МАТВЕЕВА ЕЛЕНА ИГОРЕВНА

Подписано цифровой подписью: МАТВЕЕВА ЕЛЕНА ИГОРЕВНА
Дата: 2026.08.14 14:30:44 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 459»
_____/Е.И. Матвеева/
Приказ№77-о.д. от 14.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес»

Возраст обучающихся: 6 - 7 лет
Срок реализации: 1 год

Принята на заседании
Педагогического совета
от 14.08.2026 г. протокол №1

г. Нижний Новгород
2026 г.

Содержание

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Цель и задачи программы	6
4.	Планируемы результаты освоения программы	7
5.	Учебно-тематический план	8
6.	Календарный учебный график и учебный план	8
7.	Содержание Программы	9
8.	Организационно-педагогические и материально-технические условия	11
9.	Перспективный план по Программе	13
10.	Форма аттестации по Программе	74
11.	Взаимодействие с семьёй	76
12.	Приложения	77

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа
«Детский фитнес»
имеет физкультурно-спортивную направленность

1. Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (6-7 лет)
Заказчик программы	Родители воспитанников детей дошкольного возраста
Организация исполнитель программы	МБДОУ «Детский сад № 459»
Целевая группа	Воспитанники 6 - 7 лет
Составители программы	Поспехова М.Ю. – инструктор по физической культуре
Сроки реализации программы	1 год

2. Пояснительная записка

Программа модифицирована, адаптирована к условиям дополнительного образования детей в дошкольном учреждении.

Программа «Детский фитнес» дошкольников составлена на основе:

– Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. — 160 с.

- Сулим, Е.В. «Детский фитнес. Физическое воспитание детей 5-7 лет»- М.: ТЦ Сфера, 2018

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОО:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020 года N 1441;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СП 2.4.2.4283-26 («Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»)
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г.
- Устав МБДОУ «Детский сад № 459»

Направленность Программы. Программа «Детский фитнесс» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Новизна Программы. Ведущей концептуальной идеей программы, подчинённой основной цели всестороннего, целостного и гармоничного развития личности каждого ребёнка, является создание условий для укрепления здоровья детей на основе использования занимательных, современных методов.

Актуальность реализации Программы заключается в том, что важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольный возраст.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об

образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

Современный этап развития физической культуры характеризуется стремительным развитием новых направлений.

Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Детский фитнес – это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Таким образом, актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью.

Специфика Программы

Специфика программы, её педагогическая целесообразность в том, что включение и освоение современных направлений фитнеса, поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и аэробных упражнений с применение современных средств фитнеса, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Педагогическая значимость освоения программы «Детский фитнес» обусловлена тем, что овладение ритмическими, и ритмопластическими движениями под музыку теснейшим образом связано с всесторонним развитием дошкольников (речевым, интеллектуальным, физическим, эмоциональным и нравственным развитием личности).

2. Цель и задачи Программы

Цель программы: построение целостной системы работы по физическому развитию, направленной на формирование у детей физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья средствами детского фитнеса.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

Образовательные:

- Развитие физических качеств — выносливости, координации движений, ловкости.
- Повышение работоспособности и двигательной активности.
- Формирование правильной осанки.

Развивающие:

- Развитие музыкальности, чувства ритма.
- Улучшение психологического состояния, снятие эмоционального напряжения.
- Повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Воспитательные:

- Воспитание осознанного отношения к своему здоровью.
- Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.

Программа направлена на:

- реализацию дидактических принципов (доступности, системности, постепенности);
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Адресат дополнительной общеобразовательной Программы.

Программа адресована детям старшего дошкольного возраста без противопоказаний по состоянию здоровья. Дети объединяются в группы**.**

Срок реализации Программы – 1 год. Занятия проводятся с детьми подготовительной группы во второй половине дня один раз в неделю в течение 8 месяцев учебного года (с октября по май). Всего – 32 занятия в год.

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Форма обучения – очная.

Форма организация образовательной деятельности - групповая

Форма организации образовательной деятельности - занятие.

Наполняемость группы – 14 человек.

Продолжительность одного занятия соответствует программным требованиям и возрасту детей: - 7-й год жизни (подготовительная группа) – 25 минут (1 академический час);

Режим занятий: 1 раз в неделю во 2-й половине дня.

Срок реализации Программы: 8 месяцев

Объем: 32 академических часа

Принципы построения Программы:

- принцип непрерывности процесса обучения (преемственности между целями, задачами и содержанием разделов программы);
- принцип интеграции основного и дополнительного образования, адаптации в социокультурной среде;
- принцип личностно – ориентированного характера обучения;
- принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок;
- принцип систематичности;
- принцип вариативности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности.

Схема построения занятия состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной.

Вводная часть: разминка 3-5 минуты, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

Основная часть (аэробная): 10-15 минут, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательная разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: 3-5 минуты, дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа.

4. Планируемые результаты освоения Программы

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые базируются на ФГОС ДО и задачах данной Программы.

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К концу обучения по программе:

- увеличится процент показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- дети будут знать основы теории и практики детского фитнеса;
- дети смогут точно и уверенно выполнять элементы игрового фитнеса;

- у детей будет проявляться положительная мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила;

- у детей будут сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям, развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой

Результатом освоения программы «Детский фитнес» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Формы подведения итогов реализации Программы:

Показательные выступления (конкурс, соревнование): 1 раз в год (май).

Педагогическая диагностика: - 2 раза в год (октябрь, май)

5. Учебно-тематический план подготовительная группа (6-7 лет)

№ п/п	Раздел программы	Всего	Теоретич.	Практич.	Форма промежуточной аттестации
1	Ритмическая гимнастика	3	-	3	Педагогическое наблюдение
2	Аэробика с мячом	3	-	3	Педагогическое наблюдение
3	Аэробика с обручем	3	-	3	Педагогическое наблюдение
4	Фитбол-аэробика	14	-	14	Педагогическое наблюдение
5	Танцевальная аэробика	3	-	3	Педагогическое наблюдение
6	Стретчинг	2	-	2	Педагогическое наблюдение
8	Музыкально – подвижные игры	2	-	2	Педагогическое наблюдение
10	Пальчиковая гимнастика	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	Всего часов:	**32**		**32**	

6. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской федерации», СП 2.4.2.4283-26 («Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления

детей и молодёжи»), СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г.

Начало занятий	1 октября
Окончание занятий	31 мая
Количество занятий в неделю	1
Количество занятий в месяц	4
Период реализации программы	8 месяцев
Количество занятий в год	32
Время проведения занятий	Вторая половина дня
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье, государственные праздники
Каникулы	С 31.12.26 по 10.01.27 01.06.27-31.08.27
Педагогическое наблюдение (мониторинг)	сентябрь, май
Продолжительность занятий	30 минут

Учебный план
по **дополнительным общеобразовательным программам – дополнительным общеразвивающим программам на 2026-2027 учебный год**

Название программы	**Вид занятий**	**Возраст обучающихся**	**Количество занятий в неделю**	**Количество занятий в месяц**	**Количество занятий в год**	**Продолжительность занятий (мин)**
«Детский фитнес»	групповые	6-7 лет	1	4	32	30

7. Содержание Программы

Программа содержит:

- Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног);
- Гимнастика, аэробика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.).
- Фитбол-гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче).
- Элементы акробатики, (развитие подвижности (гибкости) различных суставов).
- Подвижные игры (развитие координации движений).
- Дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг.

Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения.

Характеристика разделов

Ритмическая гимнастика — система физических упражнений, построенная на связи движений с музыкой, основным средством которой являются

комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру и выполняемые под ритмичную музыку.

Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и кобинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

- Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

- Фитбол – аэробика. Фитбол (большой гимнастический мяч) - не только забавная игрушка, это еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц.иСовершенствование координации движений и чувства равновесия.

- Стретчинг («растягивание»). Освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

Подвижные игры под ритмичную музыку с использованием современного оборудования. Освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе развитие мелкой моторики, упражнения на укрепление свода стопы.

Занятия проводятся в сочетании с разными видами, формами двигательной деятельности и направлений фитнеса. Значительно повысить интерес к физкультурным занятиям и стимулировать двигательную позволяет выполнение увлекательных упражнений во всех частях занятий. Например, в разминку включены упражнения, выполняемые детьми поточным способом по кругу. Интерес к физкультурным занятиям повышают:

- различные виды ходьбы: одна нога на пятке, другая на носке; ходьба на четвереньках («слоники», «обезьянки», «пауки», «раки»);

- оригинальные игровые приемы: например, во время бега дети должны взять один из предметов (кубик, мяч) из корзины и, пробежав один круг, положить его обратно в корзину;

-бег с заданием по сигналу свистка;

- произнесение во время выполнения детьми упражнений текста игрового характера («Обезьянки, обезьянки бегут дружно по полянке», «Мы шагаем, мы шагаем, выше ноги поднимаем» и т.д.);

- создание на занятиях ситуации успеха (благоприятного психологического климата);

- введение в структуру занятий упражнений с элементами акробатики под названием «веселая зарядка», тренирующих крупные группы мышц, а также упражнений игрового стретчинга.

Одним из направлений эффективности программы является педагогическая диагностика.

8. Организационно-педагогические и материально-технические условия

Спортивное оборудование:
1. Физкульурный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Мячи гимнастические по количеству детей;
5. Обручи;
6. Фитбол мячи.

Вспомогательное оборудование:
1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений.

Программно – методическое обеспечение

№	Автор	Название методического пособия
1	Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А.	Фитнес для дошкольников. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. — 160 с.
2	Сулим, Е.В.	«Детский фитнес. Физическое воспитание детей 5-7 лет»- М.: ТЦ Сфера, 2018

Методы и приёмы, используемые в реализации Программы: игровой *(основной метод)*; наглядный, словесный, практический.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

I этап - обучение упражнению *(название упражнения, показ, объяснение техники, опробование упражнения)*;

II этап - углубленное разучивание упражнения *(уточнение двигательных действий, понимание закономерностей движения, усовершенствование ритма, свободное и слитное выполнение упражнения)*;

III этап - закрепление и совершенствование упражнения *(закрепление двигательного навыка, выполнение упражнения более высокого уровня,*

использование упражнений в комбинации с другими упражнениями, формирование индивидуального стиля).

Первостепенную роль на занятиях по фитнесу играет музыкальное сопровождение.

Структура занятия – общепринятая**.** Каждое состоит из трех частей.

I часть – подготовительная.

Занимает 5-15 % общего времени занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, разминочные упражнения, ритмические упражнения и задания, музыкально - подвижные игры, танцевальные шаги).

II часть – основная.

Занимает 70-85% общего времени занятия. В этой части решаются основные задачи, идет работа над развитием двигательных способностей, дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические композиции, танцы, фитбол–аэробика, гимнастика, музыкально-подвижные игры, дыхательная гимнастика.

III часть – заключительная.

Эта часть занятия длится от 3 до 7% общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на растягивание мышц, пассивная релаксация.

Каждое занятие – это единое целое, где все элементы взаимосвязаны между собой. Занятия составлены в соответствии с возрастными особенностями детей.

9. Перспективный план по Программе «Детский фитнес»
подготовительная группа (6 – 7 лет)

№ занятия	*Задачи*	*Содержание*	*Методическое обеспечение*
Октябрь			
1	— учить вису на гимнастической стенке; — упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; — содействовать повышению физической работоспособности; — формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Вводная часть Маршировка по кругу. Пружинистый шаг, руки на поясе, выставлять руки на каждое приседание в стороны. Игровое упражнение «Веселые ножки». Игровое упражнение «Гусеница». Основная часть *Упражнение «Разминка стопы»* (8 раз) И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поочередно перекатываться правой и левой ногой с пятки на носок. *Упражнение «Пятка, носок»* (4 раза) И.п.: то же. 1 — носок правой ноги вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — пятку левой ноги поставить вперед; 4 — вернуться в и.п.; 5—8 — перекаты с пятки на носок. *Упражнение «Стопа»* (4 раза) И.п.: то же. 1 — правую стопу поставить вперед, правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п. То же с левой ноги. *Упражнение «Подъем»* (4 раза) И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на вперед, правая рука вперед; 2 — то же с левой ноги; 3 — шаг назад с правой ноги, правую руку на пояс; 4 — то же с левой ноги. Повторить, начиная с левой ноги. *Упражнение «Хоп»* (4 раза) И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 —с правой ноги на вперед; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой ноге. То же с левой ноги.	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.107-111

		Заключительная часть Игра малой подвижности «Черт и краски». Стретчинг *Упражнение «Звезда»* И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох — плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 — руки опустить, выдох, расслабиться. *Упражнение «Пушка»* И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1 — повернуть туловище налево, вдох; 2 — опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, правую ногу поставить на носок, выдох; 3 — потянуться обеими руками вперед — вверх, руки, туловище и правая нога на одной прямой; 4 — руки опустить, колено выпрямить, выдох. *Упражнение «Паучок»* И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 — опустить обе руки между ногами; 2 — ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 — на выдохе наклоняться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4 — выпрямиться.	
2	- продолжать учить вису на гимнастической стенке; — продолжать упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; — содействовать повышению физической работоспособности; — формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Вводная часть Маршировка по кругу (35 с). Бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе (30 с). Игровое упражнение «Маленькие лягушки» (40 с). Стретчинг «Домик» (5 с). Основная часть *Упражнение «Кик»* (4 раза) И.п.: то же. 1 — вперед с правой ноги; 2 — левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать: «Кик»; 3 — с левой ноги шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой ноге. То же с другой ноги.	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.107-111

		Упражнение «Крест» (4 раза) И.п.: то же. 1 — правой ногой встать вперед; 2 — левую ногу поставить вперед накрест перед правой ногой; 3-е правой ноги шаг назад на пол; 4 — левую ногу подставить к правой ноге. То же с другой ноги. *Упражнение «Плие»* (4 раза) И.п.: то же. 1 — шаг с правой ноги вперед в сторону, правая рука в сторону; 2 — шаг с левой ноги вперед 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 пояс; 6 — шаг с левой ноги, левая рука на пояс; 7 — присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п. То же с другой ноги. *Упражнение «Выпад, хоп»* (4 раза) И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — вперед на правую ногу, руки в стороны; 2 — встать на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вперед, сказать: «Хоп»; 3 — шаг левой назад на пол, выпад, руки в стороны; 4 — перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5—8 — перекаты с пятки на носок. То же с другой ноги. *Упражнение «Арабеск»* (6 раз) И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой вперед; 2 — прямую левую ногу отвести назад, прогнуться, руки вверх; 3 — шаг левой ногой назад на пол, руки на пояс; 4 — правую подставить к левой. То же с другой ноги. *Упражнение «Боковые махи»* (6 раз) И.п.: то же. 1 — встать с правой ноги вперед; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, руки в стороны; 3-е левой шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Перебежка»* (6 раз) И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг с правой ноги вперед; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону правой ногой, левая остается на полу.	

