

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 67 «Крепыш»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №67
«Крепыш»
Протокол №5 от «20» 08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад №67
«Крепыш»
_____ Е.В. Кондратьева
Приказ от 20.08.2024г. № 104

Дополнительная общеобразовательная программа

«Здоровята»

Возраст детей 3-4 лет

Срок реализации: 7 месяцев

Составил: Баннова Е.Б.

Содержание:

	Паспорт программы	
1.	Пояснительная записка	4
2.	Актуальность программы	4
3.	Цель, задачи программы	5
4.	Планируемые результаты	5
5.	Принципы обучения	5
6.	Методы и приемы обучения	6
7.	Структура занятия	6
8.	Материально-техническое обеспечение программы	7
9.	Формы аттестации	7
10.	Учебный план	7
11.	Календарный учебный график	8
12.	Календарное планирование	9
13.	Оценочные материалы	15
14.	Методическое обеспечение программы	15
15.	Список используемой литературы	15

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная программа — дополнительная общеразвивающая программа занятия в студии «Здоровьята»
Направленность программы	физкультурно-оздоровительная
Разработчики программы	
Возраст детей, участвующих в программе	От 3 до 4 лет
Сроки реализации программы	7 месяцев
Место реализации программы	г. Нижний Новгород, МБДОУ «Детский сад № 67 «Крепыш»
Цель программы	сформировать ориентир на здоровый образ жизни, понимание необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать у ребенка потребности в физическом развитии, мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни; - способствовать развитию межличностных отношений, контактов со сверстниками, доброжелательного отношения к людям; - оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия); - совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию); - развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности; развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения,
	<p>сердечно-сосудистую и нервную системы организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей; - воспитывать умения выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении; <p>повышать интерес к физкультурным занятиям.</p>

1. Пояснительная записка.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 67 «Крепыш» города Нижнего Новгорода осуществляет образовательную деятельность в интересах личности ребёнка, общества и государства, обеспечивает охрану здоровья и создания благоприятных условий для разностороннего развития личности, в том числе возможность удовлетворения воспитанника в самообразовании и получении дополнительного образования. Одной из главных задач МБДОУ «Детский сад № 67 «Крепыш» является создание условий, обеспечивающих превышение образовательных стандартов по всем направлениям его развития. В связи с этим, огромное значение приобретает дополнительное образование дошкольников. Ценность дополнительного образования состоит в том, что оно усиливает содержательную составляющую основной образовательной программы МБДОУ и способствует практическому приложению умений и навыков детей, полученных в МБДОУ, стимулирует их познавательную мотивацию, развивает творческий потенциал, навыки адаптации к современному обществу.

Финансирование реализации дополнительной общеобразовательной программы осуществляется из дополнительных источников бюджетного финансирования в рамках деятельности по оказанию дополнительных образовательных услуг в дошкольных учреждениях, на основании индивидуальных услуг в дошкольных учреждениях, на основании индивидуальных договоров с родителями воспитанников.

Нормативной базой разработки дополнительной общеобразовательной программы являются:

- Конституция Российской Федерации;
- Закон РФ от 29.12.2012 «Об образовании» вступивший в силу 01.09.2013;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 14 мая 2013 г. №25 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4 3048 – 13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»; - Устав МБДОУ.

Направленность программы по содержанию является физической.

Настоящая программа разработана с учётом современных требований педагогики, психологии, физиологии, на основе авторской методической разработки Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет» ООО «ТЦ Сфера», 2014.

Программа предусматривает возможность корректировки её разделов за счёт гибкости содержания, практический материал может варьироваться с учётом условий её использования. Программа рассчитана на детей младшего дошкольного возраста.

2. Актуальность программы

Актуальность программы в том, что в настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и

дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных учреждениях.

3. Цель, задачи программы

Цель программы — способствовать формированию у детей ориентира на здоровый образ жизни, понимание необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей.

Задачи:

- способствовать формированию у ребенка потребности в физическом развитии, мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни;
- способствовать развитию межличностных отношений, контактов со сверстниками, доброжелательного отношения к людям;
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умения выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям.

4. Планируемые результаты

К концу года дети должны:

- 1.направленное развитие всех двигательных качеств детей
- 2.развитие двигательных способностей и эмоциональной сферы
- 3.формирование и развитие правильной осанки, красивой и легкой походки
- 4.музыкально-ритмическое воспитание

5. Принципы обучения

При прохождении Программы, для успешного решения задач в процессе обучения, используются следующие принципы обучения:

Принцип сознательности и активности участников образовательного процесса;

Принцип доступности и постепенности увеличения нагрузок;

Принцип систематичности и регулярности;

Принцип направленности на различные группы мышц;

Принцип комплексного подхода;

Принцип успешности каждого ребенка;

Принцип сотрудничества «воспитатель – инструктор по физической культуре – ребенок»;

Принцип психологической комфортности.

6. Методы и приемы обучения

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

Методика работы по программе строится в направлении личностного — ориентированного взаимодействия: педагог — ребенок — родитель. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей дошкольного возраста, в сочетании с практическими заданиями, необходимыми для развития навыков ребенка.

Все темы взаимосвязаны друг с другом. Группы детей набираются без предъявления требований к базовым умениям. При реализации программы используются групповые формы работы, основным элементом проведения занятий является игра. Игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья.

Формы и методы организации работы:

- игра
- физические упражнения
- танцевальные движения

Упражнения, разработанные автором Сулим Е.В., предназначены для повышения интереса детей к физкультурным занятиям за счет введения новых нетрадиционных занятий – фитнес-тренировок, данные упражнения размещены в методической разработке «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет» ООО «ТЦ Сфера», 2014 и широко применяются педагогом в образовательной деятельности с детьми над развитием их физических данных.

7. Структура занятия

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

Вводная часть. Организация занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения через различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученные и хорошо освоенные комплексы по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмические композиции.

Основная часть. Силовая тренировка включает в себя упражнения с предметами, упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами и т.д.. Происходит наращивание мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Элементы акробатики, спортивной гимнастики также способствуют развитию силы. В основную часть фитнес – тренировки включаются элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами. Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Они подбираются

с учётом двигательных действий и интереса детей. Подвижная игра – игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. В этой части занятия используются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг.

8. Материально-техническое обеспечение программы

Место проведения: спортивный зал

Оборудование:

Обручи, мячи гимнастические, мячи атлетические, ленты, степ-платформы, гантели.

9. Формы аттестации

С целью определения результативности обучения детей по Программе педагогом проводится: - мониторинг – проводится 2 раза в год: в середине года (январь) и итоговое (апрель). Данные мониторинга заносятся в таблицу 1.

10. Учебный план

Месяц занятие	о к т я б р ь	н о я б р ь	д е к а б р ь	я н в р я л ь	ф е в р а л ь	м а р т	а п р е л ь	и т о г о
Тема «В гости к солнышку» ОРУ — комплекс 1*	1							4
Тема «Веселые птички» ОРУ — комплекс 2	1							
Фитнес-тренировка — комплекс1	1							
Фитнес-тренировка — комплекс2	1							
Тема «Путешествие по городу» ОРУ — комплекс 3		1						4
Традиционная структура занятия ОРУ- комплекс 4		1						
Фитнес-тренировка — комплекс 3		1						
Фитнес-тренировка — комплекс 4		1						
Тема «Веселые самолеты» ОРУ — комплекс 5			1					4
Фитнес-тренировка — комплекс 5			1					
Фитнес-тренировка — комплекс 6			1					
Фитнес-тренировка — комплекс 7			1					

Тема «Разноцветные платочки» ОРУ-комплекс 6				1				4
Мониторинг				1				
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 8				1				
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 9				1				
Тема «В гостях у лисы» ОРУ — комплекс 7					1			4
Тема «В гостях у зайки» ОРУ — комплекс 8					1			
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 10					1			
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 11					1			
Тема «Школа физкультуры Мишки-торопыжки» ОРУ — комплекс 9						1		4
Тема «Школа физкультуры Мишки-торопыжки» ОРУ — комплекс 10						1		
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 12						1		
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 13						1		
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 14							1	4
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 15							1	
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 16							1	
<i>Мониторинг</i>							1	
<i>Итого занятий</i>								2 8

11. Календарно-учебный график

Возраст детей: от 3 до 4 лет

Срок реализации программы 7 месяцев, 28 занятий с октября по апрель

Режим занятий» 1 раз в неделю- 15 минут

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Физкультурные занятия в младшей группе

Октябрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «В гости к солнышку» ОРУ — комплекс 1*						
Построение «стайкой»	Ходьба «стайкой» по краю зала за инструктором. Бег «стайкой»	Встать, хлопнуть в ладоши: «Комар» 3**	Подпрыгивание на двух ногах О	Бросание большого мяча вперед двумя руками	Ползание шенгой с опорой на ладони и колени (6 м) ГТ****	Подвижная игра «Солнышко и дождик»**** *. Игра малой подвижности «Птички в лесу» 3
Вторая неделя Тема «Веселые птички» ОРУ — комплекс 2						
Перестроение в круг	Ходьба «стайкой» по краям зала за инструктором. Бег со взмахом руками	Ходьба по доске (ширина 20 см, длина 2—3 м) О	Подпрыгивание на двух ногах. Подвижная игра «Зайка» П	Бросание предмета (на расстояние 4 м) П	Ползание с опорой на ладони и колени. Проползание в ворота 3	Подвижная игра «Мы осенние листочки». Игра малой подвижности «Великаны и гномы»
Третья неделя						
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 1 *						
Четвертая неделя						
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 2						

НОЯБРЬ					
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6
Первая неделя Тема «Путешествие по городу» ОРУ — комплекс 3					
Перестроение в две колонны на месте. Повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть) (<i>веселая зарядка «Велосипед»</i>). Бег обычный; с преодолением препятствий	Прыжки в длину с места на двух ногах 3	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы П	Ползание до флажка (с толканием мяча головой, расстояние 4—5 м) О	Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»
Вторая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — комплекс 4					
Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная, с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Маленькая горка»</i>). Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	—// —	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую О	—// — П	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»
Третья неделя					
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 3					
Четвертая неделя					
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 4					

