед. 2—3 — вращательные движения обеими руками перед грудью. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ педагога. Указание детям: «При выполнении вращательных движений имитируйте сматывание шланга».

**Упражнение «Вызов принят, поехали»** Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подтягивать поочередно ноги к животу, затем их полностью выпрямлять в коленях. Повторить 6 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый, затем снова умеренный. **Упражнение «Качаем воду»** Исходная позиция: стоя на коленях, руки вдоль туловища. 1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох. 3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох. Выполнить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ педагога. Указание детям: «Удерживайте равновесие».

**Упражнение «Тушим пожар»** Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, кисти в «замок». 1—4 — поднимая руки вправо — вверх, круговое движение корпусом в одну и другую сторону. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ педагога. Индивидуальные указания. **Упражнение «Задание выполнено»** Исходная позиция: ноги скрестно, руки вниз. 12—16 подпрыгиваний, меняя положение ног врозь – скрестно, одновременно выполняя хлопки руками над головой. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

**Комплекс № 9 «Явления природы»**

**Упражнение «Падающий снег»** Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1—4 — медленно поднимать руки через стороны вверх, одновременно выполняя круговые движения кистями обеих рук. 5—8 — медленно опускать прямые руки вниз, одновременно выполняя круговые движения кистями рук. Повторить 7 раз. Показ воспитателя. Указание детям: «Руки поднимайте медленно».

**Упражнение «Крупный град»** Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1-3 — пружинящие наклоны вперед, пальцы рук стучат по полу при каждом наклоне. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ воспитателя. Индивидуальная помощь.

**Упражнение «Проливной дождь»** Исходная позиция: сидя на полу, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1—2— поднять прямые ноги вверх. 3 — опустить правую ногу. 4 — опустить левую ногу. Повторить 8 раз. Темп сначала медленный, затем быстрый. Упражнение «Страшный холод» Исходное положение: стоя на коленях, руки опущены. 1—2 — сесть на пол справа, обхватить себя руками. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Объяснение воспитателя. Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела». **Упражнение «Легкий ветерок»** И. п.: основная стойка, руки на пояс. 1—2 — плавно отвести правую руку в сторону, одновременно правую ногу выставить вперед на носок, губы свернуть трубочкой и произнести звук «у-у-у». 3—4 — вернуться в и. п. Повторить движения левой рукой и левой ногой. Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный.

**Упражнение «Попрыгаем»** Исходная позиция: основная стойка, руки на пояс. 20 прыжков на левой ноге, 20 прыжков на правой ноге, 10 шагов. Повторить 3 раза. Ходьба по залу. Во время ходьбы энергично произносить н-б (произношение этих звуков укрепляет мышцы губ).

**Комплекс № 10 «Виды спорта»**

**(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)**

**Упражнение «Спортсмены на тренировке»** Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Рывки прямыми руками назад 5 раз — пауза. Повторить 5 раз. Показ воспитателя. Темп умеренный. Указание детям: «Голову не опускайте, следите за спиной».

**Упражнение «Штангисты»** Исходная позиция: основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки. 1—2 — с силой поднять руки вверх, разжать кулаки. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 10 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога.

**Упражнение «Атлеты»** Исходная позиция: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе. 1—2 — правую (левую) ногу отвести в сторону — верх, держа голову прямо. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Указание детям: «Ногу поднимайте выше».

**Упражнение «Гимнасты»** И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—3 — присесть, разводя колени в стороны; спина прямая. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп медленный. Показ воспитателя. Указание детям: «Туловище вперед не наклоняйте».

**Упражнение «Оздоровительный бег»** Исходная позиция: основная стойка. Бег на месте, высоко поднимая колени. Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.

**Упражнение «Отдохнем»** Исходная позиция: ступни параллельно, руки опущены. 1-2 — поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими. 3-4 — медленно вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Показ ребенка. Темп медленный.

Ходьба обычная с изменением положения рук (20 секунд).

Ходьба обычная (40 секунд). Во время ходьбы произносить скороговорку: «Филимон на футболе в одной футболке». Сначала произнести скороговорку медленно, затем быстро.

*Приложение 2*

**Общеразвивающие упражнения для детей подготовительной группы**

**Комплекс № 1 без предметов**

1) И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 – вернуться в и.п. То же левой ногой.

2) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот вправо, правую руку вправо; 2 – вернуться в и.п. То же влево.

3) И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – выпад правой ногой вперёд; 2-3 – пружинистые покачивания; 4 – вернуться в и.п. То же левой ногой.

4) И.п. – стойка на коленях, руки на пояс. 1-2 – медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперёд; 3-4 – вернуться в и.п. То же влево.

5) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперёд, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. То же к правой ноге.

6) И.п. –сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – согнуть ноги в коленях, 2 – поднять ноги, 3 – согнуть ноги в коленях, 4 – и.п.

7) И.п. – стоя, руки на пояс. 1 – подняться на носки, 2 – перекат на пятки.

8) И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – левая вперёд, правая назад; прыжком сменить положение ног. Выполняется под счёт воспитателя 1-8 – затем пауза и снова прыжки (3-4 раза).

**Комплекс № 2 с флажками**

1) И.п. - основная стойка, флажки вниз. 1 – правую ногу отвести назад на носок, флажки вверх; 2 – и.п. То же левой ногой.

2) И.п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. 1 – флажки вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, флажки вверх; 4 – и.п.

3) И.п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди. 1 – флажки вверх; 2 – наклон вперёд, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, флажки вверх; 4 – и.п.

4) И.п. - стойка в упоре на коленях, флажки вниз. 1-2 – сесть справа на бедро, флажки вынести вперёд; 3-4 – вернуться в и.п.

5) И.п. – лёжа на животе, флажки в согнутых руках перед собой. 1-2 – прогнуться, руки выпрямить вперёд-вверх; 3-4 – вернуться в и.п.

6) И.п. – стоя, руки вытянуты вперёд. 1 – поднять правую руку вверх, левая внизу; 2 – поднять левую руку вверх, правая внизу.

7) И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1 – наклон вниз, смотреть на колени, флажки поднять вверх за спиной; 2 – и.п.

8) И.п. – стоя, ноги на ширине ступни. Прыжки с поворотом кругом и взмахами флажками. Чередовать с ходьбой.

**Комплекс № 3 с большим мячом**

1) И.п. – основная стойка, мяч к груди. 1 – выпрямить руки, мяч от себя; 2 – мяч к себе, в и.п.

2) И.п. – то же. 1 – полуприседание, мяч вправо; 2 – и.п.

3) И.п. – стоя, ноги врозь, мяч вверху. 1 – отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками; 2 – и.п.

4) И.п. – сидя по-турецки, спина прямая, мяч лежит справа. Катить руками мяч вокруг себя в одну сторону, потом в другую.

5) И.п. – сидя по-турецки. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.

6) И.п. – сидя, ноги широко разведены, мяч лежит около пятки правой ноги. Катать мяч от пятки к пятке, ноги не сгибать.

7) И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. Описываем мячом большие круги перед собой вправо и влево.

8) И.п. – стоя, мяч зажат между ступней, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Чередовать с ходьбой.

**Комплекс № 4 с кеглями**

1) И.п. – стойка ноги врозь, кегля в правой руке. 1-2 – руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую руку; 3-4 – вернуться в и.п.

2) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в обеих руках. 1 – кеглю вверх; 2 – наклон вперёд, положить кеглю на пол; 3 – выпрямиться, руки на пояс; 4 – наклон вперёд, взять кеглю, вернуться в и.п.

3) И.п. – стойка в упоре на коленях, кегля в правой руке. 1 – поворот вправо, положить кеглю у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кеглю; 4 – и.п.

4) И.п. – сидя на полу, кегля зажата стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 – поднять прямые ноги вверх; 3-4 – и.п.

5) И.п. – лёжа на животе, руки вперёд, кегля в обеих руках. 1-4 – «рыбка», пауза (отдых). Повторить 3-4 раза.

6) И.п. – лёжа на спине, кегля в руках перед грудью. 1-4 – «велосипед» ногами, руки с кеглей перед собой; пауза (отдых). Повторить 3-4 раза.

7) И.п. – сидя по-турецки, кегля в правой руке. Передавать кеглю вокруг себя из правой руки в левую. То же в другую сторону.

8) И.п. – основная стойка, руки произвольно. 1-8 - прыжки на двух ногах вокруг кегли. После паузы (ходьба на месте) повторить 2-3 раза

**Комплекс № 5** **с ленточками**

1) И.п. - основная стойка, ленточки вниз. 1 – правую ногу отвести назад на носок, ленточки вверх; 2 – и.п. То же левой ногой.

2) И.п. - стойка ноги на ширине плеч, ленточки вниз. 1 – ленточки вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, ленточки вверх; 4 – и.п.

3) И.п. - сидя, ноги врозь, ленточки у груди. 1 – ленточки вверх; 2 – наклон вперёд, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, ленточки вверх; 4 – и.п.

4) И.п. - стойка в упоре на коленях, ленточки вниз. 1-2 – сесть справа на бедро, ленточки вынести вперёд; 3-4 – вернуться в и.п.

5) И.п. – лёжа на животе, ленточки в согнутых руках перед собой. 1-2 – прогнуться, руки выпрямить вперёд-вверх; 3-4 – вернуться в и.п.

6) И.п. – стоя, руки вытянуты вперёд. 1 – поднять правую руку вверх, левая внизу; 2 – поднять левую руку вверх, правая внизу.

7) И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1 – наклон вниз, смотреть на колени, ленточки поднять вверх за спиной; 2 – и.п.

8) И.п. – стоя, ноги на ширине ступни. Прыжки с поворотом кругом и взмахами ленточек. Чередовать с ходьбой.

**Комплекс № 6 с малым мячом**

1) И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – поднять руки вверх, встать на носочки, переложить мяч в левую руку; 2 – и.п. То же повторить левой рукой.

2) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч лежит на полу между ступнями, руки в стороны. 1 – повернуться влево, ноги не сдвигать, взять мяч правой рукой; 2 – и.п. То же повторить вправо.

3) И.п. – сидя, ноги врозь, мяч в правой руке сбоку. 1 – поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку; 2 – и.п. То же повторить под правой ногой.

4) И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу. 1-3 – наклониться вперёд, ноги не сгибать, катить мяч как можно дальше; 4 – и.п.

5) И.п. – стоя, ноги на ширине ступни. Подбросить мяч вверх, поймать после хлопка.

6) И.п. – стоя, мяч в правой руке. 1 – поднять правое колено. Переложить мяч под ним в другую руку; 2 – и.п. То же повторить под левым коленом.

7) И.п. – стоя, мяч в правой руке. Перекатывание с пятки на носок, одновременно передавать мяч из одной руку в другую.

8) И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах. Чередовать с ходьбой.

**Комплекс № 7 с гимнастической палкой**

1) И.п. – основная стойка, палка вниз. 1 – палку вперёд; 2 – поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3 – палка горизонтально; 4 – поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 – палка горизонтально; 6 – и.п.

2) И.п. – основная стойка, палка вниз хватом сверху. 1 – шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2 – и.п. То же влево.

3) И.п. – основная стойка, палка на грудь, локти согнуты. 1-2 – присесть, палку вынести вперёд; 3-4 – и.п.

4) И.п. – ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п. То же влево.

5) И.п. – основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1 – мах правой ногой вперёд; 2 – мах правой ногой назад; 3 – мах вперёд; 4 – и.п. То же левой ногой.

6) И.п. – стоя, руки на пояс, палка на полу. Ходьба по гимнастической палке (поперёк) в одну и другую сторону.

7) И.п. – то же. Прокатывание палки подошвой правой ноги вперёд-назад. То же левой ногой.

8) И.п. –основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счёт 1-4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.

**Комплекс № 8 с массажным мячом**

1) И.п. – основная стойка, мяч в руках перед грудью. Прокатывание мяча от живота до колен и обратно.

2) И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4 – и.п. То же левой рукой.

3) И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон вперёд, передать мяч за голенью левой ноги; 2 – руки в стороны, выпрямиться; 3 – наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку; 4 – и.п.

4) И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1- присесть, мяч вперёд, передать в левую руку; 2 – вернуться в и.п.

5) И.п. – из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке. 1-4 – наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой); 5-8 – вернуться в и.п. То же влево.

6) И.п. – стоя, ноги вместе. 1-8 – прокатывание мяча между ладонями.

7) И.п. – мяч на полу. 1-3 пружинящие покачивающие движения на месте с махами рук вперёд назад, колени полусогнуты; 4 – прыжок на двух ногах через мяч боком.

8) Самомассаж рук и ног с помощью массажного мячика (прокатывание мяча).

**Комплекс № 9 с косичкой**

1) И.п. - основная стойка, косичка вниз. 1 – правую ногу отвести назад на носок, косичка вверх; 2 – и.п. То же левой ногой.

2) И.п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. 1 – косичка вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, косичка вверх; 4 – и.п.

3) И.п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. 1 – косичка вверх; 2 – наклон вперёд, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, косичку вверх; 4 – и.п.

4) И.п. - стойка в упоре на коленях, косичка вниз. 1-2 – сесть справа на бедро, косичку вынести вперёд; 3-4 – вернуться в и.п.

5) И.п. – лёжа на животе, косичка в согнутых руках перед собой. 1-2 – прогнуться, руки выпрямить вперёд-вверх; 3-4 – вернуться в и.п.

6) И.п. – стоя, руки опущены, ноги скрещены. 1 – полуприсед, руки вперёд (ноги остаются скрещены); 2 – вернуться в и.п.

7) И.п. – стоя, косичка сложена вчетверо за спиной, хват снизу, ноги на ширине плеч. 1 – наклон вниз, смотреть на колени, косичку поднять вверх; 2 – и.п.

8) И.п. – стоя, косичка лежит на полу. Прыжки через косичку с поворотом кругом. Чередовать с ходьбой (1 – на носках, 2 – на пятках, 3 – на наружной стороне подошвы).

**Комплекс № 10 с массажным колечком.**

1) И.п. – основная стойка, колечко на голове, руки внизу. 1-2 – подняться на носочки, руки через стороны вверх, 3-4 – плавно опуститься на всю стопу, руки через стороны вниз.

2) И.п. – ноги на ширине плеч, колечко на голове, руки в стороны. 1 – наклон туловища вправо, потянуться вправо за правой рукой, 2 – и.п., 3 – то же влево, 4 – и.п.

3) И.п. – стоя на четвереньках, колечко на спине. 1-2 - прогнуть спину, голову поднять, 3-4 – подбородок прижать к груди, спину выгнуть дугой.

4) И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, прямые ноги вытянуты вперёд, колечко зажато ступнями. 1-2 – поднять прямые ноги, 3-4 – плавно опустить ноги.

5) И.п. – основная стойка, колечко на голове, руки на поясе. 1- присесть, руки вперёд, 2 – и.п.

6) И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1-2 - сесть справа на бедро, руки с колечком вытянуть в противоположную сторону; 3—4 - вернуться в исходное положение, то же влево;

7) И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, колечко держать двумя руками. 1 – наклон к правой ноге, 2 – наклон посередине, 3 – наклон к левой ноге (колени не сгибать), 4 – и.п.

8) И.п. – колечко зажать между колен, руки на пояс. 1-8 – прыжки вокруг себя, не роняя колечка. 1-8 – ДУ. Повторить 2-3 раза.