		То же с другой ноги. Заключительная часть Игра малой подвижности «Черт и краски». Стретчинг *Упражнение «Паучок»* (5 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 — опустить обе руки между ногами; 2 — ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 — на выдохе наклоняться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4 — выпрямиться. *Упражнение «Замок»* (5 с) И.п.: сидя на полу, ноги вытянуты вперед. 1 — согнуть правую (левую) ногу, поставить пятку ближе к ягодицам; 2 — положить правую (левую) ладонь на пол сзади; 3 — выпрямить спину и повернуться как можно больше направо (налево); 4 — вытянуть левую (правую) руку вперед, опустить вниз и коснуться ее внешней стороной правого (левого) колена; 5—8 — поворачиваясь все дальше направо (налево), сцепить руки за спиной, ягодицы от пола не отрывать. *Упражнение «Жучок»* (15 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.	
3	— учить вису на гимнастической стенке с одновременным выполнением движений; — упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча;	Вводная часть Маршировка по кругу Бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе, с останов¬кой по сигналу (стретчинг «Журавль») Пружинистый шаг, руки на поясе, на каждое приседание выставлять руки в стороны, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями»)	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», С.112 - 117

	— содействовать повышению физической работоспособности; — формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Основная часть *Стретчинг «Дуб»* (5 с 2 раза) 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 — руки опустить, выдох, расслабиться. *Упражнение «Разминка стопы»* (8 раз) И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Перекаты с пятки на носок поочередно правой и левой ногой. *Упражнение «Стопа»* (4 раза) И.п.: то же. 1 — правую стопу поставить вперед, правую руку вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — то же с левой ноги; 4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Боковой подъем»* (8 раз) И.п.: стоя правым боком, руки на поясе. 1 — шагом встать вперед правой ногой; 2 — шагом встать вперед левой ногой, выполнить хлопок над головой прямыми руками; 3 — шаг назад левой ногой; 4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Хоп боком»* (8 раз) И.п.: стоя правым боком, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой вперед; 2 — левое колено поднять, носок натянут, сказать: «Хоп», руки впереди, кисти сжаты в кулак; 3 — шаг левой на пол, руки на пояс; 4 — шаг правой ногой на пол; 5 — шаг левой ногой влево; 6 — правую ногу подставить к левой ноге, хлопок перед собой прямыми руками; 7 — шаг вправо правой ногой; 8 — левую ногу подставить к правой, хлопок в ладоши. Повторить, стоя другим боком. *Скрестный боковой подъем* (8 раз) И.п.: то же. 1 — поставить левую ногу вперед скрестно перед правой ногой; 2 — встать вперед правой ногой, руки в стороны; 3 — шаг правой ногой, скрестно за левой; 4 — шаг в и.п. с левой ноги, руки на пояс. *Упражнение «Кик»* (8 раз) И.п.: то же. 1 — встать правой ногой вперед; 2 — встать левой ногой на вперед, руки с мячом вытянуть вперед; 3—4 — мах от колена правой ногой; 5—6 — мах от колена левой ногой; 7—8 — встать на	

		пол, мяч к груди. То же с другой ноги. *Дыхательная гимнастика «Шарик красный»* (1 раз) Воздух мягко набираем, *Вдох.* Шарик красный надуваем. *Выдох.* Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.* Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» *Выдох.* ***Заключительная часть*** Стретчинг. Упражнение «Поза воина» (5 с) И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки в стороны. 1 — левую стопу развернуть наружу так, чтобы левая пятка находи¬лась на одной прямой со сводом правой стопы; 2 — не меняя положения рук и не напрягая плеч, повернуть голову налево и посмотреть на вытянутые пальцы левой руки. Упражнение «Качели» (5 с) И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута нару¬жу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упира¬лось в плечо возле подмышечной впадины, вытянуть правую руку вверх; 2 — вернуться в и.п. Упражнение «Кузнечик» (5 с) И.п.: сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки вдоль туловища. 1 — скрестить согнутые в коленях ноги перед собой и положить одно колено на другое, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — упираясь руками в пол, ста¬раться вытянуться как можно выше; следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовывали одну прямую линию.	
4	— продолжать учить вису на гимнастической стенке с	Вводная часть Маршировка по кругу	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7

	одновременным выполнением движений; — упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; — содействовать повышению физической работоспособности; — формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Ель») Игровое упражнение «Гусеница» Стретчинг «Домик» Основная часть *Упражнение «Крест»* И.п.: то же. 1 — правой ногой встать вперед; 2 — левую ногу поставить накрест перед правой ногой; 3 — с правой ноги шаг назад на пол; 4 •— левую ногу подставить к правой ноге. Повторить с другой ноги. *Упражнение «Плие»* (8 раз) И.п.: то же. 1 — шаг с правой ноги в сторону, правая рука в сторону; 2 — шаг с левой ноги в сторону, левая рука в сторону; 3 — полуприсед, йоги 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. *Упражнение «Выпад, хоп»* (8 раз) И.п.: стоя; ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — выпад вперед на правую ногу, руки вытянуть в стороны; 2 — встать вперед на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вытянуть вперед, сказать: «Хоп»; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, выпад, правая нога вперед, руки вытянуть в стороны; 4 — перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5—8 — перекаты с пятки на носок. Повторить с другой ноги. *Упражнение «Арабеск»* (8 раз) И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — шаг с правой ноги вперед; 2 — прямую левую ногу отвести назад, прогнуться, руки вверх; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой. Повторить с другой ноги. *Упражнение «Боковые махи»* (8 раз)	лет», с.112-117

		И.п.: то же. 1 — встать правой ногой вперед; 2 — левую прямую ногу отвести в сторону, руки вытянуть в стороны; 3 — с левой ноги шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Перебежка»* (8 раз) И.п.: стоя, руки вдоль туловища, сбоку вперед, мяч у груди. 1 — шаг с правой ноги вперед; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую правой ногой, левая нога остается на полу, руки с мячом поднять вверх. Повторить с другой ноги. *Упражнение «Прыжки»* (10 раз) И.п.: правая стопа на полу, руки на поясе. 1 — прыжком сменить ногу; 2 —- вернуться в и.п. *Дыхательная гимнастика «Шарик красный»* (1 раз) Воздух мягко набираем, *Вдох.* Шарик красный надуваем. *Выдох.* Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.* Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» *Выдох.* Заключительная часть Упражнение «Тигр» И.п.: широкая стойка, стопа правой ноги развернута, пятка находится напротив середины левой стопы, руки опущены. 1 — на выдохе опуститься вниз на правую ногу так, чтобы под коле¬ном был тупой угол, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками упереться в пол перед стопой правой ноги, вдох; 2 — на выдохе наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу, голова прямо; следить за тем, чтобы левая нога оставалась прямой; 3 — опереться на ладони; 4 — вернуться в и.п. Упражнение «Верблюд» И.п.: стоя на коленях, ноги вместе. 1 — вытянуть руки над голо-вой, выпрямить позвоночник, «раскрыть» грудную клетку; 2 — положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх, вдох; 3 — прогнуться назад и коснуться руками пяток; 4 — наклонить голову назад, выдох. Упражнение «Черепашка» И.п.: сидя на коленях, 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.	
Ноябрь			
1	— продолжать учить вису на гимнастической стенке с одновременным выполнением движений; — упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; — содействовать повышению физической работоспособности; — формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Вводная часть Маршировка по кругу Бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль») Пружинистый шаг, руки на поясе, на каждое приседание выставлять руки в стороны, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями») Основная часть Отбивание мяча в лежащем на полу обруче, справа и слева от себя, стоять боком к обручу. Передача мяча друг другу способом от груди, сидеть на корточках. ладони кверху. Игровое упражнение «Веточка» И.п.: стоя правым боком к гимнастической стенке. Подняться правой ногой на нижнюю перекладину стенки, правой рукой взяться за перекладину на уровне плеча; отвести левую ногу и руку в сторону; следить за тем, чтобы правая рука была выпрямлена. Повторить с другой стороны. Игровое упражнение «Веточка качается» И.п.: стоя на нижней перекладине боком правой ногой, правая рука выпрямлена в захвате за перекладину на уровне плеча, левая нога на весу опущена вниз, левая рука вдоль туловища; отводить прямые левую ногу и руку вверх и опускать в и.п. Заключительная часть Игра малой подвижности «Тик-так» с использованием упражнений игрового стретчинга.	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.112-117
2	— продолжать учить вису на гимнастической стенке с	Вводная часть Ходьба с хорошей отмашкой рук	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7

	одновременным выполнением движений; — упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; — содействовать повышению физической работоспособности; — формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	Боковой галоп, руки на поясе Ходьба приставным шагом боком, руки на поясе Игровое упражнение «Большие лягушки» Ходьба «Муравьишки» Основная часть Перебрасывание мяча через веревку от груди в четверках (элементы баскетбола). *Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»* (1 раз) И.п.: сидя, кисти сжаты в кулаки. Игровое упражнение «Веточка» И.п.: стоя правым боком к гимнастической стенке. Подняться правой ногой на нижнюю перекладину стенки, правой рукой взяться за перекладину на уровне плеча; отвести левую ногу и руку в сторону; следить за тем, чтобы правая рука была выпрямлена. Повторить с другой стороны. Игровое упражнение «Веточка качается» И.п.: стоя на нижней перекладине боком правой ногой, пра¬вая рука выпрямлена в захвате за перекладину на уровне плеча, левая нога на весу опущена вниз, левая рука вдоль туловища; отводить прямые левую ногу и руку вверх и опускать в и.п. Заключительная часть Игра малой подвижности «Тик-так» с использованием упражнений игрового стретчинга. Стретчинг.	лет», с.112-117
3	—упражнять в выполнении различных висов на гимнастической стенке; —закреплять умения ловить и бросать мяч; —тренировать координацию, ловкость и равновесие; —развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений	Вводная часть Маршировка по кругу Ходьба с носка, раскрывать руки в стороны на каждый шаг Боковой галоп с хлопками в ладоши над головой, остановка по сигналу (стретчинг «Ель»). Основная часть *Упражнение «Стопа»* (6 раз) И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1 — правую стопу поставить вперед, руки вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п. То же с другой ноги. *Упражнение «Подъем»* (6 раз) И.п.: то же. 1 —с правой ноги вперед; **2—**с левой ноги вперед, руки	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.117-121

		вытянуть вверх; 3 — шаг назад с правой ноги; 4 — то же с левой ноги, руки опустить. Повторить подъемы, начиная с левой ноги. *Упражнение «Хоп»* (8 раз) И.п.: то же. 1 —с правой ноги вперед; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в **пол,** мячом ударить по колену, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол; 4 — правую ногу подставить к левой, мяч опустить. Повторить с левой ноги. *Упражнение «Кик»* (6 раз) И.п.: то же. 1 —с правой ноги вперед; 2 — левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки с мячом выпрямить вперед, сказать: «Кик»; 3-е левой ноги шаг назад на пол, руки опустить; 4 — правую ногу подставить к левой ноге. Повторить с другой ноги. *Упражнение «Арабеск»* (8 раз) И.п.: стоя, ноги вместе, мяч за головой. 1 — шаг правой ногой вперед; 2 — прямую левую ногу отвести назад, прогнуться, мяч вверх; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, мяч за голову; 4 — правую ногу подставить к левой. Повторить с другой ноги. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз) В прятки пальчики играют Дети сжимают и разжимают И головки убирают, пальцы рук, открывают и за- Словно синие цветки крывают глаза. Распускают лепестки, Сводят и разводят пальцы «веером». Наверху качаются, Наклоняют кисти вправо, влево. Низко наклоняются. Делают круговые движения кистями. Колокольчик голубой *Наклоняют кисти вниз, вверх.* Поклонился нам с тобой. Колокольчики-цветы *Поворачивают кисти направо, налево.* Очень вежливы, а ты? *Поворачивают ладони кверху.* Заключительная часть *Игра малой подвижности «Скажи наоборот»* (мяч передавать способом	