ДЕКАБРЬ						
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Веселые самолеты» ОРУ — комплекс 5						
В колонне по одному	Ходьба на носках и пятках. Бег в колонне по одному с ускорением	Перешагивание через предметы (ширина 10—15 см) П	Прыжки через предметы (высота 5 см) 3	Бросание мяча двумя руками из-за головы О	—	Подвижная игра «Ежата». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»
Вторая неделя						
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 5</i>						
Третья неделя						
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 6</i>						
Четвертая неделя						
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 7</i>						
ЯНВАРЬ						
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры	
Первая неделя Тема «Разноцветные платочки» ОРУ — комплекс 6						
В колонну и две колонны по ориентиру	Ходьба в заданном направлении, с высоким подниманием коленей. Бег в колонне между предметами	Прыжки из обруча в обруч 3	Бросание мешочка в обруч (расстояние 1,5—2 м) О	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени П	Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Снегопад»	

Вторая неделя Мониторинг					
1) выполняет комплекс упражнений на степ-платформе: Упражнение «Покажи носочек» Упражнение «Покажи пятку» Упражнение «Вот такая ножка» Упражнение «Покажи ножки» Упражнение «Прыг-скок» 2) выполняет комплекс упражнений с атлетическим мячом: Игровое упражнение «Бычок» Игровое упражнение «Самолет» Игровое упражнение «Подъемный кран»					
Третья неделя					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 8</i>					
Четвертая неделя					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 9</i>					
ФЕВРАЛЬ					
Строевые-упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «В гостях у лисы» ОРУ — комплекс 7					
Из колонны по одному в колонну по два, движение за направляющим по ориентирам	Ходьба в колонне, «змейкой», на носках и пятках. Бег в колонне со сменой направления по сигналу	Спрыгивание со скамьи (высота 20—25 см) 3	Прокатывание обруча О	Подлезание под воротца в группировке П	Подвижная игра «Лиса и цыплята». Малоподвижная игра «Снегопад»
Вторая неделя Тема «В гостях у зайки» ОРУ — комплекс 8					
— П —	В колонне, «змейкой» с опорой на ладони и колени. Подскоки в движении, бег на носочках	Спрыгивание со скамьи в обозначенное место (высота 20—25 см) О	—// — П	—// — 3	Подвижная игра «Зайцы и лисица». Малоподвижная игра «Два медведя»
Третья неделя					

<i>Фитнес-тренировка — комплекс 10</i>					
Четвертая неделя					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 11</i>					
МАРТ					
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Школа физкультуры Мишки-торопыжки» ОРУ — комплекс 9					
Из колонны по одному в колонну по два; в движении; за направляющим по ориентиру	Ходьба с остановкой и приседанием, с высоким подниманием коленей. Бег по извилистой дорожке и в рассыпную по лужайке	Ходьба с перешагиванием реек лестницы, лежащей на полу 3	Прыжки в длину с места через 4 дорожки (ширина 30 см), находящиеся на расстоянии 1 м друг от друга П	Бросание мяча об пол двумя руками с отскоком и ловлей О	Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Котята и клубочки»
Вторая неделя Тема «Школа физкультуры Мишки-торопыжки» ОРУ — комплекс 10					
Из колонны в шеренгу	Ходьба пригнувшись, с опорой на ладони и стопы. Бег с высоким подниманием коленей, на носочках	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы (длина 2—3 м, ширина 20 см) С	Прыжки в длину с места О	— // — П	Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Третья неделя					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 12</i>					

Четвертая неделя
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 13
АПРЕЛЬ
Первая неделя
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 14
Вторая неделя
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 15
Третья неделя
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 16
Четвертая неделя
Мониторинг
<p>Мониторинг освоения программы.</p> <p>1) выполняет комплекс упражнений на степ-платформе:</p> <p>Упражнение «Покажи носочек»</p> <p>Упражнение «Покажи пятку»</p> <p>Упражнение «Вот такая ножка»</p> <p>Упражнение «Покажи ножки»</p> <p>Упражнение «Прыг-скок»</p> <p>2) выполняет комплекс упражнений с атлетическим мячом:</p> <p>Игровое упражнение «Бычок»</p> <p>Игровое упражнение «Самолет»</p> <p>Игровое упражнение «Подъемный кран»</p> <p>3) выполняет комплекс упражнений с обручем;</p> <p>Прокатывание обруча вперед.</p> <p>Кручение обруча на полу одной рукой.</p>

* См. все ОРУ в приложении 1,

** 3 — здесь и далее — закрепление.

*** О — здесь и далее — обучение.

**** П — здесь и далее — повторение.

***** Описание подвижных игр см. в приложениях 4, 5

13. Оценочные материалы Таблица . Мониторинг освоения программы.

№ п/п	ФИО ре-бенка:	январь				апрель				Уро-вень освое-ния про-граммы
		Комплек упражнений на степ-платформе	Комплек упражнений с атлетическим мячом	Комплек упражнений с обручем	Комплек упражнений с мячом	Комплек упражнений на степ-платформе	Комплек упражнений с атлетическим мячом	Комплек упражнений с обручем	Комплек упражнений с мячом	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										

У — усвоил

НУ — не усвоил

ЧУ — частично усвоил

14. Методическое обеспечение программы

Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. ООО ТЦ «Сфера» Москва, 2014

15. Список использованной литературы

Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. ООО ТЦ «Сфера» Москва, 2014

ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ

Комплекс 1. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика

Задачи:

- учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- совершенствовать функциональные возможности организма ребенка;
- воспитывать морально-волевые качества.

Вводная часть

1. Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному (20 с).
2. Бег на носочках, руки на поясе (20 с).
3. Игровое упражнение «Гномики»* (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика и стретчинг (4 мин).

1. *Массаж голеней и бедер* (20 с)

И.п.: стоя. Поочередно растирать голени и бедра.

2. *Разминка стопы* (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — встать на носочки; 3—4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Покажи носочек»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

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

И.п.: то же. 1—2 — поставить пятку на степ-платформу**; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

5. *Упражнение «Вот такая ножка»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить стопу на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

6. *Стретчинг «Дерево»* (5 с 2 раза)

* Описание игровых упражнений для вводной части см. приложение 3, с. 139.

** Степ-платформа — обтянутая мягким дерматином ступенька высотой не более 10 см, шириной 25, длиной 40 см.

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела.

1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 — поднять прямые руки над головой, вдох; 3—4 — опустить руки, расслабиться, выдох.

7. *Упражнение «Вырастем большими»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5—6 — правую ногу поставить на пол; 7—8 — левую ногу поставить на пол, встать рядом с платформой.

8. *Упражнение «В домике»* (2 раза)

И.п.: стоя на четвереньках возле края степ-платформы. 1—2 — поставить правую и левую руку на край степ-платформы; 3—4 — поставить правое и левое колено на край степ-платформы; 5—6 — опустить колени поочередно на пол; 7—8 — опустить руки поочередно на пол.

9. *Стретчинг «Слоник»* (5 с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, стопы направлены вперед, руки согнуты в локтях, ладони — на бедрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх. 1 — на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 — вернуться в и.п.

10. *Упражнение «Собачки»* (1 круг)

Ползать с опорой на ладони и колени вокруг степ-платформ.

11. *Стретчинг «Вафелька»* (5 с 2 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1 — потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 — наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3—4 — вернуться в и.п.

12. Упражнение «Покажи ножки» (4 раза)

И.п.: сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1—2 — выпрямить ноги и положить на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п.

13. Стретчинг «Змея» (5 с 2 раза)

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 — на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 — вернуться в и.п.

14. Упражнение «Прыг-скок» (10 прыгиваний 2 раза)

И.п.: стоя, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу; 3—4 — спрыгнуть с нее. Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы.

15. Дыхательная гимнастика «Ветер» (1 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе.

Ветер сверху набежал, *Вдох.*

Ветку дерева сломал: «В-в-в». *Выдох.*

Дул он долго, зло ворчал. *Вдох.*

И деревья все качал: «Бу-бу-бу». *Выдох.*

16. Стретчинг «Черепашка» (10 с 2 раза)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

Акробатика (4 мин).

1. Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).

2. Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу) (20 с 2 раза).

3. Катание мяча до степ-платформы из положения сидя, ноги врозь (4 раза).

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Котята и клубочки» *

Стретчинг «Колобок» (15 с).

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1 — подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх — вдох; 2 — на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 — на вдохе перекатиться на спину, держа руками колени; 4 — на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

Комплекс 2. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика

Задачи:

— учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;

— тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на степ-платформе;

— воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.

* Описание игр см. в приложениях 4, 5, с. 140—154. 38

Вводная часть

1. Ходьба обычная друг за другом в колонне по одному (20 с).

2. Бег на носочках, руки на поясе (20 с).

3. Игровое упражнение «Гномики» (20 с).

4. Игровое упражнение «Муравьишки» (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика (4 мин).

1. **Массаж: голеней и бедер** (20 с)

И.п.: стоя. Поочередно растирать голени и бедра.

2. *Разминка стопы* (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — встать на носочки; 3—4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Покажи носочек»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

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

И.п.: то же. 1—2 — поставить пятку на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

5. *Упражнение «Вот такая ножка»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить стопу на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

6. *Упражнение «Вырастем большими»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5—6 — правую ногу поставить на пол; 7—8 — левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ-платформой.

7. *Упражнение «В домике»* (2 раза)

И.п.: стоя на четвереньках возле края степ-платформы. 1—2 — поставить правую и левую руку на край степ-платформы; 3—4 — поставить правое и левое колено на край степ-платформы; 5—6 — опустить колени поочередно на пол; 7—8 — опустить руки поочередно на пол.

8. *Упражнение «Собачки»* (1 круг)

Ползать с опорой на ладони и колени вокруг степ-платформы.

9. *Упражнение «Покажи ножки»* (4 раза)

И.п.: сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1—2 — выпрямить ноги и положить на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. 10. *Упражнение «Прыг-скок»* (10 прыжков 2 раза)

И.п.: стоя, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу; 3—4 — спрыгнуть со степ-платформы.

Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы.

11. *Дыхательная гимнастика «Ветер»* (1 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе.

Ветер сверху набежал, *Вдох.*

Ветку дерева сломал: «В-в-в». *Выдох.*

Дул он долго, зло ворчал. *Вдох.*

И деревья все качал: «Бу-бу-бу». *Выдох.*

Акробатика (4 мин).

1. Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).

2. Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу).

3. Катание мяча до степ-платформы из положения сидя, ноги врозь.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Котята и клубочки». Стретчинг.

1. *Упражнение «Дерево»* (5 с 2 раза)

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела.

1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 — поднять прямые руки над головой, вдох; 3—4 — опустить руки, расслабиться, выдох.