**Комплекс № 11 б/п**

1) И.п. – основная стойка, руки согнуть к плечам. 1-4 – круговые движения вперёд; пауза, затем 5-8 – повторить круговые движения назад.

2) И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1 – поворот туловища право, руки встороны; 2 – и.п.

3) И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, положить обе кисти рук; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – и.п. То же левой ногой.

4) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.

5) И.п. – сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади; 1-2 – поднять медленным движением ноги вперёд-вверх; 3-4 – вернуться в и.п.

6) И.п. –

7) И.п. -

8) И.п. –основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-7, на счёт 8 – прыжок повыше. Повторить 2-3 раза.

**Комплекс № 12 с кубиками**

1) И.п. – основная стойка, кубики на полу руки на пояс. 1 – наклон головы вперёд, 2 – голова прямо, 3 – наклон головы назад, 4 – голова прямо.

2) И.п. – основная стойка, руки с кубиками у плеч. 1 – правая рука в сторону. 2 – левая рука в сторону, 3 – правая рука к плечу, 4 – левая рука к лечу, 5 – правая рука вверх, 6 – левая рука вверх, 7 – правая рука к плечу, 8 – левая рука к плечу.

3) И.п. – «высокая» стойка на коленях, кубики в обеих руках на колени. 1-2-3 – повернуть туловище вправо, постучать кубиками возле стоп, 4 – и.п.

4) И.п. – лёжа на спине, руки с кубиками в стороны. 1 – поднять правую ногу, стукнуть кубиками друг об друга под правым коленом, 2 – и.п. 3-4 – то же левой ногой.

5) И.п. – сидя на полу, ноги разведены в стороны. 1 – потянуться кубиками к правому носку, 2 - посередине. 3 – к левому носку, 4 – и.п.

6) И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках. 1-2 – наклон туловища вправо, руки с кубиками скользят вдоль туловища, правая рука вниз, левая вверх, 3-4 – то же в другую сторону.

7) И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками в стороны. 1 – ударить кубиками друг о друга перед собой (руки прямые), 2 – и.п. 3 – ударить кубиками друг о друга над головой (руки прямые), 4 – и.п.

8) И.п. – основная стойка. 1-8 прыжки на месте на правой ноге, стучать кубиками под счёт перед грудью. 1-8 – ДУ. Повторить то же на левой ноге.

**Комплекс № 13 с обручем**

1) И.п. – стоя, обруч внизу в обеих руках. 1-2-3 – подняться на носочках, обруч вверх горизонтально; посмотреть в него, с места не сходить; 4 – опустить обруч вниз по телу, чтобы он упал на пол, руки поднять вверх.

2) И.п. – стоя, обруч в прямых руках перед собой, хват с боков. Повороты в стороны, ноги не сдвигать.

3) И.п. – стоя, обруч перед грудью, хват с боков. 1-4 – надевать обруч на себя снизу вверх, чередуя ноги.

4) И.п. – основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 – присесть, обруч вынести вперёд; 3-4 – и.п.

5) И.п. – основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков обеими руками. 1 – обруч вперёд; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперёд; 4 – и.п.

6) И.п. – сидя на полу, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 – наклон к правой ноге; 3-4 – и.п. То же к левой ноге.

7) И.п. – лёжа на спине, обруч в руках перед грудью (руль). 1-8 – «велосипед» ногами, пауза (отдых). Повторить 3-4 раза.

8) И.п. – стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки из обруча и в обруч на двух ногах.

**Комплекс № 14 с кубиком**

1) И.п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1-2 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 – вернуться в и.п.

2) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. 1 – кубик вверх; 2 – наклон вперёд, положить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки на пояс; 4 – наклон вперёд, взять кубик, вернуться в и.п.

3) И.п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик; 4 – и.п.

4) И.п. – сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 – поднять прямые ноги вверх; 3-4 – и.п.

5) И.п. – лёжа на животе, руки вперёд, кубик в обеих руках. 1-4 – «рыбка», пауза (отдых). Повторить 3-4 раза.

6) И.п. – лёжа на спине, кубик в руках перед грудью. 1-4 – «велосипед» ногами, руки с кубиком перед собой; пауза (отдых). Повторить 3-4 раза.

7) И.п. – сидя по-турецки, кубик в правой руке. Передавать кубик вокруг себя из правой руки в левую. То же в другую сторону.

8) И.п. – основная стойка, руки произвольно. 1-8 - прыжки на двух ногах вокруг кубика. После паузы (ходьба на месте) повторить 2-3 раза.

**Комплекс № 15 с гимнастической палкой**

1) И.п. – основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. 1 – палку вверх, правую ногу отвести назад на носок, 2 – и.п. То же левой ногой.

2) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху. 1 – поворот вправо, 2 – и.п. То же влево.

3) И.п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой; 1-2 - прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить

4) И.п. – сидя, ноги врозь, палка на бёдрах. 1 – палку вверх, 2 – наклон вперёд к правой ноге, коснуться носка, 3 – выпрямиться, палку вверх, 4 – и.п. То же к левой ноге.

5) И.п. – основная стойка палка вниз. 1 – шаг вправо, палку вверх, 2 – и.п. То же влево.

6) И.п. - то же. 1-2 – присесть, палку вынести вперёд, руки прямые; 3-4 – и.п.

7) И.п. – основная стойка, палка на плечах хват сверху. 1 – прыжком ноги врозь, 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется под счёт воспитателя 1-8. Повторить 2-3 раза.

8) И.п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – поджать пальцы стоп «в кулак», 2 – отпустить.

**Комплекс № 16 с массажным мячиком**

1) И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку, 3 – руки в стороны, 4 – и.п.

2) И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге, 2-3 – прокатить мяч к левой ноге, затем к правой, 4 – и.п.

3) И.п. – стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. 1-2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола, 3-4 – и.п. То же влево.

4) И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 – поднять прямые ноги вверх - вперёд, стараясь не уронить мяч, 3-4 – и.п.

5) И.п. – лёжа на животе. 1-4 поднять мяч перед собой, оторвав от пола грудь и плечи голову не запрокидывать). 5-8 пауза.

6) И.п. – стоя, ноги вместе. 1-8 – прокатывание мяча между ладонями.

7) И.п. - то же. 1-4 - прокатывание мяча сверху вниз по правому бедру и голени, 5-8 – прокатывание мяча снизу вверх по левой голени и бедру (колени не сгибать).

8) И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

**Комплекс № 17 с ленточками**

1) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках. Поднять руки через стороны вверх, помахать ленточками над головой, опустить руки, вернуться в и.п.

2) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках. Наклон вперёд, коснуться ленточками пола у левой ноги. Выпрямиться. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону).

3) И.п. – стойка, ноги вместе, руки опущены. Присесть, вынести ленточки вперёд и помахать ими, встать, и.п.

4) И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках. Руки в стороны, поворот вправо. Вернуться в и.п. То же влево.

5) И.п. – лёжа на животе, ноги прямые, ленточки в согнутых руках. Прогнуться, помахать ленточками вперёд-вверх, руки прямые; вернуться в и.п.

6) И.п. – стоя на коленях, ленточки в обеих руках. 1 – сесть на пол вправо, прямые руки с лентами вынести влево, 2 – и.п. 3 – то же влево. 4 – и.п.

7) И.п. – стоя, ноги вместе руки опущены. 1 – подняться на носки, руки с лентами назад, 2 – перекат на пятки, руки вперёд.

8) И.п. - ноги слегка расставлены, ленточки в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счёт 1-8, повторить 3-4 раза).

**Комплекс № 18 без предметов**

1) И.п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1- наклон головы вперёд, 2 – и.п., 3 – наклон головы назад, 4 – и.п.

2) И. п.- ноги на ширине плеч, руки к плечам;1-4 - вращение рук вперед; 5-8 - вращение рук назад, повторить;

3) И. п.- основная стойка, руки вдоль туловища; 1 - шаг правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 - наклон вправо, руки за голову; 3 - выпрямиться руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить;

4) И. п.- основная стойка, руки за голову; 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить;

5) И.п. – стоя на четвереньках. 1-2 – прогнуть спину вниз, 3-4 – выгнуть спину дугой;

6) И. п.- лёжа на полу, согнутые руки под голову. 1-8 – поднять согнутые в коленях ноги и выполнять движения, имитирующие езду на велосипеде. После паузы повторить.

7) И. п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-2 - наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить;

8) И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1- 8 – прыжки на правой ноге. ДУ – 2 раза. То же на левой ноге. ДУ – 2 раза. Затем прыжки на двух ногах. ДУ – 2 раза.

**Комплекс № 19 на гимнастической скамейке**

1) И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс.1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.

2) И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, коснуться пальцами рук пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 – и.п.

3) И.п. – стойка перед скамейкой, руки произвольно. 1 - шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – шаг правой ногой со скамейки; 4 – шаг левой ногой со скамейки.

4) И.п. – сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1-2 – поднять прямые ноги вперёд-вверх; 3-4 – и.п.

5) И.п. – сидя на скамейке, ноги вытянуты вперёд, с упором на пятку, руки произвольно. Сгибание стоп: тыльное и подошвенное в чередовании.

6) И.п. – сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки произвольно. «Червячок» - поджимая пальцы ног передвигать пятки вперёд – до состояния вытянутых ног. Затем то же в обратном направлении.

7) И.п. – стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счёт 1-8 – прыжки вдоль скамейки, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.

8) Закончить ОРУ ходьбой на месте: на наружной стороне подошвы, на носочках, на пятках.

**Комплекс № 20 в парах**

1) И.п. – стоя лицом друг к другу, руки к плечам. 1 – хлопок руками кверху (пальцы сомкнуты, ладони напряжены, ударить точно по ладоням партнёра); 2 – и.п.

2) И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, кисти рук «в замок». Сгибание и разгибание рук с небольшим сопротивлением. Голову вниз не опускать, смотреть на партнёра. Туловище не поворачивать, работают только руки и плечи.

3) И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки у партнёра на плечах. 1 – наклон в правую сторону; 2 – и.п.; 3-4 – то же в левую сторону. Наклоны выполнять глубже, ноги от пола не отрывать. По 4 раза в каждую сторону.

4) И.п. – сидя, ноги слегка согнуты в коленях (стопы партнёров соединены), взяться за руки. Поочерёдное перетягивание друг друга. Наклон глубже, ноги в коленях выпрямить.

5) И.п. – лёжа на спине (голова к голове), руки сцеплены. Упражнение «велосипед» (поочерёдное сгибание и разгибание ног в коленях).

6) И.п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги скрещены. Полуприседы (одновременно), ноги остаются скрещенными, руки не отпускать.

7) И.п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1-3 – прыжки на месте; 4 – хлопок в ладоши на уровне груди. Прыжки выполнять мягче, хлопок выполнять всем одновременно. 2 раза по 15 прыжков. Рот закрыт, дышать носом.

8) И.п. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки. 1 – руки через стороны поднять вверх; 2 – руки через стороны опустить вниз. Выполнять медленно и плавно.

**Комплекс № 21 с обручем**

1) И.п. – основная стойка, обруч вниз, хват с боков. 1 – обруч вперёд; 2 – обруч вверх, вертикально; 3 – обруч вперёд; 4 – вернуться в и.п.

2) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – вернуться в и.п. То же влево (6 раз).

3) И.п. – стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклон вправо, руки прямые; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – вернуться в и.п. То же влево (8 раз).

4) И.п. – основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. 1 – присесть, взять обруч с боков; 2 – выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 – присесть, положить обруч; 4 – выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 раз).

5) И.п. – стоя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 – наклон вперёд, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 – вернуться в и.п. (6 раз).

6) И.п. –стоя ноги на ширине ступни, обруч вертикально на полу, хват правой рукой сверху. Вращение обруча на месте вправо и влево. То же другой рукой.

7) И.п. – ходьба на месте: на носках, на пятках, на наружной стороне подошвы, стоя в обруче.

8) И.п. - основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).

**Комплекс № 22 с кеглями**

1) И.п. – стойка ноги вместе, руки опущены. 1 – руки в стороны, 2 – руки вперёд, 3 – руки вверх, 4 – опустить.

2) И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон головы к правому плечу, 2 – наклон головы к левому плечу.

3) И.п. – то же. 1 – наклон к правой ноге, 2 – наклон к левой ноге, 3 – наклон по середине, 4 – выпрямиться.

4) И.п. – стоя, ноги на ширине ступни. 1 – присесть, руки вынести вперёд, 2 – встать, руки за спину.

5) И.п. – сидя на коленях. 1 – сесть на правое бедро, прямые руки отвести влево, 2 – то же в другую сторону.

6) И.п. – лёжа на животе, руки вперёд. 1-2 – приподнять грудь и прямые руки, прогнуться, 3-4 – и.п.

7) И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, согнутые руки перед грудью. 1 – поднять правую согнутую в колене ногу, 2 – и.п. То же левой ногой.

8) И.п. – стоя, руки на пояс, кегли стоят на полу. 1-8 – прыжки на двух ногах вокруг кеглей. Пауза. То же в другую сторону.

**Комплекс № 23 без предметов**

1) **«Хлопок».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

1 —дугами через стороны руки вверх,

2 - хлопок;

3—4 — и.п.

То же, с подъемом на носки. Повторить 8 раз.

2) И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину.

1—2 — наклон вперед, не сгибая ноги, руки вперед, голова прямо;

3—4 — и.п.

То же, руки в стороны, назад. Повторить 6 раз.

3) **«Пружинки».** И.п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз.

Слегка приседать, не отрывая ступней от пола, поочередно взмахивая руками вперед-назад. После 4—6 взмахов — пауза. Спину держать прямо. Повторить 6 раз.

4) И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком.

1—2 — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки вперед-вверх, прогнуться;

3—4 — и.п.

То же, руки в стороны, приподнимая ноги,— «рыбка».

То же, опираясь на прямые руки, подняться, опуститься. Повторить 8 раз.

5) **«Хлопок под коленом».** И.п.: то же, на спине, руки за головой.

1—2 — согнуть ногу, приподнять голову, хлопок под коленом;

3—4 — и.п.

Носки ног тянуть, колено ближе к животу.

Повторить по 5 раз под каждой ногой.

6) **«Дотянись до пятки».** И.п.: стоя на коленях, руки в стороны.

1—2 — поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правое плечо; 3—4 — и.п.

То же, другой рукой.

Повторить 5 раз.

7) **«Меняй руки».** И.п.: о.с..

1—2 — присесть, приподнимая пятки, разводя колени, одну руку к плечу, другую в сторону; 3—4 — и.п.

Голову не опускать, спину прямо. То же, меняя руки. Повторить 10 раз.

8) **«Подскоки».** И.п.: то же, руки на пояс.

20 подскоков на правой ноге, 20 — на левой, 10 шагов.

Повторить 3—4 раза. Увеличить продолжительность ходьбы.

9) И.п.: о.с.

1—4 — руки в стороны, поднимаясь на носки;

5—8 — вниз.

Повторить 4—6 раз.

**Комплекс № 24 «Мельница» (без предметов)**

1) И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

1—4 — делать вращательные движения прямых рук в боковой плоскости;

5—8 — то же, в обратную сторону — пауза.

Голову не опускать. Повторить 6 раз.

2) И.п.: ноги сомкнуты, руки за спину.

1 — руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой;

2—3 — наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними;

4— и.п.

Повторить 8 раз.

3) И.п.: о.с. руки на пояс.

