

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

«Здоровьята»

Возраст детей 4-5 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	17
14.	Методическое обеспечение программы	17
15.	Список используемой литературы	17

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная программа — дополнительная общеразвивающая программа занятия в студии «Здоровья»
Направленность программы	физкультурно-оздоровительная
Разработчики программы	
Возраст детей, участвующих в программе	От 4 до 5 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 style="text-align: center;">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, игровая ритмика, игровая гимнастика, 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 занятия	о	н	д	я	ф	м	а	и
	к	о	е	н	е	м	а	т
	т	я	к	в	в	р	р	о
	я	б	а	а	р	т	е	г
	б	р	б	р	а		л	о
	р	ь	р	ь	л		ь	
	ь		ь		ь			
Тема «Прогулка в осенний сад» ОРУ-комплекс 1*	2							8
Тема«Экскурсия в лес на поезде»ОРУ-комплекс 2	2							
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс1	2							
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс2	2							
Тема«День рождения куклы Маши»ОРУ-комплекс 3		2						8
Тема «Веселая карусель» ОРУ- комплекс 4		2						
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 3		2						
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 4		2						
Тема «В гости к Винни-Пуху» ОРУ — комплекс 5			2					8
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 5			2					
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 6			2					
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 7			2					

Тема «Путешествие на волшебный остров» ОРУ-комплекс 6				2				8
Тема «Волшебная палочка-выручалочка» ОРУ-комплекс 6				1				
Мониторинг				1				
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 8				2				
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 9				2				
Тема «Магазин игрушек» ОРУ — комплекс 7					2			8
Тема «Тема «Магазин игрушек» ОРУ — комплекс 8					2			
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 10					2			
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 11					2			
Тема «Путешествие в лес» ОРУ — комплекс 9						2		8
Тема «Путешествие в лес» ОРУ — комплекс 10						2		
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 12						2		
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 13						2		
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 14							2	8
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 15							2	
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 16							2	
Тема «На солнечной поляночке» — комплекс 10							1	
<i>Мониторинг</i>							1	
<i>Итого занятий</i>								5 6

11. Календарно-учебный график

Возраст детей: от 4 до 5 лет

Срок реализации программы 7 месяцев, 56 занятий с октября по апрель

Режим занятий» 2 раза в неделю- 20 минут

**КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ
Октябрь**

Строевые упражнения и перестройки	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «Прогулка в осенний сад» ОРУ — комплекс 1* (2 занятия)						
Построение в колонну по одному по росту	Ходьба обычная, на носках и пятках; на наружной стороне стопы. Бег обычный, на месте с переходом в движение и наоборот по	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 5—10 см) П	Через 2—3 предмета (высота 5—10 см) О	Катание мяча между предметами (расстояние 40—50 см) 3	-	Подвижная игра «Мы осенние листочки». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Вторая неделя Тема «Экскурсия в лес на поезде» ОРУ — комплекс 2 (2 занятия)						
—//—	—//—	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 5—10 см) 3	—//—	—	Подлезание под дугу (высота 40 см), прямо в группировке О	Подвижная игра «Ежата». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Третья неделя						
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 1* (2 занятия)						
Четвертая неделя						
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 2 (2 занятия)						

НОЯБРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжок и	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7

Первая неделя Тема «День рождения куклы Маши»

ОРУ — комплекс 3 (2 занятия)

Равнение по ориентиру (канат)	Ходьба обычная, взяться за руки, с ускорением и замедлением. Бег обычный, по кругу, взяться за руки, цепочкой со сменной направления	-	Через 2—3 предмета (высота 5—10 см) О	Метание предмета на дальность (5 м) О	Катание мяча между предметами (расстояние 40—50 см) 3	Подвижная игра «Солнышко и дождик». Малоподвижная игра «Птички в лесу»
-------------------------------	--	---	---------------------------------------	---------------------------------------	---	--

Вторая неделя «Веселая карусель» ОРУ — комплекс 4 (2 занятия)

Нахождение своего места в колонне по одному и в кругу. Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменной направления по сигналу, с поворотом кругом, с остановкой по сигналу (<i>стретчинг «Цапля»</i>). Чередование бега в колонне по одному с бегом в рассыпную с остановкой по сигналу	—	- / / -	Метание предмета на дальность (5 м) П	Подлезание под дугу (высота 40 см) прямо в группировке 3	Подвижная игра «Карусель». Малоподвижная игра «Походка и настроение»
--	--	---	------------------	---------------------------------------	--	--

Третья неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 3 (2 занятия)

Четвертая неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 4 (2 занятия)						
ДЕКАБРЬ						
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «В гости к Винни-Пуху» ОРУ — комплекс 5 (2 занятия)						
Нахождение своего места в колонне по одному и шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим по ориентире	Ходьба со сменной направлением по зрительному сигналу, с остановкой по сигналу (<i>стретчинг «Елка»</i>). Чередование бега в колонне по одному с бегом враспынную	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки О	—// — П	— П — 3	—// — 3	Подвижная игра «Зайцы и лисица». Мало-подвижная игра «Овощи, фрукты»
Вторая неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 5 (2 занятия)						
Третья неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 6 (2 занятия)						
Четвертая неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 7 (2 занятия)						
ЯНВАРЬ						
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры	
Первая неделя Тема «Путешествие на волшебный остров» ОРУ — комплекс 6 (2 занятия)						

Из колонны по одному в колонну по два за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе (крадучись) (<i>веселая зарядка «Солдатик»</i>). Бег пригнувшись (крадучись) с остановкой; враспынную по сигналу	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки П	Прыжки в глубину (высота 35 см) 3	Метание мешочков правой и левой рукой через «ручей» (расстояние 5— 6 м) 0	Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»
---	---	---	-----------------------------------	---	--

Вторая неделя Тема «Волшебная палочка-выручалочка» ОРУ — комплекс 6 (1 занятие)

Из колонны по одному в колонну по три по ориентирам	Ходьба обычная, широким шагом с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Салют»</i>), Бег с изменением темпа по звуковому сигналу пригнувшись	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки П	Перепрыгивание через препятствие, отталкиваясь двумя ногами (высота 15 см) 0	Метание мешочков правой и левой рукой через «ручей» (расстояние 5— 6 м) 0	Подвижная игра «Найди свои домик». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
---	---	---	--	---	--

Вторая неделя Мониторинг (1 занятие)

- 1) выполняет комплекс упражнений на степ-платформе:
 Упражнение «Покажи носочек»
 Упражнение «Покажи пятку»
 Упражнение «Вот какая 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

Фитнес-тренировка — комплекс 8 (2 занятия)

Четвертая неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 9 (2 занятия)

ФЕВРАЛЬ

Строевые-упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
---	--------------------	---------------	---------------------------------	--------------------------	-----------------------

Первая неделя Тема «Магазин игрушек» ОРУ — комплекс 7 (2 занятия)

Из колонны по одному в колонну по три за направляющим по ориентирам	Чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную, широким шагом, с остановкой по сигналу (присесть), с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Лодочка»</i>). Чередование бега в парах с бегом врассыпную, с высоким	Перепрыгивание через препятствия двумя ногами (высота 15 см) 3	Отбивание мяча двумя руками от пола О	Ползание на ладонях и ступнях («обезьянки») между предметами (расстояние 10 м) П	Подвижная игра «Снежинки и ветер». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
---	--	--	---------------------------------------	--	---

Вторая неделя Тема «Магазин игрушек ОРУ — комплекс 8 (2 занятия)

Из колонны по одному в колонну по два за направляющим в движении	—	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место 3	—//— П	Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом (высота 2 м) О	Подвижная игра «Непослушные цыплята». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»
--	---	---	--------	--	---

Третья неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 10 (2 занятия)						
Четвертая неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 11 (2 занятия)						
МАРТ						
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Путешествие в лес» ОРУ — комплекс 9 (2 занятия)						
Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (перешагивание), «змейкой» между предметами, с опорой на ладони и стопы, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег «змейкой», с высоким подниманием коленей; в чередовании с прыжками с ноги на ногу	Ходьба по доске (сходиться вдвоем при встрече и расходиться, не уронив друг друга) О		Бросание мяча друг другу снизу П	Лазанье по наклонной лестнице на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку и спуск чередующимся шагом (высота 2 м) 3	Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»

Вторая неделя Тема «Путешествие в лес» ОРУ — комплекс 10 (2 занятия)

Перестроение из двух колонн в две шеренги		Ходьба по скамейке (ширина 25 см, высота 30 см) с мешочком на голове П	впрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место З	Бросание мяча другу из-за головы О		Подвижная игра «Два Яшки». Малоподвижная игра «Снегопад»
---	--	---	--	---	--	--

Третья неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 12 (2 занятия)

Четвертая неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 13 (2 занятия)

АПРЕЛЬ

Первая неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 14 (2 занятия)

Вторая неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 15 (2 занятия)

Третья неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 16 (2 занятия)

Четвертая неделя						
Строевые упражнения и построения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Тема «На солнечной поляночке» ОРУ — комплекс 10 (1 занятие)						
Построение в три колонны по ориентиру, повороты направо, налево	Ходьба обычная, «змейкой» со сменой темпа, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий (кубики)		Прыжки в длину с места (расстояние 50—60 см) 3	Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли О	Лазанье по гимнастической лестнице (высота 1,5 м); перелезание с одного ее пролета на другой П	Подвижная игра «Найди пару». Малоподвижная игра «Друзья»
Мониторинг (1 занятие)						
<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
		Комплекс упражнений на степ-платформе	Комплекс упражнений с атлетическим мячом	Комплекс упражнений с обручем	Комплекс упражнений с мячом	Комплекс упражнений на степ-платформе	Комплекс упражнений с атлетическим мячом	Комплекс упражнений с обручем	Комплекс 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 В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Комплекс 1. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

Задачи:

- учить быстрому овладению новыми комбинациями движений;
- развивать координацию движений;
- совершенствовать функциональные способности организма;
- воспитывать нравственно-волевые черты личности.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (30 с).
2. Бег враспынную, руки на поясе (30 с).
3. Ходьба с высоким подниманием коленей, хлопком в ладоши прямыми руками над головой (30 с).
4. Прямой галоп (30 с).
5. 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.

Основная часть

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (9 мин).

1. Упражнение «Клоун» (6 раз)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки перед грудью «полочкой». 1 — руки и ноги в стороны; 2 — вернуться в и.п.

