

|  |
| --- |
| **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 5-6 лет………………………………………………...8  2.2.  Цели и задачи физического воспитания детей 5-6 лет………....................................10  2.3. Требования к физической подготовленности детей (программный минимум):  2.3.1.  Примерный перечень основных движений…………………………………....10  2.3.2.  Примерный перечень общеразвивающих упражнений………………………12  2.3.3.  Примерный перечень спортивных упражнений……………………………….12  2.3.4.  Примерный перечень спортивных игр…………………………………………13  2.3.4.  Примерный перечень подвижных игр…………………………………………13  2.4.  Перспективный план работы организованной образовательной деятельности по физической культуре………………..……………………………………………………............14 |
|  |
| **3.**  **3.** **Приложения** |
| Приложение 1. Утренняя гимнастика…..………………………………………………….23  Приложение 2. Общеразвивающие упражнения…..………………………………………28  Приложение 3. Подвижные игры………..…………………………………………………47  Приложение 4. Физкультминутки…………………………………….................................54  Приложение 5. Игровые упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия и улучшения функции вестибулярного аппарата………………………….58  Приложение 5. Индивидуальная работа…………………………………………………...68  **4. Использованная литература**………………………………………………………………...72 |

**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 5-6 лет — внеситуативно-личностное общение*.***

Соответственно этому строится деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

* Создавать  положительный психологический микроклимат, в рав­ной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку.
* Уважать индивидуальные вкусы и привычки детей.
* Поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обра­щать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу).
* Создавать условия для разнообразной самостоятельной  дея­тельности детей.
* При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры.
* Создавать условия и выделять время для дополнительных занятий спортом, физической культуры.

**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 5-6 лет**

  Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).  Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно  овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

**2.2. Цели и задачи физического воспитания детей 5-6 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.** Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

**Спортивные и подвижные игры.** Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. (Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений стр. 257-259 в инновационной программе «От рождения до школы).

**2.3. Требования  к физической подготовленности детей 5-6 лет**

**(программный минимум)**

**2.3.1. Примерный перечень основных движений**

**Ходьба:**

* Ходьба обычая, на носках (руки за голову), на пятках, на внешней стороне стопы,

с высоким подниманием колена (бедра), с перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.

* Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, выполнением различных заданий воспитателя

**Упражнения в равновесии:**

* Ходьба по узкой рейке гимнастической скамьи, верёвке (диаметр 1.5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках.
* Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове
* Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).
* Кружение парами, держась за руки.

**Бег:**

* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое.
* Бег змейкой, врассыпную, с препятствиями.
* Непрерывный бег в течение 1.5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 метров (2-3 раза) в чередовании с ходьбой.
* Челночный бег 3 раза по 10 метров.
* Бег на скорость: 20 метров примерно за 5-5.5 сек. (к концу года 30 метров за 7.5-8.5 сек.)
* Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом.
* Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье:**

* Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия.
* Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 метра), толкая мяч головой
* Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.
* Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами.
* Лазание по гимнастической стенке (высота 2.5 метра) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки:**

* Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 метра).
* Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд.
* Прыжки в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов – поочерёдно через каждый (высота 15-20 см)
* Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см).
* Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)

**Бросание, ловля, метание:**

* Бросание мяч вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.
* Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).
* Отбивание мяч о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 метров)
* Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг)
* Метание предметов на дальность (не менее 5-9 метров), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 метр) с расстояния 3-4 метра.

**Групповые упражнения с переходами:**

* Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг
* Перестроение в колонну по двое, по трое.
* Равнение в затылок в колонне, равнение в шеренге.
* Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперёд, в шеренге – на вытянутые руки в стороны.
* Повороты направо, налево, кругом переступание, прыжком

**Ритмическая гимнастика:**

* Красивое грациозное выполнение знакомых 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:**

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями  вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повёрнуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:**

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом всё ниже), поднимая руки вперёд, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперёд (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их, перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом с сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат)

Статические упражнения:

Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

**2.3.3. Примерный перечень спортивных упражнений**

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

**Скольжение**. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**Ходьба на лыжах**. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с неё в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

**Игры на лыжах.** «Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

**Плавание.** Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лёжа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

**Игры в воде.** «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

**Гидроаэробика.** Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

**2.3.4. Примерный перечень спортивных игр**

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 метра) и кона (5-6 метров)

**Элементы баскетбола**. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой и левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определённую сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола**. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стену несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать её в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

**2.3.5. Примерный перечень подвижные игр**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»

**С лазаньем и ползанием**. «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчёлы», «Пожарные на ученье»

**С метанием**. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты**. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования**. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры**. «Гори, гори ясно!» и др.

**Перспективный план работы в старшей группе**

**Конспекты ООД по физической культуре Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 3 недели:**  **«Огород, овощи, профессии людей выращивающих овощи»**  **Задачи** | | **Упражнять** в ходьбе в колонне по одному и парами, беге с изменением темпа, ширины шага, с высоким подниманием колен и захлёстом голеней. **Разучить** прыжки в длину с места, метание мешочка с песком вдаль. **Повторить и закрепить** прокатывание мяча между предметами и ходьбу на носочках между предметами, прыжки вверх с доставанием до предмета и перебрасывание мяча через сетку. Знакомство с КЛ.  Провести диагностику уровня физической подготовки 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. 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** | | **Построение** в шеренгу, колонну, равнение на месте на ведущего. Перестроение в пары на месте и в движении.  **Ходьба** обычная в чередовании с ходьбой на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок, в полуприседе.  Ходьба в колонне по одному, в парах, врассыпную.  **Бег** с изменением темпа (с ускорением и замедлением по сигналу) и остановкой по сигналу; обычный бег в чередовании с высоким подниманием колен и захлёстыванием голеней; бег мелким и широким шагом. | | | | | | |
| **2-я часть** | **ОРУ** | комплекс № 1 б/п | Диагностика ОВД:  строевые упражнения, лазанье.  1) Метание в горизонталь-ную цель правой и левой рукой (5 попыток).  2) Отбивание мяча от пола  3) Бег 30 м  4) Челночный бег. | | комплекс № 2 с флажками | | Диагностика ОВД:  ходьба, бег.  1) Прыжки в длину с места.  2) Метание на дальность правой и левой рукой.  3) Метание в вертикальную цель правой и левой рукой (5 попыток).  4) Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. | |
| **Основные виды движений** | 1) Ходьба на носочках по КЛ руки на поясе  2) Прокатывание мяча между предметами  3) Прыжки в длину с места | 1) Метание мешочка с песком на дальность  2) Прыжки вверх с доставанием до предмета  3) Перебрасывание мяча через сетку | |
| **Подвижные игры** | «Огородник» («Капуста») | «Посадка картофеля» | |
| **3-я часть: заключительная.**  **Малоподвижные игры** | | Ходьба в колонне с заданиями для рук | Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями. | | «Вершки и корешки» | | Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями. | |

**Перспективный план работы в старшей группе**

**Конспекты ООД по физической культуре Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 1 недели: «Осень как время года»**  **4 неделя «Деревья и кустарники»**  **Задачи** | | **Упражнять** в перестроениях, в ходьбе с выпадами, в глубоком приседе, приставным шагом, беге «змейкой» и с изменением направления движения и ширины шага. **Разучить** ходьбу по скамье боком приставным шагом, прыжки с высоты, МГЦ правой и левой рукой, подлезание под дугу. **Повторить и закрепить** ползание на четвереньках, броски мяча вверх и ловлю его 2-мя руками, прыжки на препятствие. Начать упражняться на КЛ. | | | | | | |
| **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** | | **Построение** в две колонны. Повороты на месте прыжком в разные стороны. Построение в круг, перестроение в два круга.  **Ходьба** на носках, на пятках, с выпадами, в глубоком приседе в колонне, по кругу приставным шагом вправо и влево,  **Бег** «змейкой», с поворотом кругом по звуковому сигналу, выбрасывая прямые ноги вперёд, широким шагом. | | | | | | |
| **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 КЛ боком приставным шагом «Крабы». ( О)  («Большие крабы» – 2 нед.)  2) Ползание по гимнастич. скамейке на четвереньках (П)  3) Броски мяча вверх 2-мя руками и ловля его (З) | 1) Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (О)  2) Ходьба по гимнастичес. скамейке боком пристав-ным шагом, перешагивая через кубики (П)  3) Ползаниена четвереньках  змейкой между предметами (З) | | 1) Метание мешочка с песком в гориз. цель пр. и лев. рукой с расстояния 2-2,5 м (с использованием КЛ – 2 нед.) (О)  2) Прыжки на 2 ногах на препятствие(мат) выс. 20 см, с 3 шагов (П)  3) Ходьба по скамейке, на середине присесть и пройти дальше. (З) | | 1) Подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (О)  2) Метание мешочка с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5-3 м. (П)  3) Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. (З) | |
| **Подвижные игры** | «Уборка урожая» (КЛ) | «Хитрая лиса» | | «Бездомный заяц» (КЛ) | | «Гуси-лебеди» | |
| **3-я часть: заключительная** | | «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному с дыхат. упр. | | «Затейники» | | «Кусты и деревья» | |

**Перспективный план работы в старшей группе**

**Конспекты ООД по физической культуре Ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 1 недели: «Перелётные птицы»**  **2 недели: «Человек, части тела» (неделя здоровья)**  **Задачи** | | **Упражнять** в перестроениях, поворотах, ходьбе в колонне и парами, с выпадами и по «массажным» дорожкам, беге в чередовании с прыжками, с ускорением и остановкой по сигналу, с высоким подниманием колен. **Разучить** ходьбу по скамье с передачей предмета из руки в руку перед собой и за спиной, прыжки на одной ноге с продвижением вперёд, отбивание мяча от пола на месте и в движении, ползание по скамейке, подтягиваясь двумя руками. **Повторить и закрепить** пролезание в обруч и под дугу, МГЦ, ходьбу по наклонной доске. Продолжить упражняться на КЛ | | | | | | |
| **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** | | **Перестроение** из одной в 2 и 3 колонны. Повороты на месте кругом, выполнение поворотов на углах зала.  **Ходьба** в колонне по одному и парами (КЛ). Ходьба обычная и на носках (КЛ), в сочетании с ходьбой по «массажной дорожке», ходьба с выпадами. **Бег** обычный, в чередовании с прыжками на одной ноге по сигналу, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу, с высоким подниманием колен, врассыпную. | | | | | | |
| **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 скамейке, на каждый шаг передавая малый мяч перед собой и за спиной. (О)  2) Пролезание в ячейки КЛ (подряд 3 шт.) боком, не касаясь обода и пола руками (П)  2) Метание мешочка с пес-ком в горизонтальную цель (2,5 – 3 м) способом снизу (З) | 1) Прыжки с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно КЛ  (3-4 м) (О)  2) Ходьба по гимнастич. скамейке с мешочком на голове (П)  3) Пролезание под дугу и в обруч в чередовании (З) | | 1) Отбивание мяча от пола одной рукой на месте (О)  2) Прыжки с продвиж. вперёд на пр. и лев. ноге (по 2) попеременно (4-5 м) (П)  3) Ходьба по наклонной доске с переходом на скамейку с мешочком на голове, на середине присесть и пройти дальше | | 1) Ползание по скамейке, подтягиваясь 2-мя руками, хват с боку. (О)  2) Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом (6 м) (П)  3) Прыжки на правой и левой ноге (КЛ) до предмета (5 м). (З) | |
| **Подвижные игры** | «Жаворонок» | «Сделай фигуру» | | «Медведи и пчёлы» | | «Волк во рву» | |
| **3-я часть: заключительная.** | | «Летает – не летает» | Ходьба по «дорожке здоровья» | | «У кого мяч?» | | «Угадай, чей голосок» | |