2. *Упражнение «Слоник»* (5 с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, стопы направлены вперед, руки согнуты в локтях, ладони — на бедрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх. 1 — на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 —

вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Вафелька»* (5 с 2 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1 — потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 — наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3—4 — вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Змея»* (5 с 2 раза)

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 — на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Колобок»* (15 с)

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1 — подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх — вдох; 2 — на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 — на вдохе перекатиться на спину, держа руками колени; 4 — на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

Комплекс 3. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика

Задачи: — формировать умения и навыки правильного выполнения движений; — учить построениям, соблюдению дистанции во время движения;

— упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация);

— создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия.

Вводная часть

1. Ходьба обычная в колонне по одному (20 с).
2. Бег обычный по узкой дорожке (20 с).
3. Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой (20 с).
4. Игровое упражнение «Зайки» (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика и стретчинг (3 мин).

1. *Массаж голени бедер* (20 с)

И.п.: стоя. Поочередно растирать ладонями бедра и голени.

2. *Разминка стопы* (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — встать на носочки; 3—4 — вернуться в и.п.

3. *Стретчинг «Деревце»* (5 с 2 раза)

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела.

1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 — поднять прямые руки над головой, вдох; 3—4 — опустить руки, расслабиться, выдох.

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

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

5. *Упражнение «Покажи пятку»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить пятку на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

6. *Упражнение «Вот какая ножка»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить стопу на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

7. *Стретчинг «Звезда»* (5 с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1 — вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох — плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 — руки опустить, расслабиться, выдох.

8. Упражнение «Вырастем большими» (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — поставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5—6 — правую ногу поставить на пол; 7—8 — левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ-платформой.

9. Упражнение «Достань носочки» (4 раза)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги прямые, руки на поясе. 1—2 — наклониться вперед, достать носки ног; 3—4 — вернуться в и.п.

10. Стретчинг «Вафелька» (5 с 2 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1 — потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 — наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3—4 — вернуться в и.п.

Силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг (3 мин).

1. Упражнение «Достань пол» (4 раза)

И.п.: сидя на степ-платформе поперек, руки на поясе. 1—2 — наклониться вправо, достать ладонью пол; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — то же в левую сторону.

2. Упражнение «Потянись» (4 раза)

И.п.: лежа перед степ-платформой на животе. 1—2 — поставить правую руку на степ-платформу; 3—4 — поставить левую руку на степ-платформу; 5—6 — слегка приподняться, оторвать живот от пола; 7—8 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Покажи ножки» (4 раза)

И.п.: сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1—2 — выпрямить ноги и положить на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п.

4. Стретчинг «Змея» (5 с 2 раза)

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 — на Выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются Только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Прыг-скок» (10 спрыгиваний 2 раза)

И.п.: стоя, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу; 3—4 — спрыгнуть со степ-платформы.

Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы.

6. Дыхательная гимнастика «Красный шарик» (1 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем, Вдох.

Шарик красный надуваем. Выдох.

Шарик тужился, пыхтел, Вдох.

Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» Выдох.

Акробатика (3 мин).

1. Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).

2. Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу).

3. Ходьба по степ-платформам, руки в стороны.

4. Ползание по степ-платформам.

Заключительная часть (2 мин)

Игра малой подвижности «Где петушок?».

Стретчинг «Черепашка» (15 с).

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

Комплекс 4. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика, силовая гимнастика на степ-платформе

Задачи:

- упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- формировать навыки сохранения правильной осанки;
- учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

Вводная часть

1. Ходьба обычная в колонне по одному (20 с).
2. Бег обычный по узкой дорожке (20 с).
3. Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой (20 с).
4. Ходьба обычная с остановкой по звуковому сигналу (игровое упражнение «Зайки») (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика и стретчинг (3 мин).

1. *Массаж: голени бедра* (20 с)

И.п.: стоя. Поочередно растирать ладонями бедра и голени.

2. *Разминка стопы* (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — встать на носочки; 3—4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Покажи носочек»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

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

И.п.: то же. 1—2 — поставить пятку на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

5. *Упражнение «Вот такая ножка»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить стопу на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

6. *Упражнение «Вырастем большими»* (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5—6 — правую ногу поставить на пол; 7—8 — левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ-платформой.

Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).

1. *Упражнение «Достань носочки»* (4 раза)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги прямые, руки на поясе. 1—2 — наклониться вперед, достать носки ног; 3—4 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Достань пол»* (4 раза)

И.п.: сидя на степ-платформе поперек, руки на поясе. 1—2 — наклониться вправо, достать ладонью пол; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — то же в левую сторону.

3. *Упражнение «Потянись»* (4 раза)

И.п.: лежа перед степ-платформой на животе. 1—2 — поставить правую руку на степ-платформу; 3—4 — поставить левую руку на платформу; 5—6 — слегка приподняться, оторвать живот от пола; 7—8 — вернуться в и.п.

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

И.п.: сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1—2 — выпрямить ноги и положить на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Прыг-скок»* (10 спрыгиваний 2 раза)

И.п.: стоя, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу; 3—4 — спрыгнуть с нее. Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы.

6. *Дыхательная гимнастика «Красный шарик»* (1 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.*

Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» *Выдох.*

Акробатика (3 мин).

1. Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).
2. Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу).
3. Ходьба по степ-платформам, руки в стороны.
4. Ползание по степ-платформам.
5. Катание мяча по степ-платформе.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Где петушок?». Стретчинг.

1. *Упражнение «Дерево» (5 с 2 раза)*

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 — поднять прямые руки над головой, вдох; 3—4 — опустить руки, расслабиться, выдох.

2. *Упражнение «Звезда» (5 с 2 раза)*

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох — плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 — руки опустить, расслабиться, выдох.

3. *Упражнение «Вафелька» (5 с 2 раза)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1 — потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 — наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3—4 — вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Змея» (5 с 2 раза)*

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 — на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Черепашка» (15 с)*

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

Комплекс 5. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе

Задачи:

- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Вводная часть

1. Ходьба обычная друг за другом в колонне (20 с).
2. Бег на носочках между предметами, руки на поясе (20 с).
3. Игровое упражнение «Гномики» (20 с).
4. Игровое упражнение «Зайки» (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика и стретчинг (3 мин).

1. *Массаж голеней и бедер (20 с)*

И.п.: стоя. Поочередно растирать ладонями бедра и голени.

2. *Стретчинг «Дерево» (5 с 2 раза)*

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 — поднять прямые руки над головой, вдох; 3—4 — опустить руки, расслабиться, выдох.

3. *Упражнение «Покажи носочек»* (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

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

И.п.: то же. 1—2 — поставить пятку на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

5. *Упражнение «Вырастем большими»* (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5—6 — правую ногу поставить на пол; 7—8 — левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ-платформой.

6. *Стретчинг «Крылья»* (5 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох; 2 — на выдохе согнуть руки в локтях, лопатки соединить.

7. *Упражнение «Присядка»* (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3—4 — полуприсед, руки прямые вперед; 5 — правую ногу поставить на пол; 6 — левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7—8 — полуприсед, прямые руки вперед.

8. *Упражнение «Веселые коленки»* (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3 — поднять правое колено, хлопнуть по нему правой рукой; 4 — опустить колено, руки на пояс; 5 — поднять левое колено, хлопнуть по нему левой рукой; 6 — опустить колено, руки на пояс; 7 — правую ногу поставить на пол; 8 — левую ногу поставить на пол.

9. *Стретчинг «Морская звезда»* (5 с)

И.п.: стоя на коленях, руки опущены вдоль тела. 1 — сесть на пол между стопами, руки в упоре сзади; 2 — передвигая руки назад, лечь на спину; 3 — слегка развести колени в стороны; 4 — руки положить на пол в стороны, ладони прижать к полу.

Силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг (4 мин).

1. *Упражнение «Носочки»* (4 раза)

И.п.: сидя на полу перед степ-платформой, носки ног лежат на степ-платформе, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1—2 — наклониться вперед, достать носки ног; 3—4 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь»* (4 раза)

И.п.: сидя на степ-платформе, стопы стоят на полу, колени соединены, руки в упоре на степ-платформе. 1—2 — развести колени в стороны и выпрямить ноги; 3—4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Подъемный кран»* (4 раза)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки лежат на степ-платформе, руки вдоль туловища. 1—2—3—4 — поднять ноги вверх; 5—6—7—8 — опустить ноги на степ-платформу.

4. *Стретчинг «Лягушка»* (5 с 2 раза)

И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1 — согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе, притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2 — согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3—4 — удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

5. Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу) (10 с 3 раза).

6. Прыжки вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу) (10 с 3 раза).

7. *Дыхательная гимнастика*

Упражнение «Кошка» (1 раз)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1—2 — поворот головой направо, вдох; 3—4 — поворот головы прямо, выдох.

То же в другую сторону.

Упражнение «Кошка-царапка» (2 раза)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — поворот туловища направо, «царапнуть» пальцами, как кошка коготками, вдох; 2—4 — туловище прямо, выдох.

8. Бросание мяча с отскоком от степ-платформы, стоя рядом с ней (1 мин).

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Мой веселый мяч». Стретчинг «Колобок» (15 с).

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1 — подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; 2 — на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 — на вдохе перекатиться на спину, не отпуская руками коленей; 4 — на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

Комплекс 6. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе

Задачи:

— развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;

— совершенствовать функциональные возможности организма;

— учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Вводная часть

1. Ходьба обычная друг за другом в колонне (20 с).

2. Бег на носочках между предметами, руки на поясе (20 с).

3. Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Великаны») (20 с).

4. Игровое упражнение «Зайки» с остановкой по сигналу «Зайка спрятался!» (присесть) (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика и стретчинг (4 мин).

1. *Массаж голени и бедер* (20 с)

И.п.: стоя. Поочередно растирать ладонями бедра и голени.

2. *Упражнение «Покажи носочек»* (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

3. *Упражнение «Покажи пятку»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить пятку на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

4. *Упражнение «Вырастем большими»* (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5—6 — правую ногу поставить на пол; 7—8 — левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ-платформой.

5. *Упражнение «Присядка»* (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3—4 — полуприсед, руки прямые вперед; 5 — правую ногу поставить на пол; 6 — левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7—8 — полуприсед, прямые руки вперед.