2. Стретчинг «Смешной клоун» (5 с 2 раза)

И.п.: сидя на ягодичах, 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 «Силачи» (6 раз)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки вверху. 1 — руки к плечам, колени развести; 2 — вернуться в и.п.

4. Стретчинг «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.

5. Упражнение «Часики» (6 раз)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки на поясе. 1 — наклон вправо: «Тик»; 2 — вернуться в и.п.: «Так». Повторить в другую сторону.

6. Стретчинг «Солнечные лучики» (5 с)

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.

7. Упражнение «Пополам» (5 раз)

И.п.: сидя на мяче, ноги выпрямлены вперед, руки на поясе. 1—2 — наклониться к носкам ног, руки выпрямить вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

8. Стретчинг «Вафелька» (5 с)

И.п.: сидя на ягодичах, 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.

9. Упражнение «Перевертыш» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, головой касаясь мяча, руками держаться за мяч, ноги прямые. 1—2 — поднять ноги, положить их на мяч; 3—4 — вернуться в и.п.

10. Упражнение «Мостик» (4 раза)

И.п.: сидя на полу, лицом к мячу, пятки на мяче, руки в упоре сзади. 1—2 — прогнуть спину; 3—4 — вернуться в и.п.

11. Упражнение «Медуза» (4 раза)

И.п.: стоя на коленях перед мячом, руки опущены. Лечь животом на мяч, руки и ноги произвольно развести в стороны.

12. Ходьба с остановкой по сигналу (взять мячи) (10 с 3 раза).

13. Бег с остановкой по сигналу (присесть за мяч) (10 с 3 раза).

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

И.п.: сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Шарик тужился, пытел, *Вдох.*

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

15. Катание мяча двумя руками по кругу чередовать с бегом (2 мин). *Подвижная игра «Догони мяч».*

Заключительная часть (3 мин)

Подвижная игра «Модная лягушка». Стретчинг «Колобок»

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. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

Задачи:

- учить быстрому овладению новыми комбинациями движений;
- развивать координацию движений;
- способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов;
- совершенствовать функциональные способности организма;
- воспитывать нравственно-волевые качества личности.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (30 с).

2. Бег враспынную, руки на поясе с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда») (10 с 3 раза).

3. Ходить, высоко поднимая колени, с хлопком в ладоши прямыми руками над головой (чередовать с хлопками в ладоши перед собой) (30 с).

4. Прямой галоп с остановкой по сигналу (присесть и похлопать в ладоши) (10 с 3 раза).

5. 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.

Основная часть (9 мин) Силовая гимнастика с атлетическим мячом.

1. Упражнение «Клоун» (6 раз)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки перед грудью «полочкой». 1 — руки и ноги в стороны; 2 — вернуться в и.п.

2. Упражнение: «Силачи» (6 раз)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки вверх. 1 — руки к плечам, колени развести; 2 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Часики» (6 раз)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки на поясе. 1 — наклон вправо: «Тик»; 2 — вернуться

в и.п.: «Так». Повторить в другую сторону.

4. *Упражнение «Пололам»* (5 раз)

И.п.: сидя на мяче, ноги выпрямлены вперед, руки на поясе. 1—2 — наклониться к носкам ног, руки выпрямить вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Перевертыш»* (4 раза)

И.п.: лежа на спине, головой касаясь мяча, руками держаться за мяч, ноги прямые. 1—2 — поднять ноги, положить их на мяч; 3—4 — вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Мостик»* (4 раза)

И.п.: сидя на полу лицом к мячу, пятки на мяче, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять спину вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

7. *Упражнение «Медуза»* (4 раза)

И.п.: стоя на коленях перед мячом, руки опущены. Лечь животом на мяч, руки и ноги произвольно развести в стороны.

8. Ходьба с остановкой по сигналу (взять мячи и положить на голову) (10 с 3 раза).

9. Бег с остановкой по сигналу (присесть на мяч, руки сложить перед собой «полочкой», ноги вместе) (10 с 3 раза).

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

И.п.: сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Шарик тужился, пытел, *Вдох.*

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

11. Катание мяча двумя руками по кругу чередовать с бегом (2 мин).

Подвижная игра «Догони мяч».

Заключительная часть (4 мин)

Подвижная игра «Модная лягушка». Стретчинг.

1. *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.

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 «Солнечные лучики»* (5 с)

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.

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 «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 3. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

Задачи:

- учить катать атлетический мяч, толкая его двумя руками;
- закреплять навык действовать по сигналу;
- способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата;
- воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.

Вводная часть

1. Обычная ходьба с вытянутыми вперед руками (30 с).
2. Бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак (30 с).
3. Ходьба мелким шагом пригнувшись, руки за спиной (30 с).
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (30 с).
5. Ходьба широким шагом, руки в стороны (30 с).
6. Бег на носочках (30 с).

Основная часть (9 мин)

Силовая гимнастика с атлетическим мячом.

1. Упражнение «Покажи ладошки» (6 раз)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки на поясе. 1 — руки и ноги в стороны, показать ладони; 2 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Звезда» (6 раз)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки на плечах; 1 — руки в стороны, ноги выпрямить, развести; 2 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Потянись» (4 раза)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени разведены, руки на поясе. 1 — наклон вправо, правой рукой достать пол; 2 — левой рукой потянуться вверх.

Повторить в другую сторону.

4. Упражнение «Пловцы» (4 раза)

И.п.: лежа на животе на полу, лицом к мячу, руки на мяче. 1—2 — поочередные махи ногами; 3—4 — поочередные махи руками.

5. Упражнение «Подъем ног» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, ладони лежат под ягодицами. 1—2 — поднять ноги вверх, удерживая мяч ногами; 3—4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Ласточка» (4 раза)

И.п.: лежа на животе на мяче, руки опущены. 1—2 — прогнуться, руки в стороны; 3—4 — вернуться в и.п.

7. Упражнение «Мост» (4 раза)

И.п.: лежа на полу, носки ног возле мяча. 1—2 — опереться руками и ногами в пол, приподняться; 3—4 — поднять правую ногу и положить ее на мяч; 5—6 — поставить ногу на пол; 7—8 — поднять левую ногу.

8. Упражнение «Медуза» (5 с)

И.п.: стоя на коленях перед мячом, руки опущены. Лечь животом на мяч, руки и ноги произвольно развести в стороны.

9. Ходьба вокруг мячей с остановкой по сигналу (сесть на мяч, ноги вместе, руки «полочкой» перед собой) (20 с 2 раза).

10. Бег «змейкой» вокруг мячей (20 с 2 раза).

11. 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 вверх, Ежик сладко потянулся, вдох.*

12. Катание мячей по кругу (2 мин).

Заключительная часть (4 мин)

Игра малой подвижности «Котьята и клубочки» (3 раза). Стретчинг.

1. Упражнение «Домик» (5 с)

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 «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 «Самолет» (5 с)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох. 2 — руки в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

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 «Цветочек» (5 с)

* 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, поднять руки вверх, потянуться.

6. Упражнение «Коробочка» (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; 2 — прогнуться назад; 3 — согнуть ноги и потянуться носками ног к голове; 4 — достать носками ног макушку.

7. Упражнение «Лисичка» (5 с)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5—8 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.

8. 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 4. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

Задачи:

- учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков;
- упражнять в беге «змейкой»;
- закреплять навык действовать по сигналу;
- способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата;
- воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.

Вводная часть

1. Обычная ходьба с вытянутыми руками вперед, в стороны (30 с).
2. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с).
3. Игровое упражнение «Гномики» (30 с).
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и хлопком в ладоши над головой (30 с).

5. Ходьба широким шагом с поворотами корпуса вправо, влево (30 с).

6. Бег на носочках с остановкой по сигналу (прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя) (10 с 3 раза).

Основная часть (9 мин)

Силовая гимнастика с атлетическим мячом.

1. Упражнение «Покажи ладошки» (6 раз)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки на поясе. 1 — руки и ноги в стороны, показать ладони; 2 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Звезда» (6 раз)

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 «Потянись» (4 раза)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени разведены, руки на поясе. 1 — наклон вправо, правой рукой достать пол, левой потянуться вверх. Повторить в другую сторону.

4. Упражнение «Пловцы» (4 раза)

И.п.: лежа на животе на полу, лицом к мячу, руки на мяче. 1—2 — поочередные махи ногами; 3—4 — поочередные махи руками.

5. Упражнение «Подъем ног» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, ладони лежат под ягодицами. 1—2 — поднять ноги вверх, удерживая мяч ногами; 3—4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Ласточка» (4 раза)

И.п.: лежа на животе на мяче, руки опущены. 1—2 — прогнуться, руки в стороны; 3—4 — вернуться в и.п.

7. Упражнение «Мост» (4 раза)

И.п.: лежа на полу, носки ног возле мяча. 1—2 — опереться руками и ногами в пол, приподняться; 3—4 — поднять правую ногу и положить ее на мяч; 5—6 — поставить ногу на пол; 7—8 — поднять левую ногу.

8. Упражнение «Медуза» (5 с)

И.п.: стоя на коленях перед мячом, руки опущены. Лечь животом на мяч, руки и ноги произвольно развести в стороны.

9. Бег «змейкой» вокруг мячей с остановкой по сигналу (сесть на мяч, руки «полочкой») (20 с 2 раза).

10. Упражнение «Большие лягушки забавляются». Прыжки через атлетический мяч на двух ногах, руки согнуты в локтях пальцами вверх (1 мин).

11. 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.

12. Катание мячей по кругу, по сигналу встать на мяч (игровое упражнение «Циркач») (2 мин).

Заключительная часть (4 мин)

Игра малой подвижности «Котята и клубочки» (3 раза).

Стретчинг.

1. Упражнение «Домик» (5 с)

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 «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 «Самолет» (5 с)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2 — руки в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

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 «Цветочек» (5 с)

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, поднять руки вверх, потянуться.

6. Упражнение «Коробочка» (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; 2 — прогнуться назад; 3 — согнуть ноги и потянуться носками ног к голове; 4 — достать носками ног макушку.

7. Упражнение «Лисичка» (5 с)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5—8 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.

8. 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. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить бросанию мяча из положения сидя на корточках;
- развивать физические качества: равновесие и гибкость;
- закреплять навык катания мяча;
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вводная часть

1. Обычная ходьба, руки на поясе (30 с).
2. Прямой галоп с чередованием правой и левой ноги, руки на поясе (30 с).
3. Игровое упражнение «Неваляшки» (30 с).
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе (30 с).
5. Марш с хорошей отмашкой рук (30 с).
6. Игровое упражнение «Обезьянки» (30 с).