**Перспективный план работы в старшей группе**

**Конспекты НОД по физической культуре Декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 4 недели: «Зимние виды спорта»**  **5 недели:**  **«Новый год, зимние забавы»**  **Задачи** | | **Упражнять** в перестроениях, расчёте, ходьбе на высоких четвереньках, на носках и на пятках, с высоким подниманием колен, с заданиями для рук и перешагиванием через предметы, беге в чередовании с прыжками с ноги на ногу, с высоким подниманием колен, через препятствия. **Разучить** ходьбу по канату боком приставным шагом, прыжки через препятствие, перебрасывание мяча друг другу (снизу 2-мя руками), лазанье на гим. стенку, не пропуская реек. **Повторить и закрепить** ползание на четвереньках, толкая мяч головой, прыжки на 2-х ногах с зажатым мешочком между колен, броски мяча вверх 2-мя руками и ловля его, ползание по скамейке. Подтягиваясь 2-мя руками. | | | | | | |
| **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** | | **Расчёт** на 1-2-3, перестроение по расчёту. **Перестроение** в 3 колонны за ведущим, в одну колонну. Построение в 1 и 2 шеренги. **Ходьба** обычная в чередовании с ходьбой на носках, на пятках, на высоких четвереньках, с высоким подниманием колен, с поворотом кругом по сигналу, с перешагиванием через предметы, с заданиями для рук. **Бег** медленный, чередующийся с прыжками с ноги на ногу, в высоким подниманием колен, бег через препятствия (воротики, бревно), врассыпную по сигналу. | | | | | | |
| **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 канату боком приставным шагом, руки в стор. (О)  2) Ползание на четвереньках по прямой до ориентира (толкая мяч головой) (П)  3) Ведение мяча пр. и лев. рукой в ходьбе по кругу(З | 1) Прыжки на двух ногах через бруски (50 см друг от друга) (О)  2) Ходьба по дорожке равновесия, руки в стороны (П)  3) Ползание по скамье, подтягиваясь двумя руками (З) | | 1) Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками снизу) с 2,5 м (О)  2) Прыжки на 2-х ногах с мешочком, зажатым между колен (КЛ) (П)  3) Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове (З) | | 1) Лазанье на гимнастичес. стенку, не пропуская реек (О)  2) Броски мяча вверх и ловля его 2-мя руками (П)  3) Прыжки на двух ногах через препятствия (КЛ) (З) | |
| **Подвижные игры** | «Стадо» | «Ловишки с лентами» | | «Хитрая лиса» | | «Мороз – Красный нос» | |
| **3-я часть: заключительная** | | «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному (КЛ) с дыхательными упр. | | «Запрещённое движение» (КЛ) | | «Виды спорта» | |

**Перспективный план работы в старшей группе**

**Конспекты НОД по физической культуре Январь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2 недели: «Зимующие птицы»**  **Задачи** | | **Упражнять** в перестроениях, размыкании на вытянутые руки, ходьбе по кругу, приставным шагом, с перекатом с пятки на носок, с поворотом по сигналу, беге на носках, с высоким подниманием колен, с преодолением препятствий, со сменой направления и остановкой по сигналу. **Разучить** ходьбу и бег по наклонной доске, прыжки в длину с места и с разбега, МВЦ правой и левой рукой. **Повторить и закрепить** лазанье на гимнастическую стенку, ходьбу по гимнастической скамье с заданиями. Броски мяча вверх и ловля его с хлопком. Продолжить упражняться на КЛ | | | | | | |
| **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** | | **Перестроение** в одну, три колонны. Построение в круг, размыкание на вытянутые руки. Перестроение в пары. Расхождение из колонны через центр по одному в разные стороны.  **Ходьба:** имитация ходьбы лыжника, конькобежца, ходьба по кругу, взявшись за руки; приставным шагом в сторону с притопом и прихлопом. Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная с поворотом прыжком по сигналу. **Бег** на носках, с высоким подниманием колен, с преодолением «снежных преград», со сменой направления по звуковому сигналу, с остановкой по сигналу. | | | | | | |
| **2-я часть** | **ОРУ** | Каникулы | комплекс № 3  с большим мячом | | комплекс № 2  с флажками | | комплекс № 14  с кубиком | |
| **Основные виды движений** | 1) Ходьба и бег по наклон-ной доске (в.- 40 см, ш.- 20 см) (О)  2) Лазание на гимн. стенку и спуск, не пропуская реек (П)  3) Броски мяча вверх и ловля его после хлопка(З) | | 1) Прыжки в длину с места (рас. 40-50 см) (О)  2) Ходьба по наклон. доске с переходом на скамью, далее приседая на одной ноге на каж. шаг  3) Лазание на гим. стенку с переходом на др. пролёт; спуск, не пропуская реек (З) | | 1) Метание мешочка с песком в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5-3 м (О)  2) Прыжки в длину с разбега (П)  3) Ходьба по скамье, при-седая на одной ноге на каждый шаг (вторая нога выносится вперёд сбоку) | |
| **Подвижные игры** | «Ворон» | | «Пожарные на учении» | | «Два Мороза» | |
| **3-я часть: заключительная** | |  | «Кто ушёл?» | | Ходьба по одному (КЛ) с заданиями для рук | | «Капитаны» | |

**Перспективный план работы в старшей группе**

**Конспекты НОД по физической культуре Февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 4 недели:**  **«23 февраля»**  **Задачи** | | **Упражнять** в перестроениях, расчёте, ходьбе на носках, пятках, с высоким подниманием колен, «змейкой», спиной вперёд, поворотом по сигналу, беге с изменением темпа, «змейкой» между предметами, с захлёстыванием голеней, врассыпную, боковым галопом. **Разучить** ходьбу по линии, приставляя пятку одной ноги к носку другой, прыжки из обруча в обруч, броски мяча в баскетбольную корзину, ползание с опорой на ладони и ступни. **Повторить и закрепить** подлезание под дугу и в обруч, МВЦ, прыжки на 2-х ногах с мешочком, зажатым между колен. Продолжить упражняться на КЛ | | | | | | |
| **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** | | **Равнение** в колонне, шеренге. Расчёт на 1-2. **Ходьба** обычная в сочетании с ходьбой на носках, пятках, с высоким подниманием колен (КЛ), «змейкой», спиной вперёд, с поворотом по сигналу.  **Бег** с изменением темпа, боковой галоп, «змейкой» между предметами, с захлёстыванием голеней, врассыпную. | | | | | | |
| **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 линии, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны (О)  2) Подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке (П)  3) Метание мешочка с песком в вертикальную цель правой и левой рукой с расст. 3м и движ. цель (З) | 1) Прыжки на двух ногах (КЛ) (О)  2) Ходьба по линии с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны (П)  3) Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь пола (З) | | 1) Броски мяча в баскетбольную корзину 2-мя руками от груди (О)  2) Прыжки с поворотами (КЛ), на двух ногах (П)  3) Ходьба по гим. скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны (З) | | 1) Ползанье по прямой с опорой на ладони и ступни (О)  2) Броски мяча в баскетбольную корзину 2-мя руками от груди и из-за головы (П)  3) Прыжки на двух ногах (КЛ) до ориентира с мешочком, зажатым между колен (З) | |
| **Подвижные игры** | «Шатёр» | «Мы весёлые ребята» | | «Мышеловка» (КЛ) | | «Кто быстрее?» | |
| 3**-я часть: заключительная** | | «Затейники» | Ходьба в колонне по одному с ДУ | | «Съедобное – несъедобное | | «Пройди бесшумно»» | |

**Перспективный план работы в старшей группе**

**Конспекты НОД по физической культуре Март**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2 недели:**  **«Семья»**  **Задачи** | | **Упражнять** в поворотах на месте, перестроениях, ходьбе приставным шагом в сторону, скрестным шагом, спиной вперёд, с заданиями для рук, со сменой ведущего, беге «змейкой», со сменой темпа и направления, на носках, с выбросом прямых ног вперёд и в стороны. **Разучить** ведение шайбы клюшкой без отрыва и забрасывание её в ворота, прыжки через шнур вправо и влево с продвижением, броски мяча друг другу с ловлей его после отскока посередине, ползание по-пластунски. **Повторить и закрепить** ползание на четвереньках через препятствия, прыжки вверх с доставанием до предмета, ведение мяча одной рукой и забрасывание его в кольцо. Продолжить упражняться на КЛ | | | | | | |
| **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** | | **Повороты** направо и налево в колонне и шеренге. Перестроение в 3 колонны, в 1 и 2 круга.  **Ходьба** обычная в сочетании с ходьбой приставным шагом вправо и влево (КЛ), скрестным шагом, спиной вперёд, с заданиями для рук, со сменой ведущего.  **Бег** «змейкой», со сменой темпа и направления, на носках, с выбрасыванием прямых ног вперёд и в стороны. | | | | | | |
| **2-я часть** | **ОРУ** | комплекс № 9  с косичкой | комплекс № 10  с массажным колечком | | комплекс № 3  с большим мячом | | комплекс № 1  б/п | |
| **Основные виды движений** | 1) Ведение шайбы по прямой клюшкой, не отрывая её от шайбы (О)  2) Ползание на четвереньках по прямой, преодолевая препятствия – под скамьёй и через скамью (П)  3) Ведение мяча одной рукой и бросок мяча в баскет. кольцо (З) | 1) Прыжки вправо и влево через шнур с продвиж. вперёд (О)  2) Забрасывание шайбы клюшкой в ворота (П)  3) Ползание по скамье с опорой на предплечья и ступни (З) | | 1) Броски мяча друг другу и ловля его после отскока по середине расстояния между игроками (КЛ) (О)  2) Прыжки вверх с разбега с доставанием до предмета (П)  3) Ведение шайбы по прямой клюшкой и забрасывание её в ворота (З) | | 1) Ползание по-пластунски под дугами (О)  2) Броски мяча друг другу от груди и из-за головы (П)  3) Прыжки вправо и влево (КЛ) с продвижением вперёд (З) | |
| **Подвижные игры** | «Пирог» | «Гуси-лебеди» | | «Найди пару» (КЛ) | | «Удочка» | |
| **3-я часть: заключительная** | | «Запрещённое движение» | «Угадай, чей голосок?» | | Ходьба по КЛ с ДУ | | «Светофор» (КЛ) | |