		из-за головы). *Стретчинг.* *Упражнение «Ласточка»* (5 с) И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны, вдох; 2 — наклониться вперед, поднять назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой, выдох; 3—4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Лебедь»* (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 нога на полу; следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 — выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе; следить за тем, чтобы колени оставались прямыми; 3—4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Качели»* (5 с) И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины, вытянуть правую руку вверх; 2 — вернуться в и.п.	
4	— продолжать упражнять в выполнении различных висов на гимнастической стенке; — закреплять умения ловить и бросать мяч; — тренировать координацию, ловкость и равновесие; — развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений	Вводная часть Маршировка по кругу. Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу (стретчинг «Гора») (20 с 3 раза). Игровое упражнение «Маленькие лягушки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Веточка») (30 с 3 раза). Стретчинг «Матрешка» (5 с). Основная часть *Упражнение «Боковые махи»* (8 раз) И.п.: то же, мяч у груди. 1 — встать с правой ноги вперед; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, мяч вперед; 3—4 — левую ногу подставить вперед к правой; 5—8 — ударить мячом об пол и поймать его; 9 — с правой ноги шаг назад на пол; 10 — левой ногой мах в сторону, мяч вперед; **11** — левую ногу подставить к правой	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.121-125

		ноге на пол; **12** — с левой ноги шаг назад на пол; 13—16 — подбросить мяч вверх и поймать. *Упражнение «Скрестный боковой подъем»* (8 раз) И.п.: то же, мяч в опущенных руках. 1 — скрестно поставить левую ногу вперед перед правой ногой; 2 — поднять правое колено вперед, бедро параллельно полу, мячом ударить по колену; 3 — шаг назад правой ногой скрестно за левой; 4 — шаг в и.п. с левой ноги, мяч вниз. *Упражнение «Прямой крестовой подъем»* (8 раз) И.п.: то же. 1 — поставить правую ногу вперед; 2 — левую ногу поставить накрест перед правой ногой, мяч вперед; 3 — правой ногой шаг назад с платформы; 4 — левой ногой шаг назад; 5—8 — ударить мячом по полу, поймать его. *Упражнение «Прыгни и поймай»* (10 раз) И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. **1—2** — прыжком встать; 3—4 — прыжком прыгнуть вперед; 5—8 — подбросить мяч вверх с хлопком и поймать его; 9 — шаг назад с правой ноги; 10 — шаг с левой ноги, встать, мяч вперед; **11—12** — прыгнуть назад двумя ногами; 13—16 — ударить мячом о пол и поймать его. Пальчиковая гимнастика «Колокольчики» (1 раз) В прятки пальчики играют Дети сжимают и разжимают И головки убирают, пальцы рук, открывают и за- Словно синие цветки крывают глаза. Распускают лепестки, Сводят и разводят пальцы «веером». Наверху качаются, Наклоняют кисти вправо, влево. Низко наклоняются. Делают круговые движения кистями. Колокольчик голубой *Наклоняют кисти вниз, вверх.* Поклонился нам с тобой. Колокольчики-цветы *Поворачивают кисти направо, налево.* Очень вежливы, а ты? *Поворачивают ладони кверху.* Заключительная часть Игра малой подвижности «Скажи наоборот» (мяч передавать способом из-за головы). Стретчинг. Упражнение «Русалочка» (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 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра; 6 — максимально повернувшись направо (налево), согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое (правое) предплечье. Упражнение «Пенек» (5 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить ее на правое бедро сверху; 3 — руки в упоре за спиной; 4 — лечь на колени вперед, руки выпрямить вперед. Упражнение «Жучок» (5 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 ладоней; следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.	
Декабрь			
1	— продолжать упражнять в выполнении различных висов на гимнастической стенке; — закреплять умения ловить и бросать мяч; — тренировать координацию, ловкость и равновесие; — развивать способность испытывать эстетическое	Вводная часть Маршировка по кругу. Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу (стретчинг «Гора») (20 с 3 раза). Игровое упражнение «Маленькие лягушки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Веточка») (30 с 3 раза). Стретчинг «Матрешка» (5 с). Основная часть *Школа мяча* (6 мин).	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.121-125

	удовольствие от изящно выполненных движений	Подбрасывание мяча вверх, стоять. Подбрасывание мяча вверх, стоять, с хлопком в ладоши. Игровое упражнение «Окошко». Стоя, подбросить мяч вверх, соединить кисти рук, сделав «окошко», пропустить мяч через него и поймать после его отскока от пола. Чередовать с подбрасыванием с хлопком. *Акробатика «Полоса препятствий»* (5 мин). *Игровое упражнение «Змейка».* И.п.: стоя на рейке гимнастической стенки лицом к стене, захватив рейку двумя руками на уровне плеч. Прогнуться назад, выпрямиться, прогнуться вперед, выпрямляя руки, вернуться в и.п. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки, приседанием и вынесением прямой ноги вперед, руки в стороны. Перепрыгивание с разбега через три препятствия подряд способом «ножницы» (одна нога за другой). *Дыхательная гимнастика «Самолет»* (1 раз) И.п.: стоя, руки разведены в стороны ладонями кверху. Посмотрите в небеса, Самолет там, как оса. «Ж-ж-ж-ж», — *Дети поворачиваются в сторону,* Жужжит самолет *произносят: «Ж-ж-ж».* И машет крыльями. Ребята, в полет! *Делают вдох, опускают руки —* Полетай-ка с нами! *выдох.* Заключительная часть *Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.* *Упражнение «Ракета»* И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1 — повернуть туловище налево, вдох; 2 — опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, выдох; 3 — вытянуть руки над головой ладонями внутрь, вдох; 4 — руки опустить, колено вы-прямить, выдох. *Упражнение «Собачка»*	

		И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, локти согнуты, ладони на бедрах, вытянуть позвоночник 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 — наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу. *Упражнение «Цапля»* И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены 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	— продолжать упражнять в выполнении различных висов на гимнастической стенке; — закреплять умения ловить и бросать мяч; — тренировать координацию, ловкость и равновесие; — развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений	Вводная часть Маршировка по кругу. Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу (стретчинг «Гора») (20 с 3 раза). Игровое упражнение «Маленькие лягушки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Веточка») (30 с 3 раза). Стретчинг «Матрешка» (5 с). Основная часть Школа мяча (6 мин). Подбрасывание мяча вверх, стоять. Подбрасывание мяча вверх, стоять, с хлоп¬ком в ладоши. Игровое упражнение «Окошко». Стоя, подбросить мяч вверх, соединить кисти рук, сделав «окошко», пропустить мяч через него и поймать после его отскока от пола. Чередовать с подбрасыванием с хлопком. Акробатика «Полоса препятствий» (5 мин). Игровое упражнение «Змейка». И.п.: стоя на рейке гимнастической стенки лицом к стене, зах¬ватив	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.121-125

		рейку двумя руками на уровне плеч. Прогнуться назад, выпрямиться, прогнуться вперед, выпрямляя руки, вернуться в и.п. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки, приседанием и вынесением прямой ноги вперед, руки в стороны. Перепрыгивание с разбега через три препятствия подряд способом «ножницы» (одна нога за другой). Дыхательная гимнастика «Самолет» (1 раз) И.п.: стоя, руки разведены в стороны ладонями кверху. Посмотрите в небеса, Самолет там, как оса. «Ж-ж-ж-ж», — Дети поворачиваются в сторону, Жужжит самолет произносят: «Ж-ж-ж». И машет крыльями. Ребята, в полет! Делают вдох, опускают руки — Полетай-ка с нами! выдох. Заключительная часть Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг. Упражнение «Ракета» И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1 — повернуть туловище налево, вдох; 2 — опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, выдох; 3 — вытянуть руки над головой ладонями внутрь, вдох; 4 — руки опустить, колено выпрямить, выдох. Упражнение «Собачка» И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, локти согнуты, ладони на бедрах, вытянуть позвоночник 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	

		— наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу. Упражнение «Цапля» И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Удерживать равновесие.	
3	— учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча; — развивать внимание, быстроту реакции; — способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата; — воспитывать организованность и дисциплинированность.	Вводная часть Маршировка по кругу Игровое упражнение «Веселые ножки» Ходьба скрестным шагом, руки на поясе Ходьба, пятки вместе, носки врозь Основная часть *Упражнение «Покажи носочек»* (8 раз) И.п.: стоя, мяч в правой руке. 1 — поставить правый носок вперед, руки поднять вверх, переложить мяч из одной руки в другую; 2 — ногу поставить на пол, руки опустить; 3 — полуприсед, наклонить вправо голову; 4 — полуприсед, наклонить голову влево. Ноги чередуют. *Упражнение «Стопа»* (8 раз) И.п.: стоя правым боком, мяч в правой руке. 1 — поставить правую стопу вперед, руки выпрямить в стороны; 2 — вернуться в и.п. Повторить с другой стороны. *Упражнение «Кик»* (8 раз) И.п.: то же. 1 — вперед с правой ноги; 2 — левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки с мячом выпрямить вперед, сказать: «Кик»; 3-е левой ноги шаг назад на пол, руки опустить; 4 — правую ногу подставить к левой ноге. Повторить с другой ноги. *Упражнение «Скрестный боковой подъем»* (8 раз) И.п.: то же, мяч в опущенных руках. 1 — скрестно поставить левую ногу вперед перед правой ногой; 2 — поднять правое колено вперед, бедро параллельно полу, мячом ударить по колену; 3 — шаг назад	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.126-131

		правой ногой скрестно за левой; 4 — шаг в и.п. с левой ноги, мяч вниз. *Упражнение «Боковые махи»* (8 раз) И.п.: то же, мяч в правой руке за спиной. 1 — встать с правой ноги вперед; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, руки в стороны; 3 — с левой ноги шаг назад на пол; 4 — с правой ноги шаг назад на пол, мяч переложить в другую руку. Повторить с другой ноги. Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои» (1 раз) Вот помощники мои — Дети показывают пальцы. Их, как хочешь, поверни. Поворачивают кисти ладонями вверх и вниз. По дорожке белой, гладкой *Пальцами проводят по другой руке.* Скачут пальцы, как лошадки. *Двумя пальцами одной руки* Чок, чок, чок, *«скачут» по другой руке.* Чок, чок, чок — Скачет резвый табунок. *Повторяют с другой руки.* Заключительная часть *Игра малой подвижности «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.* Упражнение «Ласточка» (5 с) И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки вытя¬нуть в стороны, вдох; 2 — наклониться вперед, поднять назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой, выдох; 3—4 — вернуться в и.п. Упражнение «Месяц» (10 с 2 раза) И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута нару¬жу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол за левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. Вытянуть правую руку вверх, чтобы она	

		образовала прямую линию с правой (левой) ногой и туловищем. Максимально отвести правое (левое) плечо назад, посмотреть вверх; 2 — вернуться в и.п. Упражнение «Русалочка» (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 поло¬жить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отве¬сти правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра; 6 — максимально повернувшись направо (налево), согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое (правое) предплечье.	
4	— продолжать учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча; — продолжать развивать внимание, быстроту реакции; — способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата; — воспитывать организованность и дисциплинированность.	Вводная часть Маршировка по кругу (40 с). Игровое упражнение «Обезьянки резвятся» (40 с). Игровое упражнение «Мячики» (35 с). Стретчинг «Домик» (5 с). Стретчинг «Матрешка» (5 с). Основная часть *Упражнение «Арабеск»* (8 раз) И.п.: стоя, ноги вместе, мяч за головой. 1 — шаг с правой ноги вперед; 2 — левую ногу прямую отвести назад, прогнуться, мяч вверх; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, мяч за голову; 4 — правую ногу подставить к левой. Повторить с другой ноги. *Упражнение «Боковой переход»* (8 раз) И.п.: стоя правым боком, мяч в обеих руках перед грудью. 1 — встать с правой ноги вперед; 2 — левую ногу подставить к правой, руки вытянуть вперед; 3 — опустить правую ногу на пол с другой стороны; 4 — левую ногу подставить к правой; 5—8 — перебросить мяч из правой руки в левую. Повторить в переходе в другую сторону. *Упражнение «Прыжки»* (8 раз)	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.126-131

		И.п.: стоя, правая нога стоит на ее краю, мяч в обеих руках перед грудью. 1—4 — прыжком поменять ноги; 5—8 — перебросить мяч из одной руки в другую. *Упражнение «Перебежка»* (8 раз) И.п.: стоя, руки вдоль туловища, мяч у груди. 1 — шаг с правой ноги вперед; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону правой ногой, левая нога остается на месте, руки с мячом поднять вверх. Повторить с другой ноги. *Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои»* (1 раз) Вот помощники мои — *Дети показывают пальцы.* Их, как хочешь, поверни. *Поворачивают кисти ладонями вверх и вниз.* По дорожке белой, гладкой *Пальцами проводят по другой руке.* Скачут пальцы, как лошадки. *Двумя пальцами одной руки* Чок, чок, чок, *«скачут» по другой руке.* Чок, чок, чок — Скачет резвый табунок. *Повторяют с другой руки.* Заключительная часть *Игра малой подвижности «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.* *Упражнение «Скамейка»* (5 с) И.п.: сидя на ягодицах, нога вытянуты перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить ее на правое бедро сверху; 3 — опереться руками о пол впереди перед коленями; 4 — оставляя ноги в том же положении, встать на колени; 5—8 — переставляя руки впереди маленькими «шагами», лечь на живот, нога сложены по-турецки. *Упражнение «Жираф»* (5 с) И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — наклониться вниз, ладони поставить на пол подальше от стоп, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, вдох; 2 — на выдохе поднять вверх назад правую (левую) ногу так, чтобы она образовала одну	