Основная часть

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (8 мин).

1. Упражнение «Покажи мяч» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках и прижат к груди. 1—2 — поднять мяч вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Молоточек» (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч между ногами, руки на поясе. 1 — руки в стороны, кисти сжаты в кулаки; 2 — ударить кулаками по мячу; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Тачка»* (4 раза)

И.п.: лежа на животе на полу, лицом к мячу, руки на мяче. Опирается на мяч, переступать ногами, двигаясь по часовой стрелке по кругу.

4. *Упражнение «На одной руке»* (по 4 раза с каждой руки)

И.п.: упор на мяч боком обеими руками, туловище прямо, ногами упереться в пол. 1—2 — правую руку отвести в сторону, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п.

Повторить другой рукой.

5. *Упражнение «Самолет»* (5 раз)

И.п.: лежа животом на мяче, руки упираются в пол. 1—2—3 — руки в стороны, ноги вверх; 4 — вернуться в и.п.

Игровое упражнение «Самолет»

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

7. *Упражнение «Уголок»* (5 с 4 раза)

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе. 1—2—3 — поднять ноги вперед, выпрямить, руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

8. *Упражнение «Циркач»* (10 с 3 раза)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч на полу. Встать двумя ногами на мяч, руки в стороны.

9. *Упражнение «Гномики танцуют, гномики спят»* (4 раза)

И.п.: сидя на корточках, мяч в руках на коленях. 1—2—3—4 — подпрыгивать с мячом в руках; 5—6—7—8 — лечь на спину, мяч положить.

Акробатика (4 мин).

1. *Игровое упражнение «Циркач».*

2. Ходьба вокруг мячей, с остановкой по сигналу встать на мяч (20 с 2 раза).

3. Бег «змейкой» вокруг мячей, с остановкой по сигналу сесть на мяч (20 с 2 раза).

4. *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.*

5. Катание мячей по кругу (2 мин).

6. Бросание мяча вперед из положения сидя на корточках в чередовании с ходьбой за мячом на носочках (3 раза).

7. *Игровое упражнение «Бык»* на снятие нагрузки с позвоночника

И.п.: опора на колени, пальцы ног и локти, кулаки прижать к вискам, большие пальцы отставлены в стороны (обозначают рога). Смотреть вперед и не спеша перемещаться.

8. *Упражнение «Где у бычков рога?».*

Сгибать и разгибать большие пальцы рук, не отрывая кулаки от висков со словами:

Идет бычок, качается, И спинка разгружается. Мышцы расслабляются, Здоровье улучшается.

Заключительная часть (4 мин)

Игра малой подвижности «Попугай» с элементами стретчинга. Стретчинг.

1. *Упражнение «Веточка»* (5 с)

И.п.: узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены «в замок» ладонями наружу, вдох. 1 — на

выдохе поднять руки над головой; 2 — вернуться в и.п.

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 «Солнечные лучики»* (5 с)

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.

4. *Упражнение «Слоник»* (5 с)

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.

5. *Упражнение «Смешной клоун»* (5 с)

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.

6. *Упражнение «Коробочка»* (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; 2 — прогнуться назад; 3 — согнуть ноги и потянуться носками ног к голове; 4 — достать носками ног макушку.

7. *Упражнение «Черепашка»* (10 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 6. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг

Задачи:

- упражнять в навыке мягкого приземления и принятии правильного исходного положения при выполнении прыжков;
- упражнять в бросании мяча из положения сидя на корточках;
- развивать равновесие и гибкость;
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вводная часть

1. Обычная ходьба, руки на поясе (30 с).
2. Прямой галоп (чередовать то с правой, то с левой ноги), руки на поясе (30 с).
3. Приставной шаг, на каждый шаг прямые руки в стороны (30 с).
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с хлопком в ладоши над головой (30 с).
5. Марш с отмахкой рук, по сигналу остановиться и присесть (3 раза 10 с).
6. Игровое упражнение «Обезьянки» с остановкой по сигналу «Встать!» (30 с).

Основная часть (8 мин)

Силовая гимнастика с атлетическим мячом.

1. *Упражнение «Покажи мяч»* (6 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках и прижат к груди. 1—2 — поднять мяч вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Молоточек» (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч между ногами, руки на поясе. 1 — руки в стороны, кисти сжаты в кулаки; 2 — ударить кулаками по мячу; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Тачка» (4 раза)

И.п.: лежа на животе на полу, лицом к мячу, руки на мяче. Опираясь на мяч, переступать ногами, двигаясь по часовой стрелке по кругу.

4. Упражнение «На одной руке» (по 4 раза с каждой руки)

И.п.: упор на мяч боком обеими руками, туловище прямо, ногами упереться в пол. 1—2 — правую руку отвести в сторону, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п.

Повторить другой рукой.

6. Упражнение «Самолет» (5 раз)

И.п.: лежа животом на мяче, руки упираются в пол. 1—2—3 — руки в стороны, ноги вверх; 4 — вернуться в и.п.

7. Упражнение «Уголок» (5 с 4 раза)

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе. 1—2—3 — поднять ноги вперед, выпрямить их, руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

8. Упражнение «Циркач» (10 с 3 раза)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч на полу. Встать двумя ногами на мяч, руки в стороны.

9. Упражнение «Гномики танцуют, гномики спят» (4 раза)

И.п.: сидя на корточках, мяч в руках на коленях. 1—2—3—4 — подпрыгивать с мячом в руках; 5—6—7—8 — лечь на спину, мяч положить.

Акробатика (4 мин).

1. Игровое упражнение «Циркач».

2. Бег «змейкой» вокруг мячей, по сигналу взять мяч в руки и поднять его вверх над головой (20 с 2 раза).

3. Дыхательная гимнастика «Поехали!»:

Завели машину — Вдох.

Ш-ш... Ш-ш... Выдох.

Накачали шину — Вдох.

Ш-ш... Ш-ш... Выдох.

Улыбнулись веселей Вдох.

И поехали быстрее. Выдох.

4. Бросание мяча вперед из положения сидя на корточках в чередовании с ползанием до мяча с опорой на ладони и колени (3 раза).

5. Перепрыгивание через мяч на двух ногах с продвижением вперед (20 с).

6. Игровое упражнение «Бык» для снятия нагрузки с позвоночника

И.п.: опора на колени, пальцы ног и локти, кулаки прижать к вискам, большие пальцы отставлены в стороны (обозначают рога). Смотреть вперед и не спеша передвигаться.

7. Упражнение «Где у бычков рога?».

Сгибать и разгибать большие пальцы рук, не отрывая кулаки от висков со словами: Идет бычок, качается, И спинка разгружается. Мышцы расслабляются, Здоровье улучшается.

Заключительная часть (4 мин)

Игра малой подвижности «Попугай» с элементами стретчинга. Стретчинг.

1. Упражнение «Веточка» (5 с)

И.п.: узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены «в замок» ладонями наружу, вдох. 1 — на

выдохе поднять руки над головой; 2 — вернуться в и.п.

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 «Солнечные лучики» (5 с)

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.

4. Упражнение «Цветочек» (5 с)

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.

5. Упражнение «Смешной клоун» (5 с)

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.

6. Упражнение «Лисичка» (5 с)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5—8 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.

7. Упражнение «Черепашка» (10 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 7. Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой;
- упражнять в равновесии;
- упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

Вводная часть

1. Обычная ходьба (30 с).
2. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе (30 с).
3. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с).
4. Ходьба на носках, руки прямые вверх (30 с).
5. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях за спиной (30 с).
6. Стретчинг. «Деревце» (5 с 2 раза)

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены 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.

Основная часть

Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом (9 мин).

1. Упражнение. «Покажи ножку» (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч в опущенных руках. 1—2 — поставить правую ногу на степ-платформу, мячом коснуться колена; 3—4 — правую ногу поставить на пол, мяч опустить.

То же с другой ноги.

2. *Упражнение «Покажи мяч»* (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч в опущенных руках. 1 — правую ногу поставить на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить на степ-платформу, встать, мяч поднять вперед, руки прямые;

3 — правую ногу назад на пол; 4 — левую ногу поставить на пол, мяч опустить.

3. *Упражнение «Ножки танцуют»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — правую ногу поставить на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить на степ-платформу, встать на нее; 3 — поднять правую ногу в сторону, мяч вверх; 4 — опустить правую ногу и мяч; 5 — поднять левую ногу в сторону, мяч вверх; 6 — опустить левую ногу и мяч; 7 — шагом назад встать на пол с правой ноги; 8 — левую ногу подставить к правой на пол.

4. *Упражнение «Силичи»* (4 раза)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки вверху. 1 — руки к плечам, колени развести; 2 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Дотянись»* (5 раз)

И.п.: сидя на полу, ноги прямые, пятки лежат на степ-платформе, мяч у груди. 1—2 — наклониться вперед, достать мячом носки ног; 3—4 — вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Подними мяч»* (5 раз)

И.п.: лежа на полу на спине, стопы стоят на степ-платформе, мяч между стопами. 1—2 — зажать мяч стопами, поднять его вверх, выпрямив колени; 3—4 — вернуться в и.п.

7. *Упражнение «Повернись»* (6 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги согнуты, колени вместе, мяч на коленях. 1—2 — повернуться направо назад, положить мяч на пол за степ-платформу; 3—4 — повернуться прямо, руки на поясе; 5—6 — повернуться вправо назад, взять мяч; 7—8 — вернуться в и.п.

Повторить в другую сторону.

8. *Упражнение «Поднимись»* (5 раз)

И.п.: лежа на спине, голень лежит на степ-платформе, мяч под головой придерживается руками. 1—2 — приподняться, потянуться к носкам ног; 3—4 — вернуться в и.п.

9. *Упражнение «Прыжки»* (6 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч перед грудью; 1—2 — встать на степ-платформу; 3—4 — спрыгнуть с нее; 5—6—7—8 — обойти степ-платформу, прыгая на двух ногах с мячом в руках.

10. *Дыхательная гимнастика «Гуси шипят»*

И.п.: стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны назад (прогнуться в спине, посмотреть вперед), медленный выдох: «Ш-ш-ш-ш». Выпрямиться, вдох.