**Перспективный план работы в старшей группе**

**Конспекты НОД по физической культуре Апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2 недели:**  **«Космос, транспорт»**  **Задачи** | | **Упражнять** в перестроениях на месте и в движении, ходьбе с выпадами, на высоких четвереньках, со сменой ведущего, «змейкой», беге с выполнением заданий по сигналу, «змейкой», боковым галопом, врассыпную, медленном беге в теч. 1 мин. **Разучить** ходьбу по канату вдоль, прыжки через короткую и длинную скакалку, прокатывание обруча друг другу, лазанье на гимнастическую стенку. **Повторить и закрепить** ходьбу по гимнастической скамейке с заданиями, броски мяча друг другу, подбрасывание и ловлю малого мяча, ползание по-пластунски через препятствия и на четвереньках, толкая мяч головой. Продолжить упражняться на КЛ | | | | | | |
| **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** | | **Перестроение** в пары на месте и в движении по сигналу, перестроение в 1, 2 и 3 колонны, из одной колонны расхождение через центр зала по одному в разные стороны. **Ходьба** обычная, с выпадами, на высоких четвереньках, с притопами и прихлопами, со сменой ведущего, «змейкой». **Бег** обычный, с выполнением заданий по сигналу, боковым галопом, «змейкой», врассыпную, медленный бег в течение 1 минуты. | | | | | | |
| **2-я часть** | **ОРУ** | комплекс № 17  с лентами | комплекс № 11  б/п | | комплекс № 13  с обручем | | комплекс № 6  с малым мячом | |
| **Основные виды движений** | 1) Ходьба по канату вдоль  (О)  2) Ползание по-пластунски, переползая через препятствия (П)  3) Броски мяча друг другу произвольным способом  (З) | 1) Прыжки через короткую скакалку на месте двумя ногами (О)  2) Ходьба по гимнастичес. скамейке, перешагивая чрез предметы (П)  3) Ползание на четвереньках змейкой между предметами (толкая мяч головой) (З) | | 1) Прокатывание обруча друг другу в парах (О)  2) Прыжки через короткую скакалку в продвижении (П)  3) Ходьба по скамейке, предавая мяч из одной руки в др. впереди и за спиной (З) | | 1) Лазание на гимн. стенку и спуск, не пропуская реек (О)  2) Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками (П)  3) Прыжки через длинную скакалку (З) | |
| **Подвижные игры** | «Горячее место» | «Космонавты» | | «Мы весёлые ребята»(КЛ) | | «Караси и щука» | |
| **3-я часть: заключительная.**  **Малоподвижные игры** | | «Капитаны» | «Летает – не летает» | | «Затейники» | | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук | |

**Перспективный план работы в старшей группе**

**Конспекты НОД по физической культуре Май**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 1 недели:**  **«Продукты питания»**  **Задачи** | | Диагностика уровня физической подготовки на конец учебного года. **Упражнять** в перестроениях, ходьбе на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок, приставным шагом, с заданиями для рук, на высоких четвереньках, медленном беге в течение 1 мин., челночном беге, беге на дистанции 10 и 30 м. **Разучить** перебрасывание малого мяча из руки в руку, прыжки в высоту с разбега, подбрасывание малого мяча вверх и ловлю его одной рукой. **Повторить и закрепить** ходьбу по балансировочной дорожке, прокатывание мяча между предметами, ползание с опорой на ладони и ступни. Продолжить упражняться на КЛ | | | | | | |
| **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** | | **Перестроение** из одной колонны в пары на месте и в движении. Размыкание из одной колонны в 3 приставными шагами в разные стороны. **Ходьба** с перестроением в 3, 4 колонны. Ходьба на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок, приставным шагом в сторону, с заданиями для рук, на высоких четвереньках (КЛ). Бег в течение 1 мин. в медленном темпе, челночный бег, бег на 10 и 30 м | | | | | | |
| **2-я часть** | **ОРУ** | комплекс № 19  на гимнастичес. скамейке | Диагностика ОВД: ходьба, бег.  1) Прыжки в длину с места.  2) Метание на дальность правой и левой рукой.  3) Метание в вертикальную цель правой и левой рукой (5 попыток).  4) Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. | | Диагностика ОВД: строе-вые упражнения, лазанье.  1) Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (5 попыток).  2) Отбивание мяча от пола  3) Бег 30 м  4) Челночный бег. | | комплекс № 18  с малым мячом | |
| **Основные виды движений** | 1) Ходьба по КЛ прямо и боком (О)  2) Прокатывание мяча между предметами (П)  3) Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую (З) | 1) Прыжки вверх с разбега (О)  2) Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его одной рукой (П)  3) Ползание на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (КЛ). | |
| **Подвижные игры** | «Салки» | «Повар и котята» | |
| **3-я часть: заключительная.**  **Малоподвижные игры** | | «Съедобное-несъедобное»  (КЛ) | Ходьба в колонне по одному (КЛ) с дыхательными упр. | |

***Приложение 1***

**Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет**

**Комплекс № 1 «Домашние животные»**

**(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)**

**Упражнение «Ласковая киска»** Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1—2 — руки развести в стороны, пальцы сжаты в кулак, спину прогнуть назад. 3—4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание детям: «Хорошо прогибайте спину».

**Упражнение «Верная собака»** Исходная позиция: ноги на ширине плеч, руки на плечах. 1 — свести локти перед грудью. 2 — вернуться в исходную позицию. 3 — отвести локти максимально назад. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп медленный, затем умеренный. Индивидуальные указания. Указание детям: «Спина должна быть прямая и ровная».

**Упражнение «Корова мычит»** Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «му-у-у-у-у», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить 5 раз. Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

**Упражнение «Ленивый поросенок»** Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. 1 — повернуться на правый бок, руки скрестить на груди. 2 — вернуться в исходную позицию. 3-4 — повернуться на левый бок, руки скрестить на груди. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Указание детям: «Дыхание произвольное». **Упражнение «Игривая лошадка»** Исходная позиция: сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую ногу, пошевелить пальцами стопы. 2 — вернуться в исходное положение. 3—4 — поднять левую ногу, пошевелить пальцами стопы. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

**Упражнение «Веселый ягненок»** Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки на двух ногах (10 прыжков), чередовать с ходьбой на месте. Повторить 4 раза. Указание детям: «Прыгайте легко».

**Дыхательное упражнение «Ах!»** Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-а-х». Вдох — на 1, 2 счета. Выдох— на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить 5 раз.

**Комплекс № 2 «В гости к солнышку»**

**(комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения)**

**Упражнение «Удивись солнышку»** Исходная позиция: основная стойка. 1 — поднять плечи. 2 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Сначала темп медленный, затем — быстрый. Указание: «Поднимаются только плечи».

**Упражнение «Рады солнышку»** Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. 1 — упор рук сзади. 2-4 — поворот сидя, переступая ногами, на 180 градусов. 5—7 — поворот. 8 — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание детям: «Поворот совершать ногами».

**Упражнение «Играем с солнечными лучами»** Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху. 1 — наклон вперед, коснуться руками пола — выдох, постучать пальцами рук по полу. 2 — вернуться в исходную позицию — вдох. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Ноги в коленях не сгибать».

**Упражнение «Танцуем»** Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1 — поставить ногу вперед на носок. 2 — поднять ногу вверх. 3 — поставить ногу вперед на носок. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить действия другой ногой. Темп быстрый. Индивидуальные указания и поощрения.

**Упражнение «Хорошее настроение»** Исходная позиция: основная стойка, руки за спиной. Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте). Повторить 4—5 раз. Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

Ходьба по залу в медленном темпе (20 секунд).

Упражнения на восстановление дыхания.

**Комплекс № 3 «Дикие животные»**

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

**Упражнение «Ловкая белка»** Исходная позиция: основная стойка. 1 — наклонить голову вправо, руки на пояс. 2 — вернуться в исходное положение. 3 — наклонить голову влево, руки на пояс. 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Сначала выполнять медленно, затем темп умеренный. Указание детям: «Резких движений головой не делайте».

**Упражнение «Шустрый заяц»** Исходная позиция: стоя, ноги шире плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны. 2 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Указание детям: «При наклонах ноги в коленях не сгибайте».

**Упражнение «Быстрый волк»** Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1 — поднять правую прямую ногу вперед. 2 — махом отвести правую ногу назад. 3 — снова поднять вперед правую ногу. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить действия другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп быстрый. Показ и объяснение воспитателя. **Упражнение «Полюбуемся зверями»** Исходная позиция: ноги вместе, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 6 раз.

**Упражнение «Ловкая лисица»** Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, голова приподнята. 1—2 — выгнуть спину, опустить голову. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ воспитателя. Указание детям: «Сильно выгибайте спину».

**Упражнение «Мы рады зверям»** Исходная позиция: основная стойка. Подскоки на месте с ноги на ногу. Чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза по 20 подскоков.

Ходьба обычная (30 секунд).

**Комплекс № 4 «Летние месяцы»**

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

**Упражнение 1.** Исходная позиция: основная стойка, руки к плечам, локти в стороны. 1 — свести локти перед грудью — выдох 2 — вернуться в исходную позицию — вдох. 3 — локти отвести назад до сведения лопаток. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Локти держите на уровне плеч».

**Упражнение 2**. Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, руки за спину— выдох 2 — вернуться в исходную позицию — вдох. 3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох. Поворот влево, руки за спину — выдох Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

**Упражнение 3**. Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1 — поднять согнутую в колене ногу. 2 — отвести ногу в сторону. 3 — снова колено вперед. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить действия другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание детям: «Опорная нога должна быть прямой». Индивидуальные указания и помощь.

**Упражнение 4.** Исходная позиция: упор на коленях. 1 —2 — выпрямить ноги, выгнуть спину, голову на грудь. 3—4 — вернуться в исходную позицию, голову поднять вверх, спину прогнуть.

**Упражнение 5**. Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены. 1 — сесть на пол вправо, руки на пояс. 2 — вернуться в исходную позицию. 3 — сесть на пол влево, руки на пояс. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. . **Упражнение 6.** Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—3 — подпрыгивание на двух ногах на месте. 4 — поворот на 180 градусов. Повторить 4 раза.

Ходьба на месте.

**Комплекс № 5 «Животные и птицы Севера»**

**Упражнение «Северный олень»** Исходная позиция: основная стойка, руки в замок за спиной. 1 — поднять кисти рук над головой, руки немного согнуть в локтях. 2 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Пальцы рук раздвиньте». Индивидуальные указания и поощрения.