		прямую линию со спиной, голова прямо; 3 — опустить ногу; 4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Колобок»* (5 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, руки остаются на коленях; 4 — на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.	
Январь			
1	— учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча; — развивать внимание, быстроту реакции; — совершенствовать опорно-двигательный аппарат; воспитывать организованность и дисциплинированность	Вводная часть Маршировка по кругу Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Веточка») Ходьба скрестным шагом, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Ласточка») Основная часть *Упражнение «Покажи носочек»* (8 раз) И.п.: стоя, мяч в правой руке. 1 — поставить правый носок вперед, руки поднять вверх, переложить мяч из одной руки в другую; 2 — ногу поставить на пол, руки опустить; 3 — полуприсед, наклонить голову вправо; 4 - полуприсед, наклонить голову влево. *Уражнение «Стопа»* (8 раз) И.п.: стоя правым боком, мяч в правой руке; 1 — поставить правую стопу вперед, руки вытянуть в стороны; 2 — вернуться в и.п. Повторить с другой стороны. *Упражнение «Кик»* (8 раз) И.п.: то же. 1 — вперед с правой ноги; 2 — левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки с мячом выпрямить вперед, сказать: «Кик»; 3 — с левой ноги шаг назад на пол, руки опустить; 4 — правую ногу подставить к левой ноге. Повторить с другой ноги. *Упражнение «Скрестный боковой подъем»* (8 раз) И.п.: то же, мяч в опущенных руках. 1 — скрестно поставить левую ногу вперед перед правой ногой; 2 — поднять правое колено вперед, бедро параллельно полу, мячом ударить по колену; 3 — шаг назад правой ногой скрестно за левой; 4 — шаг в и.п. с левой ноги, мяч	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.131-135

		вниз. *Упражнение «Боковые махи»* (8 раз) И.п.: то же, мяч у груди. 1 — встать с правой ноги вперед; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, мяч вперед; 3—4 — левую ногу подставить вперед к правой; 5—8 — ударить мячом об пол и поймать его; 9 — с правой ноги шаг назад на пол; 10 — левой ногой мах в сторону, мяч вперед; 11 — левую ногу подставить к правой ноге на пол; 12 — с левой ноги шаг назад на пол; 13—16 — подбросить мяч вверх и поймать. *Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои»* (1 раз) Вот помощники мои — *Дети показывают пальцы.* Их, как хочешь, поверни. *Поворачивают кисти ладонями вверх и вниз.* По дорожке белой, гладкой *Пальцами проводят по другой руке.* Скачут пальцы, как лошадки. *Двумя пальцами одной руки* Чок, чок, чок, *«скачут» по другой руке.* Чок, чок, чок — Скачет резвый табунок. *Повторяют с другой руки.* Заключительная часть *Игра малой подвижности «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.* *Упражнение «Месяц»* (5 с) И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол за левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. Вытянуть правую руку вверх, чтобы она образовала прямую линию с правой (левой) ногой и туловищем. Максимально отвести правое (левое) плечо назад, посмотреть вверх; 2 — вернуться в и.п. *Упражнение «Скамейка»* (5 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и	

		положить ее на правое бедро сверху; 3 — опереться руками о пол впереди перед коленями; 4 — оставляя ноги в том же положении, встать на колени; 5—8 — переставляя руки впереди маленькими «шагами», лечь на живот, ноги сложены по-турецки. *Упражнение «Бабочка полетела»* (5 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой рукой за внутреннюю сторону правой стопы, а левой рукой за внутреннюю сторону левой стопы; 2 — вытянуть обе ноги в стороны — вверх, придерживая руками и сохраняя равновесие.	
2	— продолжать учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча; — продолжать развивать внимание, быстроту реакции; — совершенствовать опорно-двигательный аппарат; — воспитывать организованность и дисциплинированность	Вводная часть Маршировка по кругу Ходьба — пятки вместе, носки врозь в чередовании с ходьбой — носки вместе, пятки врозь Игровое упражнение «Обезьянки резвятся», с остановкой по сигналу (стретчинг «Домик») Игровое упражнение «Мячики», с остановкой по сигналу (стретчинг ««Матрешка») Основная часть *Упражнение «Боковой переход»* (8 раз) И.п.: стоя правым боком, мяч в обеих руках перед грудью. 1 — встать с правой ноги вперед; 2 — левую ногу подставить к правой ноге, руки выпрямить вперед; 3 — опустить правую ногу на пол с другой стороны; 4 — левую ногу подставить к правой; 5—8 — перебросить мяч из правой руки в левую. Повторить в другую сторону. *Упражнение «Прыжки»* (10 раз) И.п.: стоя, правая нога стоит на полу, мяч в обеих руках, перед грудью. 1—4 — прыжком менять ноги; 5--8 — перебросить мяч из одной руки в другую. *Упражнение «Перебежка»* (8 раз) И.п.: стоя, руки вдоль туловища,, мяч у груди. 1 — шаг с правой ноги вперед; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону правой ногой, левая нога остается на полу, руки с мячом поднять вверх.	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.131-135

		Повторить с другой ноги. *Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои»* (1 раз) Вот помощники мои — *Дети показывают пальцы.* Их, как хочешь, поверни. *Поворачивают кисти ладонями вверх и вниз.* По дорожке белой, гладкой *Пальцами проводят по другой руке.* Скачут пальцы, как лошадки. *Двумя пальцами одной руки* Чок, чок, чок, *«скачут» по другой руке.* Чок, чок, чок — Скачет резвый табунок. *Повторяют с другой руки.* Заключительная часть *Игра малой подвижности «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.* *Упражнение «Жираф»* (5 с) И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — наклониться вниз, ладони поставить на пол подальше от стоп; следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, вдох; 2 — на выдохе поднять вверх назад правую (левую) ногу так, чтобы она образовала одну прямую линию со спиной, голова прямо; 3 — опустить ногу; 4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Окошко»* (5 с) И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 — согнуть правую (левую) ногу назад, взяться за стопу правой (левой) рукой; 2 — левую руку поднять вверх — вперед; 3 — отвести бедро правой (левой) ноги как можно дальше, сохраняя равновесие, потянуться вверх — вперед за левой (правой) рукой, слегка наклоняя вперед туловище так, чтобы бедро правой (левой) ноги, туловище и левая (правая) рука находились на одной линии; 4 - вернуться в и.п. *Упражнение «Колобок»* (5 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, руки положить на пол.	

3	продолжать развивать внимание, быстроту реакции; — совершенствовать опорно-двигательный аппарат; — воспитывать организованность и дисциплинированность	Вводная часть Маршировка по кругу Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Веточка») Ходьба скрестным шагом, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Ласточка») Основная часть Игровое упражнение «Самый ловкий». Ударить мячом о пол так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем присесть, вставая, поймать мяч. Игровое упражнение «Лови, бросай, упасть не давай». *Акробатика: серия прыжков* (6 мин). 1. Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото» выпол няется на гимнастической скамейке И.п.: стоя на гимнастической скамейке, скамейка между ногами. Запрыгнуть на скамейку двумя ногами, не отпуская рук. 2. Запрыгивание на препятствие. 3. Прыжок в глубину в обозначенное место. Дыхательная гимнастика «Шары летят» (1 раз) И.п. — сидя на полу Что за праздничный наряд? Вдох. Здесь кругом шары летят! Выдох. Флаги развеваются! Вдох. Люди улыбаются! Выдох. Воздух мягко набираем, Вдох. Шарик красный надуваем. Выдох. Пусть летит он к облакам, Вдох. Помогу ему я сам! Выдох. Заключительная часть Игра малой подвижности «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг. Упражнение «Месяц» (5 с)	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.131-135

		И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута нару¬жу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол за левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. Вытянуть правую руку вверх, чтобы она образовала прямую линию с правой (левой) ногой и туловищем. Максимально отвести правое (левое) плечо назад, посмотреть вверх; 2 — вернуться в и.п. Упражнение «Скамейка» (5 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты перед собой. 1 — взять¬ся за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить ее на правое бедро сверху; 3 — опереться руками о пол впереди перед коленями; 4 — оставляя ноги в том же положении, встать на колени; 5—8 — переставляя руки впере¬ди маленькими «шагами», лечь на живот, ноги сложены по-ту¬рецки. Упражнение «Бабочка полетела» (5 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой рукой за внутреннюю сторону правой стопы, а левой рукой за внутреннюю сторону левой стопы; 2 — вытянуть обе ноги в стороны — вверх, придерживая руками и сохраняя равновесие.	
4	- продолжать развивать внимание, быстроту реакции; — совершенствовать опорно-двигательный аппарат; — воспитывать организованность и дисциплинированность	Вводная часть Маршировка по кругу Ходьба — пятки вместе, носки врозь в чередовании с ходьбой — носки вместе, пятки врозь Игровое упражнение «Обезьянки резвятся», с остановкой по сигналу (стретчинг «Домик») Игровое упражнение «Мячики», с остановкой по сигналу (стретчинг ««Матрешка») Основная часть Подбросить мяч вверх правой рукой, встать и поймать его другой рукой, затем подбросить мяч вверх левой рукой, и поймать мяч правой рукой.	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.131-135

		Стоя, отбивать мяч одной рукой справа и слева от нее. *Акробатика: серия прыжков* (6 мин). Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото» выполняется на гимнастической скамейке И.п.: стоя на гимнастической скамейке, скамейка между ногами. Запрыгнуть на скамейку двумя ногами, не отпуская рук. Запрыгивание на препятствие. Прыжок в глубину в обозначенное место. Дыхательная гимнастика «Шары летят» (1 раз) И.п. — сидя на полу. Что за праздничный наряд? Вдох. Здесь кругом шары летят! Выдох. Флаги развеваются! Вдох. Люди улыбаются! Выдох. Воздух мягко набираем, Вдох. Шарик красный надуваем. Выдох. Пусть летит он к облакам, Вдох. Помогу ему я сам! Выдох. Заключительная часть Игра малой подвижности «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг. Упражнение «Жираф» (5 с) И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — наклониться вниз, ладони поставить на пол подальше от стоп; следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, вдох; 2 — на выдохе поднять вверх назад правую (левую) ногу так, чтобы она образовала одну прямую линию со спиной, голова прямо; 3 — опустить ногу; 4 — вернуться в и.п. Упражнение «Окошко» (5 с) И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 — согнуть правую (левую) ногу назад, взяться за стопу правой (левой) рукой; 2 — левую руку поднять вверх — вперед; 3 — отвести бедро правой (левой) ноги как можно дальше, сохраняя равно¬весие, потянуться вверх — вперед за левой (правой) рукой, слег¬ка наклоняя вперед	

		туловище так, чтобы бедро правой (левой) ноги, туловище и левая (правая) рука находились на одной ли¬нии; 4 - вернуться в и.п. Упражнение «Колобок» (5 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, руки положить на пол.	
Февраль			
1	— развивать точность и скорость координационных движений; — развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакций; — развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений; — совершенствовать навыки владения мячом; — развивать мышечную силу, подвижность суставов и связок; — формировать умение поддерживать правильное положение позвоночника сидя и стоя; — совершенствовать развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата; — способствовать формированию положительных эмоций и активности в	Вводная часть Построение в шеренгу на счет «раз», «два». Фигурная маршировка: через центр колонной; размыкание по номерам. Основная часть И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1 — повернуть голову вправо; 2 — повернуть голову прямо; 3 — повернуть голову влево; 4 — повернуть голову прямо. Голову поворачивать медленно. *Упражнение «Поднимись»* (4 раза) И.п.: то же. 1 — поставить правую ногу на носок вперед, мяч вперед; 2 — поставить ногу на пятку; 3 — поставить ногу на носок; 4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги. *Упражнение «Подъем»* (4 раза) И.п.: то же. 1 —с правой ноги вперед; 2 — то же с левой, мяч вверх; 3 — шаг назад с правой ноги; 4 — то же с левой ноги, мяч вниз. Повторить подъемы, начиная с левой ноги. Удар мячом пол (2 раза). *Упражнение «Хоп»* (4 раза) И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1 —с правой ноги вперед, сказать: «Хоп»; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, мячом ударить по колену; 3 — левую ногу поставить на пол; 4 — правую ногу подставить к левой ноге, мяч опустить. То же с левой ноги. *«Боковые махи»* (4 раза)	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.135-141