Акробатика (4 мин).

1. *Игровое упражнение «Циркач»* (3 раза)

Ходьба вокруг степ-платформы с мячом в руках, по сигналу положить мяч на пол и встать на него.

2. *Игровое упражнение «Бычки»* (4 раза)

Доползти на низких четвереньках, толкая мяч головой, встать на степ-платформу и поднять мяч вверх.

3. *Игровое упражнение «Лошадь»* для снятия нагрузки с позвоночника (30 с)

И.п.: опора на колени, локти (низкие четвереньки), голова поднята. Передвигаться не спеша («жует траву»), через несколько шагов наклонить голову («срываем траву»).

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Тик-так». Стретчинг.

1. 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.

2. Упражнение «Смешной клоун» (5 с)

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)

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)

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 «Жучок» (10 с)

И.п.: сидя между стопами, 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 на тыльной стороне ладони, следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

Комплекс 8. Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить перебрасывать мяч способом из-за головы, сидя на степ-платформе;
- упражнять в ползании на низких четвереньках, толкая мяч головой;
- упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

— Вводная часть

1. Обычная ходьба (30 с).

2. Ходьба с высоким подниманием коленей, хлопать по ним ладонью (30 с).

3. Бег с высоким подниманием коленей и хлопком в ладоши прямыми руками перед собой (30 с)

4. Ходьба на носках, руки прямые вверху сцеплены «в замок», чередуется с ходьбой на пятках, руки согнуты в локтях за спиной (30 с).

5. 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.

Основная часть

Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом (9 мин).

1. Упражнение «Ножку покажи» (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч в опущенных руках. 1—2 — поставить правую ногу на степ-платформу, мячом коснуться колена; 3—4 — правую ногу поставить на пол, мяч опустить. Повторить с другой ноги.

2. Упражнение «Покажи мяч» (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч в опущенных руках. 1 — поставить на степ-платформу правую ногу; 2 — поставить на степ-платформу левую ногу, встать, мяч в прямых руках,

вытянутых вперед; 3 — правую ногу назад на пол, шаг со степ-платформы; 4 — левую ногу поставить на пол, мяч опустить.

3. *Упражнение «Ножки танцуют»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — правую ногу поставить на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить на степ-платформу, встать на нее; 3 — поднять правую ногу в сторону, мяч вверх; 4 — опустить правую ногу и мяч опустить; 5 — поднять левую ногу в сторону, мяч вверх; 6 — опустить левую ногу и мяч; 7 — шагом назад встать на пол с правой ноги; 8 — левую ногу подставить к правой на пол.

4. *Упражнение «Силачи»* (4 раза)

И.п.: сидя верхом на мяче, колени вместе, руки вверху. 1 — руки к плечам, колени развести; 2 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Дотянись»* (5 раз)

И.п.: сидя на полу, ноги прямые, пятки лежат на степ-платформе, мяч у груди. 1—2 — наклониться вперед, достать мячом носки ног; 3—4 — вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Подними мяч»* (5 раз)

И.п.: лежа на полу на спине, стопы стоят на степ-платформе, мяч между стопами. 1—2 — зажать мяч стопами, поднять его вверх, выпрямив колени; 3—4 — вернуться в и.п.

7. *Упражнение «Повернись»* (6 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги согнуты, колени вместе, мяч на коленях. 1—2 — повернуться направо назад, положить мяч на пол за степ-платформу; 3—4 — повернуться прямо, руки на поясе; 5—6 — повернуться вправо назад, взять мяч; 7—8 — вернуться в и.п.

Повторить в другую сторону.

8. *Упражнение «Поднимись»* (5 раз)

И.п.: лежа на спине, голень лежит на степ-платформе, мяч под головой придерживается руками. 1—2 — приподняться, потянуться к носкам ног; 3—4 — вернуться в и.п.

9. *Упражнение «Прыжки»* (6 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч перед грудью; 1—2 — встать на степ-платформу; 3—4 — спрыгнуть с нее; 5—6—7—8 — обойти степ-платформу, прыгая на двух ногах с мячом в руках.

10. *Дыхательная гимнастика «Гуси шипят»*

И.п.: стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны назад (прогнуться в спине, посмотреть вперед), медленный выдох: «Ш-ш-ш-ш». Выпрямиться, вдох.

Акробатика (3 мин).

1. *Игровое упражнение «Бычки»* (4 раза)

Доползти на низких четвереньках, толкая мяч головой, встать на степ-платформу и поднять мяч вверх.

2. *Игровое упражнение «Лошадь»* для снятия нагрузки с позвоночника (30 с)

И.п.: опора на колени, локти (низкие четвереньки), голова поднята. Передвигаться не спеша («жуя траву»), через несколько шагов наклонить голову («срываем траву»).

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Море волнуется». Стретчинг.

1. *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.

2. *Упражнение «Волна»* (5 с)

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — на I выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая (правая) нога на полу, следить за тем, чтобы поясница была прижата к полу; 2 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Смешной клоун»* (5 с)

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 «Тора»* (5 с)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки вдоль туловища. 1 — оторвать бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота, вдох; 2 — выдох, вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Жучок»* (10 с)

И.п.: сидя между стопами, руки опущены 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 на тыльной стороне ладони, следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

Комплекс 9. Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить ходьбе по мягкому бревну;
- закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков;
- содействовать развитию всех групп мышц;
- развивать волю и терпение при выполнении упражнений.

Вводная часть

1. Ходьба обычная, руки на поясе (30 с).
2. Прямой галоп (поочередно с правой и левой ноги) (30 с).
3. Ходьба широким шагом, руки в стороны (30 с).
4. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с).
5. Прыжки на месте на одной ноге (30 с).

Основная часть

Степ-аэробика (5 мин).

1. *Упражнение «Носок»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — носок правой ноги на степ-платформу; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — повторить с другой ноги.

2. *Упражнение «Пятка»* (4 раза)

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

3. *Упражнение «Стопа»* (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — то же с левой; 4 — вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Подъем»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед; 2 — то же с левой ноги; 3 — шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правая рука на поясе; 4 — то же с левой ноги.

5. *Упражнение «Хоп»* (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — встать на степ-платформу с правой ноги; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, вытянуть носок, руки вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол, руки на поясе; 4 — правую ногу подставить к левой.

Повторить с левой ноги.

6. *Упражнение «Кик»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — встать на степ-платформу с правой ноги; 2 — мах левой ногой от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать: «Кик»; 3 — с левой ноги шаг со степ-платформы назад на пол, руки на поясе; 4 — правую ногу подставить к левой.

Повторить с другой ноги.

7. *Упражнение «Плие»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону, правая рука в

сторону; 2 — шаг с левой ноги на степ-платформу в сторону, левая рука в сторону; 3 — полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 — встать, руки в стороны; 5 — шаг с правой ноги назад на пол со степ-платформы, правая рука на поясе; 6 — шаг с левой ноги назад со степ-платформы на пол, левая рука на поясе; 7 — присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п.

Повторить с другой ноги.

8. *Упражнение «Перебежка»* (6 раз)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища, сбоку от степ-платформы, руки на поясе. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая нога остается на степ-платформе.

Повторить с другой ноги.

9. *Упражнение «Подъем»* (4 раза).

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед; 2 — то же с левой ноги; 3 — шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правая рука на поясе; 4 — то же с левой ноги.

10. *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.*

Силовая гимнастика с гантелями (4 мин).

Упражнение 1 (5 раз.)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты, гантели у плеч. 1—2 — руки вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, гантели к плечам. 1—2 — наклониться вперед, потянуться, положить гантели на пол; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (4 раза)

И.п.: стоя на коленях, руки в стороны. 1 — наклониться вправо, потянуться левой рукой с гантелей вверх, правой рукой с гантелей достать пол; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклониться влево, потянуться правой рукой с гантелей вверх, левой рукой с гантелей достать пол; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 4 (4 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки с гантелями лежат на коленях. 1 — выпрямить правую ногу вверх, достать гантелей носок ноги; 2 — вернуться в и.п.; 3 — выпрямить левую ногу вверх, достать левой рукой с гантелей носок ноги; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 5 (5 раз)

И.п.: лежа на животе, руки с гантелями вдоль туловища. 1—2 — прогнуться, приподнять корпус, оторвать ноги и руки от пола; 3—4 — вернуться в и.п.

Акробатика (3 мин).

1. Прыжки двумя ногами через предметы (кубики, высота 5—10 см).

2. Ходьба по мягкому бревну.

3. *Игровое упражнение «Верблюд»* для снятия нагрузки с позвоночника.

И.п.: ноги на ширине плеч, опора на пальцы ног и ладони, поднять ягодицы («горбы у верблюда»). Передвигаться друг за другом («караван»), дыхание не задерживать, через несколько шагов опус-

титься на колени, согнуть руки в локтях, голову и грудь наклонить к полу и на выдохе вытянуть губы в трубочку («пить» воду).

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Тихо — громко». Стретчинг.

1. Упражнение «Волна» (5 с)

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая (правая) нога на полу, следить за тем, чтобы поясница была прижата к полу; 2 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Смешной клоун» (5 с)

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)

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 «Жучок» (10 с)

И.п.: сидя между стопами, руки опущены 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 на тыльной стороне ладони, следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

Комплекс 10. Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить ползать на животе;
- совершенствовать навык отталкивания при выполнении прыжков;
- содействовать развитию всех групп мышц;
- развивать волю, терпение во время выполнения упражнений.

Вводная часть

1. Ходьба обычная, руки на поясе (30 с).
2. Прямой галоп, то с правой, то с левой ноги с остановкой по сигналу «Присесть!» (30 с).
3. Ходьба широким шагом, руки в стороны, чередовать с бегом на носочках (3 раза 10 с).
4. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с).
5. Бег с остановкой по сигналу, прыжки на месте на одной ноге (10 с 3 раза).

Основная часть

Степ-аэробика (4 мин).

1. Упражнение «Носок» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — носок правой ноги на степ-платформу; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — повторить с другой ноги.

2. Упражнение «Пятка» (4 раза)

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

3. Упражнение «Стопа» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — то же с левой ноги; 4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Подъем» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута

вперед; 2 — то же с левой ноги; 3 — шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правая рука на поясе; 4 — то же с левой ноги.

5. *Упражнение «Хоп»* (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вытянуть вперед, кисти сжаты в кулаки, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол, руки на поясе; 4 — правую ногу подставить к левой.