**Упражнение «Полярная лисица»** Исходная позиция: основная стойка. 1 — отставляя вправо правую ногу, наклониться вперед и задеть пальцами рук пальцы ног. 2 — вернуться в исходную позицию. 3—4 — то же к другой ноге, отставляя влево левую ногу, наклониться вперед, задеть пальцами рук пальцы ног. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп сначала медленный, затем умеренный. Указание детям: «При наклоне ноги не сгибайте, пятки от пола не отрывайте». **Упражнение «Пингвин»** Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1 — поднять ногу. 2 — согнуть ее в колене. 3 — выпрямить ногу. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Показ и объяснения воспитателя.

**Упражнение «Тюлень»** Исходная позиция: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1—2 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Указание детям: «Таз и бедра поднимайте как можно выше от пола».

**Упражнение «Моржи»** Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — повернуться на живот. 2 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный, затем быстрый.

Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).

**Комплекс № 6 «Животные жарких стран»**

**Упражнение «Обезьянка»** Исходная позиция: основная стойка. 1 — руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки. 2 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка. Указание детям: «Спину держите прямо».

**Упражнение «Бегемот»** Исходная позиция: основная стойка. 1 — повернуть голову вправо. 2 — повернуть голову влево. 3 — поднять голову вверх. 4 — опустить голову вниз. Повторить 4 раза. Темп медленный. Указание детям: «Опуская голову, старайтесь коснуться подбородком груди».

**Упражнение «Гепард готовится к бегу»** Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены. 1—2 — прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз, медленно. Показ воспитателя. Указание детям: «Голову не опускайте». Индивидуальная помощь и поощрения.

**Упражнение «Полосатая лошадка»** Исходная позиция: основная стойка. 1 — поднять согнутую ногу, носок оттянуть, 2—3 — постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить действия другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

**Упражнение «Длинный крокодил»** Исходная позиция: лежа на животе, руки на полу над головой. 1—3 — руками тянуться вперед, ногами — назад. 4 — расслабиться. Повторить 6 раз. Индивидуальные указания.

**Упражнение «Слон»** Исходная позиция: стоя на коленях и ладонях. 1 —4 — ходьба на коленях и ладонях вперед. 5—8 — ходьба на коленях и ладонях назад. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Указания детям: «Спину не прогибайте».

**Упражнение «Забавные животные»** Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. Прыжки вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

Дыхательное упражнение. На счет 1,2 — вдох; на счет 1,2, 3,4 — выдох. Повторить 2 раза.

**Комплекс № 7 «Профессии»**

**(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)**

**Упражнение «Веселый дирижер»** Исходная позиция: основная стойка. 1 — руки в стороны. 2 — руки вперед. 3 — руки в стороны. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Указания детям: «Спина прямая. Руки высоко не поднимайте».

**Упражнение «Ответственный врач»** Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1—2 — вдох. 1—2-3-4 — выдох. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

**Упражнение «Шахтер»** Исходная позиция: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1—3 — резкие повороты вправо. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Забавный фотограф»** Исходная позиция: основная стойка. 1 — присесть, руки в упор. 2 — толчком выпрямить ноги. 3 — толчком присед в упоре. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный, затем быстрый. Указание детям: «Руки не сгибайте в локтях».

**Упражнение «Шофер»** Исходная позиция: лежа на спине. 1—3 — поднятые вверх ноги поочередно сгибать и разгибать («велосипед»). 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Указание детям: «Упражнение делайте в разном темпе, то убыстряя, то замедляя его». **Упражнение «Веселое настроение»** Исходная позиция: основная стойка. Прыжки на двух ногах, ноги скрестно — ноги врозь. Положение рук разное: на поясе, внизу или на каждый прыжок руки в стороны — вниз. Повторить 4 раза по 10 прыжков. Дыхание произвольное. **Дыхательное упражнение «Молодцы»** Вдох, задержать дыхание. На выдохе произносить «Мо-лод-цы». Повторить 3 раза.

**Комплекс № 8 «Мы — художники»**

**(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)**

**Упражнение «Рисуем головой»** Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговое движение головой. Повторить 5 раз. Каждый ребенок работает в своем темпе. Указания детям: «Резких движений головой не делать».

**Упражнение «Рисуем локтями»** Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам. 1 —4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — круговые движения локтями назад. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание детям: «Спина должна быть прямой».

**Упражнение «Рисуем туловищем»** Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 —4 — круговые движения туловищем в левую сторону. 5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону. Повторить 6 раз. Темп медленный, затем умеренный. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

**Упражнение «Рисуем коленом»** Исходная позиция: стоя, упор, правая нога согнута в колене, руки за спиной. 1—3 — круговые движения коленом правой ноги. 4 — вернуться в исходную позицию. Исходная позиция: левая нога согнута, руки в замок за спиной. 1—3 — круговые движения коленом левой ноги. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание детям: «Следите за движением колена».

**Упражнение «Размешиваем краску»** Исходная позиция: сидя, упор рук сзади, правая (левая) нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут. 1—7 — вращательные движения стопой правой (левой) ноги. 8 — вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Темп умеренный. Индивидуальные указания.

**Упражнение «Радуемся своим рисункам»** Исходная позиция: стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед — назад. По 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте. Повторить 3 раза. Ходьба со сменой ведущего (20 секунд).

**Комплекс № 9 «Мы стройные»**

**(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)**

**Упражнение «Мы встретились»** Исходная позиция: основная стойка лицом друг к другу, взявшись за руки. 1—2 — поднять через стороны руки вверх — вдох, 3—4 — вернуться в исходную позицию — выдох. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Указание детям: «Стойте близко друг к другу».

**Упражнение «Мы тренируемся»** Исходная позиция: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 — вернуться в исходную позицию. 3—4 — повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Указание детям: «Следите за тем, чтобы спина была ровной». **Упражнение «Мы ловкие»** Исходная позиция: стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки. 1 — правую ногу отвести в сторону, 2 — вернуться в исходную позицию. 3—4 — повторить движения левой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ детей. Указание детям: «Вытянутую ногу в колене не сгибайте». **Упражнение «Гибкая спина»** Исходная позиция: один ребенок лежит на животе, руки под подбородком; второй ребенок стоит у ног лежащего, держит его ноги за голеностопный сустав. 1—2 — стоящий ребенок поднимает ноги вверх; 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Поменяться местами. Индивидуальные указания, помощь, поощрения.

**Упражнение «Ловкие ноги»** Исходная позиция: сидя, лицом друг к другу, руки в упоре сзади, ноги прямые, ступни ног касаются ступней ног партнера. 1-2 — скользя пятками по полу, ноги развести врозь как можно шире, руки в стороны. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп быстрый. Указания об осанке.

**Упражнение «Вместе нам весело»** Исходная позиция: стоя, лицом друг к другу, взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь. Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой. Индивидуальные указания.

Ходьба врассыпную (20 секунд).

**Комплекс № 10 «Любимые игрушки»**

**(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)**

**Упражнение «Кукла»** Исходное положение: основная стойка, руки на поясе. 1 — отводить руки назад — вниз до сведения лопаток — вдох. 2 — вернуться в исходную позицию — выдох. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Плечи не поднимайте»

**Упражнение «Ванька-встанька»** Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — руки за голову. 2—3 — пружинящие наклоны вправо. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения в левую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Индивидуальные указания, поощрения.

**Упражнение «Хлопушка»** Исходная позиция: основная стойка. 1 — согнутую в колене ногу поднять вверх, одновременно резкое движение обеих рук назад. 2 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение другой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп быстрый. **Упражнение «Мяч»** Исходная позиция: сидя, упор рук сзади. 1—3 — поднять таз. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый. Указание детям: «Таз поднимайте выше».

**Упражнение «Пирамидка»** Исходная позиция: присесть, руки опущены, касаются пальцев ног. 1—4 — медленно подняться, встать на носки, руки через стороны вверх, соединить ладошки. 5—8 — медленно опускаться на всю стопу, руки через стороны вниз. Повторить медленно 7 раз.

**Упражнение «Юла»** Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки вокруг себя, чередующиеся с ходьбой. Указания детям: «Прыгайте легко, ногами не топайте».

Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).

*Приложение 2*

**Общеразвивающие упражнения для детей старшей 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. –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 – флажки вперёд; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – и.п.

2) И.п. – основная стойка. Флажки вниз. 1 – шаг правой ногой вправо, флажки вниз; 2 – вернуться в и.п. То же влево.

3) И.п. – сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1-2 – наклоны вперёд к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3-4 – и.п. То же к левой ноге (6-8 раз).

4) И.п. – стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 – поворот вправо, флажки в стороны; 2 – и.п. То же влево (6-8 раз).

5) И.п. – основная стойка, флажки вниз, ноги скрестно. 1-2 – полуприсед, флажки вперёд; 3-4 – и.п. Закончить упражнение ходьбой на месте с поджатыми пальцами стоп.

6) И.п. –основная стойка, флажки вниз. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в и.п.

**Комплекс № 3 с большим мячом**

1) И.п. – основная стойка мяч на груди, руки согнуты. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – и.п.

2) И.п. – стойка ноги врозь, мяч вниз. 1 – мяч вперёд; 2 – поворот туловища вправо, руки прямые; 3 – прямо, мяч вперёд; 4 – и.п. То же влево.

3) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. 1-3 – наклон вперёд, вниз; 4 – и.п.

4) И.п. – основная стойка мяч вниз. 1-2 – присесть, мяч вперёд; 4 – и.п.

5) И.п. - сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1-2 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4 - вернуться в исходное положение, повторить;

6) И.п. – основная стойка, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево.

**Комплекс № 4 с кеглями**

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

2) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперёд, положить кеглю на пол (между ступнями); 3 – выпрямиться, руки на пояс; 4 – наклониться, взять кеглю, вернуться в и.п.

3) И.п. – стойка в упоре на коленях, кегля в правой руке. 1 – поворот вправо, коснуться кеглей пятки правой ноги; 2 – вернуться в и.п., переложить кеглю в левую руку. То же влево.

4) И.п. – стоя, кегля в правой руке.1 – поднять согнутую в колене правую ногу, переложить кеглю в левую руку передавая под коленкой; 2 – вернуться в и.п. То же левой ногой.

5) И.п. – основная стойка, кегля в правой руке. 1-2 – присесть, кеглю вынести вперёд; 3-4 – вернуться в и.п.

6) И.п. –основная стойка, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки вокруг кегли вправо и влево.

**Комплекс № 5 с ленточками**

1) И.п. – основная стойка, руки с лентами на пояс. 1 – наклон головы вправо, 2 – прямо, 3 – наклон головы влево, 4 – и.п.

2) И.п. – основная стойка, руки с лентами внизу. 1 – правая рука вперёд, левая назад, 2 – наоборот.

3) И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2-3 – 3 пружинящих наклона туловища вперёд, голова смотрит прямо, руки с лентами вперёд, 4 – и.п.