1—3 — три раза присесть, разводя колени, спина прямо; 4 — и.п.

Повторить 10 раз.

4) **«Шалаш».** И.п.: упор на коленях, смотреть вперед.

1—2— выпрямить ноги, переходя на носки, не сгибая руки, выгнуть спину, смотреть на колени; 3—4 — и.п.

Повторить 8 раз.

5) **«Футбол».** И.п.: лежа на спине, колени подтянуть к животу.

Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу.

Через 8—10 движений — пауза. Повторить 8 раз.

6) И.п.: сидя на пятках, руки за головой.

1—2 — поворот вправо (влево), разведя плавно руки в стороны;

3—4 — и.п.

Следить за движением рук. Голову не опускать. Повторить 5 раз.

7) **«Хлопок».** И.п.: сидя, руки упор сзади.

1 — поднять прямую правую (левую) ногу, хлопок под коленом;

2 — и.п.

Спину держать прямо, голову не опускать, носки тянуть. Повторить по 5 раз.

8) **«Насос».** И.п.: ноги врозь, руки на пояс.

1—2 — наклон вправо, правая рука скользит по туловищу вниз, левая — вверх до подмышки; 3—4 — и.п.

То же, в другую сторону. Повторить 5 раз.

9) И.п.: ноги вместе, руки вниз.

10 подскоков на месте, поворот на 90° (четыре раза), затем ходьба. Повторить 3—4 раза. Увеличить продолжительность ходьбы в замедленном темпе.

**Комплекс № 25 без предметов**

1) **«Большие колеса».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

Последовательное вращение прямых рук в лицевой плоскости вперед. То же, вращение рук назад.

Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 4—5 раз по 6—8 движений.

2) **«Насос».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз.

1—2 — наклон вправо (влево), скользя правой (левой) рукой по бедрам, правую (левую) руку к подмышке;

3—4 — и.п.

Ноги не сдвигать и не сгибать. Повторить 4—6 раз.

3) **«Ножницы».** И.п.: сидя, ноги вперед, руки упор сзади.

Разводить и сводить прямые ноги, носки оттянуты, вернуться в и.п., расслабиться.

То же, ноги попеременно вверх-вниз (6—8 движений). Голову не опускать. Повторить 6—8 раз. 4) И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс.

1 — руки вверх, потянуться, посмотреть;

2 — наклон к правой (левой) ноге, скользя руками;

3 — руки вверх;

4 — и.п.

Повторить 5 раз.

5) И.п.: стоя, ноги скрестно.

1—2 — сесть по-турецки;

3—4 — и.п.

Сохранять устойчивое положение. Повторить 8 раз.

6) И.п.: о.с.

1—2 — поднимаясь на носки, плавно руки вверх, потянуться;

3—4 — плавно руки вниз.

Повторить 8 раз.

7) И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—2 — поворот вправо, руки вверх;

3—4 — и.п.

То же, влево. Повторить 5 раз.

8) И.п.: о.с. руки на пояс.

1—2 — плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу вперед на носок. Спину держать прямо. Повторить 6—8 раз.

9) **«Подскоки».** И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс.

20 подскоков на правой (левой) ноге, другая прямая вперед, носок тянуть. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

10) И.п.: то же, руки вниз. Медленно руки в стороны и медленно вниз. Повторить 4—6 раз.

**Комплекс № 26 без предметов**

1) И.п.: ноги врозь, руки на пояс.

Рывки прямыми руками назад (3—5 раз) — пауза.

Голову не опускать. Повторить 4—6 раз.

2) И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину.

1—3 — пружинистые наклоны вперед, касаясь руками пола;

4— и.п.

Ноги не сгибать. Повторить 8 раз.

3) И.п.: о.с. руки на пояс.

Поочередно прямую ногу вперед на носок, пяткой внутрь, вернуться в и.п.

То же, приседая на другой ноге. Повторить 8 раз.

4) И.п.: лежа на спине.

1 — поднять прямые сомкнутые ноги, угол 90°;

2 — положить их справа на пол, не разъединяя;

3 — ноги вверх;

4 — и.п.

То же, слева. Темп медленный. Повторить 5раз.

5) И.п.: сидя, ноги вперед, упор сзади.

1—8 — вращать ступнями ног внутрь — пауза.

1—8 — то же, наружу. Повторить 5 раз.

6) **«Лодочка».** И.п.: лежа на животе, ноги согнуть в коленях, ухватиться за щиколотки, прогнуться, грудь и бедра вверх.

Перекатываться, лечь свободно, кулаки под подбородок — пауза. Повторить 6раз.

7) И.п.: ноги врозь, руки за спиной.

1—2 — поворот вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь;

3—4 — и.п.

Повторить 5 раз. Ноги не сгибать.

8) И.п.: о.с. 10 пружинок, 10 подпрыгиваний, 10 высоких прыжков. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой.

9) **«Потягивание».** И.п.: о.с.

1—4 — плавно руки через стороны вверх, потянуться, подняться на носки, посмотреть на руки; 5—8 — медленно опустить руки вниз.

Повторить 4—6 раз.

**Комплекс № 27 без предметов**

1) **«Мы сильные».** И.п.: о.с. руки к плечам, кисти сжаты в кулак.

1—2 — с силой руки вверх, разжимая кулаки, подъем на носки;

3—4 — и.п.

Повторить 10 раз.

2) И.п.: стоя на коленях.

1—2 — правую руку в сторону - вверх, поворачивая вправо (влево) туловище и голову;

3—4 — и.п.

Повторить 6 раз.

3) И.п.: о.с. руки за спину.

1 — присесть на носках с прямой спиной, разводя колени, руки вперед;

2 —упор руками, ноги выпрямить, голову опустить;

3 — присесть, руки вперед;

4 — и.п.

Повторить 6—10 раз.

4) **«Змея».** И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ноги сомкнуть, поднять вверх. Размахивая ногами, продвигаться вперед, руки и спину от пола не отрывать. Повторить 6 раз.

5) **«Сесть и встать».** И.п.: стоя на коленях.

1—2 — сесть на пол справа (слева), не помогая руками;

3—4 — и.п.

Сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз.

6) И.п.: о.с. руки на пояс.

1—2 — плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу вперед на носок.

Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 6—8 раз.

7) И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз.

1—2 — наклон вправо, правую руку согнуть за спину, левую за голову.

То же, влево, сменив положение рук. Повторить по 5—6 раз.

8) **«Ноги врозь и скрестно».** И.п.: ноги скрестно, руки на пояс.

20 подпрыгиваний на месте, меняя положение ног. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

9) **«Руки в стороны».** И.п.: о.с.

1—2 — руки в стороны, прогнуться;

3—4—и.п.,

Повторить 4—6 раз.

**Комплекс № 28 в парах**

1) И.п.: о.с. стоя спиной друг к другу, взяться за руки.

1—2— руки в стороны, ниже плеч, одновременно отводя в сторону ногу;

3—4 — и.п.

Повторить 10 раз.

2) И.п.: лежа друг к другу, опираясь ступнями ног, руки вверх.

1—2 махом сесть, взяться за руки;

3—4 — и.п.

Повторить 6 раз.

3) И.п.: о.с. стоя лицом друг к другу, взяться за руки.

1—2 — левой ногой шаг назад, присев на ней, правую вперед на носок, приподнять, сцепленные руки вперед;

3—4 — и.п.

То же, другой ногой. Повторить 6—8 раз.

5) И.п.: одному стать на четвереньки, другой стоя берет его за щиколотки («тачка»). Первый идет вперед на руках, второй держит товарища за щиколотки.

Темп произвольный. Меняться местами. Повторить 3—4 раза.

6) И.п.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, о.с. кисть руки положить друг другу на плечи, вторая рука на поясе.

Делать 8 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед-назад, повернуться на 180°. То же, с другой ноги. Повторить 2—3 раз.

7) И.п.: то же, рядом, лицом друг к другу, держась за плечо друг друга.

Подскакивать поочередно на правой и левой ноге, делая круг,— пауза. То же, в другую сторону. Повторить 6 раз.

**Комплекс № 29 в парах**

1) И.п.: стоять в парах, вплотную, спиной друг к другу, взяться за руки, ноги врозь.

1—2 — плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой,— вдох;

3—4 — руки вниз,

Спину прогибать. Повторить 6—8 раз.

2) **«Пальцы ног ходят в гости».** И.п.: лежа на спине, головой друг к другу, руки сцепить.

1—2 — ноги за голову, коснуться носками;

3—4 — и.п.

Голову и плечи не поднимать. Повторить 10 раз.

3) **«А теперь поехали».** И.п.: то же.

Подтягивать поочередно ноги к животу, выпрямляя их полностью в коленях. Повторить 5 раз. 4) **«Качалка».** И.п.: сидя спиной друг к другу, близко, руки на пояс.

Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. Повторить 5—6 раз с остановками.

5) **«Осторожно».** И.п.: стоять лицом друг к другу на расстоянии полушага, о.с. руки у плеч.

1—2 — присесть на носках, разводя колени, спину прямо, коснуться ладонями рук;

3—4 — и.п. Повторить 8 раз.

6) **«Посмотри на товарища».** И.п.: стоять спиной друг к другу на расстоянии шага, руки вниз, ноги на ширине плеч — вдох.

1 —2 — наклон вперед, руками обхватить голени, приблизить голову к ногам, посмотреть на товарища — выдох;

3—4 — и.п.

Повторить 8 раз.

7) **«Поворот».** И.п.: ноги на ширине плеч, стоять спиной друг к другу на расстоянии хорошего шага, руки у плеч.

1—2 — поворот: один вправо, другой влево, хлопнуть в ладоши;

3—4 — и.п.

То же, сменить направление. Ноги не сдвигать, не сгибать. Спину и голову прямо. Повторить по 6—8 раз.

8) **«Юла».** И.п.: то же, руки за спину.

10—16 подскоков, поворачиваясь каждый раз на 90°. После полного поворота — пауза, затем ходьба. Повторить 2—3 раза.

9) Повторение первого упражнения.

**Комплекс № 30 в парах**

1) И.п.: стоять в парах, вплотную, спиной друг к другу, взяться за руки, ноги слегка расставить. 1—2 — одновременно подняться на носки и плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой;

3—4 — и.п.

Повторить 8 раз.

2) **«Качалка».** И.п.: сидя, спиной друг к другу, близко, руки на пояс.

Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища.

Темп умеренный. Голову не опускать. Повторить 6—8 раз с остановками.

3) И.п.: стоя рядом на расстоянии вытянутой руки, спиной друг к другу, одну руку на плечо товарища, другую на пояс.

1—3 — правую ногу (носок) оттянуть вперед – вверх - назад;

4 — и.п. — поворот на 180°.

То же, с другой ноги. Повторить 4—6 раз.

4) **«Махи».** И.п.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, о.с. кисть одной руки положить друг другу на плечи, вторая на поясе.

8 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед-назад, поворот на 180°. То же, другой ногой. Сохранять устойчивое положение и прямую спину. Повторить 2—3 раза.

5) **«Подскоки».** И.п.: ноги скрестно, руки вниз.

12—16 подскоков, меняя положение ног врозь - скрестно.

Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, увеличить продолжительность ходьбы.

6) Повторение первого упражнения в медленном темпе.

**Комплекс № 31 с гимнастической палкой**

1) **«Мы штангисты».** И.п.: стоя, ноги слегка расставить.

1 — палку на грудь;

2 — с силой вверх;

3 — на грудь;

4 — и.п.

Повторить 8 раз.

2) **«Гребцы».** И.п.: ноги на ширине плеч, палка в горизонтальном положении, держать ближе к середине.

Поворот вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. Повторить 6—8 раз.

3) **«Сумей сесть».** И.п.: лежа на спине, палка в опущенных руках.

1 — махом палку за голову;

2—3 — махом палку вперед, сесть;

4 — и.п. Повторить 8 раз.

4) **«Посмотри на палку».** И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком, палка перед собой.

1—2 — палку вверх, посмотреть на нее;

3—4 — и.п. — расслабиться.

Повторить 6 раз.

5) **«Палку к колену».** И.п.: лежа на спине, палка на бедрах.

1 — палку вверх;

2 — согнуть правую (левую) ногу, приподнять, палку к колено;

3 — палку вверх;

4 — и.п.

Голову и плечи не поднимать, носки тянуть. Повторить 4—6 раз.

6) **«Достань носки ног».** И.п.: сидя, ноги врозь пошире, палка в согнутых руках перед грудью. 1—3 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног;

4 — и.п.

Повторить 6 раз.

7) **«На стадион».** И.п.: о.с. палка сзади на локтевых сгибах.

Бег на месте, высоко поднимая колени, 3 раза по 20 с, чередуя с ходьбой.

8) **«Отдохнем».** И.п.: о.с. палка на полу.

Медленная ходьба, разводя руками в стороны ниже плеча, ладонями вверх — вдох, руки вниз — выдох.

**Комплекс № 32 с гимнастической палкой**

1) И. п.: о.с.

1—4 — палку вверх — вдох;

5—8 — палку вниз — выдох.

Повторить 8 раз.

2) И.п.: ноги сомкнуты, локти согнуть, палку держать перед собой близко к центру.

1—2 — поворот вправо, отводя палку в сторону правой рукой (палка — параллельно полу); 3—4 — и.п.

То же, поворот влево.

Темп медленный. Повторить по 5 раз.

3) И.п.: о.с.

1—3 — палку вперед, правую ногу вперед на носок-пятку-носок;

4 — и.п.

То же, с левой ноги. Повторить 6 раз.

4) И.п.: ноги на ширине плеч, палка вертикально между ногами, кисти на верхнем конце палки—вдох.

1—2 — наклон (под прямым углом), руки вперед, отодвигая палку, голова прямо — выдох; 3—4 — и.п.

Ноги не сгибать. Повторить 6—8 раз.

5) И.п.: сидя, упор сзади, ноги согнуть, палка у носков ног.

1—2 — правая нога прямая вверх, на пол;

3—4 — левая вверх, на пол — и.п.

Голову и плечи не опускать. Повторить 7 раз.

6) И.п.: лежа на животе, палка на спине в согнутых руках.

1—2 — приподнять палку и верхнюю часть туловища;

3—4 — и.п.

Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

7) И.п.: о.с. палка в опущенных руках, хват ближе к концам.

1—2 — приседать на носках, колени в стороны, спину прямо — выдох;

3—4 — и.п. — вдох.

Повторить 8—10 раз.

8) И.п.: то же, палка на полу перед ногами.

9 подскоков на месте на двух ногах, на десятый — перепрыгнуть через палку с поворотом к палке, 4 шага на месте.

Повторить 4—6 раз. Заканчивая упражнение, увеличить продолжительность ходьбы.

9) Повторение первого упражнения.

**Комплекс № 33 в парах (с одной гимнастической палкой)**

1) **«Передавай палку».** И.п.: стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, у одного палка в опущенных руках, у другого руки вниз.

1—2 — руки вверх, передать палку — вдох;

3—4 — руки вниз — выдох.

Повторить 8 раз.

2) **«Гребцы».** И.п.: сидя, ноги врозь, упираясь ступнями, держаться за палку.

Наклоняться и откидываться, перетягивая палку.

Повторить 8—10 раз.

3) **«Тянуть палку».** И.п.: то же, лицом друг к другу, упор сзади, палка на полу посередине. Захватывая палку пальцами ног, тянуть ее к себе.

Повторить 4—6 раз.