Повторить с левой ноги.

6. *Упражнение «Кик»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 — мах левой ногой от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать: «Кик»; 3 — с левой ноги шаг назад на пол, руки на поясе; 4 — правую ногу подставить к левой.

Повторить с другой ноги.

7. *Упражнение «Плие»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону, правая рука в сторону; 2 — шаг с левой ноги на степ-платформу в сторону, левая рука в сторону; 3 — полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 — встать, руки в стороны; 5 — шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на поясе; 6 — шаг с левой ноги, левая рука на поясе; 7 — присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п.

Повторить с левой ноги.

8. *Упражнение «Перебежка»* (6 раз)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища сбоку от степ-платформы, руки на поясе. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая нога остается на степ-платформе.

Повторить с левой ноги.

9. *Упражнение «Подъем»* (4 раза)

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед; 2 — то же с левой ноги; 3 — шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правая рука на поясе; 4 — то же с левой ноги.

10. *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.*

Силовая гимнастика с гантелями (3 мин).

Упражнение 1 (5 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями в стороны; 1—2 — согнуть руки, гантели к плечам; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, гантели к плечам. 1—2 — наклониться вперед, потянуться, положить гантели на пол; 3 — 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (4 раза)

И.п.: стоя на коленях, руки в стороны. 1 — наклониться вправо, потянуться левой рукой с гантелей вверх, правой рукой с гантелей достать пол; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклониться влево, потянуться правой рукой с гантелей вверх, левой рукой с гантелей достать пол; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 4 (5 раз)

И.п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги выпрямлены вперед. 1—2 — сесть на ягодицы, ноги согнуть в коленях, стопы стоят на полу, руки вытянуть вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 5 (5 раз)

И.п.: лежа на животе, руки с гантелями вдоль туловища. 1—2 — прогнуться, приподнять корпус,

оторвать ноги и руки от пола; 3—4 — вернуться в и.п.

Акробатика (3 мин).

1. Прыжок в высоту с разбега («достань колокольчик»).

2. Подлезание под дугу на животе.

3. *Игровое упражнение «Верблюд»* для снятия нагрузки с позвоночника

И.п.: ноги на ширине плеч, опора на пальцы ног и ладони, поднять ягодицы («горбы у верблюда»).

Передвигаться друг за другом («караван»), дыхание не задерживать, через несколько шагов опуститься на колени, согнуть руки в локтях, голову и грудь наклонить к полу и на вдохе вытянуть губы трубочкой («пьем воду»).

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Тихо — громко». Стретчинг.

1. *Упражнение «Самолет»* (5 с)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох;

2 — руки в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

2. *Упражнение «Волна»* (5 с)

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая (правая) нога на полу, следить за тем, чтобы поясница была прижата к полу; 2 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Смешной клоун»* (5 с)

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 «Жучок»* (10 с)

И.п.: сидя между стопами, руки опущены 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 на тыльной стороне ладони, следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

Комплекс 11. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить правильному перехвату за перекладины гимнастической стенки перед выполнением вися;
- развивать умение ловли мяча хлопком в ладоши и подпрыгиванием;
- закреплять навык подтягивания во время ползания;
- формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Вводная часть

1. Ходьба в колонне по одному (20 с).

2. Прямой галоп (20 с).

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

4. Медленный бег (20 с).

5. Ходьба.

Основная часть Аэробика «Зоопарк».

№ п/п	Содержание упражнений	Д о з	Сопроводительный текст
1	2	3	4
1	Упражнение «Обезьянка» И.п.: узкая стойка, ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 — руки поднять вправо вверх; 2 — вернуться в и.п.; 3 — руки влево вверх; 4 — вернуться в и.п.; 5—8 — оба плеча вверх-вниз	4	«Обезьянка Чи-Чи-Чи продавала кирпичи, покупал их дядя жук по рублю за 10 штук»
2	Упражнение «Слон» И.п.: ноги в широкой стойке, руки согнуты в локтях, ладони около ушей, развернуты вперед. 1 — наклониться вправо, руки выпрямить; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклониться влево, руки выпрямить; 4 — вернуться в и.п.; 5—8 — прыжки на месте, руки вперед, кисти рук соединены («хобот»)	4	«Посмотрите, это слон, весит только 10 тонн, у него большие уши, он все время хочет кушать»
3	Упражнение «Сова» Ил.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 — повернуть голову вправо; 2 — повернуть голову влево; 3—повернуть голову вправо; 4 — повернуть влево; 5 — прямые руки вытянуть в стороны; 6 — вернуться в и.п.; 7—руки в стороны; 8 — вернуться в и.п.	4	«Прилетела к нам сова, у нее большая голова, машет крыльями она, всем вокруг она видна»
4	Упражнение «Змея» И.п.: лежа на спине, руки в упоре у груди. 1—4 — подниматься вверх, прогибая спину	4	«Очень длинная змея, извивается она кольцами в густой траве, на потеху детворе»
5	Упражнение «Кенгуру» И.п.: стоя, ноги вместе, руки прижаты к груди, пальцы сжаты в кулаки; 1—2 — прыгнуть вправо, руки вытянуть вперед, затем к себе; 3—4 — то же в другую сторону; 5—8 — 4 наклона вперед, руки вытянуть вперед	4	«Тетя кенгу-кенгуру, носит почту поутру. Раздает большие книжки и девочкам и мальчишкам»
6	Упражнение «Пони» И.п.: стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед. 1—2 — поднять правое колено вперед, руки прижать к груди; 3—4 — то же с другой ноги	4	«Скачет вдаль малышка пони, как и взрослые все кони. Да, она совсем мала, но ее любит детвора»
7	Упражнение «Цапля» И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить на носок вперед; 2 — поднять колено вверх; 3—4 — вернуться в и.п.	4	«Цапля в красных сапогах, позолоченных серьгах. Ей вчера приснился сон, что в болото прыгнул слон»

8. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»

И.п. сидя, пальцы сжаты в кулаки.

Сидит белка на тележке, движения	<i>Дети делают круговые кистями</i>	<i>вправо.</i>
Продает она орешки: кистями	<i>Делают круговые движения</i>	<i>влево.</i>
Лисичке-сестричке, Воробью, Синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому. Вот так!	<i>Разгибают большой палец, указательный палец, средний палец, безымянный палец, мизинец. Смыкают пальцы «в замок».</i>	

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).

1. Игровое упражнение «Медуза» (5 раз)

И.п.: лежа спиной на мяче, руки и ноги выпрямлены. 1—2—3—4 — поднять вверх прямые ноги и развести в стороны прямые руки.

2. *Игровое упражнение «Тележка» (1 мин)* Катать мяч по полу двумя руками, колени прямые.

3. *Игровое упражнение «Самолет» (5 раз)*

И.п.: лежа животом на мяче. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны, спину прогнуть, сказать: «У-у-у».

Упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Листочки» (2 раза)

И.п.: сидя на полу, ноги скрестить, руки вверху. 1—8 — одновременные круговые вращения руками и кистями вправо (полный круг); 9—16 — повторить то же влево. Мышцы рук напряжены, а кисти расслаблены. Следить за правильной осанкой. Образ: ветерок колыхает листочки (руки).

Школа мяча с резиновым большим мячом (3 мин).

1. Подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши.

2. Прыжки на месте на двух ногах, ловить мяч, ударяя им об пол.

Акробатика (3 мин).

1. Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках.

2. Вис на гимнастической стенке спиной к стене.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Петрушка» с элементами стретчинга.

Стретчинг.

1. Упражнение «Солнечные лучики»

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»

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 «Волк»

И.п.: стоя, упор на ладони и колени. 1 — поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 — вернуться в и.п., выдох

4. Упражнение «Жучок» (усложненный вариант)

И.п.: сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки на полу вдоль туловища, на тыльной стороне ладони, следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

Комплекс 12. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить подбрасывать мяч и ловить его сидя;
- закреплять навык правильного перехвата перекладин гимнастической стенки;
- развивать навык равновесия;
- формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Вводная часть

1. Ходьба в колонне по одному (20 с).
2. Прямой галоп (20 с).
3. Ходьба приставным шагом с хлопками в ладоши перед собой (20 с).
4. Игровое упражнение «Обезьянки» с остановкой по сигналу (лечь на живот) (10 с 3 раза).
5. Медленный бег (20 с).
6. Ходьба.
- 7.

Основная часть Аэробика «Зоопарк» (3 мин).

№ п	Содержание упражнений	Д о	Сопроводительный текст
1	2	3	4
1	Упражнение «Слон» Ил.: ноги в широкой стойке, руки согнуты в локтях, ладони около ушей, развернуты вперед. 1 — наклониться вправо, руки выпрямить; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклониться влево, руки выпрямить; 4 — вернуться в и.п.; 5—8 — прыжки на месте, руки вытянуты вперед, кисти рук соединены («хобот»)	4	«Посмотрите, это слон, весит только 10 тонн, у него большие уши, он все время хочет кушать»
2	Упражнение «Лягушонок» И.п.: узкая стойка ноги врозь, руки согнуты, локти в сторону, большие пальцы под мышками; 1 — подъем на носки ног, локти поднять вверх; 2 — опуститься на стопу, локти опустить вниз; 3—4 — 2 прыжка вперед, хлопать в ладоши; 5—6 — 2 прыжка назад, хлопать в ладоши над головой	4	«Лягушонок, ква-ква-ква, скачет с самого утра по болоту — прыг да прыг. Ему нравится, прыг-вык»

3	<i>Упражнение «Сова»</i> И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 — повернуть голову вправо; 2 — повернуть голову влево; 3 — повернуть голову вправо; 4 — повернуть голову влево; 5 — прямые руки вытянуть в стороны; 6 — вернуться в и.п.; 7 — руки в стороны; 8 — вернуться в и.п.	4	«Прилетела к нам сова, у нее большая голова, машет крыльями она, всем вокруг она видна»
4	<i>Упражнение «Змея»</i> И.п.: лежа на спине, руки в упоре у груди. 1—4 — подниматься вверх, прогибая спину	4	«Очень добрая змея, извивается она кольцами в густой траве на потеху детворе»
5	<i>Упражнение «Тигр»</i> И.п.: широкая стойка, руки на поясе. 1—2 — перекачиваться с одной ноги на другую; 3—4 — повторять перекаты, выставляя руки вперед и разжимая пальцы; 5—7 — 3 наклона вперед с прогибанием спины; 8 — прыжок вверх, ноги — в широкую стойку, руки перед собой согнуть, показать «когти»	4	«Полосатый, как матрас, острый коготь, зоркий глаз, он не любит глупых игр, каждый знает — это тигр!»
6	<i>Упражнение «Пони»</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед. 1—2 — поднять правое колено вперед, руки прижать к груди; 3—4 — то же с другой ноги	4	«Скачет вдаль малышка пони, как и взрослые все кони. Да, она совсем мала, но ее любит детвора»
7	<i>Упражнение «Цапля»</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1—2 — поставить ногу на носок вперед и поднять колено; 3—4 — вернуться в и.п.	4	«Цапля в красных сапогах, позолоченных серьгах. Ей вчера приснился сон, что в болото прыгнул слон»

8. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»

И.п. сидя, кисти сжаты в кулачки.