	двигательной деятельности; — воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений.	И.п.: то же, мяч у груди. 1 — встать с правой вперед; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, мяч вперед на правой руке; 3 — с левой ноги шаг назад на пол, мяч в обе руки; 4 — правую ногу подставить к левой на пол. *Упражнение «Кик»* (4 раза) И.п.: то же. 1 —вперед с правой ноги; 2 — левой ногой выполнить мах от колена вперед, руки с мячом вытянуть вперед и сказать: «Кик»; 3 — шаг назад на пол с левой ноги, руки опустить; 4 — правую ногу подставить к левой. То же с другой ноги. *Упражнение «Прямой скрестный подъем»* (4 раза) И.п.: то же. 1 — поставить правую ногу вперед; 2 — поставить левую ногу вперед накрест перед правой ногой, мяч вверх; 3 — правой ногой шаг назад ; 4 — левой ногой шаг назад. Удары мячом о пол и его ловля (2 раза). *Упражнение «Арабеск»* (4 раза) И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — шаг вперед; 2 — прямую левую ногу отвести назад, мяч вверх и сказать: «Ап», прогнуться; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, мяч вниз; 4 — правую ногу подставить к левой. Удары мячом справа, слева и подбрасывание мяча вверх (4 раза). *Упражнение «Мяч вверх»* (2 раза) И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать его; 3—4 взмах правой рукой вверх через сторону. То же с другой руки. Заключительная часть *Игра малой подвижности «Походка и настроение». Стретчинг.* Упражнение «Елка» И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны — вниз, ладони направлены в пол, вдох; 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать, выдох. Упражнение «Паучок» И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 — опустить обе руки между ногами; 2 — ладони про-	

		сунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 — на выдохе наклоняться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4 — выпрямиться. Упражнение «Сорванный цветок» (И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки подняты вверх. 1 — потянуться вверх, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — наклониться вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена, руками тянуться вперед, выдох; 3 — выпрямиться, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 4 — наклониться вперед грудью к прямой ноге, коснуться лбом пола, руками тянуться вперед; 5 — выпрямиться, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 6 — наклониться вперед за прямой ногой, руками тянуться вперед, коснуться лбом пола. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч» (2 мин). Мяч отбивать двумя руками. Стретчинг. 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 обе руки вверх; 4 — опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу, на выдохе опуститься грудью на правую (левую) ногу, потянуться вверх, спина прямая; следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу. Упражнение «Маленькая елочка» (5 с) И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны — вниз, ладони направлены в пол; 3—4 — присесть на корточки. Вдох при вытягивании позвоночника вверх и выдох при приседании. Отрывать пятки от пола, сохранять равновесие. Упражнение «Кузнечик» (5 с)	

		И.п.: сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки вдоль туловища. 1 — скрестить согнутые в коленях ноги перед собой и положить одно колено на другое; 2 — упираясь руками в пол, стараться вытянуться как можно выше, вытянуть позвоночник вверх, вдох. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх; следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовали одну прямую линию.	
2	— развивать точность и скорость координационных дви¬жений; — развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакций; — развивать ориентировку в пространстве при выполне¬нии строевых упражнений; — совершенствовать навыки владения мячом; — развивать мышечную силу, подвижность суставов и свя¬зок; — формировать умение поддерживать правильное положе¬ние позвоночника сидя и стоя; — совершенствовать развитие и укрепление опорно-двига-тельного аппарата; — способствовать формированию положительных эмоций и активности в двигательной деятельности; — воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении	Вводная часть Построение в шеренгу на счет «раз», «два». Фигурная маршировка: через центр колонной; размыкание по номерам. Основная часть Упражнение «Боковой переход» (1 раз) И.п.: стоя правым боком, мяч в опущенных руках. 1 — встать с правой ноги на пол, мяч вперед; 2 — встать с левой ноги боком на пол; 3—4 — ударить мячом об пол и поймать его; 5—6 —с другой стороны с правой ноги; 7—8 — маршем повернуться вокруг себя и встать левым бокое. То же с другой стороны. Упражнение «Хоп» (4 раза). Упражнение «Выпад» (4 раза) И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — вперед на правую ногу, мяч вперед; 2—3 — ударить мячом об пол, и поймать его; 4 — вернуться в и.п. Упражнение «Выпад, хоп» (4 раза) И.п.: о.с.. 1 — выпад вперед на правую ногу, мяч вперед; 2 — встать на пол на правую ногу, левое колено поднять вперед; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, выпад, правая нога на полу; 4 — вернуться в и.п. Повторить с другой ноги. Упражнение «Поймай мяч» (2 раза) И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1—2 — ударить мячом	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.135-141

	физических упражнений.	пол и поймать его; 3—4 — повернуться вокруг себя. Упражнение «Арабеск» (4 раза). Упражнение «Перебежка» (с подбрасыванием мяча вверх) (4 раза) И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища сбоку, руки на поясе. 1 — шаг с правой ноги вперед; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, подбросить мяч вверх; перепрыгнуть на другую сторону правой ногой, левая остается на полу. То же с другой ноги. Мяч подбрасывать невысоко. Упражнение «Перебежка» (с отскоком мяча от пола) (4 раза) И.п.: то же. 1 — шаг с правой ноги вперед; ударить мячом об пол; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу; перепрыгнуть на другую сторону правой ногой, левая остается на полу. То же с другой ноги. Упражнение «Боковые махи» (4 раза) И.п.: то же, мяч у груди. 1 — встать правой ногой на пол; 2 — прямую левую ногу отвести в сторону, мяч вперед на правой руке; 3 — с левой ноги шаг назад на пол, мяч в обе руки; 4 — правую ногу подставить к левой на пол. Игровое упражнение «Веселые ножки» с остановкой по сиг-налу (стретчинг «Окошко») (3 раза). Руку поднимать вверх на выдохе. Руки на поясе, носочки тянуть, спина прямая. Игровое упражнение «Мячики» с остановкой по сигналу (стретчинг «Паучок») (3 раза). При наклоне выдох. Прыгать легко, Боковой скрестный шаг с остановкой по сигналу (стретчинг «Жираф») (2 раза). При подъеме ноги выдох. Руки в сторону прямые, пятка стоит на полу. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч» (2 мин). Мяч отбивать двумя руками. Стретчинг. *Упражнение «Замок» (5 с)* И.п.: сидя на полу, ноги выпрямлены вперед. 1 — согнуть правую (левую) ногу, поставить пятку ближе к ягодицам; 2 — положить правую (левую)	

		ладонь на пол сзади; 3 — выпрямить спину и повернуться как можно больше направо (налево); 4 — вытянуть левую (правую) руку вперед, опустить вниз и коснуться ее внешней стороной правого (левого) колена; 5—8 — поворачиваясь все дальше направо (налево), сцепить руки за спиной. При повороте — выдох, ягодицы от пола не отрывать. *Упражнение «Фонарик»* (5 с) И.п.: лежа на животе, ноги согнуть в коленях. 1 — взяться руками за стопы; 2 — прогнуться назад, держась за стопы, выдох; 3 — переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены; 4 — опустить колени на пол; 5 — лечь на пол, отпустить лохи. *Упражнение «Червячок»* (5 с) И.п.: сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища, на тыльной стороне ладоней, следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.	
3	—развивать точность и скорость координационных движений; —способствовать развитию внимания, умению переключать внимание, быстроте реакций; —продолжать развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений; —совершенствовать навыки владения мячом; —способствовать оптимизации развития мышечной силы, подвижности суставов и связок; —развивать способность поддерживать правильное положение позвоночника в положении сидя и стоя; —развивать и укреплять опорно-	Вводная часть Построение в шеренгу, расчет на «раз», «два». Фигурная маршировка: через центр колонной. Размыкание по номерам. Основная часть Перебрасывание мяча из правой руки в левую руку из-под колена (1 мин). Подбрасывание мяча вверх с приседанием и ловлей стоя (2 мин). Мяч подбрасывать высоко. Подбрасывание мяча с хлопком за спиной (2 мин). Мяч подбрасывать выше головы. Кувырок в кольцо боком (2 мин). Соблюдать группировку. Ходьба по мягкому бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом (2 мин). Спину держать прямо. Перестроение в круг. Заключительная часть Игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч» (2 мин). Мяч отбивать двумя руками. Стретчинг. *Упражнение «Ручеек» (5 с)*	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.141-144

	двигательный аппарат; —формировать положительные эмоции и активность в дви-гательной деятельности; —воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений.	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 обе руки вверх, потянуться, спина прямая; 4 — опу¬ститься грудью на согнутое колено; следить за тем, чтобы ягоди¬цы лежали на полу. *Упражнение «Смешной клоун» (5 с)* И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — выпрямить руки вверх; 2 — подставить ладони к подбородку и наклониться впе-ред, локти положить на пол между ногами; 3—4 — покачать го-ловой вправо, влево, улыбнуться. *Упражнение «Пенек» (5 с)* И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены вперед перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 4 — руки в упоре за спиной; 5 — встать на согнутые колени; 6—8 — пере-вернуться вперед, лечь на грудь вперед, руки выпрямить вперед; следить за тем, чтобы стопы оставались лежать на бедрах.	
4	—продолжать развивать точность и скорость координационных движений; —продолжать способствовать развитию внимания, умению переключать внимание, быстроте реакций; —продолжать развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений; —совершенствовать навыки владения мячом; —способствовать оптимизации развития мышечной силы,	Вводная часть Построение в шеренгу, расчет на «раз», «два». Фигурная маршировка: через центр колонной. Размыкание по номерам. Основная часть Подбрасывание мяча и ловля во время ходьбы (1 мин). Идти спокойным шагом. Стретчинг «Ракета» (5 с). При приседании выдох. Спина пря-мая, руки прямые вверх. Перестроение в две колонны по группе активности. Акробатика (4 мин). Кувырок в кольцо боком (2 мин). Соблюдать группировку. Ходьба по мягкому бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом (2 мин). Спину держать прямо.	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.141-144

	подвижности суставов и связок; —развивать способность поддерживать правильное положение позвоночника в положении сидя и стоя; —развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат; —формировать положительные эмоции и активность в двигательной деятельности; —воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений.	Перестроение в круг. Заключительная часть *Игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч» (*2 мин). Мяч отбивать двумя руками. Стретчинг. Упражнение «Замок» (5 с) И.п.: сидя на полу, ноги выпрямлены вперед. 1 — согнуть пра¬вую (левую) ногу, поставить пятку ближе к ягодицам; 2 — поло¬жить правую (левую) ладонь на пол сзади; 3 — выпрямить спи¬ну и повернуться как можно больше направо (налево); 4 — вы¬тянуть левую (правую) руку вперед, опустить вниз и коснуться ее внешней стороной правого (левого) колена; 5—8 — повора¬чиваясь все дальше направо (налево), сцепить руки за спиной. При повороте выдох, ягодицы от пола не отрывать. Упражнение «Пирожок» (5 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой, руки положить назад на тыльную часть ладоней. 1 — потянуться вверх, вытянуть позвоночник вверх, вдох; 2 — наклониться вперед, лбом прижаться к коленям, руки лежат на полу за спиной на тыльной стороне ладоней, выдох. Тянуться грудью к коленям. Упражнение «Червячок» (5 с) И.п.: сидя между стопами, руки опущены вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, поло-жить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней; следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.	
Март			
1	—учить четкой группировке после разбега перед кувыр¬ком; —учить согласованной работе в паре при выполнении уп¬ражнений с целлулоидным мячом; —развивать силу основных мышечных групп;	Вводная часть Маршировка по кругу с хорошей отмашкой рук (35 с). Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой прямыми руками (40 с). Пружинистый шаг спиной вперед, руки на поясе (40 с). Игровое упражнение «Большие лягушки» (35 с). Игровое упражнение «Пауки» (40 с).	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145 - 148

	— воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в кол¬лективе.	Основная часть *Школа мяча* (целлулоидный мяч) (6 мин). Прокатывание мяча с горки и бег за мячом. Прокатывание мяча друг другу. Прокатывание мяча до стены с касанием стены в паре. Разбиться на пары, один ребенок прокатывает мяч. После того как он ударится о стену и отскочит от нее, его нужно поймать. *Акробатика* (6 мин). Кувырок в мягкое кольцо с разбега боком. Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие. Дыхательная гимнастика *Упражнение «Дровосек»* (2 раза) И.п. — стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произнесением «ух-х-х-х-х». *Упражнение «Вырасти большой»* (2 раза) И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх, вдох, вернуться в и.п., выдох. *Упражнение «Ежик»* (2 раза) И.п.: сидя, упор руками сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (сгруппироваться), медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф»; разогнуть ноги, вдох. Заключительная часть Игра малой подвижности «Черт и краски». Стретчинг. Упражнение «Павлин» (5 с) И.п.: сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной, вдох. 1 — наклониться вперед, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад — вверх перпендикулярно полу; 2 — вернуться в и.п. Упражнение «Солнышко садится за горизонт» (5 с) И.п.: стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу. 1 — вытянуть в сторону левую (правую) ногу, пятка левой (правой) ноги на одной прямой с правым (левым) коленом; 2 — опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх; 3 — на выдохе накло-нить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой	

		левой (правой) ноги; 4 — выпрямиться. Упражнение «Пенек» (5 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты перед собой. 1 — взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить ее на левое бедро, колено на пол; 2 — взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить ее на правое бедро сверху; 3 — руки в упоре за спиной; 4 — лечь на колени вперед, руки выпрямить вперед. Упражнение «Бабочка полетела» (5 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой рукой за внутреннюю сторону правой стопы, а левой рукой за внутреннюю сторону левой стопы; 2 — выпрямить обе ноги в стороны — вверх, придерживая руками и сохраняя равновесие.	
2	— продолжать учить четкой группировке после разбега перед кувырком; — учить согласованной работе в паре при выполнении упражнений с целлулоидным мячом; — развивать силу основных мышечных групп; — воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.	Вводная часть Маршировка по кругу с хорошей отмашкой рук (35 с). Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой прямыми руками (40 с). Пружинистый шаг спиной вперед, руки на поясе (40 с). Игровое упражнение «Большие лягушки» (35 с). Игровое упражнение «Пауки» (40 с). Основная часть *Школа мяча* (целлулоидный мяч) (6 мин). Прокатывание мяча с горки и бег за мячом. Прокатывание мяча друг другу. Прокатывание мяча до стены с касанием стены в паре. Разбиться на пары, один ребенок прокатывает мяч. После того как он ударится о стену и отскочит от нее, его нужно поймать. *Акробатика* (6 мин). Кувырок в мягкое кольцо с разбега боком. Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие. *Дыхательная гимнастика* *Упражнение «Дровосек»* (2 раза) И.п. — стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх — вдох,	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148

		опустить вниз — медленный выдох с произнесением «ух-х-х-х-х». *Упражнение «Вырасти большой»* (2 раза) И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх, вдох, вернуться в и.п., выдох. *Упражнение «Ежик»* (2 раза) И.п.: сидя, упор руками сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (сгруппироваться), медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф»; разогнуть ноги, вдох. Заключительная часть *Игра малой подвижности «Черт и краски». Стретчинг.* *Упражнение «Фонарик»* (5 с) И.п.: лежа на животе, ноги согнуть в коленях. 1 — взяться руками за стопы; 2 -— прогнуться назад, держась за стопы ног; 3 — переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены; 4 — опустить колени на пол; 5 — лечь на пол, отпустить ноги. *Упражнение «Веселый жеребенок»* (5 с) И.п.: стоя в упоре на ладонях и коленях. 1 — поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 — выпрямить назад левую (правую) ногу, сохранять равновесие, удерживая одновременно руку и ногу. *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. *Упражнение «Жучок»* (5 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 ладоней, следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.	