4) **«Поднимем палку вдвоем».** И.п.: лежа на животе, лицом друг к другу, палка в согнутых руках.

1—2 — палку вверх;

3—4— и.п.

Повторить 4—6 раз.

5. **«Помоги встать».** И.п.: сидя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, ноги согнуть, палка на полу посередине.

Протянуть друг другу правую руку, ухватиться кистями и, одновременно поднимаясь, сесть.

То же, с левой руки. Повторить 5 раз.

6) И.п.: стоя спиной друг к другу, близко, руки на пояс.

1—2— наклон в одну (другую) сторону;

3—4 — и.п.

Ноги не сдвигать, не сгибать, чувствовать спину товарища. Повторить 5—6 раз.

7) **«Подскоки».** И.п.: палка на полу, стоять с двух сторон боком к палке, руки на пояс.

4 подскока вдоль палки, 4 шага, высоко поднимая колени.

Повторить 5—6 раз.

**Комплекс № 34 с гимнастической палкой**

1) И.п.: о.с.

1—2 — плавно палку вверх, правую (левую) ногу назад на носок, пятку к себе, потянуться — вдох;

3—4 — и.п.

Повторить 4—6 раз.

2) **«Посмотри вперед».** И.п.: ноги слегка расставить, палка на лопатках.

1—2 — наклон вперед, голова прямо;

3—4 — и.п.

Ноги не сгибать. Повторить 5—8 раз.

3) **«Наклон в сторону».** И.п.: сидя, ноги скрестно, палка за плечами на локтевых сгибах.

1—2 — наклон вправо (влево), коснуться палкой пола;

3—4 — и.п.

Повторить по 6 раз.

4) И.п.: лежа на спине.

1 — палку вверх;

2 — мах обеих ног, носки тянуть, коснуться палки;

3—4 — и.п.

Повторить 6—8 раз.

5) И.п.: о.с. палка сзади в опущенных руках.

1—2 — присесть, поднимая палку.

Спину прямо, колени разводить, пятки поднимать. Повторить 8—10 раз.

6) **«Вертушка».** И.п.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках.

1—2 — поворот вправо,

3—4 — в другую сторону.

После трех-четырех движений — отдых. Ноги не сдвигать. Повторить по 5 раз.

7) **«Палку к колену».** И.п.: о.с. палка внизу.

1 —палку вверх;

2 — поднять правую согнутую ногу, палку к колену, спину прямо;

3 — палку вверх, ногу опустить;

4 — и.п.

Сохранять устойчивое положение, носок тянуть. Повторить по 5 раз.

8) **«Подскоки».** И.п.: о.с. Прыжком ноги в стороны, палку вперед, ноги вместе, палку вниз. Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.

**Комплекс № 35 с обручем**

1) **«Обруч за плечи».** И.п.: ноги слегка расставить, обруч опущен.

1—2 — обруч вверх, за плечи, голова прямо;

3—4 — и.п. Повторить 8 раз.

2) **«Подуй в обруч».** И.п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью.

1—2— полунаклон вперед, приблизить обруч к лицу — длительный выдох;

3—4 — и.п. — вдох. Повторить 8—10 раз.

3) **«Достань обруч».** И.п.: лежа на спине, обруч за головой.

1—2 — ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча;

3—4 — плавно вниз.

Ноги не сгибать, носки тянуть. Повторить 6—8 раз.

4) **«Подними обруч».** И.п.: лежа на животе, обруч в согнутых руках, зацепить носками ног за обод, ноги согнуты в коленях.

1—2 — ноги и руки вверх, прогнуться;

3—4 — и.п. Повторить 6—8 раз.

5) **«Покажи носок».** И.п.: о.с. руки на пояс, обруч на полу на расстоянии полушага.

1 — правую (левую) ногу вверх, носок тянуть;

2 — в обруч на носок;

3 — вверх;

4 — и.п.

Повторить по 6 раз.

6) И.п.: стоять на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче, смотреть вперед.

1 — правую (левую) руку в сторону, смотреть на руки;

2 — и.п.

Повторить по 3—4 раза.

7) **«Впрыгни-выпрыгни».** И.п.: о.с. обруч на полу сбоку.

Впрыгивать в обруч и выпрыгивать, продвигаясь по кругу (два круга), два круга обойти в противоположную сторону. То же, но повернуться к обручу другим боком. Темп произвольный. Повторить 4—5 раз.

8) Повторение первого упражнения в медленном темпе.

**Комплекс № 36 с обручем**

1) И.п.: ноги слегка расставить, обруч за спиной.

1—2 — обруч назад - вверх, правая нога вперед на носок;

3—4 — и.п.

То же, с левой ноги. Голову не опускать. Повторить по 6 раз.

2) И.п.: о.с. обруч в правой руке.

1—2 — присесть, поставить обруч на пол, придерживая, пролезть в него;

3—4 — и.п.

То же, но держать обруч левой рукой. Повторить 5 раз.

3) И.п.: о.с. обруч на полу перед ногами.

Стать на обод, прижимая к полу пальцы ног и пятки, пройти боком в одну (другую) сторону (круг) — и.п. Повторить 4—6 раз.

4) И.п.: сидя в обруче, ноги согнуты в коленях, упор сзади.

1—2 — ноги прямые вперед — и.п.;

3—4 — то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90°;

5—6 — то же, еще на 90°;

7—8 — то же, еще на 90°.

Голову не опускать. Повторить 3—4 раза.

5) И.п.: о.с. обруч в согнутых руках перед грудью вертикально.

1 — правую согнутую ногу вверх, оттянуть носок, обруч повесить на колено;

2 — ногу вперед, обруч в том же положении;

3 — согнуть ногу в колене;

4— и.п.

То же, с левой ноги. Повторить 4—5 раз.

6) И.п.: стоя на коленях, обруч вверх.

1—2 — сесть на пол справа, обруч к плечам;

3—4 — и.п.

То же, слева. Повторить 5 раз.

7) И.п.: ноги вместе, обруч на полу перед ногами.

9 подскоков на двух ногах у обруча, на десятый — впрыгнуть в обруч, поворот на 180°. То же, выпрыгнуть из обруча. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

**Комплекс № 37 с обручем**

1) **«На пятку».** И.п.: о.с. обруч у плеч.

1—2 — обруч вверх, посмотреть на него, правую (левую) ногу в сторону на носок;

3—4 — и.п.

Повторить 5 раз.

2) И.п.: сидя, ноги врозь широко, обруч у плеч.

1—2 — поворот вправо (влево), обруч вверх;

3—4 — и.п.

Повторить по 6 раз.

3) **«Ноги в обруч».** И.п.: лежа на спине, обруч на бедрах.

1—2 — поставить обруч вертикально, согнуть ноги, продеть в обруч, выпрямить;

3—4 — и.п.

Повторить 4—6 раз.

4) И.п.: сидя в обруче, ноги упор, руки упор сзади.

1—2 — ноги прямые вперед, вернуться в и.п.;

3—4 — то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90°. Так описать круг.

То же, влево. Повторить 3—4 раза.

5) **«Достань обруч».** И.п.: лежа на спине, обруч за головой.

1 — 4 — ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча;

5—8 — плавно вниз. Повторить 6—8 раз.

6) **«Вокруг».** И.п.: стоя на коленях, обруч сбоку.

Покатить обруч вокруг себя. Сменить направление. Повторить 5 раз. Для отдыха предлагать сесть на пятки.

7) **«Обруч за спину».** И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1—2 — обруч вверх, посмотреть, потянуться;

3—4 — и.п.

Повторить 4 раза.

8) И.п.: о.с. обруч на полу сбоку.

Прыжки вокруг обруча спиной вперед (три круга). Сменить направление. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.

**Комплекс № 38 с мячом**

1) И.п.: ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной.

1—2 — руки в стороны, мяч в правой руке;

3—4 — и.п.

Переложить мяч в левую руку. Повторить 5 раз.

2) И.п.: о.с. мяч в правой руке.

1—2 — правую (левую) прямую ногу вверх, переложить мяч в левую (правую) руку;

3—4 — и.п.

Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

3) И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой (левой) руке.

1—2 — наклон вниз, не сгибая колени, переложить мяч в левую (правую) руку за правой (левой) пяткой;

3—4 — и.п.

Повторить 5 раз.

4) И.п.: ноги врозь, мяч в правой руке.

Подбросить мяч вверх, хлопок сзади, поймать мяч. Повторить 10 раз.

5) И.п.: о.с. приседая, подбросить мяч вверх, выпрямляясь, поймать. Повторить 8—10 раз.

6) И.п.: ноги на ширине плеч. Поворот вправо (влево), бросок мяча о пол, поймать — и.п. Сохранять устойчивое положение. Бросать мяч ближе к пяткам. Повторить 5 раз.

7) И.п.: о.с. мяч на полу справа. Перепрыгивать боком через мяч на двух ногах. Сделать 10 прыжков, чередуя их с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

8) Повторение первого упражнения.

**Комплекс № 39 с мячом**

1) И.п.: ноги врозь, мяч в правой руке за спиной.

1—2 — дугами руки вверх, хлопок о мяч;

3—4 — и.п.

Повторить 8 раз.

2) И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — наклон вперед, не сгибая колени, коснуться мячом носка левой ноги;

3 — прямо, руки в стороны;

4 — вниз, переложить мяч в левую руку.

То же, мяч в левой руке. Повторить по 6 раз.

3) И.п.: о.с. мяч в правой руке. Подбросить мяч, быстро присесть, встать, поймать двумя руками. Повторить 8—10 раз.

4) И.п.: лежа на спине, мяч в руках, поднятых вверх.

1—4 — повернуться вокруг себя вправо, не выпуская мяча, ноги прямые сомкнутые;

5—8 — то же, в другую сторону. Повторить 6 раз.

5) И.п.: о.с. мяч в правой (левой) руке.

1 — руки в стороны;

2 — поднять согнутую правую (левую) ногу, передать мяч в другую руку;

3 — опустить ногу, руки в стороны;

4 — и.п.

Сохранять устойчивое положение, голову не опускать, носок тянуть. Повторить 5 раз.

6) И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках за спиной. Поворот вправо (влево), подбросить мяч вверх, поймать — и.п. Ноги не сгибать. Повторить 5—8 раз.

7) И.п.: о.с. 16 прыжков на правой (левой) ноге, одновременно отбивать мяч правой (левой) рукой. Повторить по 3 раза, чередуя с ходьбой.

8) Повторение первого упражнения.

**Комплекс № 40 с мячом**

1) И.п.: о.с. мяч в правой руке.

1—2 — руки через стороны за голову, локти назад, переложить мяч в левую руку;

3—4 — руки вниз.

Голову не опускать. Повторить 8 раз.

2) И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 — поворот налево, правой рукой с мячом коснуться левого плеча, левая рука за спину;

2 — и.п.;

3 — переложить мяч за спиной в левую руку; 4 — и.п.

То же, мяч в левой руке. Повторить 5 раз.

3) И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, мяч в правой руке.

1—2 — колени приблизить к подбородку, голени сомкнуть, положить на них мяч;

3—4 — медленно выпрямить ноги и поймать у живота мяч, скатившийся с ног, опустить ноги — и.п.

Повторить 6—8 раз.

4) И.п.: лежа на спине, мяч зажат между ступнями, руки вместе над головой.

Поворот на бок, живот, бок, спину. То же, в другую сторону. Ноги не сгибать, мяч не выпускать. Повторить 5 раз.

5) И.п.: о.с. бросок мяча о пол, ловля, присед, выпрямление, подбросить вверх, поймать. Повторить 4—6 раз.

6) И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке.

1—2 — наклон вправо (влево), переложить мяч в другую руку за спиной;

3—4 — и.п.

Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить по 5 раз.

7) И.п.: о.с. мяч в правой руке.

Зажать мяч под коленом правой (левой) ноги. 10 подскоков на левой (правой) ноге, руки свободно. Взять мяч. Ходьба на месте. Повторить по 4 раза, чередуя с ходьбой.

8) Повторение первого упражнения.

**Комплекс № 41 с мячом**

1) И.п.: о.с. мяч в правой руке. Подбросить мяч перед собой, хлопок, поймать — пауза. То же, два хлопка. Повторить 10 раз.

2) И.п.: ноги шире плеч, мяч в правой руке.

1—6 — наклон, прокатывая толчком мяч от носка правой (левой) ноги к левой (правой) и обратно;

7—8 — и.п.

Ноги не сгибать. Повторить 6—8 раз.

3) И.п.: о.с. мяч в правой руке.

1—2 — руки в стороны;

3—4 — мах правой (левой) ногой, переложить мяч под коленом.

Повторить 6 раз.

4) И.п.: лежа на животе, руки с мячом под подбородком.

1—2 — приподнимаясь, правую руку с мячом вперед с опорой на локоть;

3—4 — поворот направо, правую под спину;

5—8 — и.п.

То же, налево. Повторить 4 раза.

5) И.п.: лежа на спине, мяч в правой руке.

1 — поднять прямые ноги;

2 — не сгибая ног, переложить под коленом мяч в левую руку;

3—4 — и.п.

То же, в левой руке. Повторить по 4—5 раз.

6) И.п.: сидя, ноги врозь, руки в стороны.

1—2 — поворот вправо (влево), передать мяч за спиной (спину держать прямо);

3—4 — и.п.

Повторить по 5—6 раз.

7) И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки упор сзади.

1—2 — поднять прямые ноги, не выпуская мяч;

3—4 — и.п.

Голову не опускать. Повторить 6—8 раз.

8) И.п.: о.с. мяч в правой руке. 20 подскоков на правой (левой) ноге, отбивая мяч правой (левой) рукой. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

9) И.п.: то же.

1—4 — плавно руки через стороны вверх, переложить мяч в другую руку;

5—8 — плавно в и.п.

**Комплекс № 42 с мячом**

1) И.п.: о.с. мяч в правой руке.

1—2 — правая рука и правая нога в сторону, мяч на ладони;

3—4 — руки вниз, переложить мяч в левую руку, приставить ногу.

То же, влево. Повторить по 5 раз.

2) И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках.

1 — поворот вправо (влево);

2—3 — подбросить мяч вверх, поймать двумя руками;

4 — и.п.

Сохранять устойчивое положение. Повторить по 5 раз.

3) И.п.: о.с. мяч в правой руке. Ударить мячом о пол, быстро присесть, хлопок двумя руками по коленям, встать, поймать мяч двумя руками. То же, ударить мячом о пол левой рукой. Стараться сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

4) И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — наклон к правой ноге;

3 — прокатить мяч от правой к левой ноге, поймать левой рукой;

4 — и.п. Ноги не сгибать.

То же, мяч в левой руке. Повторить по 5 раз.

5) И.п.: сидя, мяч в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — приподнять прямые ноги, небольшой наклон назад, переложить мяч под ногами в левую руку;

3 — руки в стороны;

4 — приподнять ноги, переложить мяч в правую руку.

Повторить 4—6 раз.

6) И.п.: лежа на спине, мяч зажат между ступнями, руки над головой вместе.

Поворот на бок, спину, другой бок — и.п. Ноги не сгибать, мяч не выпускать. Отметить направление. Повторить 3 раза.

7) И.п.: о.с. 10 шагов ходьбы, не отрывая носки ног от пола, 10 подпрыгиваний, отбивая мяч правой (левой) рукой. Стараться не сходить с места. Повторить 5 – 6 раз.

8) Повторение первого упражнения.

**Комплекс № 43 со скакалкой**

1) И.п.: о.с. скакалка, сложенная вдвое, за спиной.