4) И.п. – основная стойка, руки с лентами на пояс. 1 – поднять правую ногу, мах лентами под коленом, 2 – и.п. 3-4 – то же левой ногой.

5) И.п. – лёжа на животе, руки под грудью. 1-2-3-4 – приподнять грудь и голову над полом, ноги вместе, руки в стороны; 5-8 – и.п., пауза.

6) И.п. – основная стойка 1- прыжком ноги врозь, руки через стороны вверх, 2 – ноги вместе, руки через стороны вниз.

**Комплекс № 6 с малым мячом**

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

2) И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2-3 – прокатить мяч вокруг ноги; 4 – выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к левой ноге.

3) И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 – присесть, руки прямые, вперёд, мяч передать в левую руку; 3-4 – вернуться в и.п., мяч в левой руке.

4) И.п. – стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1-4 – прокатить мяч вокруг себя вправо, следя за ним и перехватывая его левой рукой; 5-8 – то же влево (6 раз).

5) И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих за головой. 1-2 – поднять вверх правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3-4 – вернуться в и.п. То же к левой ноге. и.п. равую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3-4 - вернуться ться омер при метании в цель; упражнять в равновес

6) И.п. –основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны, правую (левую) ногу отвести назад на носок; 2 – вернуться в и.п.

**Комплекс № 7 с гимнастической палкой**

1) И.п. – основная стойка, палка вниз. 1 – правую ногу назад на носок, палку вперёд; 2 – вернуться в и.п. То же левой ногой.

2) И.п. – основная стойка, палка вниз. 1 – палку вверх, руки прямые; 2 – присесть, палку вынести вперёд; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в и.п.

3) И.п. – стоя, ноги врозь, палка вниз. 1-2 – поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4 – вернуться в и.п. То же влево.

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

5) И.п. – лёжа на спине, палка в прямых руках за головой. 1 – поднять правую прямую ногу вверх - вперёд, коснуться палкой голени ноги; 2 – вернуться в и.п. То же левой ногой.

6) И.п. –основная стойка, палка вниз. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – вернуться в и.п. Выполняется под счёт воспитателя 1-8, затем небольшая 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. –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.

**Комплекс № 9 с косичкой**

1) И.п. – основная стойка лицом в круг, верёвка хватом сверху обеими руками. 1 – верёвку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 – и.п. То же левой ногой.

2) И.п. – стойка ноги врозь, верёвка в обеих руках вниз. 1 – поднять верёвку вверх; 2 – наклон вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, поднять верёвку вверх; 4 – и.п.

3) И.п. – основная стойка верёвка хватом обеими руками у груди. 1-2 – присесть, верёвку вынести вперёд; 3-4 – вернуться в и.п.

4) И.п. – стойка в упоре на коленях, верёвка хватом сверху вниз. 1 – поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 – вернуться в и.п. То же влево.

5) И.п. – лёжа на животе, руки с верёвкой согнуты в локтях. 1 – верёвку вверх - вперёд; 2 – и.п.

6) И.п. – стоя боком к верёвке, верёвка на полу. Прыжки через верёвку справа и слева, подвигаясь вперёд, в чередовании с небольшой паузой.

**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. – 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 на пояс. 1-2 – шаг вправо, руки через стороны вверх; 3-4 - вернуться в и.п. То же влево (3-4 раза).

2) И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-2 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 3-4 – и.п. То же влево.

3) И.п. – основная стойка, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперёд, хлопок под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – и.п. То же левой ногой.

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

5) И.п. – основная стойка. Прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счёт 1-8, затем пауза. Повторить 2-3 раза.

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

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

Закончить упражнения ходьбой на месте: на носках, на пятках, на наружной стороне подошвы.

**Комплекс № 14 с кубиком**

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

2) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперёд, положить кубик на пол (между ступнями); 3 – выпрямиться, руки на пояс; 4 – наклониться, взять кубик, вернуться в и.п.

3) И.п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 – вернуться в и.п., переложить кубик в левую руку. То же влево.

4) И.п. – лёжа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1-2 – поднять прямые ноги вверх - вперёд, коснуться кубиком носков ног; 3-4 – вернуться в и.п.

5) И.п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1-2 – присесть, кубик вынести вперёд; 3-4 – вернуться в и.п.

6) И.п. –основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика вправо и влево.

**Комплекс № 15 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. –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.

7) И.п.- стоя, руки на пояс, палка на полу. Ходьба по палке поперёк, приставным шагом туда и обратно несколько раз.

**Комплекс № 16 с массажным мячом**

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. – ноги вместе, мяч между ладоней. Прокатывание мяча между ладошками.

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

**Комплекс № 17 с лентами**

1) И.п. – основная стойка, руки с лентами внизу. 1 – правая рука вперёд, 2 – левая рука вперёд, 3 – правая рука вверх, 4 – левая рука вверх, 5 – правая рука в сторону, 6 – левая рука в сторону, 7 – правая рука вниз, 8 – левая рука вниз.

2) И.п. – ноги на ширине плеч, руки с лентами у плеч. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны, 2 – и.п. 3 – то же влево, 4 – и.п.

3) И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами внизу. 1-2 – выпад вправо, согнуть правое колено, руки в стороны, 3-4 – и.п. То же влево.

4) И.п. – лёжа на животе, руки под грудью. 1-4 – поднять грудную клетку и голову над полом, руки в стороны, ноги вместе. 5-8 – и.п., пауза

5) И.п. – основная стойка, руки внизу. 1 – правая нога назад на носок, руки с лентами вверх, 2 – и.п., 3 – то же левой ногой, 4 – и.п.

6) И.п. – основная стойка, руки вниз. 1-3 – 3 невысоких прыжка, 4 – подпрыгнуть высоко, пятками достать до ягодиц.

**Комплекс № 18 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. –основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-7, на счёт 8 – прыжок повыше. Повторить 2-3 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. – стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счёт 1-8 – прыжки вдоль скамейки, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.

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

**Комплекс № 20 на гимнастической скамейке**

1) И.п. – сидя на скамейке (по 4-5 человек). 1 – руки вверх, 2 – руки в стороны на плечи друг другу, 3 – покачались из стороны в сторону, 4 – руки опустить.

2) И.п. – сидя на краю скамейки. 1 – тянемся руками к пальцам ног (колени не сгибать), 2 – руки вверх, хлопок над головой.

3) И.п. – сидя на скамейке, руки хватом за край скамейки. 1-4 поднять прямые ноги и держать уголок, 4 – ноги опустить.

4) И.п. – стоя за скамейкой. 1 – присесть, ладошки на скамейку, 2 – встать (выдох, с произношением «ха»),

5) И.п. – лёжа поперёк скамейки. «Самолёты» - руки в стороны, ноги вместе, найти такое положение животу, чтобы не упасть. Держим положение на счёт 1-8, пауза, повторить упражнение.

6) И.п. – стоя за скамейкой, правая нога на скамейке. 1 – левая нога на скамейке, 2 – правая нога на скамейке. Ноги меняются по хлопку.

**Комплекс № 21 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. – то же. 1-2 – присесть, палку вынести вперёд, руки прямые; 3-4 – и.п.

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

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. – 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.

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

**Комплекс № 22 без предметов**

1) И.п.: о.с.

1 — наклонить голову вправо;

2 — прямо;

3 — влево;

4— прямо.

Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 6 раз.

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

1—3—пружинящие наклоны вперед — выдох;

4—и. п.— вдох.

Повторить 5—6 раз.

3) И.п.: о.с. руки на пояс.

1— подняться на носки;

2—3— постоять, сохраняя равновесие;

4— и. п.

Повторить 5—6 раз.

4) И.п.: ноги шире плеч, руки вниз.

1—2—прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3—4— и. п.

То же, к другой ноге.

Повторить 4—5 раз.

5) И.п.: о.с. руки вверх.

1—поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад;

2— и. п.

Сделать упражнение 3—4 раза одной ногой, затем другой.

6) И.п.: о.с.

1—правую руку в сторону;

2—левую в сторону;

3— правую вниз;

4— левую вниз.

Упражнение на координацию движения.

Повторить 5—6 раз, меняя темп.

7) И.п.: о.с.

Прыжки на месте (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза.

**Комплекс № 23 без предметов**

1) И.п.: о.с.

1 — поднять плечи вверх;

2 — и.п.

Повторить упражнение 8—10 раз.

2) И.п.: о.с.

1—повернуть голову вправо;

2—прямо;

3— влево;

4 — прямо.

Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 4—5 раз.

3) И.п.: ноги шире плеч, руки вверх.

1— наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны;

2— и. п.

Повторить 8 раз.

4) И.п.: о.с. руки на пояс.

1—поднять прямую ногу вперед;

2— махом отвести назад;

3— снова вперед;

4— и. п.

То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

5) И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой.

1— наклон вправо, одновременно руки поднять вверх;

2—и. п.;

3—4—то же, в другую сторону.

Повторить 4—5 раз.

6) И.п.: о.с.

1— присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову;

2— и.п.

Повторить 6—8 раз.

7) И.п.: о.с.

1—правая рука вперед;

2—левая вперед;

3—правая вверх;

4— левая вверх.

Обратное движение в том же порядке.

Упражнение на координацию движения. Повторить 4—5 раз, меняя темп.

8) И.п.: ноги слегка расставлены.

Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в одну, другую сторону. Повороты делать на 4 счета. Повторить 4—5 раз.

**Комплекс № 24 без предметов**

1) И.п.: о.с.

1 — резко опустить подбородок на грудь — выдох;

2— поднять голову вверх — вдох.

Повторить 6 раз.

2) И.п.: о.с. руки на пояс.

1 — отвести локти назад до, сведения лопаток;

2— и.п.

Повторить 8 раз.

3) И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверху.

1 — наклон вперед, коснуться руками пола — выдох;

2—и.п.— вдох.

Повторить 6—8 раз.

4) И.п.: о.с. руки на пояс.

1 — отставить ногу вперед на носок;

2 — поднять ее вверх;

3 — на носок;

4 — и.п.

То же, другой ногой. Повторите 3—4 раза.

5) И.п.:; ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1 — поворот вправо, руки за спину — выдох;

2 — и.п.— вдох;

3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 6 раз.

6) И.п.: стоя на коленях, руки на пояс.

1 — сесть, на пятки — выдох;

2 — и.п.— вдох. Повторить 6—8 раз.

7) И.п.: о.с. руки на пояс.

1 — руки к плечам;

2 — руки вверх;

3 — к плечам;

4 — и.п.

Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз.

8) И.п.: о.с.

Прыжки на месте на двух ногах (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 4—5 раз.

**Комплекс № 25 без предметов**

1) И.п.: о.с.

1 —руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки;

2 — и.п.

Повторить 6— 8 раз.

2) И.п.: о.с.