3	—учить четкой группировке после разбега перед кувырком; —упражнять в согласованной работе в паре при выполнении упражнений с целлулоидным мячом; —закреплять умение энергично отталкиваться при прыжках через препятствие; —развивать силу основных мышечных групп; —воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.	Вводная часть Маршировка по кругу с хорошей отмашкой рук (35 с). Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой прямыми руками, с остановкой по сигналу (стретчинг «Жираф») (20 с 3 раза). Пружинистый шаг спиной вперед, руки на поясе, в чередовании с пружинистым шагом лицом вперед (40 с). Игровое упражнение «Маленькие лягушки забавляются» в чередовании с игровым упражнением «Большие лягушки» (35 с). Игровое упражнение «Пауки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Пирожок») (20 с 3 раза). Основная часть Прокатывание мяча с отскоком от стены. Прокатывание мяча в горку с отскоком от стены. Прокатывание мячей в паре навстречу друг другу. Дети встают напротив друг друга и прокатывают одновременно навстречу друг другу мячи так, чтобы они не столкнулись. *Акробатика* (6 мин). Кувырок в мягкое кольцо с разбега боком. Прыжки через препятствие боком с поджиманием ног и с опорой ладонями о препятствие. *Дыхательная гимнастика* *Упражнение «Дровосек»* (2 раза) И.п. — стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх, вдох, опустить вниз, медленный выдох с произнесением «ух-х-х». *Упражнение «Вырасти большой»* (2 раза) И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх, вдох; вернуться в и.п., выдох. *Упражнение «Ежик»* (2 раза) И.п.: сидя, упор руками сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (группировка), медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф»; разогнуть ноги, вдох. Заключительная часть *Игра малой подвижности «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.* *Упражнение «Пушка»*	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.149-153

		И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1 — повернуть туловище налево, вдох; 2 — опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, правую ногу поставить на носок, выдох; 3 — потянуться обеими руками вперед — вверх, руки, туловище и правая нога на одной прямой; 4 — руки опустить, колено выпрямить, выдох. *Упражнение «Качели»* И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины, вытянуть правую руку вверх; 2 — вернуться в и.п. *Упражнение «Тигр»* И.п.: широкая стойка, стопа правой ноги развернута, пятка напротив середины левой стопы, руки опущены. 1 — на выдохе наклониться к чуть согнутой правой ноге, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками упереться в пол перед стопой правой ноги, вдох; 2 — на выдохе наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу, голова прямо; следить за тем, чтобы левая нога оставалась прямой; 3 — опереться на ладони; 4 — вернуться в и.п.	
4	— продолжать учить четкой группировке после разбега перед кувырком; — продолжать упражнять в согласованной работе в паре при выполнении упражнений с целлулоидным мячом; — закреплять умение энергично отталкиваться при прыж¬ках через препятствие; — развивать силу основных мышечных групп;	Вводная часть Маршировка по кругу с хорошей отмашкой рук (35 с). Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой прямыми руками, с остановкой по сигналу (стретчинг «Жираф») (20 с 3 раза). Пружинистый шаг спиной вперед, руки на поясе, в чередовании с пружинистым шагом лицом вперед (40 с). Игровое упражнение «Маленькие лягушки забавляются» в чередовании с игровым упражнением «Большие лягушки» (35 с). Игровое упражнение «Пауки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Пирожок») (20 с 3 раза). Основная часть	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.149-153

	— воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.	Прокатывание мяча с отскоком от стены. Прокатывание мяча в горку с отскоком от стены. Прокатывание мячей в паре навстречу друг другу. Дети встают напротив друг друга и прокатывают одновременно навстречу друг другу мячи так, чтобы они не столкнулись. *Акробатика (*6 мин). Кувырок в мягкое кольцо с разбега боком. Прыжки через препятствие боком с поджиманием ног и с опорой ладонями о препятствие. *Дыхательная гимнастика* *Упражнение «Дровосек»* (2 раза) И.п. — стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх, вдох, опустить вниз, медленный выдох с произнесением «ух-х-х». *Упражнение «Вырасти большой»* (2 раза) И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх, вдох; вернуться в и.п., выдох. *Упражнение «Ежик»* (2 раза) И.п.: сидя, упор руками сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (группировка), медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф»; разогнуть ноги, вдох. Заключительная часть *Игра малой подвижности «Черт и краски».* *Стретчинг.* *Упражнение «Тигр»* (10 с) И.п.: широкая стойка, стопа правой ноги развернута, пятка находится напротив середины левой стопы, руки опущены. 1 — на выдохе опуститься вниз на правую ногу так, чтобы под коленом был тупой угол, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками опереться в пол перед стопой правой ноги, вдох; 2 — на выдохе наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу, голова прямо; следить за тем, чтобы левая нога оставалась прямая; 3 — подняться на ладони; 4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Кузнечик»* (5 с) И.п.: сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки вдоль туловища. 1 — скрестить согнутые в коленях ноги перед собой и положить одно колено на другое, выпрямить спину, вытянуть	

		позвоночник, вдох; 2 — упираясь руками в пол, стараться вытянуться как можно выше; следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовывали одну прямую линию. *Упражнение «Русалочка»* (10 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 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра; 6 — максимально повернувшись направо (налево), согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое (правое) предплечье. *Упражнение «Черепашка»* (5 с) И.п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища 1 -потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох-г-на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени' лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней.	
Апрель			
1	— учить ловле и подбрасыванию целлулоидного мяча с ис¬пользованием скамейки; — формировать навыки выразительности и подвижности; — оптимизировать развитие опорно-двигательного аппа¬рата; — способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.	Вводная часть Ходьба обычная (35 с). Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой (40 с). Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги (40 с). Игровое упражнение «Шалтай-Болтай» (40 с). Игровое упражнение «Крокодил» (40 с). Игровое упражнение «Мячики» (30 с). Основная часть *Аэробика (5 мин).* Упражнение «Играем с плечами» (10 раз) И.п.: сомкнутая стойка, ноги вместе. 1 - наклонить правое плечо вперед; 2 — наклонить левое плечо вперед; 3 — отвести назад правое плечо; 4 - отвести назад левое плечо. Упражнение «Шаги в сторону» (по 4 раза в каждую сторону)	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158

		И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-2 - два шага в сторо¬ ну, руку вверх, в сторону; 3-4 - два шага в и.п. То же в другую сторону. Упражнение «Пружинка» (10 раз) И.п.: то же. 1 — полуприсед, плечи поднять вверх; 2 — вер-нуться в и.п. Упражнение «На/слоны» (10 раз) И.п.: ноги в широкой стойке, руки на поясе. 1 — наклониться вперед, руки в стороны; 2 — вернуться в и.п.; 3 — повернуть корпус вправо, левую руку вытянуть перед собой, правую руку на пояс; 4 — вернуться в и.п.; 5 — наклониться вперед, руку в стороны; 6 — вернуться в и.п.; 7 — повернуться влево, прямую правую руку вытянуть перед собой, левую руку на пояс; 8 — вернуться в и.п. Упражнение «Велосипед» (10 раз) И.п.: сидя на ягодицах, упор на предплечья. Прямую правую ногу выставить вперед, левая согнута. То же с другой ноги. Упражнение «Спрячемся» (10 раз) И.п.: то же. 1 — прямые ноги поднять вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — соединить ноги вверху; 4 — вернуться в и.п. 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 быстрей. Выдох. Школа мяча (целлулоидный мяч) (6 мин). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игровое упражнение «Хлопни и поймай». Стукнуть мяч о скамейку, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками. Игровое упражнение «Вверх и вниз». Подбросить мяч высоко вверх, дать ему стукнуться о скамейку, поймать двумя руками. Игровое упражнение «Два подскока». Стукнуть мяч о скамейку, дать ему еще раз коснуться пола и поймать.	

		Заключительная часть Игра малой подвижности «Веселая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг. Упражнение «Карусель» (10 с) И.п.: широкая стойка, руки в стороны. 1 — левую (правую) стопу развернуть наружу так, чтобы левая (правая) пятка находилась на одной прямой со сводом правой (левой) стопы; 2 — повернуться максимально влево (вправо); 3 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), коснуться пальцами правой (левой) руки пола за левой (правой) стопой, левая рука направлена вверх, туловище в наклоне развернуто; 4 — голову повернуть налево (направо) и посмотреть вверх в сторону левой (правой) руки; следить за тем, чтобы положение прямых рук на одной линии сохранялось. Упражнение «Верблюд» (5 с) И.п.: стоя на коленях, ноги вместе. 1 — вытянуть руки над головой, выпрямить позвоночник, «раскрыть» грудную клетку; 2 — положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх, вдох; 3 — прогнуться назад и коснуться руками пяток; 4 — наклонить голову назад, выдох. Упражнение «Саранча» (5 с) И.п.: узкая стойка, правая рука опущена вдоль туловища, левая поднята вверх. 1 — согнуть левую и правую руку за спиной навстречу друг другу, вдох; 2 — на выдохе сцепить руки за спиной. 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. Упражнение «Ручей» (10 с) И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа на полу; 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 обе руки вверх, потянуться, спина прямая; 4 — на	

		выдохе опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу; следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.	
2	— продолжать учить ловле и подбрасыванию целлулоидного мяча с использованием скамейки; — продолжать формировать навыки выразительности и подвижности; — оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; — способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.	Вводная часть Ходьба обычная (35 с). Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой (40 с). Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги (40 с). Игровое упражнение «Шалтай-Болтай» (40 с). Игровое упражнение «Крокодил» (40 с). Игровое упражнение «Мячики» (30 с). Основная часть *Аэробика* *Упражнение «Неваляшка»* (10 раз) И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 — сесть справа на пол, ноги согнуты, руки вперед; 3—4 — вернуться в и.п. без помощи рук. То же в другую сторону. *Упражнение «Ванька-встанька»* (10 раз) И.п.: лежа на спине, пятки лежат на ее краю, руки на полу сзади. 1—2 — со взмахом рук подняться, сесть на ягодицы, руки вперед прямые, спина прямая; 3—4 — вернуться в и.п. То же в другую сторону. *Упражнение «Присядем»* (10 раз) И.п.: стоя, сомкнутая стойка, руки опущены. 1 — руки поднять вверх; 2 — развести руки в стороны, присесть на корточки, кисти положить на пол; 3 — поднять ягодицы; 4 — опустить ягодицы; 5 — прыжком убрать ноги назад, упор на кисти рук; 6 — прыжком присесть на корточки; 7 — встать, поднять руки вверх; 8 — вернуться в и.п. Повторить *упражнение «Играем с плечами»* (8 раз) *Упражнение «Прыжки»* (10 раз) И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 — правую руку вытянуть вперед, левую руку к плечу; 2 — поменять руки; 3 — руки	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158