1—2 — руки назад, поднимаясь на носки;

3—4 — и.п. Повторить 10 раз.

2) И.п.: ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, в опущенных руках.

1 — скакалку вверх;

2 — поворот вправо (влево);

3 — прямо;

4 — и.п.

Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить по 6 раз.

3) И.п.: правая нога впереди на середине скакалки, концы натянутой скакалки в согнутых руках. 1—2 — руки вверх, - правую ногу согнуть в колене, вверх;

3—4 — и.п.

То же, другой ногой. Сохранять устойчивое положение. Повторить по 6—8 раз.

4) И.п.: о.с. скакалка, сложенная вчетверо, в руках сзади.

1—2 — руки назад;

3 — несколько пружинистых наклонов вперед, опуская скакалку до середины голени, притягивая туловище к ногам;

4 — и.п.

Повторить 6 раз.

5) И.п.: сидя, ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть.

Наклон назад, ноги прямые вперед, покачаться (четыре раза) — пауза. Повторить 3—4 раза.

6) И.п.: о.с. скакалка, сложенная вчетверо, за плечами.

1—2 — правую ногу на носок в сторону и одновременно наклон, скакалку натянуть вверх;

3—4 — и.п. То же, в другую сторону, отставляя другую ногу.

Голову не опускать. Повторить по 6—8 раз.

7) И.п.: то же, скакалка сзади, держать за концы.

Прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Повторить 3 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.

8) Повторение первого упражнения в медленном темпе (6 раз)

**Комплекс № 44 со скакалкой**

1) И.п.: ноги врозь, ступни параллельно, скакалка, сложенная вдвое, в руках за спиной.

1—2 — поднимаясь на носки, скакалку вверх;

3—4 — и.п.

Повторить 10 раз.

2) И.п.: ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее.

1 — поворот вправо (влево), правую (левую) руку в сторону;

2 — и.п.

Повторить по 5 раз.

3) И.п.: о.с. скакалка, сложенная вдвое, в руках.

1 — скакалку вверх за плечи;

2 — присесть с прямой спиной;

3 — встать, скакалка за плечи;

4 — и.п.

Повторить 8 раз.

4) И.п.: ноги шире плеч, стоять на скакалке, концы ее в руках.

1 — наклон вперед, левым кулаком коснуться носка правой ноги, правую руку с натянутой скакалкой назад;

2 — и.п.

То же, наклон к левой ноге. Повторить по 4—5 раз.

5) И.п.: лежа на спине, скакалка, сложенная вдвое, в руках.

1 — скакалку вверх;

2 — согнуть ноги, продеть над скакалкой;

3— 4 — вниз, ноги прямые, поверх скакалки.

То же, ноги продеть под скакалкой. Повторить 8 раз.

6) И.п.: о.с. скакалка сзади, держать за концы.

Прыжки на месте через вращающуюся скакалку на одной, другой ноге, поочередно. Повторить 2 раза по 30 прыжков, чередуя с ходьбой.

7) Повторение первого упражнения в медленном темпе (6 раз).

**Комплекс № 45 со скакалкой**

1) И.п.: ноги вместе, скакалка, сложенная вдвое, в руках.

1—2 — скакалку вверх — вдох;

3—4 — скакалку за плечи, присесть неглубоко на всей ступне, сгруппироваться, голову вниз, соединить концы скакалки — выдох.

Повторить 10 раз.

2) И.п.: ноги слегка расставить, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты.

1—2 — наклон вправо, опуская правую руку;

3— 4 — и.п.

То же, наклон влево. Повторить по 5 раз.

3) И.п.: ноги врозь, правая нога впереди на скакалке, натянутой в руках (оставшиеся концы навернуть на ладони).

4—7 раз правую прямую ногу с оттянутым носком вверх-вниз, придерживая скакалкой, спина прямо — пауза, сменить ногу.

То же, левой. Повторить 3—4 раза.

4) И.п.: стоя на скакалке, ноги на ширине плеч, скакалка в руках.

1—2 — наклон вперед, руки назад, натягивая скакалку, голова прямо;

3—4 — и.п.

Повторить 8 раз.

5) И.п.: о.с. стоять на скакалке, концы ее в опущенных руках, скакалка под носками.

1—2 — приседать на носках, разводя колени, спину прямо, скакалку натянуть в стороны;

3—4 — и.п.

Повторить 10 раз.

6) И.п.: то же, скакалка, сложенная вдвое, в руках.

1 — скакалку вверх;

2 — скрестный поворот на 180°;

3—4 — и.п.

То же, поворот влево. Повторить по 5 раз.

7) И.п.: о.с. скакалка сзади, держать за концы. Прыжки на месте через вращающуюся скакалку поочередно на правой и левой ноге. Повторить 2 раза по 30 прыжков, чередуя с ходьбой.

*Приложение 3*

**Подвижные игры в подготовительной группе**

**Основное движение — бег**

**«Ловишка, бери ленту».** Играющие становятся в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, получают полоску из цветного материала или ленточку, которую они закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центре круга. По сигналу воспитателя: «Беги!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону.

По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» — дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

*Вариант игры:* Перед каждым повторением игры дети могут идти по кругу со словами:

«Мы, веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй пас догнать.

Раз, два, три — лови!»

**«Бездомный заяц».** Из числа играющих выбираются охотник и бездомный заяц. Остальные играющие — зайцы чертят себе кружочки, и каждый встает в свой. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убегать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник будет ловить его. Как только охотник поймал (осалил) зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц — охотником.

Эту игру можно проводить и со всей группой детей. В этом случае круг образуют взявшиеся за руки 4—5 детей. В каждом таком кружке становится по зайцу. Игра проводится по тем же правилам. Через 2—3 минуты по сигналу воспитателя игра прерывается. Один из детей, образующих круг, меняется местами с зайцем, стоящим внутри круга. Игра возобновляется и повторяется 4—5 раз, с тем, чтобы все дети побывали в роли зайца.

**«Два Мороза».** На противоположных сторонах площадки (или комнаты) отмечают линиями два дома. Расстояние между домами — 20— 30 шагов (12—15 м). Играющие располагаются на одной стороне площадки. Выбираются двое водящих, которые становятся посредине площадки между домами, лицом к детям, — это Мороз — Красный нос и Мороз — Синий нос.

По сигналу воспитателя: «Начинайте!» — оба Мороза говорят:

«Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я Мороз — Красный нос,

Я Мороз — Синий нос.

Ну-ка, кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают Морозам:

«Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз».

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т. е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил Мороз, и так стоят до окончания перебежки всех остальных играющих. Замороженных подсчитывают, после чего они присоединяются к остальным играющим. Перебежки повторяются 3—4 раза. После подсчета общего числа замороженных выбираются (при помощи считалки) новые Морозы, и игра возобновляется. В конце игры подытоживают, какая пара Морозов заморозила большее число играющих.

**«Горелки».** Играющие становятся парами. Впереди колонны на расстоянии 2—3 шагов проводится линия. Один из играющих — ловящий становится на эту линию. Все стоящие в колонне говорят:

«Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь па небо —

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три — беги!»

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева), стремясь встретиться, и берутся за руки. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют соединить руки. Если ловящему это удается сделать, то он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удается никого поймать, он остается в той же роли.

Игра заканчивается, когда все играющие пробегут по одному разу. Игру можно повторить 2—3 раза. Число участвующих не должно превышать 15—17 человек, иначе детям долго придется стоять без движения.

**«Пустое место».** Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, — получаются окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит:

«Вокруг домика хожу

И в окошечки гляжу,

К одному я подойду

И тихонько постучу».

После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «Тук-тук-тук».

Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?»

Водящий называет свое имя.

Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришел?»

Водящий отвечает: «Бежим вперегонки», — и оба бегут вокруг играющих в разные стороны.

В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остается в кругу; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

**«Палочка-выручалочка».** Играющие образуют крут. При помощи считалки выбирается водящий. Он становится у стены или у дерева, закрывает глаза и считает до 10—20 (по договоренности). Около водящего лежит палочка-выручалочка. Пока водящий считает, остальные играющие прячутся. Закончив считать, водящий стучит палочкой и говорит: «Палочка пришла, никого не нашла». Кладет палочку и идет искать спрятавшихся. Найдя кого-либо, водящий бежит к палочке, стучит ею о стенку (или дерево) и кричит: «Палочка-выручалочка, нашел Нину» (называет ребенка, которого увидел). Каждый спрятавшийся может выбрать удобный момент, чтобы выбежать, взять палочку и выручиться, т. е. стукнуть палочкой и сказать: «Палочка-выручалочка, выручи меня». Когда все найдены, игра повторяется с новым водящим. Водит тот, кого нашли первым.

**«Хитрая лиса»** Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает детям открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, - не выдаст ли она себя чем-нибудь.

Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные, т.е. те, до которых лиса коснулась рукой, отходят в сторону. После того как лиса поймала двух-трех детей, воспитатель говорит: «В круг». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

**«Мы веселые ребята…»** Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми.

Дети хором произносят текст:

«Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать:

Раз, два, три — лови!»

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После двух-трех перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Если ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не скандировали текст, а произносили его выразительно.

**«Мышеловка»** Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей. Они находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут — вот напасть.

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас,

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны.

По слову воспитателя «хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

Воспитатель следит за тем, чтобы дети произносили стихи выразительно, негромко, делая логические ударения, не скандируя каждый слог. В конце следует отметить наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

**«Караси и щука»** Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группки: одна из них — камешки — образует круг, другая — караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг. Игра проводится 3—4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают новую щуку. Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра повторяется.

**«Эстафета с обручами».** Играющие делятся на две равные группы и встают один за другим в две колонны. Расстояния между колоннами 1,5—2 м. Перед колоннами проводится черта. На расстоянии 5—6 м от нее кладутся обручи — по одному против каждой колонны. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — первые в колонне бегут к обручам, поднимают их вверх, пролезают в обруч, кладут его на место, бегут к своей колонне, дотрагиваются до руки ребенка, ставшего первым, и встают в. конец колонны. Каждый последующий в колонне проделывает то же самое, и так до тех пор, пока первый ребенок не вернется на свое место. Выигрывает та группа детей, которая сделает это раньше.

**«Эстафета по кругу».** Играющие делятся на четыре отряда. На площадке чертится круг. Его размер зависит от количества играющих, так как отряды выстраиваются по четырем радиусам. Все стоят спиной к центру, у первого в руках флажок. По сигналу воспитателя (удару в бубен) дети с флажками бегут по кругу в одну сторону и, добежав до своего отряда, передают флажок следующему игроку, ставшему первым, а сами встают в конец колонны. То же самое проделывают все играющие. Когда отряд закончит бег и выстроится в первоначальном порядке, ребенок, стоящий впереди, поднимает флажок вверх. Выигравшим считается тот отряд, который сделает это первым. Игра может повторяться с тем же составом, но, если воспитатель видит, что силы неравные, следует предложить детям перегруппироваться, разделиться на отряды путем жеребьевки.

**«Море волнуется».** Из числа играющих выбирается водящий. Остальные встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга, и каждый чертит на своем месте кружок. Ведущий идет вокруг играющих «змейкой», при этом те дети, кому он скажет: «Море волнуется», — встают за ним, постепенно образуя цепочку. Так, цепочкой, они еще немного ходят или бегают. Неожиданно ведущий говорит: «Море спокойно», — все отпускают руки и бегут занимать какой-либо кружок. Тот, кто останется без кружка, становится водящим, и игра повторяется. Воспитатель следит, чтобы цепочка двигалась змейкой, не пропуская ни одного кружка.

**«День и ночь».** Участники игры делятся на две команды: «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посредине проводится еще одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу. Воспитатель говорит: «Приготовиться!» — а затем дает сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал «День», то дети из команды «Ночь» бегут в свой дом, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, но только до границы дома убегающих. Подсчитывается количество пойманных, затем все снова выстраиваются и ждут следующего сигнала. Игра повторяется 4—6 раз.

Воспитатель может назвать одну и ту же команду два раза подряд, но нужно, чтобы в общей сложности каждая команда ловила одинаковое число раз. Выигрывает та команда, которая поймала больше детей.

**Основное движение — прыжки**

**«Кто скорее снимет ленту?»** На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4—5 человек в каждой. На расстоянии 10—15 шагов напротив колонн протягивается веревка, высота которой на 10—15 см выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу воспитателя: «Беги!» — все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Воспитатель снова вешает ленты на веревку; те, кто были в колонне первыми, становятся в конец ее, а остальные подвигаются к черте. По новому сигналу бегут следующие дети. Игра кончается, когда все дети снимут ленты. Отмечается колонна, снявшая больше лент.

В дальнейшем игру можно усложнить, поставив на пути детей препятствия: например, протянуть веревку на высоте 40— 50 см, под которую нужно подлезть, не задев ее, или провести две линии на расстоянии 30—35 см, через которые надо перепрыгнуть.

**«Волк во рву».** Посредине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 80—100 см одна от другой — эго ров. По краям площадки на расстоянии 1—2 шагов от ее границ очерчиваются дома коз. Из числа играющих выбирается волк, остальные изображают коз. Все козы располагаются в одном из домов. Волк становится в ров. По сигналу воспитателя: «Волк во рву!» — козы бегут на противоположную сторону площадки (в другой дом), перепрыгивая через ров, а волк в это время старается их поймать (коснуться). Пойманных он отводит в сторону. Затем воспитатель снова говорит: «Волк во рву», — козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. После трех-четырех перебежек (согласно условию) все пойманные козы возвращаются в свой дом и выбирается другой волк (но не из числа пойманных коз). Игра повторяется.

**«Не попадись!»** Чертится круг или кладется шнур в форме круга. Все играющие стоят за ним на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится внутри круга в любом месте. Остальные дети прыгают в круг и обратно. Водящий бегает в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего играющие возвращаются за линию. Тот, до кого дотронулся водящий, отходит в сторону. Через 30—40 секунд воспитатель прекращает игру и считает пойманных. Затем выбирается новый водящий из тех детей, кого ни разу не коснулся предыдущий водящий.

*Вариант игры:* До начала игры дети договариваются, как перепрыгивать черту или шнур: на двух ногах, на одной правой или на одной левой ноге. Тот, кто прыгнет иначе, считается проигравшим и выбывает из игры вместе с пойманными. В третьем варианте дети делят фигуру на 8—10 частей — классов, в которые они бросают камешки также в порядке очередности и впрыгивают на одной ноге.

**«Скакалки».** Игры со скакалками могут быть очень разнообразными. Например: «Кто быстрее» (перегонки) — дети прыгают через скакалку, продвигаясь вперед до условленного места. «Кто дольше» — дети прыгают через скакалку на месте, пока не сделают ошибку.

**«Кто как умеет»**. Каждый играющий придумывает свои движения и т. д. Для того чтобы дети могли играть в подобные игры, их надо научить хорошо прыгать через скакалку, постепенно усложняя задания. Предлагаются следующие движения.

**«Охотник и зайцы».** Из числа играющих выбирается охотник, остальные — зайцы. Они сидят в кустах — за рейками, шнуром, укрепленными на высоте, доступной детям для перешагивания (перепрыгивания), или за гимнастической скамейкой, поставленной на ребро. На расстоянии 3—4 м от кустов чертится круг — дом охотника. Он получает 2—3 мяча диаметром 50— 60 мм (зимой вместо мячей можно использовать снежки). Игра начинается с того, что зайцы выпрыгивают из кустов и свободно бегают, прыгают на площадке перед домом охотника.