1 — повернуть голову вправо;

2 — влево;

3 — поднять вверх;

4 — опустить вниз до касания подбородком груди.

Повторить 4—5 раз.

3) И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх.

1 — наклон вперед с одновременным отведением рук назад;

2 — и.п.

Повторить 6—8 раз.

4) И.п.: о.с. руки на пояс.

1 —поднять согнутую ногу;

2 — отвести колено в сторону;

3 — колено вперед;

4 — и.п.

То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

5) И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади.

1—2— поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад;

3—4 — и.п.

Повторить 5—6 раз.

6) И.п.: то же.

1 — сгибая ноги, подтянуть к груди;

2 — и.п.

Повторить 5—6 раз.

7) И.п.: о.с.

1 — правую руку и ногу в сторону;

2 — и.п.;

3 — левые руку и ногу в сторону;

4 — и.п.

Повторить 4—5 раз, убыстряя темп.

**Упражнения парами**

**Комплекс № 26 без предметов (в парах)**

1. И.п.: о. с. лицом друг к другу, взявшись за руки.

1 — через стороны руки вверх — вдох;

3—4 — и.п.— выдох; стоять близко друг к другу.

То же, подниматься на носки.

То же, из и.п. стоя спиной друг к другу, сидя скрестно спиной друг к другу.

Повторить 6 раз.

2) И.п.: стоя спиной друг к другу под руки.

1—2 — один ребенок наклоняется вперед, другой прогибается назад;

3—4 — смена движений.

Дыхание произвольное. При наклонах голову на грудь не опускать, ноги вверх не поднимать. Повторить 3—4 раза.

3) И.п.: о. с. стоя на коленях, держась за руки.

1 — правую ногу в сторону;

2 — и.п.;

3—4 — то же, левую. Повторить 4 раза.

4) И.п.: один ребенок лежит на животе, руки прямые вперед, другой, присев перед ним, держит его за руки.

1—2 — медленно поднимая руки вверх, лежащий ребенок прогибается с помощью партнера; 3—4 — и.п.

Сделать несколько раз, затем поменяться местами.

5) И.п.: сидя, ноги согнуты, ступни ног касаются, руки упор сзади.

1—4 — поочередно то сгибать, то выпрямлять ноги.

Упражнение делать с силой.

То же, приподняв ноги.

То же, сходное с велосипедным движением.

Повторить 6—8 раз.

6) И.п.: стоя лицом друг к другу, руки вниз.

1—2 — поднимая руки вперед, хлопнуть в ладони партнера обеими руками;

3 — хлопнуть правой рукой;

4 — левой.

Опустить руки.

То же, в различном темпе, убыстряя его и не опуская рук.

Повторить 6—8 раз.

7) И.п.: о. с.

Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге. То же, в другую сторону на левой. Повторить по 3— 4 раза.

**Комплекс № 27 без предметов (в парах)**

1) И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются.

1—4 — попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладони партнера.

То же, сидя скрестно.

Повторить по 8—10 раз.

2) И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки.

1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны;

2 —и.п.;

3—4 — то же, в другую сторону.

То же, из и.п. стоя спиной друг к другу, руки внизу сцеплены; стоя спиной и взявшись за руки. Повторить по 5 раз.

3) И.п.: стоя на коленях, держась за руки.

1—2 — сесть в одну сторону, держась за руки;

3—4 — и.п.

То же, в другую сторону. Повторить по 5 раз.

4) И.п.: один ребенок лежит на животе, руки у подбородка, второй стоит у ног лежащего, держит ноги за голеностопный сустав.

1—2 — стоящий поднимает ноги вверх;

3—4 — и.п.

Сделать несколько раз, затем поменяться местами.

Повторить 5 раз.

5) И.п.: сидя.

1—2 — скользя пятками по полу, упираясь ступнями, ноги врозь как можно шире;

3—4 — и.п.

То же, приподняв ноги от земли, лежа на спине. Повторить 5—6 раз.

6) И.п.: о. с. взявшись за руки.

Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь. Повторить 3—4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.

**Комплекс № 28 без предметов (в парах)**

1) И.п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу.

1—2 — сделать хлопки прямыми руками перед собой;

3—4 — хлопки сзади в ладони партнера.

Повторить 5—6 раз.

2) И.п.: то же, руки внизу сцеплены.

1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны;

2 — и.п.;

3—4 — то же, в другую сторону.

Повторить по 4—5 раз.

3) И.п.: сидя, держась за руки, ноги согнуть, касаться пальцами ног.

1—2 — встать;

3—4 — и.п.

То же, поочередное поднимание и опускание. Повторить 5—6 раз.

4) И.п.: лежа на спине, касаясь головами, держась за руки.

1 — 2 — перекатом лечь на живот, не расцепляя рук;

3—4 — перекатом вернуться в и.п.

Повторить 5—6 раз.

5) И.п.: сидя, ноги прямые вместе, ступнями ног касаться друг друга, руки упор сзади.

1 — один ребенок сгибает ступню ноги на себя, другой, давя на ступню партнера, оттягивает свою;

2 — обратные движения.

Повторить 3—4 раза (по шесть-восемь движений).

6) И.п.: стоять лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в стороны.

Прыжки: одна нога вперед, другая назад. Повторить 3—4 раза по 10—20 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

**Комплекс № 29 с гимнастической палкой**

1) И.п.: о.с. руки вперед, палка хватом сверху на ширину плеч.

1 — палку скрестно, левую сверху;

2 — и.п.;

3 — скрестно, правую сверху;

4 — и.п.

Выполнять упражнение с прямыми руками. Повторить 3—4 раза.

2) И.п.: о.с. палка внизу, хват сверху за концы.

1—2 — поднимая палку вверх, выкрут назад, руки прямые;

3—4 — и.п.

Повторить 6 раз.

3) И.п.: то же.

1 — поворот вправо (влево);

2 — и.п.

При повороте ноги с места не сдвигать.

Повторить 4 раза в каждую сторону.

4) И.п.: о.с. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки.

1 — быстро присесть, разводя руки в стороны;

2 — быстро встать, не давая палке упасть.

Повторить 8— 10 раз.

5) И.п.: ноги на ширине плеч, палка впереди.

1 — наклон вперед, левым концом палки коснуться правой (левой) ноги — выдох;

2 — и.п.— вдох.

Повторить 4—5 раз.

6) И.п.: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки упор сзади.

1—4 — ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение.

Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

7) И.п.: о.с. палка на полу.

Прыжки через палку вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков.

**Комплекс № 30 с гимнастической палкой**

1) И.п.: о.с. палка впереди в прямых руках хватом сверху пошире.

1 — повернуть палку вертикально;

2 — и.п.;

3—4 — повторить упражнение, поворачивая палку другим концом вверх.

Повторить 8—10 раз.

2) И.п.: о.с. палка на лопатках.

1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее — вдох;

2 — и.п.— выдох.

Повторить 5—6 раз.

3) И.п.: ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках.

1 — наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, голову не опускать;

2 — и.п.

Повторить 5—6 раз.

4) И.п.: пятки вместе, носки врозь, палка к груди.

1—3 — опуская палку на колено поднятой ноги, подтянуть колено к груди, постоять, сохраняя равновесие,— выдох;

4 — и.п.— вдох.

То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

5) И.п.: стоя на коленях, ноги врозь, руки перед грудью.

1 — поворот корпуса влево (вправо), положить палку на пол слева (справа) — выдох;

2 — выпрямиться — вдох.

Повторить 3—4 раза.

6) И.п.: сидя, ноги согнуты, палка на полу, руки упор сзади.

1—2 — захватить палку ступнями ног, поднять ее вверх — выдох;

3—4 — и.п.— вдох.

Повторить 3—4 раза.

7) И.п.: ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены.

Прыжки через палку, ноги скрестно-врозь. Повторить 3 раза по 10 прыжков.

**Комплекс № 31 с гимнастической палкой**

1) И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью, палка горизонтально.

1 — палку вперед;

2 — и.п.

Повторить упражнение 3—4 раза, после чего руки опустить вниз.

2) И.п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках.

1—3 — резкими движениями поднять палку назад-вверх;

4 — и.п.

При выполнении упражнения голову не опускать, руки прямые, движения от плеча.

Дыхание произвольное.

Повторить 4—5 раз.

3) И.п.: ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках хватом за концы.

1 — наклон влево, коснуться концом палки левой ноги — выдох;

2 — и.п.— вдох.

То же, в другую сторону. Повторить 3—4 раза.

4) И.п.: пятки вместе, носки врозь, палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки.

1—4 — присев пониже, обойти палку сначала в одну сторону;

5—8 — то же, в другую сторону.

Повторить 3 раза.

5) И.п.: сидя на пятках, палка внизу.

1 — глубокий наклон вперед, положить палку подальше от себя — выдох;

2 — выпрямиться — вдох;

3 — наклониться, взять палку;

4 — и.п.

Повторить 5—6 раз.

6) И.п.: о.с. палка в опущенных руках за спиной.

1 — отвести согнутую ногу, дотянуться ступней до палки;

2 — и.п.;

3—4 — то же, другой ногой.

Повторить 3—4 раза.

7) И.п.: ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки с продвижением вперед-назад до конца палки, ноги скрест-но-врозь. Повторить 5—6 раз.

**Комплекс № 32 с гимнастической палкой**

1) И.п.: ноги на ширине ступни, палка в правой руке впереди вертикально хватом за середину. 1 — отвести прямую руку в сторону;

2 — вперед с перехватом в другую руку;

3—4 — то же, другой рукой.

При разведении рук — вдох, при сведении — выдох.

Руки разводить шире, держа их на уровне плеч. Повторить 4—5 раз.

2) И.п.: ноги врозь, палка на лопатках.

1 — наклон вправо;

2 — и.п.;

3—4 — то же, в другую сторону.

Повторить 4 раза в каждую сторону.

3) И.п.: о.с. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки.

1—3 — медленно присесть, разводя колени;

4 — быстро встать.

Вариант: на 1 счет — сесть, на 2—4 — медленно встать.

Повторить 5—6 раз.

4) И.п.: сидя, палка перед грудью.

1 — наклон вперед, коснуться палкой ступней ног;

2 — и.п.

Повторить 5—6 раз.

5) И.п.: сидя, упор сзади, ноги согнуть, палка на полу под коленями.

1—2 — поднимая таз, перенести его через палку и коснуться пола;

3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

6) И.п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой.

1—2 — поднимая прямые ноги врозь, коснуться концов палки;

3—4 — и.п.

Повторить упражнение 4—5 раз.

7) И.п.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу.

Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед-назад. Повторить 5—6 раз.

**Комплекс № 33 с гимнастической палкой**

1) И.п.: о.с. палка внизу.

1 — палку к груди;

2 — палку вверх;

3 — палку к груди;

4 — и.п.

Повторить 6—8 раз.