Сидит белка на тележке, *Дети делают круговые движения кистями вправо.*

Продает она орешки: *Делают круговые движения кистями влево.*

Лисичке-сестричке, *Разгибают большой палец,*

Воробью, *указательный палец,*

Синичке, *средний палец,*

Мишке толстопятому, *безымянный палец,*

Зайнке усатому. *мизинец.*

Вот так! *Смыкают пальцы «в замок».*

Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).

1. Игровое упражнение «Медуза» (5 раз)

И.п.: лежа спиной на мяче, руки и ноги выпрямлены. 1—2—3—4 — поднять вверх прямые ноги и развести в стороны прямые руки.

2. **Игровое упражнение «Тележка» (1 мин)** Катать мяч по полу двумя руками, колени прямые.

3. Игровое упражнение «Самолет» (5 раз)

И.п.: лежа на животе на мяче. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны, спину прогнуть, сказать: «У-у-у».

Упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Листочки» (2 раза)

И.п.: сидя на полу, ноги скрестить, руки вверху. 1—8 — одновременные круговые вращения руками и кистями вправо (полный круг); 9—16 — повторить то же влево. Мышцы рук напряжены, а кисти расслаблены. Следить за правильной осанкой. Образ: ветерок колыхает листочки (руки).

Школа мяча с резиновым большим мячом (3 мин).

1. Подпрыгнуть на месте на двух ногах, поймать мяч, ударить им об пол.

2. Подбросить мяч вверх, присесть и поймать его.

Акробатика (3 мин).

1. Ходьба по мягкому бревну, руки вверху.

2. Вис на гимнастической стенке спиной к стене.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Петрушка» с элементами стретчинга.

Стретчинг.

1. Упражнение «Солнечные лучики»

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»

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 «Волк»

И.п.: стоя, упор на ладони и колени. 1 — поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 — вернуться в и.п., выдох.

4. Упражнение «Жучок» (усложненный вариант)

И.п.: сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки на полу вдоль туловища, на тыльной стороне ладони, следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

Комплекс 13. Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить ловле мяча после удара его о скамейку;
- упражнять в ползании спиной вперед по гимнастической скамейке и держа мяч;
- развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;
- способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.

Вводная часть

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Сопроводительный текст
1	2	3	4
1	Ходьба обычная	2 0	«Шагают наши ножки прямо по дорожке»
2	Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе	2 0	«На лошадке, на лошадке, покатайся я хочу. Сяду, сяду на лошадку, на лошадке по скачу»
3	Подскоки с высоким подниманием коленей, руки на поясе	2 0	«Цок, цок, цок — на лошадке ехали, до угла доехали»
4	Ходьба в полуприседе топающим шагом	2 0	«Сели на машину, налили бензину. Машина, машина идет, гудит, в машине, в машине шофер сидит»
5	Бег легкий, руки на поясе	1 0	«Би-би-би — на машине ехали, до реки доехали»
6	Поворот кругом	5	«Тр-р! Стоп! Разворот!»
7	Прыжки с ноги на ногу, руки на поясе	2 0	«На реке — пароход! По морям, по волнам, нынче здесь, завтра там»
8	Поворот кругом	5	«Пароходом ехали, до горы доехали, пароход не везет — надо сделать поворот»
9	Стоя на месте, делать круговые движения предплечьями	1 0	«Надо сесть в самолет, заводи мотор, ребята: р-р-р»
1 0	Бег, руки в стороны	2 0	«Самолет летит, в нем мотор гудит: у-у-у»
1 1	Ходьба обычная	1 0	«Самолет хорошо, а поезд лучше»
1 2	Сидя на ягодицах, продвигаясь вперед, руки согнуты в локтях, делать круговые движения согнутыми в локтях руками	2 0	«Чух-чух-чух, мчится поезд во весь дух, паровоз пытит, торопится — гудит»
1 3	Ходьба обычная	1 0	«Шагают наши ножки прямо по дорожке»

Основная часть

Аэробика (3 мин).

1. Упражнение 1 (4 раза)

И.п.: широкая стойка, руки за головой. 1 — правую руку вытянуть вперед; 2 — левую руку вытянуть вперед; 3 — хлопок; 4 — руки за голову.

То же с другой руки.

2. Упражнение 2 (5 раз)

И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища. 1 — наклониться вперед, руки в стороны; 2 — выпрямиться; 3 — поднять плечи вверх; 4 — опустить плечи.

3. Упражнение 3 (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги прямые вперед, упор на кисти сзади. 1 — согнуть правую ногу в колене, подтянуть к себе; 2 — выпрямить правую ногу; 3 — согнуть левую ногу в колене, подтянуть к себе; 4 — выпрямить левую ногу; 5 — подтянуть ноги к себе; 6 — выпрямить ноги; 7 — подтянуть ноги к себе; 8.. — выпрямить ноги.

4. Упражнение 4 (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги скрестить. 1 — руки поднять вверх, потянуться вверх; 2 — руки опустить на колени, округлить спину.

5. Упражнение 5 (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стоять на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять ягодицы вверх, стопы лежат на полу; 2 — вернуться в и.п.

6. Упражнение 6 (10 с 2 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1—8 — прыжки на месте на двух ногах; 1—8 — подскоки на месте.

7. Дыхательная

гимнастика

Упражнение «Вырасти большой»

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1—4 — подняться на носки, вытянуть руки вверх, вдох; 5—8 — вернуться в и.п., выдох.

Упражнение «Шар лопнул»

И.п.: ноги врозь. Развести руки в стороны, вдох. Хлопок перед собой, медленный выдох на звуке: «Ш-ш-ш-ш».

Школа мяча (3 мин).

1. Прокатывание мяча по скамейке.

2. Ходьба обычная рядом со скамейкой, ударяя о нее мячом.

Акробатика (3 мин).

1. Игровое упражнение «Раки»

Ползать по скамейке животом вверх с опорой на ладони и стопы.

2. Игровое упражнение «Муравей»

Ползать по полу животом вверх с опорой на ладони и стопы, держа на животе атлетический мяч.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Ровным кругом». Стретчинг.

1. Упражнение «Дуб» (5 с)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 — опустить руки, расслабиться, выдох; 3 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Удерживать равновесие.

2. Упражнение «Цветок» (5 с)

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

3. Упражнение «Ручей» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол; 3 — поднять руки вверх, потянуться вверх, спина прямая; 4 — на выдохе опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу, следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

4. Упражнение «Матрешка» (5 с)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох; 2 — на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.

Комплекс 14. Аэробика, акробатика, школа мяча и стретчинг

Задачи:

- развивать координацию, ловкость движений, глазомер;
- закреплять навык ползания спиной вперед, держа мяч на животе;
- развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;
- способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.

Вводная часть

См. комплекс 13.

Основная часть

Аэробика (3 мин).

1. Упражнение 1 (4 раза).

И.п.: широкая стойка, руки за головой. 1 — правую руку вытянуть вперед; 2 — левую руку вытянуть вперед; 3 — хлопок; 4 — руки за голову.

То же с другой руки.

2. Упражнение 2 (5 раз)

И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища. 1 — наклониться вперед, руки в стороны; 2 — выпрямиться; 3 — поднять плечи вверх; 4 - опустить плечи.

3. Упражнение 3 (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги прямые вперед, упор на кисти сзади. 1 — согнуть правую ногу в колене, подтянуть к себе; 2 — выпрямить правую ногу; 3 — согнуть левую ногу в колене, подтянуть к себе; 4 — выпрямить левую ногу; 5 — подтянуть ноги к себе; 6 — выпрямить ноги; 7 — подтянуть ноги к себе; 8 — выпрямить ноги.

4. Упражнение 4 (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги скрестить. 1 — руки поднять вверх, потянуться вверх; 2 — руки опустить на колени, округлить спину.

5. Упражнение 5(5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стоять на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять ягодицы вверх, стопы лежат на полу; 2 — вернуться в и.п.

6. Упражнение 6 (10 с 2 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1—8 — прыжки на месте на двух ногах; 1—8 — подскоки на месте.

7. Дыхательная

гимнастика

Упражнение «Вырасти большой»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх, вдох, вернуться в и.п., выдох. Упражнение «Шар лопнул»

И.п.: стойка ноги врозь. Развести руки в стороны, вдох. Хлопок перед собой, медленный выдох на звуке: «Ш-ш-ш-ш».

Школа мяча (3 мин).

Ходьба обычная рядом со скамейкой, ударять мячом о нее. Встать рядом с обручем, лежащим на полу, и ударить в середину обруча мячом, мяч после отскока от пола поймать.

Акробатика (4 мин).

1. *Игровое упражнение «Муравей»*. Ползать по полу с опорой на ладони и стопы животом вверх, держа на животе атлетический мяч.

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через лежащие на полу атлетические мячи, чередовать с бегом по доске.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Весеннее настроение». Стретчинг.

1. Упражнение «Цапля» (5 с)

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.

2. Упражнение «Ручей» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол; 3 — руками потянуться вверх, спина прямая; 4 — на выдохе опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу, следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

3. Упражнение «Рыбка» (5 с)

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.

4. Упражнение «Матрешка» (5 с)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох; 2 — на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.

Комплекс 15. Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;
- формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом;
- укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (30 с).
2. Ходьба приставным шагом прямо, руки в стороны (30 с).
3. Прямой галоп, руки на поясе (30 с).
4. Игровое упражнение «Раки» (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика (3 мин).