По сигналу: «Охотник!», зайцы убегают, а охотник стреляет в них, т. е. бросает мячами (снежками) в одного, другого, третьего... Те, в кого охотник попал мячом, отходят к домику охотника. После повторения игры (2—3 раза) подсчитываются пойманные зайцы, выбирается другой охотник, и игра продолжается.

Бросать мячи или снежки можно только в ноги бегущим. Нарушивший это правило исключается из игры.

**«Пастух и стадо»** На одной стороне площадки с помощью гимнастической скамейки или реек, положенных на кубы, огораживается овчарня. Из числа играющих выбирается пастух. Остальные — овцы. Пастуху завязывают глаза.

Он стоит недалеко от овчарни и говорит: «Овечки, овечки, вот и я пришел».

Овцы поочередно перепрыгивают через ограду, подходят к пастуху и спрашивают: «Пастух, пастух, сколько мне даешь шагов?»

Каждый раз пастух называет какое-либо число (до 10).

Овца отсчитывает соответствующее число шагов и останавливается.

Когда все овцы разойдутся, пастух спрашивает: «Где мое стадо?»

Все овцы отзываются: «Бе-бе-бе...» — потом замолкают.

Пастух начинает искать овец — идет на их голоса, а овцы стоят на своих местах.

Когда пастух дотронется до кого-нибудь, он говорит: «Овечка, овечка, кто ты?» Овечка отвечает; «Бе-бе-бе».

Пастух должен отгадать, кто это. Если он ошибся, все овцы начинают блеять и кто-нибудь из них отводит пастуха к овчарне, а сам возвращается на свое место. Пастух снова спрашивает: «Где мое стадо?» — и игра продолжается до тех пор, пока он узнает пойманную овечку. Тогда он снимает повязку и становится овечкой, а овечка — пастухом.

**«Не оставайся на полу (на земле)»** В различных местах площадки (комнаты), ближе к границам ее, расположены предметы высотой 25— 30 см: лестницы со ступеньками, доски, поставленные на возвышение, невысокие ящики, скамейки, чурбаки (не меньше 25 см в диаметре). Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на приборах в разных местах площадки. Под удары в бубен дети спрыгивают и бегают или прыгают по площадке в зависимости от того темпа и ритма, который дает воспитатель. Ловишка принимает участие в общем движении.

По сигналу воспитателя: «Лови!» — все дети снова взбираются на расставленные предметы (возвышения). Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне. После того как игра повторена 2—3 раза, проводится подсчет пойманных, выбирается новый ловишка и игра возобновляется.

Воспитатель следит, чтобы дети спрыгивали с возвышения двумя ногами и мягко приземлялись, сгибая колени, а также чтобы дети разбегались по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взбираться.

**«Удочка»** Дети стоят по кругу. В центре круга — воспитатель. Он держит в руках веревку, па конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги. Время от времени следует делать паузы, чтобы дать детям отдохнуть.

**Основное движение — метание, ловля**

**«Мяч водящему».** Участвующие в игре дети делятся на две равные подгруппы (по 5—6 человек в каждой) и строятся в колонны. Расстояние между колоннами — 3—4 шага. Перед колоннами проводится линия. На расстоянии 3 л от нее чертится вторая линия, параллельная первой. Выбираются два водящих, которые становятся за второй линией против колонн. По условленному сигналу оба водящих бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий кидает его обратно водящему, а сам становится в конец колонны. Водящий бросает мяч второму играющему, а получив мяч обратно, — третьему и т. д. Выигрывает та колонна, в которой последний играющий раньше вернет мяч водящему.

«Городки». Для игры в городки отводится специальное место, где делается ровная, утрамбованная площадка. На расстоянии 1—2 м от стены или забора чертятся два квадрата (l x l м) с промежутками между ними в 60—80 см. На расстоянии 1,5—2 м от квадратов проводится черта — это полукон — и на расстоянии 2,5—3 м вторая черта — кон. Играющие делятся на две партии. Каждая получает по пять городков и две биты (городки могут быть деревянные или пластмассовые. На передней черте каждого квадрата устанавливается первая фигура. Распределяют площадки между партиями и договариваются, кто начинает игру (это можно сделать и при помощи считалки или другим способом). Сначала бьют все дети одной партии, затем другой. Каждый играющий бросает две биты. Когда выбиты все городки первой фигуры, ставится следующая. Новую фигуру начинают выбивать с кона (с дальней черты), после того как выбит хоть один городок из квадрата; все бьют с полукона (с ближней черты).

*Описание фигур:*

1. «Забор» — все городки ставятся вдоль передней линии на расстоянии 5 см друг от друга.

2. «Бочка» — все городки ставятся вместе (один в середине, остальные вокруг него).

3. «Ворота» — две пары городков ставятся на расстоянии, равном длине городка, последний, пятый, кладется на них сверху как перекладина.

4. «Колодец» — один городок ставится, два кладутся впереди (на черте) и сзади, два других — по сторонам сверху первых.

5. «Письмо» — один городок ставится в центре квадрата, остальные — по углам.

Выигрывает та партия, которая раньше выбьет все фигуры. При повторении игры партии меняются местами, начинает игру выигравшая.

**«Забрось мяч в кольцо».** Для этой игры на участке вкапывается столб, к которому на высоте 120—130 см прикрепляется кольцо (диаметром 25 см) с сеткой. В игре может принять участие несколько детей (4—8). Играющие становятся за чертой, проведенной на расстоянии 1,5 м от столба, и поочередно забрасывают мяч в кольцо. Выигрывает тот, кто скорее наберет условное количество попаданий (5—6). Затем игра повторяется. Выигравший в предыдущей игре получает право бросать первым.

**«Серсо».** Прежде чем давать эту игру, надо научить детей правильным приемам броска.

При большом числе участников дети, разделившись на пары, становятся друг против друга на расстоянии 3—4 м. У одного из них (по договоренности) в руках палка, у другого — палка и несколько колец (вначале 2, позже 3—4). Последний надевает на кончик палки кольца и пускает их по одному в сторону своего партнера, который ловит кольца на свою палку. Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего дети меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймает большее число колец.

*Примечание.* Когда серсо дается детям впервые, они играют с одним кольцом: дети перебрасывают его друг другу. Воспитатель показывает, как надо встать, как держать палку, кольцо и т. д.

**«Бросить и поймать».** На двух столбиках или стойках для прыжков укрепляется веревочка на высоте ребенка с поднятой вверх рукой. Дети бросают мяч через веревочку, затем пробегают следом за ним под веревочкой и ловят его. Играть может один ребенок и несколько детей. В зависимости от количества играющих изменяется и расстояние между стойками, чтобы дети не мешали друг другу.

**«Передай мяч».** Играющие становятся в круг на расстоянии шага друг от друга. Воспитатель дает одному из играющих мяч. По слову воспитателя: «Начинай!» — дети передают мяч по кругу, при этом все четко говорят:

«Раз, два, три — мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть — вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять!

Бросать кто умеет?»

- Я! Тот, у кого на слово «я» оказывается мяч, выходит на середину круга и говорит: «Раз, два, три — беги». Дети разбегаются в разные стороны, а водящий, не сходя с места, бросает в них мяч. Ребенок, в которого попал мяч, отходит в сторону и одну игру пропускает. Остальные играющие снова становятся в круг, и игра повторяется, при этом мяч передается в другую сторону.

**Основное движение — лазанье**

**«Кто первый через обруч к флажку?»** В середине площадки находятся обручи (4—6) — на расстоянии 1—2 шагов один от другого. На одной стороне площадки раскладываются в одну ЛИНИЮ флажки так, чтобы каждый флажок приходился против обруча. На другой стороне площадки проводится линия. За ней размещаются 4- 6 звеньевых колонн. Каждое звено выстраивается против никто обруча. По сигналу воспитатели: «Начинай!» — первые в колоннах бегут каждый к своему обручу, приседают и, взяв обруч в руки, ставят его вертикально, прижав одной стороной к полу (к земле).

После слов воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — бегут дети, стоявшие в колонне вторыми. Они пролезают в обруч, добегают до флажков и поднимают их вверх. Затем, положив флажки на место, дети сменяют своих товарищей, державших обруч, те бегут в конец колонн, а оказавшиеся в них первыми бегут за флажком по сигналу: «Раз, два, три — беги!» Каждый раз, когда первый из колонны убегает за флажком, колонна приближается к линии. Когда дети, державшие обруч в самом начале игры, тоже пробегут и поднимут флажки, игра заканчивается. Выигрывает та колонна, в которой большее число участников первыми подняли флажок.

**«Ловля обезьян».** Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются приборы для лазанья (стенки, вышки) или скамейки. На противоположной стороне площадки находятся ловцы обезьян (2—4). Ловцы сговариваются между собой о том, какие движения они будут делать, выходят на середину площадки и воспроизводят их. Обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Проделав движения, ловцы уходят, а обезьяны слезают с деревьев, т. е. с приборов, приближаются к тому месту, где были ловцы, и повторяют их движения. По сигналу воспитателя: «Ловцы!» — обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят их к себе. После 2—3 повторений игры выбираются новые ловцы и игра возобновляется. Перед проведением игры воспитатель объясняет детям особенности обезьян — подражать и воспроизводить движения, которые они видят. Воспитатель следит за тем, чтобы обезьяны не спрыгивали с верхних перекладин, а спускались вниз до последней перекладины.

**«Перелет птиц»**. Дети стоят врассыпную на одном конце площадки (комнаты). Они — птицы. На другом конце площадки помещается вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами, пирамида, двойная лесенка. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» — птицы летят, расправив крылья (дети, подняв руки в стороны, бегают по всей площадке). По сигналу: «Буря!» — птицы летят на вышку — скрываются от бури на деревьях. Когда воспитатель говорит: «Буря прекратилась», — птицы спускаются с вышки и снова летят. Воспитатель должен находиться возле приборов для лазанья, чтобы в случае надобности помочь детям. Если гимнастическая стенка имеет мало пролетов, дети могут влезать на скамейки, на доски, положенные на стулья, или другие приборы для лазанья.

**«Белки в лесу»** Игра проводится на площадке или в комнате, где есть гимнастическая стенка. Дополнительно к ней расставляются переносные приборы для лазанья: лесенка двойная, пирамида с прицепными досками и лесенками, скамейки, доски, положенные на крупные кубы, и др. Выбирается водящий — охотник. Он становится в домик — круг, начерченный в противоположной части площадки или комнаты. Остальные играющие — белки, они размещаются на приборах — деревьях.

По сигналу воспитателя: «Берегись!» или по удару в бубен — все белки меняются местами: быстро слезают, спрыгивают с приборов и влезают на другие.

В это время охотник их ловит — дотрагивается рукой. Пойманными считаются белки, которых водящий осалит рукой, пока они были на полу, а также те, которые остались на прежних местах. Они отходят к домику охотника и одну игру пропускают. Игра проводится 5—6 раз. Новый охотник выбирается через 1—2 игры.

В заключение игры воспитатель отмечает тех белок, которые были смелыми и ловкими. В процессе игры воспитатель следит, чтобы дети пользовались разными приборами и не спрыгивали с недозволенной высоты.

**Игры с разнообразными движениями**

**«Стоп!»** На расстоянии 10—16 шагов от границы площадки проводится линия (исходная), на которой близко друг от друга стоят играющие. На противоположном конце площадки очерчивается кружком (диаметром — 2—3 шага) место водящего.

Повернувшись спиной к играющим, водящий громко говорит; «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!» При этих словах все играющие подвигаются по направлению к водящему. Как только водящий произнес слово «стоп!», все останавливаются, водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел вовремя остановиться после слова «стоп!» и сделал добавочное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем он снова поворачивается спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай...» и т. д. Все продолжают движение с того места, где их застал сигнал «стоп!». Те, которые возвратились на исходную линию, начинают движение оттуда. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из играющих не подойдет близко к водящему и не встанет в кружок раньше, чем водящий скажет «стоп!». Тот, кому удалось это сделать, становится водящим. Игра возобновляется с новым водящим.

**«Ключи».** Играющие дети встают в кружки, начерченные на площадке. Выбирается один водящий. Он подходит к любому из играющих и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к Сереже (называет имя одного из детей), постучи». Во время этого разговора играющие стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять освободившийся кружок. Если водящий долго не сумеет занять кружка, он может крикнуть: «Нашел ключи!»; тогда все играющие должны меняться местами. В это время водящий легко займет чей-нибудь кружок. Ребенок, оставшийся без места, становится водящим. Если игра проводится в помещении, вместо начерченных кружков можно использовать пластмассовые обручи. Фанерные обручи использовать опасно, так как, перебегая, дети могут наступить на обруч и получить сильный удар ребром по ноге.

**«Паук и мухи».** С помощью считалки выбирается водящий — паук, остальные дети — мухи. Паук стоит в стороне, мухи бегают по всей комнате или площадке. По сигналу воспитателя мухи должны замереть, т. е. остановиться в той позе, в какой их застал сигнал, и не шевелиться. Паук обходит играющих, и у кого заметит хоть малейшее движение, того забирает к себе. Игра повторяется несколько раз, пауки меняются. В заключение воспитатель отмечает детей, которые отличились большей выдержкой.

**«Совушка».** Из числа играющих выбирается совушка. Воспитатель надевает ей шапочку с клювом. Остальные дети — птицы, жуки, бабочки. Сова влезает на дерево (на 3—4 рейки гимнастической стенки или заборчика), а все остальные дети летают, помахивая крыльями. Воспитатель говорит: «Ночь». Птицы и насекомые замирают на своих местах. Совушка слезает с дерева и медленно летает вокруг. Кто из детей пошевелится, того совушка уводит к своему дому. Воспитатель говорит: «День», и совушка вновь влезает на дерево.

**«Ловишки с мячом».** Площадка ограничивается линиями или флажками. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Выбирается водящий. Он становится в центр круга. У его ног лежат 2—3 небольших мяча (диаметром 6—8 см). Водящий называет или проделывает ряд движений (приседание, хлопок над головой и т. п.). Играющие выполняют эти движения по слову или по показу. Внезапно воспитатель говорит: «Беги из круга», — и играющие разбегаются в разные стороны (в пределах установленных границ площадки). Водящий старается, не сходя с места, попасть в убегающих мяча» ми, бросая их поочередно. Дети, в которых водящий попал мячом, отходят в сторону. Остальные снова встают в круг. Выбирается новый водящий, игра повторяется. Те дети, кого водящий осалил мячом, одно повторение игры пропускают. Если игра проводится зимой на площадке, мячи заменяются снежками.

**«Чей отряд быстрей переправится? (Не намочи ног)»** На участке проводятся две линии на расстоянии 3—4 м - это болото. Играющие делятся на два-три отряда (по 4—5 человек) и выстраиваются против черты. Задача — переправится через болото с помощью дощечек. Каждый играющий получает по две дощечки (фанерки или картонки). По сигналу воспитателя первые из каждого отряда начинают передвигаться: сначала они встают на одну дощечку, кладут впереди себя вторую, встают на нее, берут первую, опять кладут ее вперед и т. д. Когда первый перейдет болото, начинает переправу следующий, и так в каждом отряде. Выигрывает тот отряд, который раньше переправился через болото. Примечание. Если играющих только два отряда (по 3— 4 человека), болото можно разделить пополам и тогда все участники выстраиваются вдоль черты и начинают переправляться одновременно.