2) И.п.: о.с. палка в правой руке вертикально хватом сверху.

1—3 — круг правой рукой влево за спину;

4 — поменять руку.

То же, в другую сторону. Повторить 3—4 раза.

3) И.п.: ноги на ширине плеч, палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки.

1—3 — перехватывая руками по палке, наклониться вниз — выдох;

4 — обратное движение—вдох.

Повторить 4—5 раз.

4) И.п.: о.с. палка горизонтально внизу.

1—2 — перенести ногу через палку;

3—4 — и.п.

То же, другой ногой. Повторить 4—5 раз.

5) И.п.: стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу.

1 — поворот корпуса влево, руки вверх;

2 — и.п.;

3—4 — то же, в другую сторону.

Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

6) И.п.: присед в упоре боком к палке, лежащей на полу.

1—4 — отталкиваясь, перенести ноги через палку (на каждый счет), после чего выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

7) И.п.: палка вертикально одним концом на полу, рука на верхнем конце палки.

Прыжки на одной ноге вокруг палки. Повторить 5—6 раз, меняя руку и ногу.

**Комплекс № 34 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 № 35 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 № 36 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 пошире, 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 № 37 со скакалкой**

1) И.п.: о.с. вдвое сложенная скакалка в опущенных руках.

1 — руки с натянутой скакалкой к груди;

2 — руки вверх;

3 — к груди;

4 — и.п.

Повторить 6—8 раз.

2) И.п.: ноги на ширине плеч, руки со скакалкой за спиной.

1—3 — пружинящий поворот в сторону — выдох;

4 — и.п.— вдох. То же, в другую сторону.

Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

3) И.п.: о.с. руки со скакалкой внизу.

1 — присесть, разводя колени, руки вверх;

2 — и.п.

Повторить 6—8 раз.

4) И.п.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, концы скакалок в опущенных руках.

1 — резкий наклон вперед, отводя руки назад - вверх;

2 — и.п.

Наклоняясь, делать выдох, выпрямляясь — вдох.

Повторить 6—8 раз.

5) И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках.

1—2 — перенести одну ногу через натянутую скакалку;

3—4 — обратное движение — и.п.

То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.

6) И.п.: о.с. скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1—2 — поднимая прямые руки вверх, опустить их за спиной;

3—4 — обратное движение.

Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

7) И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке.

Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее.

**Комплекс № 38 со скакалкой**

1) И.п.: о.с. сложенная скакалка в одной руке.

1—6 — прямой рукой вращать скакалку в боковой плоскости;

7—8 — опустить руку и переложить скакалку в другую руку.

Повторить 3 раза.

2) И.п.: ноги на ширине плеч, скакалка на плечах.

1 — поворот вправо, руки в стороны;

2 — и.п.

То же, в другую сторону. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

3) И.п.: одна нога на скакалке, находящейся в опущенных руках.

1—2 — поднимать прямую ногу вверх, натягивая скакалку;

3—4 — и.п.

Опорную ногу не сгибать, поднимать как можно выше.

Повторить упражнение 5—6 раз одной ногой, затем поменять ее.

4) И.п.: стоя на коленях, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках.

1—2 — прямые руки вверх - назад, коснуться ступней ног, прогибаясь в спине;

3—4 — и.п.

Повторить 5—6 раз.

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

1—2 — поднимая прямые ноги вверх, коснуться скакалкой ступней ног;

3—4— и.п.

Повторить 5—6 раз.

6) И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке.

Подпрыгивая на двух ногах на месте, вращать скакалку в боковой плоскости.

**Комплекс № 39 со скакалкой**

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

1 —руки вверх, посмотреть на руки;

2 — скакалку на лопатки за спину;

3 — руки вверх;

4 — и.п.

Повторить упражнение 5—6 раз.

2) И.п.: ноги слегка расставлены, сложенная скакалка в прямых руках за спиной.

1—2 — наклон вперед, прогибаясь в спине, руки назад - вверх;

3—4 — и.п.

Повторить 6 раз. Голову не опускать.

3) И.п.: стоя на коленях, руки со скакалкой вверху.

1 — сесть на пятки, одновременно руки опустить за плечи;

2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

4) И.п.: лежа на животе, скакалка, сложенная вдвое, в прямых руках.

1—3 — прогибаясь назад, поднять скакалку вверх;

4 — и.п.

Повторить 5—6 раз.

5) И.п.: сидя, ноги прямые вместе, скакалка, сложенная вдвое, за головой.

1 — наклон вперед, коснуться скакалкой носков ног;

2 — и.п.

При наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить 6—8 раз.

6) И.п.: стать боком к лежащей на полу скакалке.

Прыжки на двух ногах через скакалку, чередуя с ходьбой.

**Комплекс № 40 с мячом**

1) И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу.

1 — мяч вверх, посмотреть на него — вдох;

2 — опустить мяч. на лопатки — выдох;

3 — снова мяч вверх;

4 — и.п.

Повторить 8—10 раз.

2) И.п.: ноги врозь, мяч внизу.

1 — поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч;

2 — и.п.;

3—4 — то же, в другую сторону.

Повторить 5—6 раз.

3) И.п.: о.с. мяч на полу.

1—4 — поставив ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская его. Затем поменять ногу. Повторить 3—4 раза.

4) И.п.: сидя, ноги врозь, мяч вверху.

1—3 — пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног;

4 — и.п.

Повторить 3—4 раза.

5) И.п.: о.с.

1 — быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол;

2 — быстро встать, поймать отскочивший мяч.

Повторить 8 раз.

6) И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке.

Отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой. Повторить 10—12 раз.

Закончить комплекс бегом на месте, высоко поднимая колени (20— 30 с).

Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

**Комплекс № 41 с мячом**

1) И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу.

1 —ударить мячом о пол;

2 — поймать мяч, не наклоняясь вперед и не сходя с места.

Повторить 10—12 раз.

2) И.п.: ноги врозь, мяч перед грудью.

1—3 — наклониться вниз - вправо, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги — длительный выдох;

4 — быстро выпрямиться — вдох.

Повторить 3—4 раза.

3) И.п.: о.с. мяч на полу.

Одной ногой катать мяч, одновременно на другой подпрыгивать на месте. Повторить 3—4 раза. 4) И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки упор сзади.

1—2 — не сдвигая ноги с места, повернуть корпус вправо, левой рукой коснуться пола у правой руки — выдох;

3—4 — и.п.— вдох.

То же, в другую сторону.

Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

5) И.п.: стоять боком к мячу, руки внизу.

1 — одновременно двумя ногами перепрыгнуть через мяч боком;

2 — то же, в другую сторону.

Повторить 8—10 раз.

6) И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди.

Слегка подбрасывая мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. Повторить 8—10 раз.

**Комплекс № 42 с мячом**

1) И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом на уровне пояса.

1 — подбросить мяч вверх;

2 — пропуская его через сомкнутые в кольцо руки, дать отскочить от пола, поймать его. Дыхание произвольное. Повторить 10—12 раз.

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

1—3 — наклон вперед, постучать мячом о пол между ног подальше — выдох;

4 — и.п.— вдох.

Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 5—6 раз.

3) И.п.: о.с. руки вверх.

1—2 — опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги — выдох;

3—4 — и.п.— вдох.

Повторить 4—5 раз.

4) И.п.: сидя скрестно, мяч впереди на полу.

1—4 — перебирая руками, катить мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону.

Повторить 4—5 раз.

5) И.п.: сидя, упор сзади, мяч зажат между ступнями ног.

1—2 — поднять мяч прямыми ногами вверх — выдох;

3—4 — вернуться в и.п. — вдох.

Повторить 4—5 раз.

6) И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу.

1 — подбросить мяч вверх;

2 — поймать двумя руками, предварительно сделав хлопок за спиной. Повторить 10 раз.

**Комплекс № 43 с мячом**

1) И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу.

1 —подбросить мяч вверх;

2 — поймать двумя руками, не прижимая к груди.

Повторить 8—10 раз.

2) И.п.: стоя на коленях, мяч внизу.

1—2 — поворот вправо (влево), положить мяч на ноги — выдох;

3—4 — и.п.— вдох.

При повторном повороте взять мяч. Повторить по 4—5 раз в каждую сторону.

3) И.п.: сидя, ноги прямые, мяч у правого бедра, руки внизу.

1 — поднять прямые ноги вверх, одновременно прокатить мяч под ногами на другую сторону — выдох;

2 — опустить ноги — вдох;

3—4 — то же, в другую сторону.

Упражнение можно выполнять при и.п. ноги, согнутые в коленях. Повторить 4—5 раз.

4) И.п.: лежа на спине, мяч между ног, руки вдоль туловища.

1—2 — повернуться на бок, затем на живот;

3—4 — и.п.

Ноги не разъединять, мяч не ронять. Повторить 4—5 раз.

5) И.п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, мяч в прямых руках за головой.

1—2 — поднять прямые ноги вверх, одновременно опуская руки, коснуться мячом колен — выдох;

3—4 — и.п.— вдох.

Повторить 6—8 раз.

6) И.п.: сидя, мяч на бедрах, руки упор сзади.

1—2 — катить мяч по ногам до носков ног — выдох;

3—4 — обратное движение — вдох.

Повторить 6 раз.

7) И.п.: стоя, мяч между ступнями ног. 1—4 — подпрыгивать вверх, не роняя мяча.

Повторить 3—4 раза по 10—15 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

*Приложение 3*

**Подвижные игры в старшей группе**

**Основное движение — бег**

**«Пятнашки»** Дети находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми «пятнашка», получив цветную повязку (ленточку), становится на середине площадки. После сигнала воспитателя: «Лови!» — все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пятнашка поймает 3—4 играющих. При повторении игры выбирается новый пятнашка.

Если пятнашка в течение 30—40 секунд не может поймать никого из играющих, воспитатель должен назначить другого водящего.

**«Гуси-лебеди»** Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети — гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Это их дом. Сбоку площадки очерчивается место — логово волка. Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу.

Затем пастух говорит: «Гуси, гуси!»

Гуси останавливаются и отвечают хором: «Га-га-га! «

Пастух: «Есть хотите?»

Гуси: «Да, да, да!»

Пастух: «Так летите!»

Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под горой не пускает нас домой!»

Пастух: «Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!»

Гуси, расправив крылья (вытянув руки в стороны), летят через луг домой, а волк, услышав гусей, выбегает, пересекает им дорогу, стараясь поймать их (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После трех-четырех перебежек (согласно условию) производится подсчет пойманных гусей. Затем выбираются новые волк и пастух, и игра повторяется. *Примечание*. Когда воспитатель впервые проводит игру, он рассказывает детям, что гуси гуляют на лугу, щиплют травку, при этом они нагибаются, вытягивают шею, а когда летают, расправляют крылья (поднимают руки в стороны).