6. *Упражнение «Веселые коленки»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3 — поднять правое колено, хлопнуть по нему правой рукой; 4 — опустить колено, руки на поясе; 5 — поднять левое колено, хлопнуть по нему левой рукой; 6 — опустить колено, руки на поясе; 7 — правую ногу поставить на пол; 8 — левую ногу поставить на пол.

Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).

1. Упражнение «Носочки» (4 раза)

И.п.: сидя на полу перед степ-платформой, носки ног лежат на степ-платформе, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1—2 — наклониться вперед, достать носки ног; 3—4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» (4 раза)

И.п.: сидя на степ-платформе, стопы стоят на полу, колени соединены, руки в упоре на степ-платформе. 1—2 — развести колени в стороны и выпрямить ноги; 3—4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Подъемный кран» (4 раза)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки лежат на степ-платформе, руки вдоль туловища. 1—2—3—4 — поднять ноги вверх; 5—6—7—8 — опустить ноги на степ-платформу.

4. Бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу) (10 с 3 раза).

5. Прыжки вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу) (10 с 3 раза).

6. Дыхательная гимнастика

Упражнение «Кошка» (1 раз)

Поворот головы направо, вдох; 3—4 — поворот головы прямо, выдох. То же влево.

Упражнение «Кошка-царапка» (2 раза)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — поворот туловища направо, «царапнуть» пальцами, как кошка коготками, вдох; 2—4 — туловище прямо, выдох.

7. Бросание мяча с отскоком от степ-платформы, стоя рядом с ней.

8. Бросание мяча с отскоком от пола, стоя на степ-платформе.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Мой веселый мяч». Стретчинг.

1. Упражнение «Дерево» (5 с 2 раза)

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 — поднять прямые руки над головой, вдох; 3—4 — опустить руки, расслабиться, выдох.

2. Упражнение «Крылья» (5 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох; 2 — на выдохе согнуть руки в локтях, лопатки соединить.

3. Упражнение «Морская звезда» (5 с)

И.п.: стоя на коленях, руки опущены вдоль тела. 1 — сесть на пол между стопами, руки в упоре сзади; 2 — передвигая руки назад, лечь на спину; 3 — слегка развести колени в стороны; 4 — руки положить на пол в стороны, ладони прижать к полу.

4. Упражнение «Лягушка» (5 с 2 раза)

И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1 — согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2 — согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3—4 — удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

5. Упражнение «Колобок» (15 с)

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1 — подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; 2 — на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 — на вдохе перекатиться на спину, не отпуская

руками коленей; 4 — на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

Комплекс 7. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой;
- учить группироваться при выполнении кувырков;
- упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах;
- формировать правильную осанку;
- воспитывать волю и терпение.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (20 с).
2. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак (20 с).
3. Бег обычный между предметами (20 с).
4. Бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак (20 с).
5. Ходьба обычная (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика (3 мин).

1. *Упражнение «Покажи носочек»* (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

2. *Упражнение «Покажи пятку»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить пятку на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

3. *Упражнение «Вырастем большими»* (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5—6 — правую ногу поставить на пол; 7—8 — левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ-платформой.

4. *Упражнение «Присядка»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3—4 — полуприсед, руки прямые вперед; 5 — правую ногу поставить на пол; 6 — левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7—8 — полуприсед, прямые руки вперед.

5. *Упражнение «Лошадка»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять вперед, бедро параллельно полу, руки выпрямить вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: «Но!»; 3 — встать на пол с левой ноги, руки на поясе. Повторить с другой ноги.

6. *Упражнение «Махи в сторону»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять в сторону прямую правую ногу, руки выпрямить в стороны; 4 — подставить правую ногу к левой ноге на степ-платформу; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

7. *Упражнение «Поворот»* (4 раза)

И.п.: стоя боком к степ-платформе, руки на поясе. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6—7—8 — маршем повернуться вокруг себя к другому краю степ-платформы. Повторить с левой ноги.

8. *Упражнение «Прыжки»* (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу обеими ногами; 3—4 — спрыгнуть с нее; 5—6—7—8 — обойти степ-платформу, прыгая на двух ногах. Ходьба обычная на месте.

9. *Дыхательная гимнастика «Поехали!»* (1 раз)

Завели машину — *Вдох.*

Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.*

Накачали шину — *Вдох.*

Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.*

Улыбнулись веселей *Вдох.*

И поехали быстрее. *Выдох.*

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).

1. Катание мяча по кругу двумя руками

2. *Игровое упражнение «Бычок»*

И.п.: стоя на низких четвереньках, на локтях и коленях, ползти вперед и толкать мяч головой.

3. *Игровое упражнение «Самолет»*

И.п.: лежа на мяче, на животе. Поднять вверх в стороны прямые руки, прогнуться в спине.

4. *Игровое упражнение «Подъемный кран»* (3 раза)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между щиколотками. 1—2—3—4 — поднять мяч вверх, держа его ногами; 5—6—7—8 — вернуться в и.п.

Акробатика (3 мин).

Прохождение полосы препятствий (2 мин).

1. Проползание под дугой на животе.

2. Ходьба по узкой рейке прямо.

3. Кувырки на мягком покрытии через бок.

4. Перепрыгивание через препятствия, ноги вместе.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Петрушка» с использованием упражнений игрового стретчинга. Стретчинг.

1. *Упражнение «Дерево»* (5 с)

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 — поднять прямые руки над головой, вдох; 3—4 — опустить руки, расслабиться, выдох.

2. *Упражнение «Звезда»* (5 с)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох — плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 — опустить руки, расслабиться, выдох.

3. *Упражнение «Крылья»* (5 с)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох; 2 — на выдохе согнуть руки в локтях, лопатки соединить.

4. *Упражнение «Вафелька»* (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1 — потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 — наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3—4 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Лягушка»* (5 с)

И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1 — согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2 — согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3—4 — удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

6. *Упражнение «Змея»* (5 с)

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 — на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 — вернуться в и.п.

7. *Упражнение «Черепашка»* (15 с)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

Комплекс 8. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить правильному исходному положению во время бросания мяча;
- упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах и группироваться при выполнении кувырков, в ползании на низких четвереньках, толкая мяч перед собой;
- формировать правильную осанку;
- воспитывать волю и терпение.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (20 с).
2. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак, по звуковому сигналу бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак (20 с).
3. Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны (20 с).
4. Бег обычный между предметами (20 с).
5. Игровое упражнение «Обезьянки» (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика (3 мин).

1. *Упражнение «Покажи носочек»* (4 раза).

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

2. *Упражнение «Покажи пятку»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить пятку на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

3. *Упражнение «Вырастем большими»* (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5—6 — правую ногу поставить на пол; 7—8 — левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ-платформой.

4. *Упражнение «Присядка»* (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3—4 — полуприсед, руки прямые вперед; 5 — правую ногу поставить на пол; 6 — левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7—8 — полуприсед, прямые руки вперед.

5. *Упражнение «Лошадка»* (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять вперед, бедро параллельно полу, руки выпрямить вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: «Но!»; 3 — встать на пол с левой ноги, руки на поясе. Повторить с другой ноги.

6. *Упражнение «Махи в сторону»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять в сторону прямую правую ногу, руки в стороны; 4 — подставить правую ногу к левой на степ-платформу; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

7. *Упражнение «Поворот»* (4 раза)

И.п.: стоя боком к степ-платформе, руки на поясе. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. 5—6—7—8 — маршем повернуться вокруг себя к другому краю степ-платформы. Повторить с левой ноги.

8. *Упражнение «Прыжки»* (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу обеими ногами; 3—4 — спрыгнуть с нее; 5—6—7—8 — обойти степ-платформу, прыгая на двух ногах. Ходьба обычная на месте.

9. *Дыхательная гимнастика «Поехали!»* (1 раз)

Завели машину — *Вдох.*

Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.*

Накачали шину — *Вдох.*

Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.*

Улыбнулись веселей *Вдох.*

И поехали быстрее. *Выдох.*

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).

1. Катание мяча по кругу двумя руками

2. *Игровое упражнение «Бычок»*

И.п.: стоя на низких четвереньках, на локтях и коленях, ползти вперед и толкать мяч головой.

3. *Игровое упражнение «Самолет»*

И.п.: лежа на мяче, на животе. Поднять вверх в стороны прямые руки, прогнуться в спине.

4. *Игровое упражнение «Подъемный кран»* (3 раза)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между щиколотками. 1—2—3—4 — поднять мяч вверх, держа его ногами; 5—6—7—8 — вернуться в и.п.

Акробатика (3 мин).

Прохождение полосы препятствий (2 мин).

1. Проползание под дугой на животе.

2. Ходьба по узкой рейке прямо.

3. Кувырки на мягком покрытии через бок.

4. Перепрыгивание через препятствия, нога вместе.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Петрушка» с использованием упражнений игрового стретчинга. Стретчинг.

1. *Упражнение «Крылья»* (5 с)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох; 2 — на выдохе согнуть руки в локтях, лопатки соединить.

2. *Упражнение «Звезда»* (5 с)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох — плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 — опустить руки, расслабиться, выдох.

3. *Упражнение «Вафелька»* (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1 — потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 — наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3—4 — вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Лягушка»* (5 с)

И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1 — согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2 — согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3—4 — удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

5. *Упражнение «Змея»* (5 с)

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 — на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 — вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Черепашка»* (15 с)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину,

вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

Комплекс 9. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг

Задачи:

- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма;
- воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.

Вводная часть

1. Ходьба в колонне по одному (20 с).
2. Ходьба на носках (20 с).
3. Ходьба на пятках (20 с).
4. Легкий бег (20 с).
5. Подскоки (20 с).
6. Игровое упражнение «Муравьишки» (20 с).

Основная часть Аэробика (3 мин)

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка (сколько раз)	Сопроводительный текст
1	И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — наклон головы вправо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклон головы влево; 4 — вернуться в и.п.	4	«Девочки и мальчики, представьте, что вы зайчики»
2	Прыжки на двух ногах. И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1—2 — прыжок вперед; 3—4 — прыжок назад	8	«Раз, два, три, четыре, пять — начал зайнышка скакать»
3	И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1—2 — поднять руки вверх; 3—4 — опустить руки вниз; 5—6 — подняться на носочки; 7—8 — вернуться в и.п.	4	«Лапки вверх, лапки вниз, на носочках потянись!»
4	И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вправо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклон влево; 4 — вернуться в и.п.; 5—6 — наклон вперед; 7—8 — вернуться в и.п.	4	«Вправо, влево наклонись, наклонись и поднимись»
5	И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1—2 — присесть, показать руками «ушки»; 3—4 — вернуться в и.п.	4	«Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть»
6	Прыжки на месте на двух ногах	8	«Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать»

7	И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — полуприсед, наклонить голову вправо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — то же влево; 4 — вернуться в и.п.	4	«Девочки и мальчики, представьте, что вы зайчики»
8	И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1— 2 — прыжком повернуться вправо; 3—4 — присесть обхватить колени руками, спрятать голову в колени	1	«Кто-то зайку испугал, зайка прыг — и ускакал!»