**«Краски»** Играющие сидят на стульчиках или на скамейке (можно и на бревне или поваленном дереве). Выбирается продавец и покупатель. Покупатель отходит в сторону. Дети называют продавцу, какой краской они хотят быть. Приходит покупатель и говорит:

— Стук, стук.

— Кто там?— спрашивает продавец.

— Вова (Валя), — покупатель называет свое имя.

— Зачем пришел?

— За краской.

— За какой?

— За красной (синей, желтой...)

Покупатель называет любой цвет. Если такая краска есть, продавец говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и покупатель столько раз ударяет его по ладони. С последним числом «краска» убегает, а покупатель ее догоняет. Поймав краску, он отводит ее в условленное место. Игра продолжается. Если названной краски нет, продавец говорит: «Скачи по красной (зеленой и т. д.) дорожке на одной ножке». Покупатель скачет до условленного места и возвращается. Игра продолжается до тех пор, пока все краски будут куплены.

**«Пожарные на учении»** Играющие дети делятся на 2—3 отряда по 5—6 человек и строятся в колонны против гимнастической стенки на расстоянии 4—5 м. Это — пожарные, они должны уметь быстро взбираться по лестнице. На верхней рейке гимнастической стенки против каждого отряда подвешивается колокольчик. По сигналу воспитателя (слово или удар в бубен) дети, стоящие первыми в колонне, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, слезают и встают в конец колонны. Воспитатель снова дает сигнал; бежит следующая пара или тройка и т. д. В конце игры воспитатель отмечает более ловких пожарных, которые уже быстро лазают по лестнице. После этого игра повторяется. В процессе игры воспитатель должен находиться около гимнастической стенки, следить, чтобы дети при лазанье не пропускали ступеньки и не спрыгивали (об этом он договаривается с детьми до начала игры).

**«Затейники (Ровным кругом)»** Дети становятся в круг. Одного из играющих воспитатель назначает затейником. Он находится в середине круга.

Дети идут по указанию воспитателя вправо или влево под следующий текст:

«Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно вместо

Сделаем вот так…» По окончании текста дети становятся на расстоянии вытянутых рук. Затейник показывает какое-нибудь движение, и все стоящие по кругу повторяют его. Затем воспитатель сменяет затейника или затейник выбирает кого-нибудь вместо себя, и игра продолжается. Каждый затейник не должен повторять тех, которые уже показывали до него.

**«Колпачок и палочка»** Играющие образуют круг. Выбирается водящий, он получает палочку и становится в середине круга. Воспитатель надевает ему на голову красивый колпак с яркой кисточкой. Колпак надвигается ребенку до носа, прикрывает ему глаза, не касаясь их.

Дети, держась за руки, бегут по кругу и говорят: «Раз, два, три, четыре, пять — будет палочка стучать». Водящий в это время, присев на корточки, стучит палочкой об пол. С последним словом дети останавливаются, а водящий протягивает палку в сторону детей. Тот, на кого указала палочка, берется за ее конец и называет водящего по имени, а водящий отгадывает, кто его назвал. Игра продолжается с новым водящим.

*Приложение 4*

**Физкультминутки**

**А теперь на месте шаг**

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! (*ходьба на месте*)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем (*поднимать и опускать плечи*).

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем (*руки перед грудью, рывки руками*).

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! (*прыжки на месте*)

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем (*ходьба на месте*).

От души мы потянулись (*потягивания — руки вверх и в стороны*)

И на место вновь вернулись (дети садятся).

**А часы идут, идут**

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (*наклоны влево-вправо*)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка (*дети садятся в глубокий присед*).

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (*приседания*)

Стрелки движутся по кругу

Не касаются друг друга (*вращение туловищем вправо*).

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой (*вращение туловищем влево*).

А часы идут, идут (*ходьба на месте*),

Иногда вдруг отстают (*замедление темпа ходьбы*),

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (*бег на месте*)

Если их не заведут,

То они совсем встают (*дети останавливаются*).

**Бабочка**

Спал цветок и вдруг проснулся (*туловище вправо, влево*),

Больше спать не захотел (*туловище вперед, назад*),

Шевельнулся, потянулся (*руки вверх, потянуться*),

Взвился вверх и полетел (*руки вверх, вправо, влево*.).

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется (*покружиться*).

**Бегут, бегут со двора**

Бегут, бегут со двора (*шагаем на месте*)

Гулять, гулять в луга: *(прыжки на месте*)

Курка-гарабурка-каки-таки (*хлопаем в ладоши*),

Утка-поплавутка-бряки-кряки, (*топаем ногами*),

Гусь-водомусь-гаги-ваги (*приседаем*),

Индюк-хрипиндюк-шулты-булды (*хлопаем в ладоши*),

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи (*топаем ногами*),

Коза-дериза-мехе-беке (*приседаем*),

Баран-крутороган-чики-брыки (*хлопаем в ладоши*),

Корова-комола-тпруки-муки (*топаем ногами*),

Конь-брыконь-иги-виги (*шагаем на месте*).

**Белки**

Белки прыгают по веткам

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! (*прыжки на месте*)

**Будем в классики играть**

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке (*прыжки на одной ножке*).

**Будем прыгать и скакать!**

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (*прыжки на месте*)

Наклонился правый бок (*наклоны туловища влево-вправо*)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (*руки вверх*)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку (*присели на пол*),

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку (*сгибаем ноги в колене*)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (*подняли ноги вверх*)

И немного подержали.

Головою покачали (*движения головой*)

И все вместе дружно встали (*встали*).

**Будем прыгать, как лягушка**

Будем прыгать, как лягушка

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок.

Выше прыгаем, дружок! (*прыжки*)

**Ванька-встанька**

Ванька-встанька (*прыжки на месте*),

Приседай-ка (*приседания*),

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой! (*хлопки в ладоши*)

**Вверх рука и вниз рука**

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки (*одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки*)

Приседание с хлопками:

Вниз — хлопок и вверх — хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем — будет прок (*приседания, хлопки в ладоши над головой*).

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею.

Стой! (*вращение головой право и влево*)

**По дорожке, по дорожке**

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке (*подскоки на правой ноге*).

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке (*подскоки на левой ноге*).

По тропинке побежим,

До лужайки добежим (*бег на месте*).

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем как зайки (*прыжки на месте на обеих ногах*).

Стоп! Немного отдохнем.

И домой пешком пойдем (*ходьба на месте*).

**По дорожке шли, шли**

По дорожке шли, шли (*дети шагают на месте*)

Много камешков нашли.

Присели (*садятся*), собрали (*встают*),

Дальше пошли (*дети шагают на месте*).

**Подрастает зернышко**

Подрастает зернышко —

Потянулось к солнышку (*потянулись, руки вверх*),

С ветерком оно играет (*прогнулись*),

Ветерок его качает (*наклоны туловища*),

К земле низко прижимает — вот как весело игра! (*присели*)

**Подтянитесь на носочках**

Подтянитесь на носочках

Столько раз,

Ровно столько, сколько пальцев

На руке у вас.

Раз, два, три, четыре, пять,

Топаем ногами.

Раз, два, три, четыре, пять,

Хлопаем руками (*выполняем движения по тексту*).

**По коленочкам ударим**

По коленочкам ударим —

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем —

Выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки,

Снова опустились.

Мы на месте покружились

И остановились (*выполняем движения по тексту*).

**Полотер, полотер!**

Полотер, полотер! (*хлопаем в ладоши*)

Зря ты щеткой пол натер! (*руки на пояс, наклоны туловища влево - вправо*)

По паркету я пойду (*прыжки на месте*),

Поскользнусь и упаду! *(присели*)

Чтоб не поскользнуться (*руки вверх, в стороны, вниз*)

И шею не сломать (*руки на пояс, повороты туловища влево - вправо*),

Нужно пол не щеткой (*наклоны туловища вперед*),

А теркой натирать! (*шагаем на месте*)

**Почему повсюду лужи?**

Почему повсюду лужи? (*дети разводят руки в стороны и помахивают плечами*)

Мама зонтик свой берет (*имитирует движение*)

Почему же? Почему же? (*движения, как в 1-ой строке*)

Потому что... (*хором: «Дождь идет!»)*

**Белые елочки**

**(«Новогодний хоровод», сл. Н. Соловьевой, муз. Г. Струве)**

Белые — белые (*руки подняли вверх, потянулись*)

В декабре - в декабре (*повороты туловища влево - вправо, руки в стороны*)

Елочки — елочки (*руки подняли вверх, потянулись*)

Во дворе — во дворе (*наклоны туловища влево - вправо, руки на поясе*).

Кружится — кружится и поет — и поет (*кружимся на месте*)

Праздничный - праздничный хоровод — хоровод (*хлопки в ладоши*).

Скользкие - скользкие в декабре - в декабре (*поднимание коленей до уровня груди*)

Горочки — горочки во дворе — во дворе (*приседания*).

Звонкие — звонкие в декабре - в декабре (*хлопки в ладоши*)

Песенки — песенки во дворе - во дворе (*прыжки на месте*).

Кружится - кружится и поет — и поет (*кружимся на месте*)

Праздничный — праздничный хоровод — хоровод (*хлопки в ладоши*).

**Белый дом**

Был белый дом, чудесный дом (*стоя, обхватить руками плечи*),

Но что-то застучало в нем *(постучать кулачками рука об руку*),

И он разбился, а оттуда (*подпрыгнуть на месте*)

Живое выбежало чудо — (*присесть*)

Такое теплое, живое (*резко встать, руки вверх, посмотреть не руки*),

Пушистое и золотое (*Кто это? «Цыпленок»).*

**Белый пух**

Белый пух, снежный пух

Все-все-все в пуху вокруг! (*плавные движения руками перед собой верх-вниз*).

Пух на шапках, пух на губках (*коснулись пальчиками губ*),

Пух на бровках (*коснуться бровей*),

Пух на шубках (*погладили себе плечи*),

Пух посыпал лоб и нос... (*дотронулись до носиков и лбов*)

Кто так сделал?... (*хором: «Дед Мороз» Хлопки в ладоши*)

*Приложение 5*

**Игровые упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия и для улучшения функции вестибулярного аппарата**

**«Качалочка»**

*Цели:* улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

**«Цапля»**

*Цели:* улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.

2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться.

**«Морская звезда»**

*Цели:* формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны. Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

**«Стойкий оловянный солдатик»**

*Цели:* развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

**«Самолет»**

*Цели:* укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 сек, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

**«Потягивание»**

*Цели*: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: лежа на спине, потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

**«Ах, ладошки, вы, ладошки!»**

*Цели:* формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить:

«Ах, ладошки, вы, ладошки!

За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки,

Это точно! Без прикрас!»

Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

**«Карусель»**

*Цели:* улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

**«Покачай малышку»**

*Цели:* укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

**«Танец медвежат»**

*Цели:* укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника. Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

И.п. — о.с.: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

**«Птица»**

*Цели:* развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

**«Паровозик»**

*Цели:* формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.

И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)

**«Маленький мостик»**

*Цели:* укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

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

И.п.: лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

**«Колобок»**

*Цели:* улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышц позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Что за странный колобок. На окошке появился? Полежал чуток, Взял и развалился.

И.п.: лечь на спину, а затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои ступни ног. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять — Развалились все опять. Вытянуть ноги и лечь на спину.

**«Ножницы»**

*Цели:* укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы. Давайте представим, что наши ножки — ножницы.

И.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза.

Второй вариант: и.п. — лежа на спине.

**«Плавание на байдарках»**

*Цели:* укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.

**«Гусеница»**

Цели: формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.

И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

**«Лягушки»**

*Цели:* формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки!

И.п.: встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п.

Второй вариант: с продвижением вперед.

Средь деревьев, на болотце,

Есть свой дом у лягушат.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, не жалея ножки.

**«Пингвины на льдинах»**

*Цели:* формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах нижних конечностей.

Бело-черные пингвины

Далеко видны на льдинах.

Как они шагают дружно?

Показать вам это нужно.

Оттопырили ладошки

И попрыгали немножко.

А моржа вдруг увидали,

Руки вверх чуть приподняли

И быстрей на льдину зашагали.

Между ступнями зажаты маленькие кубики или мешочки с песком. Дети выполняют движения под речевое сопровождение.

**«Великаны и гномики»**

*Цели:* укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Ходьба по залу. «Великаны» — идти на носочках, руки вверх. «Гномики» — идти в полуприседе, руки на пояс. Спина прямая!

**«Ёлки-ёлочки»**

В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь. (Голова, туловище, ноги— прямо, раздвинуть руки, «ветки», слегка в стороны, ладонями вперед.) Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели — ёлочки. Они пониже, но такие же стройные. (Принять правильную осанку, но в полуприседе.) Пойдемте, поищем еще сестричек-елочек. Вот они — совсем маленькие. Но и удаленькие: красивые и тоже стройные. (Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки ладонями слегка разведены в стороны.)

**«Ласточка»**

*Цели:* формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. — о.с.: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад-вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удержать 1—2 с, затем вернуться в и.п. Повторить то же с левой ногой.

**«Походи боком»**

*Цели:* воспитание и формирование навыка правильной осанки, развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышечного аппарата стоп.

И.п. — о.с.: принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Ходьба боком приставным шагом (вправо, влево).

**«Уголок»**

*Цели:* улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на спине, вытянуть сомкнутые ноги. Приподнять ноги и голову одновременно и удерживать 1—2 сек, спина прижата к ковру.

Второй вариант: спина отрывается от пола и приподнимается вместе с головой.

**«Кач-кач»**

*Цели:* укрепление связочно-мышечного аппарата стопы; увеличение амплитуды движений в голеностопных и суставах стоп, пальцев ног.

И.п.: лежа или сидя на полу, ноги на ширине плеч (вытянуть). Сгибать и разгибать ступни — вправо, влево, вверх, вниз. Движения сопровождать словами «кач-кач».

**«По-турецки мы сидели...»**

*Цели:* формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

По-турецки мы сидели,

Пили чай и сушки ели.

Пили, пили, ели, ели,

Еле-еле досидели.

И.п.: сидя, ноги «калачиком», кисти рук упираются под подбородок. Покачивать головой и туловищем из стороны в сторону.

**«Сидячий футбол»**

*Цели:* укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей. И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу.

Движением ног вперед отбросить мяч сидящему напротив ребенку. Он ловит его руками, а затем ногами резко отбрасывает мяч своему партнеру.

*Варианты: ловить отбрасываемый мяч ногами, прокатывать его то одной, то другой ногой, сбивать мячом кегли, которые стоят на равном расстоянии между играющими*.

После игры ведущий предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться. Затем повернуться на живот и снова потянуться (поднять голову и посмотреть вперед).

**«Черепахи»**

*Цели:* формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук.

Передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.

**«Гуси»**

*Цели:* укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. — о.с.: стоя, затем присев на корточки, ходить «гусиным шагом», руки положить на колени. Спину держать ровно.

**«Гусятки»**

*Цели:* устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

Гуси тянут шеи. И.п. — о.с.: ноги на ширине плеч, руки за спиной, тянуть шею — мышцы напряжены.

- Гуси, гуси! — (*наклон вперед, кивание головой*)

- Га-га-га.

- Пить хотите? (*мышцы шеи расслаблены, спину прогнуть*)

- Да-да-да!