		поднять вверх; 4 — прыжок вверх, руки развести в стороны; 5 — правую ногу на пятку вперед, руки на пояс; 6 — ноги вместе, руки на пояс; 7 — левую ногу на пятку вперед, руки в стороны; 8 — ноги вместе, руки на пояс. *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 быстрей. *Выдох.* *Школа мяча* (целлулоидный мяч) (6 мин). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. *Игровое упражнение «Хлопни и поймай».* Стукнуть мяч о скамейку, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками. *Игровое упражнение «Вверх и вниз».* Подбросить мяч высоко вверх, дать ему стукнуться о скамейку, поймать двумя руками. *Игровое упражнение «Два подскока».* Стукнуть мяч о скамейку, дать ему еще раз коснуться пола и поймать. Заключительная часть *Игра малой подвижности «Веселая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.* Упражнение «Экскаватор» (10 с) И.п.: лежа на спине. 1 — упереться ладонями в пол, не отрывая атеч от пола, поднять согнутые в коленях ноги; 2 — упираясь в пол, продолжать поднимать ноги, оторвать от пола поясницу, поднять колени над головой; 3 — согнуть руки в локтях и ладо¬нями поддерживать спину, расположив пальцы горизонтально; 4 — опустить ноги за голову, коснуться носками ног пола, ноги прямые, носками упереться в пол. Упражнение «Самолет взлетает» (10 с) И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — вытянуть назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2 — руки вытянуть в стороны, спину выпрямить, позвоноч¬ник вытянуть	

		вверх, выдох; 3 — руки вытянуть вверх, плечи не поднимать, спина прямая, вдох; 4 — руки вытянуть в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох. Упражнение «Бабочка расправляет крылья» (10 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 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; 3 — через стороны поднять руки вверх, потянуться, ладони в стороны; 4 — развести руки в стороны и опустить их; 5—8 — вернуться в и.п. Упражнение «Цапля машет крыльями» (10 с) И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом пра¬вой (левой) стопы, руки в стороны. 1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность ле¬вого (правого) бедра как можно выше; 2 — развести руки в сто¬роны на уровне плеч, потянуться ими в стороны; 3 — через сторо¬ны поднять руки вверх, потянуться, ладони в стороны; 4 — разве¬сти руки в стороны и опустить их; 5—8 — вернуться в и.п. Упражнение «Черепашка» (5 с) И.п.: сидя на коленях, 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 ладоней.	
3	— учить перебрасывать целлулоидный мяч друг другу раз¬ными способами; — формировать навыки	Вводная часть Ходьба обычная (35 с). Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями») (20 с 3 раза).	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.158-163

	выразительности и подвижности; — оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; — совершенствовать умение работать в паре; — формировать положительные эмоции, активность в дви¬гательной деятельности.	Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги, с остановкой по сигналу (стретчинг «Ма ленькая елочка») (20 с 3 раза). Игровое упражнение «Шалтай-Болтай», с остановкой по сигналу (стретчинг «Окошко») (20 с 3 раза). Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу (стретчинг «Пирожок») (20 с 3 раза). Игровое упражнение «Мячики», с остановкой по сигналу (стретчинг «Колобок») (20 с 3 раза). Основная часть *Аэробика* (5 мин). *Упражнение «Игра с плечами»* (8 раз) И.п.: сомкнутая стойка, ноги вместе. 1 — наклонить правое плечо вперед; 2 — наклонить левое плечо вперед; 3 — правое плечо вернуть в и.п.; 4 — левое плечо вернуть в и.п. *Упражнение «Шаги в сторону»* (по 4 раза в каждую сторону) И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1—2 — два шага в сторо ну, руку вверх, в сторону; 3—4 — вернуться в и.п. То же в другую сторону. *Упражнение «Пружинка»* (10 раз) И.п.: то же. 1 — полуприсед, плечи поднять вверх; 2 — вернуться в и.п. *Упражнение «Наклоны»* (8 раз) И.п.: ноги в широкой стойке, руки на поясе. 1. — наклониться вперед, руки в стороны; 2 — вернуться в и.п.; 3 — повернуть корпус вправо, левую руку вытянуть перед собой вперед, правую руку на пояс; 4 — вернуться в и.п.; 5 — наклониться вперед, руки вытянуть в стороны; 6 — вернуться в и.п.; 7 — повернуть корпус влево, прямую правую руку вперед перед собой, левую руку на пояс; 8 — вернуться в и.п. *Упражнение «Велосипед»* (10 раз) И.п.: сидя на ягодицах, упор на предплечья рук. Прямую правую ногу вытянуть вперед, левая нога согнута. То же с другой ноги. *Упражнение «Спрячемся»* (10 раз) И.п.: то же. 1 — прямые ноги поднять вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — соединить ноги вверху; 4 — вернуться в и.п. *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 быстрей. *Выдох.* Заключительная часть *Игра малой подвижности «Веселая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.* *Упражнение «Карусель» (10 с 2 раза)* И.п.: широкая стойка, руки в стороны. 1 — левую (правую) стопу развернуть наружу так, чтобы левая (правая) пятка находилась на одной прямой со сводом правой (левой) стопы; 2 — повернуться максимально влево (вправо); 3 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), коснуться пальцами правой (левой) руки пола за левой (правой) стопой, левая рука направлена вверх, туловище в наклоне развернуто; 4 — голову повернуть налево (направо) и посмотреть вверх в сторону левой (правой) руки; следить за тем, чтобы положение прямых рук на одной линии сохранялось. *Упражнение «Саранча»* (5 с) И.п.: узкая стойка, правая рука вдоль туловища, левая поднята вверх. 1 — согнуть левую и правую руку за спиной навстречу друг другу, вдох; 2 — на выдохе сцепить руки за спиной. *Упражнение «Самолет взлетает»* (10 с 2 раза) И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — отвести назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2 — руки развести в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох; 3 — руки вытянуть вверх, плечи не поднимать, спина прямая, вдох; 4 — руки развести в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.	
4	— продолжать учить перебрасывать целлулоидный мяч друг другу разными способами; — продолжать формировать навыки выразительности и подвижности; — оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; — совершенствовать умение	Вводная часть Ходьба обычная (35 с). Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля машет крыльями») (20 с 3 раза). Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги, с остановкой по сигналу (стретчинг «Маленькая елочка») (20 с 3 раза). Игровое упражнение «Шалтай-Болтай», с остановкой по сигналу	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.158-163

	работать в паре; — формировать положительные эмоции, активность в двигательной деятельности.	(стретчинг «Окошко») (20 с 3 раза). Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу (стретчинг «Пирожок») (20 с 3 раза). Игровое упражнение «Мячики», с остановкой по сигналу (стретчинг «Колобок») (20 с 3 раза). Основная часть *Аэробика* (5 мин). *Упражнение «Неваляшка»* (8 раз) И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 — сесть справа на пол, ноги согнуты, руки вперед; 3—4 — вернуться в и.п. То же в другую сторону. *Упражнение «Ванька-встанька»* (10 раз) И.п.: лежа на спине перед, пятки лежат на ее краю, руки на полу сзади. 1—2 — со взмахом рук подняться, сесть на ягодицы, прямые руки вперед, спина прямая; 3—4 — вернуться в и.п. То же в другую сторону. *Упражнение «Присядем»* (10 раз) И.п.: стоя, сомкнутая стойка, руки опущены. 1 — поднять руки вверх; 2 — развести руки в стороны, присесть на корточки, кисти положить на пол; 3 — поднять ягодицы; 4 — опустить ягодицы; 5 — прыжком ноги убрать назад, упор на кисти рук; 6 — прыжком присесть на корточки; 7 — встать, руки поднять вверх; 8 — вернуться в и.п. Повторить *упражнение «Игра с плечами»* (8 раз) *Упражнение «Прыжки»* (10 раз) И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища опущены. 1 — правую руку вытянуть вперед, левую руку к плечу; 2 — поменять руки; 3 — поднять руки вверх; 4 — прыгнуть вверх, руки развести в стороны; 5 — правую ногу на пятку вперед, руки на пояс; 6 — ноги вместе, руки на пояс; 7 — левую пятку вперед, руки в стороны; 8 — ноги вместе, руки на пояс. *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 быстрей. *Выдох.*	

		Заключительная часть *Игра малой подвижности «Веселая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга. Стретчинг.* *Упражнение «Бабочка расправляет крылья»* (10 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 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; 3 — через стороны поднять руки вверх, потянуться, ладони в стороны; 4 — развести руки в стороны и опустить их; 5—8 — вернуться в и.п. *Упражнение «Сложный замок»* (10 с 2 раза) И.п.: сидя на полу, ноги вытянуты вперед. 1 — согнуть правую (левую) ногу, поставить пятку ближе к ягодицам; 2 — положить правую (левую) ладонь на пол сзади; 3 — выпрямить спину и повернуться как можно больше направо (налево); 4 — вытянуть левую (правую) руку вперед, опустить вниз и коснуться ее внешней стороной правого (левого) колена; 5—8 — поворачиваясь все дальше направо (налево), сцепить руки за спиной, ягодицы от пола не отрывать. *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 развести в стороны и положить их на пол, ладони прижать к полу.	
Май			
1	— учить удерживать целлулоидный мяч на ракетке в разных исходных положениях; — упражнять в висах на турнике в разных исходных поло¬жениях; — совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах;	Вводная часть Ходьба обычная (30 с). Игровое упражнение «Веселые ножки» в чередовании с бегом с забрасыванием голеней назад (40 с). Игровое упражнение «Раки» (40 с). Скрестный боковой шаг, руки за головой (40 с). Скрестный боковой бег, руки на поясе (40 с).	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.163-167

	— формировать потребность в двигательной деятельности.	Игровое упражнение «Поезд» (30 с). Основная часть *Школа мяча* (целлулоидный мяч) (6 мин). *Игровое упражнение «Попади в окошко».* Перебрасывание мяча друг другу через вертикальную цель. *Игровое упражнение «Не дай мячу скатиться».* Удержание мяча на ракетке. *Игровое упражнение «Пройди с мячом».* Ходьба маленькими шагами вперед с удерживанием мяча на ракетке. *Игровое упражнение «Скати мяч с ракетки».* Скатывание мяча с ракетки и его ловля. Дыхательная гимнастика Упражнение «Насос» (2 раза) И.п. — стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выдох с одно-временным наклоном туловища в сторону и произношением «с-с-с-с» (руки скользят вдоль туловища), вдох при выпрямлении. Упражнение «Гуси шипят» (2 раза) И.п. — стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновремен-ным отведением рук в стороны — назад, прогнуться в спине, посмотреть вперед, медленный выдох с произнесением «ш-ш-ш-ш»; выпрямиться, вдох. Упражнение «Шар лопнул» (2 раза) И.п. — стойка ноги врозь. Развести руки в стороны, вдох, хло-пок перед собой, медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш». Заключительная часть ***Игра малой подвижности «Тихо — громко». Стрейчинг.*** *Упражнение «Ракета»* (5 с) И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1 — повернуть туловище налево, вдох; 2 — опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, выдох; 3 — вытянуть руки над головой, ладонями внутрь, вдох; 4 — руки опустить, колено выпрямить, выдох. *Упражнение «Жеребенок»* (5 с) И.п.: стоя в упоре на ладонях и коленях. 1 — поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 — выпрямить назад	

		левую (правую) ногу, сохранять равновесие, удерживая одновременно руку и ногу. *Упражнение «Качели»* (5 с) И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины, вытянуть правую руку вверх; 2 — вернуться в и.п. *Упражнение «Лебедь»* (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 нога на полу; следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 — выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе; следить за тем, чтобы колени оставались прямыми; 3—4 — вернуться в и.п. *Упражнение «Ручеек»* (5 с) И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа — на полу. 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 обе руки вверх, потянуться, спина прямая; 4 — на выдохе опуститься грудью на согнутое колено; следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу. *Упражнение «Русалочка»* (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 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра; 6 — максимально повернувшись направо (налево), согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое (правое) предплечье. *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, руки остаются на коленях; 4 — на выдохе вытянуть ноги и руки, положить их на пол.	
2	—учить ловить целлулоидный мяч	Вводная часть	Е.В. Сулим

	на ракетку; — упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях; — совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; — формировать потребность в двигательной деятельности.	Ходьба обычная (30 с). Игровое упражнение «Веселые ножки» в чередовании с бегом с забрасыванием голеней назад, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля») (10 с 3 раза). Игровое упражнение «Раки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Вафелька) (10 с 3 раза). Скрестный боковой шаг, руки за головой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Окошко») (10 с 3 раза). Скрестный боковой бег, руки на поясе, с остановкой по сигналу (стретчинг «Маленькая елочка») (10 с 3 раза). Игровое упражнение «Поезд» (30 с). Основная часть *Игровое упражнение «Пройди с мячом».* Выполнение: идти маленькими шагами вперед, удерживая ракетку на мяче. *Игровое упражнение «Скати мяч с ракетки».* Выполнение: скатить мяч с ракетки и поймать. *Игровое упражнение «Поймай мяч на ракетку».* Подбросить мяч вверх и поймать его ракеткой. *Игровое упражнение «Поймай мяч с пола на ракетку».* Ударить мячом об пол и поймать его ракеткой. Заключительная часть *Игра малой подвижности «Тихо — громко». Стретчинг.* Упражнение «Третья поза воина» (5 с) И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу (левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы), руки в стороны. 1 — повернуться налево, держа руки в стороны, вдох; 2 — на выдохе опускаться вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол. Упражнение «Ласточка» (5 с) И.п.: широкая стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны, вдох; 2 — наклониться вперед, поднять назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой, выдох; 3—4 — вернуться в и.п. Упражнение «Солнышко садится за горизонт» (5 с) И.п.: стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу. 1 — вытянуть в	«Детский фитнес 5-7 лет», с.167-172