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).

1. *Игровое упражнение «Акробаты».* Ходьба с высоким подниманием коленей, мяч держать на голове обеими руками.
2. Катание мяча по кругу двумя руками.
3. *Игровое упражнение «Прыгающий колобок».* Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.
4. *Игровое упражнение «Циркач».* Стойка на мяче на двух ногах с удерживанием равновесия.

Художественная гимнастика с обручем (2 мин).

1. Прокатывание обруча вперед.
2. Кручение обруча на полу одной рукой.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал». Стретчинг.

1. Упражнение «Домик»

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1 — вытянуть руки над головой ладонями друг другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 — опустить руки, расслабиться, выдох.

2. Упражнение «Цапля»

И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны, удерживать равновесие.

3. Упражнение «Слоник»

И.п.: широкая стойка, стопы направлены вперед, руки согнуты в локтях, ладони — на бедрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх. 1 — на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Верблюд»

И.п.: стоя на коленях, ноги вместе. 1 — вытянуть руки над головой, выпрямить позвоночник, «раскрыть» грудную клетку; 2 — положить руки на бедра, продолжая тянуться вверх, вдох; 3 — прогнуться назад и коснуться руками пяток; 4 — наклонить голову назад, выдох.

5. Упражнение «Черепашка»

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

Комплекс 10. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг

Задачи:

- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- обеспечивать высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех

функций организма;
— воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.

Вводная часть

1. Ходьба в колонне по одному (20 с).
2. Ходьба на носках с остановкой по сигналу, присесть (20 с).
3. Ходьба на пятках с остановкой по сигналу, прыжок вверх на месте (20 с).
4. Подскоки (20 с).
5. Игровое упражнение «Обезьянки» (20 с).
6. Игровое упражнение «Муравьишки» (20 с).

Основная часть Аэробика (3 мин). См. Комплекс 9, с. 57.

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).

1. *Игровое упражнение «Акробаты».* Ходьба с высоким подниманием коленей, мяч держать на голове обеими руками (1 мин).

2. *Игровое упражнение «Прыгающий колобок».* Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (1 мин).

3. *Игровое упражнение «Самолет»*

И.п.: лежа на мяче, на животе. Поднять вверх в стороны прямые руки, прогнуться в спине.

4. *Игровое упражнение «Циркач».* Стойка на мяче на двух ногах с удерживанием равновесия (5 с 3 раза).

Художественная гимнастика с обручем.

1. Прокатывание обруча вперед.

2. Кручение обруча на полу одной рукой в чередовании с запрыгиванием в обруч двумя ногами (20 с 3 раза).

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал». Стретчинг.

1. *Упражнение «Домик»* (5 с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1 — вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 — опустить руки, расслабиться, выдох.

2. *Упражнение «Цапля»* (5 с 2 раза)

И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны, удерживать равновесие.

3. *Упражнение «Слоник»* (5 с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, стопы направлены вперед, руки согнуты в локтях, ладони — на бедрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх. 1 — на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 — вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Верблюд»* (5 с 2 раза)

И.п.: стоя на коленях, ноги вместе. 1 — вытянуть руки над головой, выпрямить позвоночник, «раскрыть» грудную клетку; 2 — положить руки на бедра, продолжая тянуться вверх, вдох; 3 — прогнуться назад и коснуться руками пяток; 4 — наклонить голову назад, выдох.

5. *Упражнение «Черепашка»* (15 с 1 раз)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

Комплекс 11. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- совершенствовать овладение техникой работы с мячом;
- обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма;
- координировать движения в крупных и мелких мышечных группах;
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (20 с).
2. Игровое упражнение «Гномики» (20 с).
3. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (10 с).
4. Игровое упражнение «Обезьянки» (10 с).

Основная часть (3 мин)

Силовая гимнастика с гантелями.

1. Упражнение «Силачи» (4 раза)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. 1 — руки поднять вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Насос» (4 раза)

И.п.: стоя на коленях, руки с гантелями опущены. 1 — наклониться вправо, руки скользят вдоль туловища; 2 — вернуться в и.п.;

3 — то же влево; 4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Повернись» (4 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, гантели между ногами. 1 — руки выпрямить вперед; 2 — поворот вправо, гантели опустить на пол с правого бока; 3 — поворот прямо, руки вперед; 4 — вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

4. Упражнение «Веселые ножки» (по 4 раза каждой ногой)

Гантели положить.

И.п.: упор на предплечья, прямые ноги лежат на полу. 1 — подтянуть к себе правое колено; 2 — выпрямить ногу вверх вперед; 3 — подтянуть правое колено к себе; 4 — вернуться в и.п. Повторить с другой ноги.

5. Упражнение «Поймай коленки» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой. 1—2 — поднять голову и плечи, достать руками колени; 3—

4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Петрушка» (10 повторов 2 раза)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — подпрыгнуть вверх, руками сделать хлопок над головой; 2 — вернуться в и.п. Чередовать с ходьбой.

7. Пальчиковая гимнастика «Гриб» (1 раз)

И.п.: стоя, руки согнуты, предплечья вверх.

Меж еловых мягких лап

Дождик кап, кап, кап!

Дети щелкают пальцами.

Где сучок давно засох,

Потирают ладошки, вытягивают

Серый мох, мох, мох.

руки вперед, перебирая пальцами.

Где листок к листку прилип,

Поднимают руки вверх, хлопая в

ладоши.

Вырос гриб, гриб, гриб.

Складывают руки «в замок»,

поочередно правую и левую ладонь вверх-вниз, руки опускают вниз и на пояс.

Кто нашел его, друзья?

Делают повороты туловищем направо,

Это я, я, я!

налево.

Школа мяча (3 мин).

1. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке.

2. Ходьба рядом с гимнастической скамейкой с ударами мячом по ней.

Акробатика (3 мин).

1. Прыжок с места через препятствие с мячом в руках.

2. Подбрасывать мяч, стоя на гимнастической скамейке, прыгивать со скамейки с мячом в руках.

3. Дыхательная гимнастика «Еж»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Вот свернулся еж в клубок, *Дети сгибают ноги и руками тянут их к груди.*

Потому что он продрог.

Выдыхают, произнося: «Бр-р-р».

Лучик ежика коснулся,

Опускают ноги, поднимают руки

Ежик сладко потянулся.

вверх, вдох.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Ровным кругом» с использованием упражнений игрового стретчинга. Стретчинг.

1. Упражнение «Звезда» (5 с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох — плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 — руки опустить, расслабиться, выдох.

2. Упражнение «Слоник» (5 с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, стопы направлены вперед, руки согнуты в локтях, ладони — на бедрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх. 1 — на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Лягушка» (5 с 2 раза)

И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1 — согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2 — согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3—4 — удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

4. Упражнение «Рыбка» (5 с 2 раза)

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1 — вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц, вдох; 2 — на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Не поднимать голову выше ног, голова и ноги должны находиться на одном уровне.

5. Упражнение «Крылья» (5 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох; 2 — на выдохе согнуть руки в локтях, лопатки соединить.

Комплекс 12. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- способствовать овладению техникой работы с мячом;
- обеспечивать высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма;
- координировать движения в крупных и мелких мышечных группах;
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (20 с).

2. Игровое упражнение «Гномики» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Великаны») (20 с).

3. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (10 с).

4. Игровое упражнение «Обезьянки». Ходьба с остановкой по сигналу «Обезьянка спит!» (присесть на корточки) (10 с).

Основная часть (3 мин)

Силовая гимнастика с гантелями.

1. Упражнение «Силачи» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. 1 — руки поднять вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Насос» (4 раза)

И.п.: стоя на коленях, руки с гантелями опущены. 1 — наклониться вправо, руки скользят вдоль туловища; 2 — вернуться в и.п.; 3 — то же влево; 4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Повернись» (4 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, гантели между ногами. 1 — руки выпрямить вперед; 2 — поворот вправо, гантели опустить на пол с правого бока; 3 — поворот прямо, руки вперед; 4 — вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

4. Упражнение «Веселые ножки» (по 4 раза каждой ногой)

Гантели положить.

И.п.: упор на предплечья, прямые ноги лежат на полу. 1 — подтянуть к себе правое колено; 2 — выпрямить ногу вверх вперед; 3 — подтянуть правое колено к себе; 4 — вернуться в и.п. Повторить с другой ноги.

5. Упражнение «Поймай коленки» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой. 1—2 — поднять голову и плечи, достать руками колени; 3—4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Петрушка» (10 повторов 2 раза).

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — подпрыгнуть вверх, руками сделать хлопок над головой; 2 — вернуться в и.п. Чередовать с ходьбой.

7. Пальчиковая гимнастика «Гриб» (1 раз)

И.п.: стоя, руки согнуты, предплечья вверх.

Меж еловых мягких лап

Дождик кап, кап, кап!

Где сучок давно засох,

Серый мох, мох, мох.

Где листок к листку прилип,
ладоши.

Вырос гриб, гриб, гриб.

поочередно правую и левую

Дети щелкают пальцами.

*Потирают ладошки, вытягивают
руки вперед, перебирая пальцами.*

Поднимают руки вверх, хлопая в

Складывают руки «в замок»,

ладонь вверх-вниз, руки опускают

вниз и на пояс.

Кто нашел его друзья?

Это я, я, я!

Делают повороты туловищем

вправо, влево.

Школа мяча (3 мин).

1. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке чередовать с ползанием по ней с опорой на ладони и колени.

2. Ходьба рядом с гимнастической скамейкой, ударять мячом по скамейке и ловить его.

Акробатика (2 мин).

1. Прыжок с места через препятствие с мячом в руках.

2. Подбрасывание мяча, стоя на высоте, прыжки в глубину в обозначенное место.

3. Дыхательная гимнастика «Еж»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Вот свернулся еж в клубок,
тянут их к груди.

Потому что он продрог.