- Гуси, гуси, вот вода! (*руки за спиной вверх, наклониться вперед, голову держать прямо*)

- Га-га-га, га-га-га

**«Ёжик»**

*Цели:* улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями (ёжик свернулся). Повторить 2—6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

**«Птичка»**

*Цели:* формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

И.п.: сидя на ковре, скрестив ноги и согнув руки в локтях, касаясь при этом пальцами плеч («крылышек»). Спина прямая. Локти, притягивая как можно ближе к телу, отвести назад. Поднимать руки вверх, выполнять махи руками. Затем встать и попрыгать мягко на носочках — «птичка ищет зернышки».

**«Достань палочку»**

*Цели:* укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

И.п.: лежа на ковре, ноги согнуты в коленях. Поднять ноги и прижать их к груди. Затем достать до гимнастической палки прямыми ногами. Палка на высоте 30—35 см.

**«Позвони в колокольчик»**

*Цели:* укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

Бег по прямой до колокольчика: подбежать к подвешенному колокольчику и, подпрыгнув, достать рукой до него, чтобы он зазвенел.

**«Лев в цирке»**

*Цели:* формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей. В вертикальный обруч ребенок прокатывает мяч и пролезает сам, спину прогибать, голову приподнять вперед.

**«Качели»**

*Цели:* укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

И.п.: сидя на корточках. Пружиня в коленях и щиколотках, покачиваться на счет ведущего.

**«Самолет»**

*Цели:* укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

И.п. — о.с.: развести руки в стороны и поднять их на уровне плеч. Выполнять повороты в стороны, ноги поставить на ширине плеч.

Второй вариант: пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, присесть, развести руки в стороны. Вернуться в и.п.

**«Слушай внимательно»**

*Цели:* укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Ходьба по залу с выполнением движений по сигналу ведущего. На слове «пень» — встать на одно колено, опустив голову и руки, затем встать и продолжить ходьбу. На слове «елка» — остановиться и отставить опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слове «сноп» — остановиться и поднять руки вверх, соединив над головой. Контролировать правильность осанки.

**«Ходим в шляпах»**

*Цели:* формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений. Положить на голову легкий груз — «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

**«Калачи»**

*Цели:* укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, нижних и верхних конечностей, развитие координации движений.

Качи-качи-качи-кач.

Сделай-ка, дружок, калач.

И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги вместе, носки оттянуты. 1 — подтянуть ноги к себе, обхватить их руками; 2 — и.п. Выполнять 5—6 раз.

**«Малыши выросли»**

*Цели:* укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Мы маленькими были,

А выросли большими.

И.п. — о.с: ноги вместе, руки опущены. 1 — присесть, обхватить руками колени, голову спрятать (выдох); 2 — подняться на носки, потянуться, руки поднять вверх (вдох). Выполнять 5—6 раз.

**«Лиса»**

*Цели:* тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей. Лиса — рыжая плутовка,

Прогибает спину ловко.

И.п.: стоя на четвереньках. 1 — прогнуться в спине, голову поднять (вдох); 2 — выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди (выдох). Выполнять 5—6 раз.

**«Велосипед»**

*Цели:* улучшение кровообращения в ногах, укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей, развитие координации движений.

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот задом наперед,

А за ним комарики на воздушном шарике,

А за ними раки на хромой собаке.

И.п.: лежа на полу, руки вдоль туловища. Делать круговые движения ногами, руки упираются об пол.

**«Бегемот»**

*Цели:* тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей. Кто по мостику идет?

Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

Ходить по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

**«Не расплескай воду»**

*Цель:* формирование правильной осанки.

И.п. — о.с.: ноги вместе.

Руками на лопатках держится палка (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома. Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу. Палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу. Можно оценить самую красивую походку.

**«Малютка»**

*Цель:* формирование правильной осанки.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу.

Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения. Подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, непроизвольные движения руками и ногами в воздухе, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости.

**Комплекс «Буратино»**

*Цель:* формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.

Представьте, что вы Буратино, висящий на стене. Карабас-Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть и решил он немного размяться.

И.п. — о.с.: у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками.

1 — поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (5—6 раз). Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в и.п.; то же другой ногой (5—6 раз). Приподняться на носки, словно пытаясь сняться с гвоздика, руки в стороны — вернуться в и.п. (5—6 раз). Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; то же в другую сторону (5—6 раз). Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и.п.; то же другой ногой (5—6 раз). Поднять правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой (5—6 раз). Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в и.п.; то же в левую сторону (3—4 раза).

**Комплекс «Веселый гномик»**

*Цель:* коррекция сутулости.

В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал?

И.п. — о.с. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.

И.п. — о.с. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в «замке» руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 40—50 с.

И.п. — о.с.: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями книзу, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: стойка на коленях, руки внизу. Наклониться назад, прогибаясь в спине, руки поднять вверх, в стороны, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с.

И.п.: стойка на коленях, руки на поясе. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями кверху; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), руки на поясе. Медленно поднимая голову вперед-назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины, вернуться в и.п.

Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 2—3 мин.

**Комплекс «Кукла наследника Тутти»**

*Цель:* профилактика и коррекция сколиоза.

Ты — живая кукла, которую подарили принцу Тутти, но никто не должен об этом догадаться. Движения — синхронные, четкие, мимика лица кукольная (но что ты чувствует при этом?).

И.п. — о.с. Поднять левую руку вперед, правую отвеет назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе, с интервалом в 30—40 с. И.п. — о.с.: ноги на ширине плеч, левая рука вверху, правая за спиной. Пружинистые наклоны в правую сторону, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с; то же в другую сторону.

И.п.: сидя на стуле, руки опущены на колени. Поднять левую руку вверх, правую вытянуть назад, вниз, наклониться вправо, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4— 5 раз с интервалом в 1 мин; то же в другую сторону.

И.п.: в упоре на коленях, руки опущены. Правую ногу вытянуть назад, зафиксировать принятое положение, затем вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз с интервалом в 1—2 мин; то же в другую сторону.

И.п.: лежа на животе, руки согнуты под подбородком. Прогибаясь назад, левую руку вытянуть вперед, правую отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз с интервалом в 1—2 минуты; то же в другую сторону.

**Комплекс для формирования стопы «Помогаю ножкам»**

*Цель:* профилактика плоскостопия.

1. Ходьба на носках, не сгибать ноги, положив руки на пояс; держать туловище прямо.

2. Ходьба на наружных краях стоп. Ходить по площадке, положив руки на пояс, опираясь на наружные края (как «мишка косолапый») 2—5 мин.

3. Ходьба по наклонной плоскости. Доска шириной 10— 20 см приподнята одним концом на высоту 25—30 см. На носках в медленном темпе пройти по доске вверх и вниз 5—10 раз.

4. Ходьба по палке. Ходить по гимнастической палке, которая лежит на полу, отводя ступни наружу, подняв руки в стороны, в медленном темпе. Повторить 5—10 раз.

5. Катание мяча. Катать ступней положенный на пол небольшой упругий мяч (2—5 мин поочередно каждой ногой).

6. Приседание на палке. Держась руками за рейку гимнастической лестницы, встать на палку, лежащую на полу возле стенки гимнастической; сделать приседание, опираясь то на одну, то на другую ногу. Повторить 5—10 раз в медленном темпе.

7. Сгибание и разгибание ног. И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), вытянуть ноги. Поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола. Повторить 10—20 раз в среднем темпе.

8. Захватывание мяча. И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле). Захватывать ногами, поднимать и перекладывать по полу кубики, мячи (мячи, которые лежат на полу в обруче, можно складывать в малую корзину) 1—3 мин.

9. Балансировка на мяче. Встать на слабо надутый большой мяч. Меняя положение рук, слегка перебирая ступнями, пытаясь удержаться на мяче. Комплекс для красивой осанки.

**Комплекс «Ровная спина»**

*Цель:* профилактика сколиоза. Ходьба с движением рук, на носках.

И.п. — о.с.. Медленное поднимание рук вверх — вдох, опускание — выдох.

И.п. — о.с.: руки на поясе. Сгибать ногу в колене, подтягивать к животу, вернуться в и.п. Затем то же другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

И.п. — о.с.: руки перед грудью. Разведение рук в стороны (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 3—4 раза.

И.п.: лежа на спине. Руки вдоль тела, движения ногами «Велосипед» 1—2 мин.

И.п.: лежа на животе. Подтянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки вверх до предела (вдох); расслабиться (выдох). Повторить 3—4 раза.

И.п.: лежа на спине. Руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Выгибание всем корпусом вправо, словно лук, руки и ноги тянутся влево (вдох), вернуться в и.п. (выдох). То же в другую сторону. Повторить 3—4 раза.

И.п.: стоя лицом к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.

И.п. — о.с: руки на поясе, на голове мешочек с песком. Полуприседания с вытягиванием рук в стороны. Повторить 4—5 раз.

И.п. — о.с: руки в стороны, на голове мешочек с песком. Ходьба на носках.

Стоя в кругу, взяться за руки («Воротики»). Поднимание рук вверх с одновременным подъемом на носки (вдох), возвращение в и.п. (выдох). Повторить 4—5 раз.

Стоя в кругу, взяться за руки. Одновременное приседание с прямой спиной. Повторить 3—4 раза.

**Комплекс для правильной осанки «Красивая спина»**

*Цель:* формирование правильной осанки.

И.п. — о.с.: руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

И.п. — о.с.: руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются. Повторить 3 раза.

И.п. — о.с.: руки опущены. Ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в «замке» над головой, поднимается на носки и прогибает спинку. Вернуться в и.п. Повторить 3—5 раз.

И.п. — о.с.: руки в стороны. Поднимает согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх, носок тянуть, спина прямая. Повторить 5—6 раз каждой ногой.

И.п. — о.с.. Спина прямая, руки над головой в «замке». Ходить с напряженно вытянутой спиной на носках. Повторять 1—2 мин.

И.п. — о.с.. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднять руки вверх, потянуться. На выдохе плавно опустить руки через стороны. Повторить 4—5 раз.

И.п.: сидя на пятках. Руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком поднять обе прямые руки вверх, опустить, живот подтянут. Повторить 5—6 раз по два рывка.

И.п.: сидя на пятках. Встать на колени. Руки поднимать медленно, с напряжением вверх, потягиваясь, отклоняя туловище назад. Повторить 4 раза.

И.п.: сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить. Повторить 6 раз.

*Приложение 5*

**Индивидуальная работа**

**Индивидуальный образовательный маршрут на 20\_\_-\_\_ уч.год (для детей с ОВЗ)**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

ФИО ребёнка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения: \_\_.\_\_.20\_\_ г.

Группа здоровья: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Физкультурная группа: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа ДОУ: логопедическая подготовительная № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата начала ИОМ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Причина постановки на учёт: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст на начало коррекционно-развивающей работы: \_\_ лет

Цель ИОМ:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Форма проведения** | **Количество занятий** | **День недели** | **Время** |
| Организованная образовательная деятельность (групповое занятие) |  |  |  |
| Индивидуальное занятие |  |  |  |
| Совместная игровая деятельность на прогулке с детьми своей группы |  |  |  |

Ожидаемый результат: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Диагностика физического развития ребёнка**

Цель педагогического мониторинга – обобщение и анализ информации о состоянии общего и физического развития для осуществления оценки, планирования коррекционно-развивающего процесса (ИОМ) и прогнозирования конечного результата.

По результатам педагогического мониторинга (сентябрь 20\_\_ г.) уровень физической подготовленности ребёнка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия, имя ребёнка | Бег 30 м (сек) | Челночный бег (сек) | Прыжки в длину с места (см) | метание  вдаль  (м) | | МГЦ число попад. из 5 с 3 метров | | МВЦ число попад. из 5 с  5 м | | Отбивание мяча от пола (число раз) | Подбрасывание и ловля мяча (число р.) | Статическое равновесие | Наклон со скамьи |
| пр. | л. | п. | л. | п. | л. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Наблюдается отставание показателей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ребёнку требуются дополнительные занятия с целью развития:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рекомендации для семьи:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**План индивидуальных занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | | **Тема занятия** | **Содержание занятия, средства развития физических качеств** | **Примечание** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Список детей подготовительных групп для индивидуальной работы**

**(с низким уровнем развития физических навыков)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя ребёнка | Группа | Группа здоровья | Над чем необходимо работать |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |

**План индивидуальной работы с детьми подготовительных групп, имеющими низкий уровень развития физических навыков:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя ребёнка | группа | Отрабатываемые навыки | | | | | | | | | | |
| Р | Г | МГЦ | МВЦ | ЧБ | ПД | МВ | ОМ | Л | Х | УМ |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Г** – упражнения на гибкость

**МГЦ** – метание в горизонтальную цель

**МВЦ** – метание в вертикальную цель

**ЧБ** – челночный бег и бег змейкой между предметами

**ПД** – прыжки в длину

**МВ** – подбрасывание мяча вверх и ловля его

**ОМ** – отбивание мяча от пола

**Л** – лазанье

**Х** – различные виды ходьбы

**Р** – упражнения на равновесие

**УМ** – упражнения с мячом (перебрасывание др. другу, бросок в б. кольцо и др.)

**Рекомендации родителям детей подготовительных групп, имеющих низкий уровень физического развития.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фамилия, имя ребёнка** | **Группа** | **Рекомендовано для занятий дома** |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Рекомендации для воспитателей по индивидуальной работе с детьми в группе**

**на 20\_\_-\_\_ уч.год. Группа № \_\_ подготовительная**

**(образовательная область «Физическое развитие»)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ п/п** | **Фамилия, имя ребёнка** | **Основные движения, которые необходимо отрабатывать** |
|  | 1. |  |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 1. |  |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 1. |  |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
|  | | | |
|  | 1. |  |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 1. |  |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 1. |  |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
|  | | | |
|  | 1. |  |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 1. |  |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 1. |  |  |
| 2. |  |
| 3. |  |

**Список детей подготовительных групп для индивидуальной работы**

**(с высоким уровнем развития физических навыков)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя ребёнка | Группа | Группа здоровья | Рекомендации |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |

**План индивидуальной работы с детьми, имеющими высокий уровень развития физических навыков:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Отрабатываемые движения и навыки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Рекомендации родителям детей, имеющих высокий уровень физического развития.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фамилия, имя ребёнка** | **Группа** | **Рекомендовано** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**4. Использованная литература:**

1. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П., Общеразвивающие упражнения в детском саду, Москва «Просвещение», 1990 год.

2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Дорофеева Э.М. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы», Москва «Мозайка – синтез» 2019 год.

3. Коваленко В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников, Москва «ВАКО», 2010 г.

4. Коновалова Н. Дыхательная гимнастика для детей, Москва «Учитель», 2019 год.

5. Красикова И.С. Плоскостопие «Профилактика и лечение», Санкт – Петербург «Корона века», 2013 год.

6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. Для занятий с детьми 6-7 лет, Москва «Мозайка –синтез» 2017 г.

7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 лет, Москва «Мозайка –синтез» 2017 г.

8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет, Москва «Мозайка – синтез», 2018 год.

9. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Москва, изд. Мозайка – синтез, 2017 год.

10. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду, Москва, Мозайка – Синтез, 2013 г.

11. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду (для детей 5 – 6 лет), Москва «Мозайка – синтез», 2020 год.

12. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду (для детей 6 - 7 лет), Москва «Мозайка – синтез», 2020 год.