1. Упражнение «Носок» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — носок правой ноги поставить на степ-платформу; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — повторить с другой ноги.

2. Упражнение «Пятка» (4 раза)

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

3. Упражнение «Стопа» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1.— правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — то же с левой; 4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Подъем» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед; 2 — то же с левой ноги; 3 — шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правая рука на поясе; 4 — то же с левой ноги.

5. Упражнение «Хоп» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вперед, кисти сжать в кулаки, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол, руки на поясе; 4 — правую ногу подставить к левой.

6. Упражнение «Кик» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — подъем на степ-платформу с правой ноги; 2 — мах левой ногой от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать: «Кик»; 3 — с левой ноги шаг назад на пол, руки на поясе; 4 — правую ногу подставить к левой.

Повторить с другой ноги.

7. Упражнение «Плие» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону, правая рука вытянута в сторону; 2 — шаг с левой ноги на степ-платформу в сторону, левая рука вытянута в сторону; 3 — полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 — встать, руки в стороны; 5 — шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на поясе; 6 — шаг с левой, левая рука на поясе; 7 — присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п.

Повторить с другой ноги.

8. Упражнение «Боковой мах» (6 раз)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой на степ-платформу; 2 — левую ногу выпрямить в сторону, руки вытянуты в стороны, сказать: «Ап»; 3 — левую ногу поставить на пол; 4 — правую ногу поставить на пол, руки на поясе.

9. Упражнение «Перебежка» (6 раз)

И.п.: о.с, с боку от степ-платформы, руки на поясе. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая нога остается на степ-платформе.

Повторить с другой ноги.

10. Упражнение «Подъем» (4 раза).

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед; 2 — то же с левой ноги; 3 — шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правая рука на поясе; 4 — то же с левой ноги.

Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).

1. Упражнение «Достань носочки» (6 раз)

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 «Хлопок» (6 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки на плечах, спина прямая; 1 — наклониться в правую сторону, сделать хлопок над головой; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклониться в левую сторону, сделать хлопок над головой; 4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Мостик» (6 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки в упоре за степ-платформой; 1—2 — поднять ягодицы вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Большие, маленькие ножки» (6 раз)

И.п.: лежа на полу за степ-платформой, ноги согнуты, стопы стоят на степ-платформе, руки вдоль туловища. 1 — 2 — прямые ноги вытянуть вперед вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Самолет» (5 раз)

И.п.: лежа на животе на степ-платформе, руки и ноги вытянуты в стороны. 1—2 — поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуться, сказать: «У-у»; 3—4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Цветочки-лепесточки» (30 с).

И.п.: сидя на полу, ноги скрестить, руки согнуты в локтях перед лицом, правая кисть руки раскрыта ладонью вверх, левая — сжата в кулак. 1—2 — поочередно медленно сжимать кисти в кулаки и разжимать, ускоряя и замедляя темп.

Школа мяча и акробатика (4 мин).

1". Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине (мяч подбросить и поймать).

2. Перепрыгивание через препятствия с мячом в руках.

3. Перебрасывание мяча через веревку способом из-за головы.

4. 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 «Все движенья узнаем» с использованием упражнений игрового стретчинга. Стретчинг.

1. Упражнение «Дуб»

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 — опустить руки, расслабиться, выдох; 3 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Удерживать равновесие.

2. Упражнение «Самолет»

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2 — руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

3. Упражнение «Солнечные лучики»

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки вытянуты 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.

4. Упражнение «Волна»

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая (правая) нога на полу, следить за тем, чтобы поясница была прижата к полу; 2 — вернуться в и.п.

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 16. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;
- формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом;
- укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию, ловкость.

Вводная часть

1. Ходьба обычная (30 с).
2. Ходьба приставным шагом прямо с выставлением рук на каждый шаг в стороны (30 с).
3. Прямой галоп, хлопать в ладоши перед собой (30 с).
4. Игровое упражнение «Раки» (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика (3 мин).

1. Упражнение «Носок» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — носок правой ноги на степ-платформу; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — повторить с другой ноги.

2. Упражнение «Пятка» (4 раза)

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

3. Упражнение «Стопа» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — то же с левой ноги; 4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Подъем» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 — то же с левой ноги; 3 — шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правую руку поставить на пояс; 4 — то же с левой ноги.

5. Упражнение «Хоп» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вперед, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол, руки — на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой. Повторить с другой ноги.

6. Упражнение «Кик» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — подъем на степ-платформу с правой ноги; 2 — мах левой ногой от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать: «Кик»; 3 — с левой ноги шаг назад на пол, руки на поясе; 4 — правую ногу подставить к левой.

Повторить с другой ноги.

7. Упражнение «Плие» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону, правую руку вытянуть в сторону; 2 — шаг с левой ноги на степ-платформу в сторону, левую руку вытянуть в сторону; 3 — полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 — встать, руки в стороны; 5 — шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на пояс; 6 — шаг с левой ноги, левая рука на пояс; 7 — присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п.

Повторить с другой ноги.

8. Упражнение «Боковой мах» (6 раз)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу выпрямить в сторону, руки в стороны, сказать: «Ап»; 3 — левую ногу поставить на пол; 4 — правую ногу поставить на пол, руки на поясе.

9. Упражнение «Перебежка» (6 раз)

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища, сбоку от степ-платформы, руки на поясе. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая нога остается на степ-платформе.

Повторить с другой ноги. 10. Упражнение «Подъем» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 — то же с левой ноги; 3 — шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правая рука на поясе; 4 — то же с левой ноги.

Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).

1. Упражнение «Достань носочки» (6 раз)

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 «Хлопок» (6 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки на плечах, спина прямая; 1 — наклониться в правую сторону, сделать хлопок над головой; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклониться в левую сторону, сделать хлопок над головой; 4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Достань коленки» (5 раз)

И.п.: лежа на степ-платформе на спине, ноги согнуты в коленях, руки скрещены на груди, голова лежит на степ-платформе. 1 — поднять голову и плечи, дотянуться до коленей, хлопнуть по коленям; 2 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Большие, маленькие ножки» (5 раз)

И.п.: лежа на полу за степ-платформой, ноги согнуты, стопы стоят на степ-платформе, руки вдоль туловища. 1—2 — прямые ноги вытянуть вперед вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Самолет» (5 раз)

И.п.: лежа на животе на степ-платформе, руки и ноги выпрямлены в стороны. 1—2 — поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуться, сказать: «У-у»; 3—4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение из восточной гимнастики дао-инь «Цветочки-лепесточки» (30 с)

И.п.: сидя на полу, ноги скрестить, руки согнуты в локтях перед лицом, правая кисть руки раскрыта ладонью вверх, левая — сжата в кулак. 1—2 — поочередно медленно сжимать кисти в кулаки и разжимать, ускоряя и замедляя темп.

Школа мяча и акробатика (4 мин).

1. Ходьба по гимнастической скамейке: бросить мяч в обруч, лежащий на полу рядом с краем скамейки, поймать мяч, стоя на скамейке.

2. Прыжки «Пингвины» (мяч зажат между ногами).

3. Перебрасывание мяча через веревку способом из-за головы.

4. 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 «Все движения узнаем» с использованием упражнений игрового стретчинга.

Стретчинг.

1. Упражнение «Волк»

И.п.: стоя в упоре на ладони и колене. 1 — поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 — вернуться в и.п., выдох.

2. Упражнение «Солнечные лучики»

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки вытянуть 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.

3. Упражнение «Волна»

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая (правая) нога на полу, следить за тем, чтобы поясница была прижата к полу; 2 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Морская звезда»

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.

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.

ОРУ

Комплекс 1

1. Упражнение «Поднимем ручки» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — правую руку вытянуть вперед, 2 — левую руку вытянуть вперед, 3—4 — одновременно опустить руки.

2. Упражнение «Наклонимся» (6 раз)

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — наклониться вперед, достать правой (левой) рукой носок правой (левой) ноги; 3—4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Сесть — встать» (5 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 — сесть на колени, сгруппироваться, коснуться лбом колен, руки вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Стукни ладонью по полу за спиной» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги скрещены, руки на поясе. 1—2 — повернуться вправо (влево), правой (левой) рукой стукнуть сзади по полу; 3—4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Поднимем ручки» (5 раз)

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки согнуты в локтях, тыльная сторона рук касается плеч. 1—2 — медленно поднимать руки и голову тянуть вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Поднимем ножку» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую ногу вверх; 2 — поднять левую ногу вверх; 3—4 — медленно опустить обе ноги.

7. Упражнение «Прыжки» (20 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Подпрыгивание на месте.

Комплекс 2

1. Упражнение «Порисуй круг» (5 раз)

И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки к плечам, локти вниз. 1 — поднять локти вперед; 2 — локти вверх; 3 — отвести локти назад; 4 — локти вниз.

2. Упражнение «Поднимание рук» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Наклонимся к носочкам» (6 раз)

И.п.: ноги расставлены, руки на поясе. 1 — наклониться к правому (левому) носку; 2 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Робот» (5 раз)

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки в стороны. 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Домик для улитки» (4 раза)

И.п.: лежа на животе, руки у груди в упоре. 1—2 — выпрямить руки, поднять туловище, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Согнуть, выпрямить» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. 1—2 — согнуть обе ноги, подтянуть колени к себе; 3—4 — выпрямить ноги вперед; 5—6 — колени к себе; 7—8 — вернуться в и.п.

7. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (20 с 2 раза)

Комплекс 3

1. Упражнение «Хлопок» (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши; 2 — отвести руки назад, хлопнуть в ладоши; 3—4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Повернись» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — повернуться вправо (влево), хлопнуть в ладоши; 2 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Выше ногу» (4 раза)

И.п.: сидя, ноги выпрямить вперед, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, хлопнуть правой (левой) рукой по колену; 2 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Наклоны вперед» (5 раз)

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки на коленях. 1—2 — наклониться вперед, руки вытянуть вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Ласточка» (5 раз)

И.п.: присесть, руки согнуть в локтях перед собой. 1—2 — встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»); 3—4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Ногу назад» (4 раза)

И.п.: стоя в упоре на ладони и колене. 1—2 — поднять прямую правую (левую) ногу назад; 3—4 — вернуться в и.п.

7. Прыжки с ноги на ногу в чередовании с ходьбой, руки на поясе (15 с 2 раза).