Лучик ежика коснулся,

Ежик сладко потянулся.

Дети сгибают ноги и руками

Выдыхают, произнося: «Бр-р-р».

*Опускают ноги, поднимают руки
вверх, вдох.*

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Ровным кругом» с использованием упражнений игрового

стретчинга. Стретчинг.

1. Упражнение «Звезда» (5 с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох — плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 — опустить руки, расслабиться, выдох.

2. Упражнение «Слоник» (5 с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, стопы направлены вперед, руки согнуты в локтях, ладони — на бедрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх. 1 — на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Лягушка» (5 с 2 раза)

И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1 — согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2 — согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3—4 — удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

4. Упражнение «Рыбка» (5 с 2 раза)

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1 — вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц, вдох; 2 — на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Не поднимать голову выше ног, голова и ноги должны находиться на одном уровне.

5. Упражнение «Крылья» (5 с 2 раза).

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох; 2 — на выдохе согнуть руки в локтях, лопатки соединить.

Комплекс 13. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- развивать физические качества: силу, гибкость;
- повышать умственную и физическую работоспособность;
- формировать потребность в движении.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (20 с).
2. Игровое упражнение «Неваляшки» (10 с).
3. Прямой галоп (20 с).
4. Игровое упражнение «Большие лягушки» (10 с).

Основная часть

Художественная гимнастика с лентой (3 мин).

1. Упражнение «Покажи ленточку» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, лента в обеих руках за спиной. 1 — руки поднять вверх, взмахнуть лентой; 2 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Ленточка танцует» (5 раз)

И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1—2—3 — выпрямить руки вперед, помахать ленточкой; 4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Выше подними» (5 раз)

И.п.: сидя на коленях, лента в опущенных руках. 1—2—3 — встать на колени, руки поднять вверх, помахать лентой; 4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Танцуем вместе с ленточкой» (4 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, руки опущены. 1 — руки вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — сесть прямо, руки вверх; 4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Дотянись» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, взмахнуть руками и достать носки ног лентой; 3—4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Рыбка плавает» (4 раза)

И.п.: лежа на животе, руки в стороны. 1—2—3—4 — поднять вверх прямые ноги и руки, помахать ленточкой; 5—6—7—8 — вернуться в и.п.

7. Упражнение «Веселый петрушка» (10 прыжков 2 раза)

И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1 — прыжок ноги врозь, руки вверх; 2 — вернуться в и.п. Чередовать с кружением вправо и влево.

8. Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики» (1 раз)

Вот все пальчики мои — Дети вращают кистями.

Их, как хочешь, поверни:

И вот эдак, и вот так, Хлопают в ладоши перед собой.

Не обидятся никак. Вытягивают руки, сложенные «в

замок», вперед перед грудью. Раз-два-три-четыре-пять — Делают круговые движения

кистями, пальцы сложены

«в замок».

Не сидится им опять. Трясут кистями.

Постучали, Стучат пальцами друг о друга.

Повертели Вращают кистями.

И работать захотели. Трясут согнутыми руками.

А теперь — обратно в путь. Опускают руки вниз.

Школа мяча (3 мин).

1. Прокатывание, сидя на ягодицах, мяча друг другу под веревкой.

2. Перебрасывание, стоя, мяча друг другу над веревкой.

3. Удары мячом об пол, стоя на месте.

Акробатика (2 мин).

1. Игровое упражнение «Перепрыгнем через канаву» (прыжок в длину с места).

2. Дыхательная гимнастика

Упражнение «Петух»

И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны — вдох. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку».

Упражнение «Гуси шипят»

И.п. — стойка ноги врозь. Наклониться вперед и одновременно отвести руки в стороны назад, прогнуться в спине, посмотреть вперед, медленный выдох: «Ш-ш-ш-ш». Выпрямиться, вдох.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Попугай» с использованием упражнений стретчинга.

Стретчинг.

1. Упражнение «Дерево» (5 с 2 раза)

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела.

1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 — поднять прямые руки над головой, вдох; 3—4 — опустить руки, расслабиться, выдох.

2. Упражнение «Вафелька» (5 с 2 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1 — потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 — наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3—4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Смешной клоун» (5 с 2 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 — подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3—4 — голову вправо, влево, улыбнуться.

4. Упражнение «Солнечные лучики» (5 с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 — на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Елка» (5 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь, 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в сторону вниз, ладони направлены в пол, вдох; 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать, выдох.

6. Упражнение «Крылья» (5 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох; 2 — на выдохе согнуть руки в локтях, лопатки соединить.

Комплекс 14. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- развивать физические качества: силу, гибкость;
- повышать умственную и физическую работоспособность;
- формировать потребность в движении.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (20 с).

2. Игровое упражнение «Неваляшки» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда») (10 с).

3. Прямой галоп (20 с).

4. Игровое упражнение «Большие лягушки» с остановкой по сигналу «Лягушка спит!» (присесть на корточки) (10 с).

Основная часть

Художественная гимнастика с лентой (3 мин).

1. Упражнение «Покажи ленточку» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, лента в обеих руках за спиной.

1 — руки поднять вверх, взмахнуть лентой; 2 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Ленточка танцует» (5 раз)

И.п.: о.с, руки опущены. 1—2—3 — руки вперед, помахать ленточкой; 4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Выше подними» (5 раз)

И.п.: сидя на коленях, лента в опущенных руках; 1—2—3 — встать на колени, руки поднять вверх, помахать лентой; 4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Танцуем вместе с ленточкой» (4 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, руки опущены; 1 — руки вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — сесть прямо, руки вверх; 4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Дотянись» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны (4 раза). 1 — 2 — поднять прямые ноги вверх, взмахнуть руками и достать носки ног лентой; 3—4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Рыбка плышет» (4 раза)

И.п.: лежа на животе, руки в стороны; 1—2—3—4 — поднять вверх прямые ноги и руки, помахать ленточкой; 5—6—7—8 — вернуться в и.п.

7. Упражнение «Веселый петрушка» (10 прыжков 2 раза)

И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1 — прыжок ноги врозь, руки вверх; 2 — вернуться в и.п. Чередовать с кружением вправо и влево.

8. Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики» (1 раз)

Вот все пальчики мои — *Дети вращают кистями.*

Их, как хочешь, поверни:

И вот эдак, и вот так, Не обидятся никак. замок», вперед перед грудью.	<i>Хлопают в ладоши перед собой. Вытягивают руки, сложенные «в</i>
Раз-два-три-четыре-пять — кистями, пальцы «в замок».	<i>Делают круговые движения</i>
Не сидится им опять.	<i>Трясут кистями.</i>
Постучали,	<i>Стучат пальцами друг о друга.</i>
Повертели	<i>Вращают кистями.</i>
И работать захотели.	<i>Трясут согнутыми руками.</i>
А теперь — обратно в путь.	<i>Опускают руки вниз.</i>

Школа мяча (3 мин).

1. Прокатывание, лежа на животе, мяча друг другу под веревкой.
2. Перебрасывание, стоя на коленях, мяча друг другу над веревкой.
3. Бег с мячом в руках с остановкой по сигналу (ударять мячом об пол, стоя на месте).

Акробатика (2 мин).

1. *Игровое упражнение «Высокая гора»* (перелезание через гимнастическую лесенку-стремянку).
2. *Дыхательная гимнастика*
Упражнение «Петух». (2 раза)
И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, вдох. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку».
- Упражнение «Гуси шипят» (2 раза)
И.п. — стойка ноги врозь. Наклониться вперед и одновременно отвести руки в стороны назад, прогнуться в спине, посмотреть вперед, медленный выдох: «Ш-ш-ш-ш». Выпрямиться, вдох.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Попугай» с использованием упражнений стретчинга.

Стретчинг.

1. *Упражнение «Дерево»* (5 с 2 раза)
И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 — поднять прямые руки над головой, вдох; 3—4 — опустить руки, расслабиться, выдох.
2. *Упражнение «Вафелька»* (5 с 2 раза)
И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1 — потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 — наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3—4 — вернуться в и.п.
3. *Упражнение «Смешной клоун»* (5 с 2 раза)
И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 — подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3—4 — наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.
4. *Упражнение «Солнечные лучики»* (5 с 2 раза)
И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 — на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 — вернуться в и.п.
5. *Упражнение «Елка»* (5 с 2 раза)
И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в сторону вниз, ладони направлены в пол, вдох; 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать, выдох.
6. *Упражнение «Крылья»* (5 с 2 раза)
И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить ладони за спиной пальцами

вниз, вдох; 2 — на выдохе согнуть руки в локтях, лопатки соединить.

Комплекс 15. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг

Задачи:

- создавать радостное настроение;
- воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал;
- развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;
- тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Вводная часть

1. Маршировка по кругу (20 с).
2. Игровое упражнение «Лошадки» (высоко поднимая колени, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки) (20 с).
3. Игровое упражнение «Самолеты» (20 с).
4. Игровое упражнение «Обезьянки» (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика (3 мин).

1. Упражнение «Вот такие ножки» (4 раза)

И.п.: стоя возле степ-платформы, ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую стопу на степ-платформу; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поставить левую ногу на степ-платформу; 4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Вырастем большими» (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5—6 — правую ногу поставить на пол; 7—8 — левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ-платформой.

3. Упражнение «Присядка» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3—4 — полуприсед, руки прямые вперед; 5 — правую ногу поставить на пол; 6 — левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7—8 — полуприсед, прямые руки вперед.

4. Упражнение «Лошадка» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять вперед, бедро параллельно полу, руки выпрямить вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: «Но!»; 3 — встать на пол с левой ноги, руки на поясе. Повторить с другой ноги.

5. Упражнение «Махи в сторону» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять в сторону прямую правую ногу, руки в стороны; 4 — подставить правую ногу к левой на степ-платформу; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Поворот» (4 раза)

И.п.: стоя боком к степ-платформе, руки на поясе. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6—7—8 — маршем повернуться вокруг себя к другому краю степ-платформы. Повторить с левой ноги.

7. Упражнение «Прыжки» (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу обеими ногами; 3—4 — прыгнуть с нее; 5—6—7—8 — обойти степ-платформу, прыгая на двух ногах. Ходьба обычная на месте.

8. Дыхательная гимнастика «Красный шарик» (1 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе.
Воздух мягко набираем, *Вдох.*
Шарик красный надуваем. *Выдох.*
Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.*
Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» *Выдох.*

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).