**«Кошка и мышка»** Играющие встают в круг. Выбираются кошка и мышка. Мышка становится в круг, кошка — за кругом.

Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу и говорят:

«Ходит Васька беленький,

Хвост у Васьки серенький,

А бежит — стрела.

Глазки закрываются.

Когти расправляются,

Зубы, как игла.

Только мыши заскребут,

Чуткий Васька тут как тут,

Всех поймает он».

После слов «Всех поймает он» дети останавливаются и в условленном месте круга двое детей опускают руки, оставляя проход — ворота. Мышка, убегая от кошки, может пробегать в ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка ловит мышку. Она может пробежать в круг только через ворота.

Когда кошка поймает мышку, на эти роли выбираются другие дети, и игра повторяется. Если кошка долго не может поймать мышку, воспитатель устраивает дополнительные ворота. *Вариант игры*: В то время, когда дети идут по кругу, кошка может находиться в центре круга, а мышка — вне его. При произнесении второго куплета кошка выполняет движения согласно тексту — закрывает глаза, расправляет когти и т. д.

**«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.

**«Карусель»** Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение:

«Еле, еле, еле, еле

Завертелись карусели,

А потом кругом, кругом

Все бегом, бегом, бегом».

В соответствии с текстом дети идут по кругу: сначала медленно, потом быстрее, а под конец бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли». После того как дети пробегут два раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой, и бегут в другую сторону.

Затем воспитатель продолжает вместе с детьми:

«Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз-два, раз-два!

Вот и кончилась игра!»

Движение карусели становится постепенно все медленнее. При словах «Вот и кончилась игра!» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. После того как дети немного отдохнули, воспитатель дает три звонка или три раза ударяет в бубен. Играющие спешат занять места на карусели, т. е. становятся в круг, берут шнур. Игра возобновляется. Не успевший занять место до третьего звонка не катается на карусели, а стоит и ждет, когда будет новая посадка.

Игру «Карусель» можно проводить с обручами. Каждый держится за два обруча одной и другой рукой, образуя замкнутый круг. Все движения производятся так же, как и со шнуром. Когда дети оставляют карусель, надо следить, чтобы они клали обручи на пол аккуратно, тогда при повторении игры можно быстро их взять и снова образовать круг.

**«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.

**«Успей пробежать»** Воспитатель с кем-нибудь из детей держит за концы шнур (длина его 3—4 м) и медленно вращает его по направлению к бегущим детям. Дети, один за другим, должны успеть пробежать под шнуром в тот момент, когда он находится наверху. Воспитатель регулирует движение детей; для каждого пробегающего он дает сигнал: «Беги!» В дальнейшем дети должны сами следить за движением шнура и пробегать, когда он находится наверху.

**«Чье звено скорее соберется?»** Дети делятся на 3—4 группы с одинаковым числом играющих: каждой группе даются флажки какого-либо одного цвета. В разных концах площадки или по одной стороне ставятся на подставках 3—4 флага тех же цветов. Каждая группа строится колонной перед флагом своего цвета. Когда играющие построятся, воспитатель ударяет в бубен и дети начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях. Движения меняются в зависимости от того ритма и темпа, который дается воспитателем.

По сигналу: «На места!» - дети бегут к своему флагу и строятся в колонну (лицом к флагу). Воспитатель отмечает какая группа построилась первой.

После двух-трех повторений игры, в тот момент, когда дети бегают, прыгают, воспитатель говорит: «Стой!» По этому сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза Тем временем воспитатель меняет места флагов и говорит: «На места!» Дети открывают глаза и спешат построиться в колонну против флага. Отмечается, какая колонна построилась первой.

**«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.

**Основное движение — прыжки**

**«Прыжки через веревку»** Двое детей держат толстую веревку, шнур или длинную скакалку: один — за один конец, другой — за второй. Медленно и равномерно они начинают крутить ее в сторону стоящих детей, а те в порядке очередности прыгают через веревку, стараясь не задеть ее. Тот, кто заденет, меняет одного из крутящих веревку. В игре можно давать детям определенные задания, например: «Кто без ошибки перепрыгнет 5—10 раз?»

**«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**

**«Снежные круги»** Дети делятся на две равные группы по 4—5 человек в каждой. На двух фанерных листах, прикрепленных к забору, чертятся круги — мишени диаметром 50—60 см. На расстоянии 3 м от мишеней проводится черта. Каждая группа выстраивается шеренгой против своей мишени за чертой, которую переступать не разрешается. У каждого играющего по 6—8 снежков. По сигналу воспитателя: «Начали!» — каждая группа бросает снежки, стараясь как можно скорее залепить ими свои круги. Если у детей не хватает снежков, они лепят их тут же. Выигрывает та группа, которая раньше закроет площадь круга снежками.

**«Школа мяча»** Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое и небольшими группками. В ходе игры ребенок, допустивший ошибку, передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, на котором ошибся.

Виды движений:

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.

2. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.

3. Стать лицом к стене на расстоянии двух-трех шагов от нее, ударить об нее мяч и поймать его двумя руками.

4. Бросить мяч о стену, дать ему стукнуться о землю, отскочить от нее, а затем уже ловить его. 5. Отбивать мяч о землю до пяти раз правой и левой рукой.

**«Кегли»** Кегли ставятся в ряд на расстоянии 3—5 см одна от другой. На расстоянии 1,5—3 м от них проводится линия — «кон». Играющие дети (3—4 человека) в порядке очередности (она устанавливается самими детьми) выходят на черту кона и с силой катят шар, стараясь сбить кеглю. Выбивший высокую кеглю имеет право пробить еще раз. Сбитые кегли убираются. Выигравшим считается тот, кто собьет больше кеглей обусловленным количеством шаров. Расстояние между кеглями, а также от кеглей до линии кона увеличивается постепенно. В кегли можно играть и в помещении, и на участке.

**«Ловля мячей сачками»** Эта игра проводится на площадке. Для нее нужно несложное, но постоянное оборудование: по углам начерченного квадрата (100Х100 см) вкапываются четыре столбика высотой 50— 60 см, на которых с помощью резинки укрепляется чашка (диаметром 15 см); через дно ее пропускается шнурок так, чтобы за него удобно было взяться. В чашку кладут мелкие легкие мячи (от настольного тенниса) по количеству играющих (2— 4 человека). Дети встают с сачками по сторонам квадрата. Кто-либо с силой дергает за шнурок, чашка взлетает вверх и выбрасывает мячи. Играющие ловят их сачками не сходя с места.

Воспитатель отмечает детей, поймавших мячи, и игра продолжается. Если желающих играть много, они договариваются, сколько раз повторяет игру одна партия (2—3 раза).

*Примечание:* В игре можно использовать обычные сачки, но палки нужно укоротить до 20—30 см.

**«Накинь кольцо»** В старших группах используются как сюжетные, так и бессюжетные кольцебросы: по 2—6 колышков на подставках разной формы. Дети набрасывают кольца с расстояния 1,5—2,5 м.

Игра может проводиться с группой детей (4—6 человек). Дети получают по три кольца и по очереди бросают их, стараясь попасть на любой колышек. Воспитатель отмечает, кто из детей набросит большее количество колец.

Вариант игры Дети поочередно бросают по два-три кольца до тех пор, пока кто-либо не наберет обусловленное количество очков (6—10). Попадания можно считать вслух или фиксировать с помощью камушков, шишек и других предметов.

**«Перебежки»** На одной стороне площадки отделяется линией дом, на расстоянии 5—6 м чертится вторая линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится еще одна черта. Играющие делятся на две группки — два отряда (не более 6—8 человек в каждом). Дети одного отряда встают вдоль линии любого дома. Другой отряд размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребенка лежит по два снежка. По сигналу воспитателя первый отряд перебегает из одного дома в другой. Дети второго отряда берут по одному снежку и бросают их в бегущих. Те, в кого попали снежком, отходят в сторону. На новый сигнал перебежка происходит в обратную сторону; дети, стоящие у боковой линии, бросают в бегущих по второму снежку. Осаленные в этот раз также отходят в сторону. Воспитатель отмечает, кто из детей одного и другого отряда был более ловким, смелым, метким. После этого временно выбывшие из игры возвращаются в свои отряды. Отряды меняются местами, и игра возобновляется.

*Примечание:* 1. Снежки для игры можно заготовить заранее и сложить в кучку, откуда дети будут их брать, а можно лепить их тут же перед началом игры.

2. Для установления очередности (какому отряду первому бежать, а какому бросать снежки) отряды могут воспользоваться считалками.

**Основное движение — лазанье**

**«Медведи и пчелы»** Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) — медведи, остальные — пчелы. На расстоянии 3—5 м от вышки очерчивается лес, а на расстоянии 8—10 м на противоположной стороне — луг. Пчелы помещаются на вышке или на гимнастической стенке (улей). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи влезают на вышку — в улей и лакомятся медом.

По сигналу воспитателя: «Медведи!» — пчелы летят и жалят медведей, не успевших убежать в лес (дотрагиваясь до них рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку, и игра возобновляется. Ужаленный медведь один раз не выходит за медом. После того как игра проведена 2—3 раза, дети меняются ролями.

Воспитатель должен находиться у вышки (гимнастической стенки), чтобы в случае надобности оказать помощь играющим.

**«Кто скорее до флажка?»** Все играющие сидят на стульях. На расстоянии 5—6 шагов от края площадки проводится черта, за которую становятся 4—5 детей. На противоположной стороне площадки на расстоянии 18— 20 шагов от черты против каждого ставят стул, на который кладут флажок. Стулья стоят на одной линии. По сигналу воспитателя (удар в бубен, или хлопок, или при словах «Раз, два, три — беги!») дети бегут к флажкам, берут их, поднимают вверх, потом кладут обратно.

Воспитатель отмечает, какие дети раньше других подняли флажок. Затем все бежавшие садятся на стулья, а на их место становятся за черту следующие 4—5 человек. Игра заканчивается, когда все дети пробегут по одному разу за флажками.

*Примечание*: Когда дети хорошо освоят этот вариант игры, рекомендуется внести усложнение: на пути к флажку ставятся стойки с веревкой, натянутой на высоте 60 см. Дети подлезают под нее, не касаясь земли (пола) руками, выпрямляются и бегут дальше к флажку.

**«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**

**«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 сам должен придумывать движения и не 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.

**«Сделай фигуру»** Из числа играющих выбирается ведущий, он стоит в стороне. Остальные дети бегают, прыгают с ножки на ножку по всей комнате или площадке. На сигнал воспитателя (удар в бубен или слово «стоп») все останавливаются в какой-либо позе и не двигаются. Ведущий обходит все «фигуры» и выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребенок становится водящим — оценщиком, а предыдущий водящий присоединяется к остальным детям, и игра повторяется.

*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 старшая № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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 старших 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 старших 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 старших 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 № \_\_ старшая**

**(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 старших 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.