Комплекс 4 (с мешочком)

1. Упражнение «Волшебник» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки за голову, мешочек в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — вернуться в и.п., мешочек переложить в левую руку.

Повторить с другой руки.

2. Упражнение «Спрячь мешочек» (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мешочек в правой руке. 1—2 — наклониться вперед, мешочек переложить в левую руку, смотреть вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

Повторить с другой руки.

3. Упражнение «Мешочек на ладони» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мешочек в правой руке. 1—2 — присесть, правую руку вытянуть вперед, мешочек держать на ладони, левая рука на поясе; 3—4 — вернуться в и.п., переложить мешочек в левую руку.

То же с другой руки.

4. Упражнение «Мешочек вперед» (5 раз)

И.п.: лежа на животе, руки с мешочком под подбородком. 1—2 — приподнять туловище, руки вытянуть вперед, поднять мешочек выше; 3—4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Переложки мешочек» (5 раз)

И.п.: лежа на спине, мешочек в правой руке. 1—2 — поднять вверх прямые ноги, переложить мешочек под коленями в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п.

То же с другой руки.

6. Упражнение «Жонглер» (10 раз)

Перебрасывание и ловля мешочка.

Комплекс 5 (с мячом)

1. Упражнение «Мяч вверх» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, мяч в опущенных руках; 1 — поднять мяч вверх; 2 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Мяч в ворота» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. 1 — мяч вперед; 2 — наклониться вниз, мяч направить между ногами «в ворота» как можно дальше; 3—4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Лечь — сесть» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, мяч за головой в прямых руках, ноги прямые на полу. 1—2 — резко взмахнуть руками, сесть; 3—4 — медленно, плавно лечь.

4. Упражнение «Подними мяч выше» (4 раза)

И.п.: лежа на животе, мяч в выпрямленных руках впереди. 1—2 — поднять мяч выше, ноги от пола не отрывать; 3—4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Подними» (5 раз)

И.п.: сидя, руки в упоре сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1—2 — поднять ноги вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Прыгаем как мячики» (10 с 2 раза) И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках у груди. Прыжки на двух ногах.

Комплекс 6 (с гантелями)

1. Упражнение «Подъемный кран» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны, правую (левую) ногу отставить в сторону и поставить на носок; 2 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Наклоны вперед» (6 раз)

И.п.: сидя, ноги вместе, руки к плечам. 1—2 — наклониться вперед, гантели положить около пяток; 3—4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Сядь, не урони» (4 раза)

И.п.: сидя, ноги скрещены, гантели в согнутых руках. 1—2 — потянуться руками вперед, встать, руки вытянуты в стороны; 3—4 — потянуться за руками вперед, сесть.

4. Упражнение «Самолет» (6 раз)

И.п.: лежа на животе, руки в упоре на предплечьях. 1—2 — прогнуться, поднять туловище и ноги вверх, руки с гантелями в стороны; 3—4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Потянись» (5 раз)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, руки с гантелями за головой. 1—2 — потянуться гантелями к коленям, плечи и голову оторвать от пола; 3—4 — вернуться в и.п.

6. Прыжки через гантели вперед, назад (10 с 2 раза).

Комплекс 7 (с мячом)

7. Упражнение «Волшебник» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч в правой руке, руки в стороны. 1—2 — опустить руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Удержи мяч на ладони» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, правую руку вперед, мяч на раскрытой ладони; 3—4 — вернуться в и.п., переложить мяч в левую руку.

То же с левой руки.

3. Упражнение «Прокати мяч» (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч в левой руке. 1—2 — наклониться к левому носку, прокатить мяч к правому носку; 3—4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Самолет с грузом» (5 раз)

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке. 1—2 — приподнять плечи, руки отвести назад за спину, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п., мяч переложить в левую руку.

То же с другой руки.

5. Упражнение «Переложил мяч» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч в правой руке; 1—2 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п.

То же с другой руки.

6. Упражнение «Не задень» (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки в упоре сзади на ладони, мяч на полу перед носками ног. 1—2 — ноги врозь; 3—4 — вернуться в и.п.

Комплекс 8 (с гимнастической палкой)

1. Упражнение «Вперед» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги расставить, палку вниз, хват шире плеч. 1-2 — палку вперед; 3-4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «За голову» (6 раз)

И.п.: то же. 1 — палку вперед; 2 — за голову; 3 — вверх; 4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Прокати» (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, палка на бедрах, руки к плечам. 1—4 — наклониться вперед, катить палку дальше вперед; 5—8 — катить палку обратно, вернуться в и.п.

4. Упражнение «Поворот» (6 раз)

И.п.: стоя на коленях, палка за спиной зажата согнутыми руками. 1 — повернуться вправо; 3 — повернуться влево; 2—4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Потрудись» (5 раз)

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки в упоре с боков, палка на полу впереди. 1—2 — ноги врозь к концам палки; 3—4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Подскоки» (10 с 2 раза)

И.п.: стоя, руки на поясе, палка на полу, одна нога стоит перед палкой. 1—2 — подпрыгивать и менять ноги.

Комплекс 9 (с обручем)

1. Упражнение «Следи за обручем» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги расставить, обруч в опущенных руках, хватом за середину. 1 — поднять обруч вперед; 2 — вверх; 3 — вперед; 4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Рули» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги расставить, обруч впереди. 1—2 — поворот обруча вправо-влево; 3—4 —

вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Посмотри назад»* (5 раз)

И.п.: стоя на коленях, обруч в опущенных руках. 1—2 — повернуться вправо (влево), руки выпрямить, посмотреть через обруч; 3—4 — вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Положи и возьми»* (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, обруч вверх. 1—2 — наклониться вперед, положить обруч; 3—4 — сесть прямо, руки на поясе; 5—6 — наклониться вперед, взять обруч; 7—8 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Пролезь»* (5 раз)

И.п.: стоя в обруче. 1 — присесть, взять обруч; 2 — выпрямиться; 3 — обруч поднять вверх; 4 — обруч положить к плечам, перехватить руками, положить.

6. *Упражнение «Покрути и попрыгай»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, обруч стоит на полу, держим его пальцами рук. 1—8 — раскручивать обруч; 8—16 — прыгать в обруче на двух ногах.

Комплекс 10. Стретчинг

1. *Упражнение «Дерево»* (4 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»* (4 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

3. *Упражнение «Самолет»* (2 раза)

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

4. *Упражнение «Лягушка»* (4 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. *Упражнение «Слоник»* (4 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.

6. *Упражнение «Черепашка»* (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.

7. *Упражнение «Лисичка»* (4 раза)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5—8 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.

8. *Упражнение «Рыбка»* (4 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.

9. *Упражнение «Цапля»* (4 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.

Приложение 2

Веселая зарядка

1. *Упражнение «Медуза»*

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

2. *Упражнение «Солдатык»*

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.

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, «шевелият 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 коврике 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,
Растянулся и храпит. *Останавливаются и слушают.*

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

Косолапого будили: *Грозят указательным пальцем.*

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

- **«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 *Выставляют поочередно правую*
С брючками клёш, *и левую ногу на пятку вперед.*

Так выглядит модно,

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! Лягушка я на эти листочки и отдохну!» Педагог пытается «лечь» на «кучу листьев», дети разбегаются.

«Найди пару!»

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

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

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

• **«Найди свое место»**

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

«Найди свой домик»

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

• **«Непослушные цыплята»**

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

У рябой хохлатки *Дети ходят по залу в разных направлениях*

Разбрелись цыплятки.

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

петух. *под предметы.*

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

От собаки пятый

Спасся под лопатой.

Плачет черненький, шестой: *Имитируют плач, прижимая*

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

—Пиу, пиу, мама! *Говорят хором.*

Г. Новицкая

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

- **«Самый быстрый»**

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

- **«Сова»**

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

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

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

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

- **«Солнышко и дождик»**

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

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

- **«Я с мячом играть люблю»**

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

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

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

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

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.

Дети ходят по залу, маршируя.

Хлопают в ладоши, стоя на месте.

Ходят вперевалку, приставляя пятачку одной ноги к пятке

другой

ноги.

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

• **«Друзья»**

Дети рассредотачиваются по залу. Педагог с одним из играющих, взявшись за руки (педагог впереди, ребенок за его спиной), начинают маршировать по залу и произносят:

Друг за другом, друг за другом, Друг за другом мы идем, И конечно и конечно, Друга мы себе найдем!

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

• **«Если тебе нравится»**

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

• **«Котята и клубочки»**

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

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

Л. Комарова

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

• **«Кто ушел?»**

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

«Мой веселый мяч»

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

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?

Затем педагог говорит:

Раз, два, три,
Ты (Маша, Саша, Андрюша и т.д.) мяч лови,
И с мячом скорей беги!

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

• **«Море волнуется»**

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

• **«Овощи и фрукты»**

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

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

Все ли там в порядке?

Вытирает ручкой пот,

Проверяя грядки.

И сейчас ты не зевай

Быстро фрукты (овощи) называй!

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

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

• **«Петрушка»**

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

Педагог произносит:

Я — веселая игрушка,

А зовут меня Петрушка!

У меня яркий колпачок и нарядный сюртучок.

Вы, ребята, не зевайте!

Со мной движенья выполняйте!

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

• **«Попугай»**

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

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

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

Примечание. «Попугаем» может быть и ребенок.

• **«Походка и настроение»**

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

Играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук.

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

• **«Подкрадись незлышно»**

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 снежок.

Еще рановато.

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

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

Насыплем зерна им *(полуприседы).*

В кормушки скорее. *После этих слов*

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

• **«Ровным кругом»**

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

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе делай так!

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

• **«Снегопад»**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Снегопад, снегопад. *Дети медленно и хаотично*

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

Метель и вьюга у ворот

Кружат снежинок хоровод. *Кружатся на месте.*

Кружатся снежинки,

Белые пушинки.

Полетали, покружились *Останавливаются и взмахивают руками.* И на землю спать ложились. *Приседают.*

• **«Тик-так»**

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

• **«Тихо — громко»**

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

- **«Угадай по голосу, хитрая лиса»**

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

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

- **«Узнай, кто позвал»**

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

- **«Хвост змеи»**

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

- **«Холодно — жарко»**

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

- **«Что в мешочке?»**

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

- **«Шуршащая сказка»**

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

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

Педагог продолжает говорить:

Но их не слышат шесть мышат:

Давно уже мышата спят...

Они легли пораньше спать,

Чтоб не мешать большим шуршать