1. *Игровое упражнение «Силачи»* (ходьба по кругу с мячом на голове, придерживать его руками) (1 мин).
2. Бег с мячом, обхватив его руками и прижав к себе с остановкой по сигналу (мяч положить, встать на него, удерживая равновесие) (5 с 3 раза).
3. *Игровое упражнение «Бычки»* (1 мин).
4. *Игровое упражнение «Подъемный кран»* (5 с 3 раза)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат между щиколотками. 1—2—3—4 — поднять мяч вверх, держа его ногами; 5—6—7—8 — вернуться в и.п.

5. *Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы»* (1 раз)

И.п.: предплечья вверх, пальцы сжаты в кулак.

Наши алые цветы *Дети разжимают пальчики.*
Распускают лепестки, *Поворачивают кисти влево, вправо.*
Ветерок чуть дышит, *Тихонько шевелят пальчиками.*
Лепестки колыхнет.

Наши алые цветы
Закрывают лепестки, *Смыкают пальцы вместе (в «бутон»).*
Тихо засыпают, *Опускают кисти вниз.*
Головой качают. *Делают круговые движения кистями.*

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Весеннее настроение» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.

1. *Упражнение «Солнечные лучики»* (5 с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 — на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Смешной клоун»* (5 с 2 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 — подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3—4 — наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

3. *Упражнение «Цветок»* (5 с 2 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. 1 — выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, руками потянуться вверх.

4. *Упражнение «Змея»* (5 с 2 раза)

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 — на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Цапля»* (5 с 2 раза)

И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны, удерживать равновесие.

6. *Упражнение «Кошечка»* (5 с 2 раза)

И.п.: стоя в упоре на ладони и колени. 1 — прогнуться в пояснице, голову поднять вверх вперед, вдох; 2 — округлить спину, голову опустить вниз, выдох.

Комплекс 16. Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

Задачи:

- создавать радостное настроение;
- воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал;
- развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;
- тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Вводная часть

1. Маршировка по кругу (20 с).
2. Игровое упражнение «Лошадки» (20 с).
3. Игровое упражнение «Самолеты» (20 с).
4. Игровые упражнения «Обезьянки» и «Большие лягушки» с чередованием (10 с 2 раза).

Основная часть

Степ-аэробика (3 мин). 1. Упражнение «Вот какие ножки» (4 раза) И.п.: стоя возле степ-платформы, ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую стопу на степ-платформу; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поставить левую ногу на степ-платформу; 4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Вырастем большими» (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5—6 — правую ногу поставить на пол; 7—8 — левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ-платформой.

3. Упражнение «Присядка» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3—4 — полуприсед, руки прямые вперед; 5 — правую ногу поставить на пол; 6 — левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7—8 — полуприсед, прямые руки вперед.

4. Упражнение «Лошадка» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять вперед, бедро параллельно полу, руки выпрямить вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: «Но!»; 3 — встать на пол с левой ноги, руки на поясе. Повторить с другой ноги.

5. Упражнение «Махи в сторону» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять в сторону прямую правую ногу, руки в стороны; 4 — подставить правую ногу к левой на степ-платформу; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Поворот» (4 раза)

И.п.: стоя боком к степ-платформе, руки на поясе. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6—7—8 — маршем повернуться вокруг себя к другому краю степ-платформы. Повторить с левой ноги.

7. Упражнение «Прыжки» (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу обеими ногами; 3—4 — спрыгнуть с нее; 5—6—7—8 — обойти степ-платформу, прыгая на двух ногах. Ходьба обычная на месте.

8. Дыхательная гимнастика «Красный шарик» (1 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем, Вдох.

Шарик красный надуваем. Выдох.

Шарик тужился, пыхтел, Вдох.

Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» *Выдох.*

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (4 мин).

1. *Игровое упражнение «Силачи».* Ходить по кругу с мячом на голове, придерживая его руками.

2. *Игровое упражнение «Подъемный кран»* (5 с 4 раза)

И.п.: лежа на спине, мяч зажат между стопами ног, ноги согнуты, стопы стоят на полу.

Выполнение: выпрямить ноги вверх, поднять мяч, удерживая его ногами.

3. *Игровое упражнение «Самолет»* (5 с 4 раза)

И.п.: лежа на мяче на животе. Поднять вверх в стороны прямые руки, прогнуться в спине.

4. *Игровое упражнение «Пингвины»* (1,5 мин)

И.п.: стоя, мяч зажат между стопами ног. Подпрыгивать, продвигаясь вперед, удерживая мяч ногами.

5. *Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы»* (1 раз)

И.п.: предплечья вверх, пальцы сжаты в кулак.

Наши алые цветы *Дети разжимают пальчики.*

Распускают лепестки, *Повертывают кисти влево, вправо.*

Ветерок чуть дышит, *Тихонько шевелят пальчиками.*

Лепестки колыхает.

Наши алые цветы

Закрывают лепестки, *Смыкают пальцы вместе (в «бутон»).*

Тихо засыпают, *Опускают кисти вниз.*

Головой качают. *Делают круговые движения кистями.*

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Весеннее настроение» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.

1. *Упражнение «Солнечные лучики»* (5 с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 — на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Смешной клоун»* (5 с 2 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 — подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3—4 — наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

3. *Упражнение «Цветок»* (5 с 2 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. 1 — выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, руками потянуться вверх.

4. *Упражнение «Змея»* (5 с 2 раза)

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 — на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Цапля»* (5 с 2 раза)

И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны, удерживать равновесие.

6. *Упражнение «Кошечка»* (5 с 2 раза)

И.п.: стоя в упоре на ладони и колени. 1 — прогнуться в пояснице, голову поднять вверх вперед, вдох; 2 — округлить спину, голову опустить вниз, выдох.

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)

Комплекс 1

1. Упражнение «Боксер» (5 раз)

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

2. Упражнение «Спрятали руки» (4 раза)

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

3. Упражнение «Наклонись» (4 раза)

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

4. Упражнение «Колобок» (4 раза)

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

5. Упражнение «Пружинка» (5 раз)

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

Комплекс 2 (с мячом)

1. Упражнение «Мяч вперед» (4 раза)

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

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

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

3. Упражнение «Потянись» (3 раза)

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

4. Упражнение «Руль» (5 раз)

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

5. Упражнение «Мяч на пол» (5 раз)

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

Комплекс 3 (с платочком)

1. Упражнение «Платочек вперед» (5 раз)

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

2. Упражнение «Платочек выше» (5 раз)

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

3. Упражнение «Спрячемся» (5 раз)

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

4. Упражнение «Покажи соседу» (4 раза)

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

5. Упражнение «Зонтик» (4 раза)

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

Комплекс 4 (с мячом)

1. Упражнение «Мяч вперед» (5 раз)

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

2. *Упражнение «Покатай»* (5 раз)

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

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

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

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

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

5. *Упражнение «Пружинки»* (6 раз)

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

Комплекс 5 (с кубиками)

1. *Упражнение «Подъемный кран»* (5 раз)

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

2. *Упражнение «Насос»* (5 раз).

И.п.: сидя на ягодицах, ноги прямые впереди, руки согнуты в локтях. Наклониться вперед, достать кубиками носки ног, произнести: «Ш-ш-ш»; вернуться в и.п.

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

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

4. *Упражнение «Достань кубик»* (4 раза)

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

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

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

Комплекс 6 (с ленточками)

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

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

2. *Упражнение «Салют»* (5 раз)

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

3. *Упражнение «Спрячем»* (5 раз)

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

4. *Упражнение «Выше ноги»* (4 раза)

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

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

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

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

Комплекс 7 (с обручем)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Комплекс 8 (с большим мячом)

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

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

2. *Упражнение «Выше мяч»* (5 раз)

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

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

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

4. *Упражнение «Повернись»* (4 раза)

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

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

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

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

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

Комплекс 9

1. *Упражнение «Хлопок»* (5 раз)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Комплекс 10 (с мячом)

1. *Упражнение «Передай мяч»* (5 раз)

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

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

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

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

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

4. *Упражнение «Самолет»* (4 раза)

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

5. *Упражнение «Потянись»* (4 раза)

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

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

7. *Прыжки на двух ногах.*

8. *Прыжки на двух ногах.*

Приложение 2

Веселая зарядка

1. *Упражнение «Медуза»*

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

2. *Упражнение «Солдатик»*

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

3. *Упражнение «Чудесные ладошки»*

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

4. *Упражнение «Лодочка»*

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

5. *Упражнение «Маленькая горка»*

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

6. *Упражнение «Потягивание»*

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

7. *Упражнение «Велосипед»*

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

Приложение 3

Игровые упражнения для вводной части фитнес-тренировки

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- **«Раки».** Ходьба с опорой на стопы и ладони животом вверх.
- **«Самолеты».** Бег, руки в стороны.
- **«Цирковая лошадка».** Бег с высоким подниманием коленей, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки.

Приложение 4

Подвижные игры

- **«Вдвоем в обруче»**

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

- **«Возьми платочек»**

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

Примечание. Оглядываться и смотреть, не лежит ли возле ног платочек, можно только после того как водящий прошел за спиной игрока. Подсказывать нельзя. Убегать от игрока с платочком можно только по внешней стороне круга, не пересекая его. Водящий встает только на место игрока, которому положил платочек. Если игрок сразу заметил платочек возле ног и, побежав, догнал водящего и коснулся его, последний снова начинает игру.

- **«Два Яшки»**

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

Мы друзья — два Яшки, Прозвали нас «двояшки». — Какие непохожие!

— Говорят прохожие. Раз, два три — Друга ты себе найди!

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

Примечание. Выигрывает пара, первая взявшаяся за руки.

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

- **«Догони мяч»**

Дети встают или садятся на одном конце зала и произносят следующее:

Раз, два три — Мяч повыше подними, Ты его скорей бросай И быстрее догоняй!

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

Дальше дети произносят:

Раз, два, три —

За мячом скорей беги (ползи, иди).

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

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

- **«Ежата»**

Педагог («ежиха») и дети («ежата»), притопывая, двигаются по залу. На противоположном

конце зала находится «лиса». «Ежиха» и «ежата» произносят:

Среди палых листьев тихо

Пробирается ежиха,

А за ней гуськом спешат
Восемь маленьких ежат.

Говорит она ежатам,
Незадачливым ребятам:

«Тише, детки, не шуршите

И лису не разбудите.

Нас лиса не любит, злючка,

За коварные колючки
И готова всякий раз
Поохотиться на нас».

Е. Корюкин

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

• **«Зайцы и волк»**

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

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

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

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

• **«Зайцы и лисица»**

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

На полянке у пенька
Зайцы пляшут трепака,
Пляшут, веселятся,
Топать не боятся.
Рады ясному деньку,
Рады старому пеньку,
Кленам и ромашкам,
Птицам и букашкам.
Что им не резвиться,
Коль полно кислицы,
Если нет поблизости
Волка и лисицы.

Г. Ладоницков

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

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

• **«Колобок»**

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

Я веселый колобок, колобок. У меня румяный бок, вкусный бок. Я от дедушки

ушел. Да, ушел! Я от бабушки ушел. Да, ушел! Никого я не боюсь, не боюсь, По дорожке покачусь, покачусь.

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

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

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

• **«Мартышки и удав»**

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

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

• **«Медведь»**

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

Как-то мы в лесу гуляли

Дети ходят по кругу, взявшись за руки.

И медведя повстречали.

Он под елкою лежит,

Останавливаются и слушают.

Растянулся и храпит.

Мы вокруг него ходили

Ходят в другую сторону с

притопыванием.

Косолапого будили:

Грозят указательным пальцем.

«Ну-ка, Мишенька, вставай

Говорят хором. Затем разбегают-

И быстрее нас догоняй».

ся по залу, «медведь» их догоняет.

• **«Модная лягушка»**

Дети выполняют движения в соответствии со следующим текстом:

Лягушка-квакушка,

Дети прыгают по кругу на двух

ногах,

Зеленое брюшко,

руки согнуты в локтях, пальцы

направлены вверх.

В зелененьком топике

С брючками клёш,

Выставляют поочередно правую

Так выглядит модно,

и левую ногу на пятку вперед.

Что мимо подобной

Лягушки-квакушки

Никак не пройдешь!

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

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

• **«Мой веселый мяч»**

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

Мой веселый звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь?

Дальше педагог говорит:

Раз, два, три —

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

И с мячом скорей беги!

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

• **«Мяч соседу»**

Играющие встают в две колонны на расстоянии вытянутых рук. По сигналу первый игрок начинает передавать мяч другим игрокам, стоящим за ним. Когда мяч окажется у последнего в колонне игрока, тот поднимает его вверх. Выигрывает команда, чей мяч дошел до последнего игрока в колонне первым.

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

• **«Мы осенние листочки»**

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

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

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

Мы на веточке сидели, Приседают на корточки.

Ветер дунул — полетели.

Мы летали, мы летали, Бегают в разных
направлениях.

А потом летать устали.

Перестал дуть ветерок —

Мы присели все в кружок. Приседают на корточки.

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

• **«Найди пару!»**

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

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

Примечание. По мере усвоения правил детьми можно использовать изображения обуви (валенки, сапоги, ботинки, сандалии, тапочки и т.п.). Можно усложнить задание, используя изображения разного цвета (красный сапожок, белый валенок, желтые сандалии и т.д.).

• **«Найди свое место»**

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

• **«Найди свой домик»**

На полу раскладываются обручи («домики») разного цвета. Детям раздаются флажки (кубики, платочки) того же цвета. По сигналу они начинают выполнять движения (прыгать подскоками по залу, на двух ногах, бегать на носочках и т.п.). После слов педагога: «Раз, два, три, домик свой скорей найди!» дети должны встать в обруч того цвета, который соответствует цвету предмета в их руках.

- **«Непослушные цыплята»**

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

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

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

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

От собаки пятый

Спасся под лопатой.

Плачет черненький, шестой: *Имитируют плач, прижимая*

—Ноги спутаны травой! — *кулачки к глазам. И зовет упрямо:*

—Пиу, пиу, мама! *Говорят хором.*

Г. Новицкая

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

- **«Самый быстрый»**

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

- **«Сова»**

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

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

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

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

- **«Солнышко и дождик»**

На слове «солнышко» дети начинают бегать, прыгать, выполнять танцевальные движения. На слове «дождик» прячутся под «зонтик».

Примечание. Дети могут прятаться под большой зонт, который держит педагог, или в «домики» (лежащие на полу обручи).

- **«Я с мячом играть люблю»**

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

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

После этих слов дети бросают мячи вперед, бегут за ними и ловят. *Примечание.* Дети могут стоять на одной стороне зала и во время произнесения текста подпрыгивать на двух ногах на месте.

Игры малой подвижности

• **«Великаны и гномы»**

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

• **«Весеннее настроение»**

Педагог и дети шагают по залу и произносят:

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

После этих слов педагог предлагает выполнить упражнения стретчинга.

• **«Все движенья узнаем»**

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

По дорожке, по дорожке, по дорожке мы идем,
И движенья, и движенья, все движенья узнаем.

Раз, два, три —

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

После этих слов дети выполняют названное упражнение.

• **«Где петушок?»**

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

Идет петушок, красный гребешок, Хвост узорами, сапоги со шпорами,
Двойная борода, частая походка, Рано утром встает, веселые песенки поет!

После этих слов дети встают на степ-платформу или скамейку и кричат:

«Ку-ка-ре-ку!»

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

• **«Два медведя»**

Дети вместе с педагогом выполняют движения в соответствии с текстом:

Сидели два медведя

На тоненьком суку.

Один читал газету,

Другой молотил муку.

Раз ку-ку!

Два ку-ку!

Оба шлепнулись в муку...

Нос в муке,

Хвост в муке,

Ухо в кислом молоке.

Дети ходят друг за другом по кругу.

Хлопают в ладоши.

Стучат кулачком о кулачок.

Два раза прыгают на месте.

Приседают.

Растирают нос ладошкой.

Показывают «хвостик».

Растирают уши.

• **«Дружные пингвины»**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Жили-были три пингвина,

Пик, Пак, Пок.

Хорошо и дружно жили,

Пик, Пак, Пок.

Как-то утром на рыбалку,

Пик, Пак, Пок,

Зашагали вперевалку,

Пик, Пак, Пок.

другой

Дети ходят по залу, маршируя.

Хлопают в ладоши, стоя на месте.

*Ходят вперевалку, приставляя
пятку одной ноги к пятке*

ноги.

Наловили много рыбы, *Делают наклоны вниз, стоя на*
 Пик, Пак, Пок. *месте, руки за спиной.*
 И еще поймать могли бы, Пик, Пак, Пок.
 Съели дружно все до крошки, *Имитируют жевание.* Пик, Пак, Пок,
 Кроме маленькой рыбешки,
 Пик, Пак, Пок.
 Дружно бросились в драку, *Размахивают кулачками над*
 Пик, Пак, Пок, *головой.*
 Учинив большую свалку,
 Пик, Пак, Пок,
 Чтобы жить все время дружно,
 Пик, Пак, Пок,
 Уступать друг другу нужно, *Обнимают соседа.*
 Пик, Пак, Пок.

• **«Друзья»**

Дети рассредотачиваются по залу. Педагог с одним из играющих, взявшись за руки (педагог впереди, ребенок за его спиной), начинают маршировать по залу и произносят:
 Друг за другом, друг за другом, Друг за другом мы идем, И конечно и конечно,
 Друга мы себе найдем!

Затем водящие подходят к одному из играющих и ребенок, стоящий за педагогом, спрашивает у него: «Ты будешь моим другом?» Тот соглашается и встает за спину водящего. Теперь педагог и два ребенка начинают маршировать и произносить слова. Игра повторяется.

• **«Если тебе нравится»**

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

• **«Котята и клубочки»**

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

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

Л. Комарова

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

• **«Кто ушел?»**

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

• **«Мой веселый мяч»**

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

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Затем педагог говорит:

Раз, два, три,

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

И с мячом скорей беги!

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

- **«Море волнуется»**

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

- **«Овощи и фрукты»**

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

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

Все ли там в порядке?

Вытирает ручкой пот,

Проверяя грядки.

И сейчас ты не зевай

Быстро фрукты (овощи) называй!

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

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

- **«Петрушка»**

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

Педагог произносит:

Я — веселая игрушка,

А зовут меня Петрушка!

У меня яркий колпачок и нарядный сюртучок.

Вы, ребята, не зевайте!

Со мной движенья выполняйте!

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

- **«Попугай»**

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

Попугай собой гордится, У него наряд цветной. А еще умеет птица Повторять движения за мной.

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

Примечание. «Попугаем» может быть и ребенок.

- **«Походка и настроение»**

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

Играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук.

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

- **«Подкрадись неслышно»**

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

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

- **«Птички в лесу»**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

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

птиц.

Песенки звонкие-звонкие пели. *Поднимают и опускают*

руки.

Не сыплет снежочек.

Еще рановато.

Имитируют

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

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

Насыплем зерна им *(полуприседы).*

В кормушки скорее. *После этих слов*

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

- **«Ровным кругом»**

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

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе делай так!

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

- **«Снегопад»**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Снегопад, снегопад. *Дети медленно и хаотично*

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

Метель и вьюга у ворот

Кружат снежинок хоровод. *Кружатся на месте.*

Кружатся снежинки,

Белые пушинки.

Полетали, покружились *Останавливаются и взмахивают*

руками. И на землю спать ложились. Приседают.

- **«Тик-так»**

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

- **«Тихо — громко»**

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

- **«Угадай по голосу, хитрая лиса»**

Дети образуют круг. Водящий — «лиса» — встает в его центр, садится и закрывает глаза. Дети три раза произносят: «Хитрая лиса, где ты?» После этого педагог дотрагивается до

одного из детей, а тот в свою очередь кричит: «Я здесь!» «Лиса» должна отгадать, кто кричал.

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

- **«Узнай, кто позвал»**

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

- **«Хвост змеи»**

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

- **«Холодно — жарко»**

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

- **«Что в мешочке?»**

Дети стоят в кругу. Водящий выходит в его центр, садится на пятки, кладет руки на пол и ложится лицом на свои руки. Он стал «мешочком», в котором находится «сюрприз». Внезапно водящий встает на колени, поднимает руки вверх — «мешок открыт». Дети спрашивают хором: «Что в мешочке?» Водящий воспроизводит звуки, которые издает какое-либо животное (например, мяукает, лает, кукарекает и т.п.). Дети должны угадать, кого имитировал водящий. Тот, кто угадал, начинает водить.

- **«Шуршащая сказка»**

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

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

Но их не слышат шесть мышат:

Давно уже мышата спят...

Они легли пораньше спать,

Чтоб не мешать большим шуршать.