		сторону левую (правую) ногу, пятка левой (правой) ноги на одной прямой с правым (левым) коленом; 2 — опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх; 3 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги; 4 — выпрямиться. Упражнение «Тигр» (5 с) И.п.: широкая стойка, стопа правой ноги развернута, пятка находится напротив середины левой стопы, руки опущены. 1 — на выдохе опуститься вниз на правую ногу так, чтобы под коленом был тупой угол, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками опереться в пол перед стопой правой ноги, вдох; 2 — на выдохе наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу, голова прямо; следить за тем, чтобы левая нога оставалась прямая; 3 — подняться на ладони; 4 — вернуться в и.п. Упражнение «Русалочка» (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 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра; 6 — максимально повернувшись направо (налево), согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое (правое) предплечье. 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, руки остаются на коленях; 4 — на выдохе вытянуть ноги и руки и положить их на пол.	
3	— учить ловить отскочивший целлулоидный мяч от стены и от пола на ракетку;	Вводная часть Обычная ходьба (35 с). Обычная ходьба с вращением кистей рук впереди, в стороне, вверху (40 с).	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7

	— упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; — закреплять умение группировки при кувырках и энергичном отталкивании при прыжках; — развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных играх.	Обычная ходьба с хлопком в ладоши перед собой, вверху, за спиной (40 с). Бег с захлестом голени, руки на поясе (40 с). Игровое упражнение «Обезьянки» (40 с). Игровое упражнение «Гусеница» (35 с). Игровое упражнение «Поезд» (35 с). Основная часть *Аэробика с большим мячом* Игровое упражнение «Передай мяч на ракетку». Передача мяча с ракетки на ракетку. Игровое упражнение «От стены на ракетку». Ловля отскочившего от стены мяча на ракетку. Игровое упражнение «Отбей мяч». Левой рукой бросить мяч на пол, после первого отскока ударить по нему ракеткой. Упражнение «Поймай и отбей». Бросить мяч на пол и после одного отскока от пола поймать его на ракетку и отбить вверх. *Акробатика «Полоса препятствий»* (6 мин). Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». Кувырок через мягкое кольцо боком. *Дыхательная гимнастика «Шарик красный»* (1 раз) И.п. — сидя на гимнастической скамейке или стуле. Воздух мягко набираем, *Вдох.* Шарик красный надуваем. *Выдох.* Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.* Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» *Выдох.* Заключительная часть *Игра малой подвижности «Шел крокодил» с выполнением упражнений игрового стретчинга. Стретчинг.* Упражнение «Веселый жеребенок» (5 с) И.п.: стоя в упоре на ладонях и коленях. 1 — поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 выпрямить назад левую (правую) ногу, сохранять равновесие, удерживая одновременно руку и ногу. Упражнение «Солнышко садится за горизонт» (10 с 2 раза)	лет», с.172-176

		И.п.: стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу. 1 — вытянуть в сторону левую (правую) ногу, пятка левой (правой) ноги на одной прямой с правым (левым) коленом; 2 — опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх; 3 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги; 4 — выпрямиться. Упражнение «Лебедь» (10 с 2 раза) И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу; следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 — выпрямить правую (ле¬вую) ногу и потянуть к себе; следить за тем, чтобы колени оста¬вались прямыми; 3—4 — вернуться в и.п. Упражнение «Бабочка полетела» (10 с) И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны, стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 — взяться правой рукой за внутреннюю сторону правой стопы, а левой рукой за внутреннюю сторону левой стопы; 2 — выпрямить обе ноги в стороны — вверх, придерживая руками и сохраняя равновесие. Упражнение «Ручей» И.п.: то же. 1 — взяться обеими руками за стопу левой (пра¬вой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол; 3 — поднять обе руки вверх, потянуться, спина прямая; 4 — на выдохе опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу; следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу. Упражнение «Стрела» (10 с 2 раза) И.п.: лежа на животе, руки под грудью, пальцы направлены вперед. 1 — на выдохе таз поднять так, чтобы ноги и позвоночник образовали с полом треугольник, пятки прижать к полу; 2 — опираясь на левую (правую) руку, поднять правую (левую) руку и повернуть туловище направо (налево), держа ноги вместе, таз и плечи на одной прямой линии; 3 — повернуть голову и посмотреть	

		на правую (левую) руку; 4 — на вдохе повернуться и опустить правую (левую) руку на пол; 5—8 — вернуться в и.п. Упражнение «Сундучок» (5 с) И.п.: сидя, ягодицы на пятках. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз; 2 — повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад, вдох; 3 — на выдохе наклониться вперед; следить за тем, чтобы ладони и пальцы рук все время соприкасались; 4 — вернуться в и.п.	
4	— учить ловить отскочивший целлулоидный мяч от стены и от пола на ракетку; — упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; — закреплять умение группироваться при кувырках и энергичном отталкивании при прыжках; — развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.	Вводная часть Ходьба обычная (35 с). Ходьба с носка с хлопками в ладоши прямыми руками впереди, вверху, за спиной (40 с). Бег с захлестом голени, с остановкой по сигналу — поворот вокруг себя на одной ноге (3 раза 20 с). Игровое упражнение «Обезьянки», с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля») (20 с 3 раза). Игровое упражнение «Гусеница», с остановкой по сигналу (стретчинг «Фонарик») (20 с 3 раза). Основная часть *Школа мяча* (целлулоидный мяч и ракетка) (7 мин). Игровое упражнение «Передай мяч на ракетку». Передача мяча с ракетки на ракетку. Игровое упражнение «От стены на ракетку». Ловля отскочившего от стены мяча на ракетку. Игровое упражнение «Отбей мяч». Левой рукой бросить мяч на пол, после первого отскока ударить по нему ракеткой. Упражнение «Поймай и отбей». Бросить мяч на пол и после одного отскока от пола поймать его на ракетку и отбить вверх. *Акробатика «Полоса препятствия»* (5 мин). Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». Кувырок через мягкое кольцо боком. *Дыхательная гимнастика «Шарик красный»* (1 раз) И.п. — сидя на гимнастической скамейке или стуле. Воздух мягко набираем, *Вдох.*	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.176

		Шарик красный надуваем. *Выдох.* Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.* Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» *Выдох.* Заключительная часть *Игра малой подвижности «Шел крокодил» с выполнением упражнений игрового стретчинга. Стретчинг.* 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 — руки опустить, выдох, расслабиться. Упражнение «Пушка» (10 с) И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1 — повернуть туловище налево, вдох; 2 — опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, правую ногу поставить на но¬сок, выдох; 3 — потянуться обеими руками вперед — вверх, руки, туловище и правая нога на одной прямой; 4 — руки опустить, колено выпрямить, выдох. Упражнение «Стрела» (10 с 2 раза) И.п.: лежа на животе, руки под грудью, пальцы направлены вперед. 1 — на выдохе таз поднять так, чтобы ноги и позвоноч¬ник образовали с полом треугольник, пятки прижать к полу; 2 — опираясь на левую (правую) руку, поднять правую (ле¬вую) руку и повернуть туловище направо (налево), держа ноги вместе, таз и плечи на одной прямой линии; 3 — повернуть голову и посмотреть на правую (левую) руку; 4 — на вдохе повернуться и опустить правую (левую) руку на пол; 5—8 — вернуться в и.п. Упражнение «Ручеек» (10 с 2 раза) И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа — на полу. 1 — взяться обе¬ими руками за стопу левой (правой) ноги и положить ее на | бедро правой (левой) ноги; 2 — положить колено левой ноги на пол; 3 — поднять обе руки вверх, потянуться, спина прямая; 4 — на выдохе опуститься грудью на согнутое колено; следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу. Упражнение «Карусель» (10 с 2 раза) И.п.: широкая стойка, руки в стороны. 1 — левую (правую) стопу развернуть наружу так, чтобы левая (правая) пятка (находилась на одной прямой со	

		сводом правой (левой) стопы; 2 — повернуться максимально влево (вправо); 3 — на выдохе наклонить туловище влево (вправо), коснуться паль-цами правой (левой) руки пола за левой (правой) стопой, левая (правая) рука направлена вверх, туловище в наклоне развернуто; 4 — голову повернуть налево (направо) и по-смотреть вверх в сторону левой (правой) руки; следить за тем, чтобы положение прямых рук на одной линии сохраня¬лось. Упражнение «Сундучок» (10 с) И.п.: сидя, ягодицы на пятках. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз; 2 — повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад, вдох; 3 — на выдохе наклониться вперед, следить за тем, чтобы ладони и пальцы рук все время соприкасались; 4 — вернуться в и.п.	

Периодичность занятий – 1 раз в неделю
Продолжительность занятия – 30 минут

10. Форма аттестации по Программе «Детский фитнес»

Аттестация по программе «Детский фитнес» проходит в форме промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в январе в форме педагогического наблюдения (мониторинга) за детьми на занятии и заносится в Карту диагностики уровня физического развития ребёнка, представленную в Оценочных материалах.

Итоговая аттестация проводится в мае в формах:

Педагогического наблюдения (мониторинга) за детьми на занятии и заносится в «Карту диагностики уровня физического развития ребёнка», представленную в Оценочных материалах.

Оценочные материалы

«Карта диагностики уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка»

Ф.И. ребёнка _____
Год рождения_____

Контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств и физической подготовленности детей дошкольного возраста

Быстрота – определяется временем пробегания дистанции 30 м. с высокого старта.

Ловкость – выполнение челночного бега с двумя поворотами, дистанция 30 м.

Гибкость – определяется с помощью теста на наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (кубе).

Выносливость - определяется временем пробегания дистанции 90 м., 120м., 150 м. с высокого старта.

Определяется подниманием туловища, лёжа на спине за 30 с. Используется с 5 лет.

Координация – определяется удержанием равновесия на одной ноге.

Скоростно-силовые способности – определяются прыжком в длину с места, метанием мешочка с песком на дальность, метанием теннисного мяча в цель.

Контрольные тесты для детей старшей и подготовительной группы 5 – 7, 6-7 лет

- Бег 30 метров с высокого старта
- Челночный бег 3×10
- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 200 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге
- Подъём из положения, лёжа на спине
- Наклон туловища вперёд из положения стоя
- Бег 120 (150) метров

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 86,0	86,1 – 107,5	107,6 и <
	девочки	> 65,5	93,5 – 66,0	94,0 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 4,3	4,4 – 7,9	8,0 и <
	девочки	> 3,2	3,3 – 4,7	4,8 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука	мальчики	> 3,2	3.3 – 4,2	4,3 и <
	девочки	> 2,9	3,0 – 4,7	4,8 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 4 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	>8,4	8,3 – 6,9	6,8 и <
	девочки	> 8,9	8,8 – 7,7	7,6 и <
Бег на 120 м.		>35,7	35,6 – 29,2	29,1 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 7	8 - 13	14 и <
	девочки	> 6	7 - 12	13 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 4	4,1 – 7	7,1 и <
	девочки	> 7	7,1 – 10	10,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 11,8	11,7 – 10,6	10,5 и <
	девочки	> 12,0	11,9 – 10,8	10,7 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 25,0	25,1 - 35	35,1 и <
	девочки	> 30,0	30,1 – 40,0	40,1 и <

Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста

Оценка физической подготовленности это целостный процесс, который сочетает в себе наблюдение за ребёнком в процессе занятий по физической культуре и мониторинг физической подготовленности.

11. Взаимодействие с семьёй

Направления работы: -
Консультации (индивидуальные и групповые)
- Беседы -
Выступление на родительских собраниях, круглых столах (ознакомить родителей с задачами музыкально – ритмического развития дошкольников, кратко и доступно раскрыть суть программы по ритмике.)
- Фото - и видеоотчеты с занятий ритмикой.
- Выступление детей на праздниках в ДОУ -
Отчетные показательные занятия в конце года для родителей и законных представителей

Приложения

Приложение 1

Комплексы общеразвивающих упражнении (ОРУ)

Комплекс 1

Упражнение 1 (10 раз)

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

Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — обе руки отвести назад, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в и.п.; 3 — обе руки отвести назад, левую ногу назад на носок; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, прямые руки подняты. 1—2 — сесть на пятки, грудью лечь на колени, руки вытянуть вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 4 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги и руки в стороны. 1—2 — повернуть туловище вправо, руками обхватить плечи; 3—4 — вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

Упражнение 5 (10 раз)

И.п.: сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади. 1—2 — ноги развести в стороны, положить на пол; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 6 (8 раз)

И.п.: лежа на животе, согнутые руки под подбородком. 1—2 — прогнуться, голову поднять, руки вытянуть вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 7 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки на поясе. 1—2 — наклонить корпус назад, руки вытянуть вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 8 (10 с 2 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыгать на месте на двух ногах вокруг себя.

Комплекс 2 (в парах)

Упражнение 1 (10 раз)

И.п.: стоя спиной друг к другу, руки соединены. 1 — руки через стороны поднять вверх; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: сидя лицом друг к другу, ноги врозь, ступни в упоре, руки соединены. 1—2 — один ребенок ложится на спину, другой выполняет наклон вперед; 3—4 — поменяться действиями.

Упражнение 3 (8 раз)

И.п.: лежа на спине, голова к голове, руки в стороны. 1—2 — партнеры поднимают прямые ноги вверх, касаются носками ног друг друга; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 4 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах спиной друг к другу, руки на плечи. 1— 2 — повернуться вправо, влево, руки вытянуть перед собой, коснуться рук напарника; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 5 (8 раз)

И.п.: лежа на животе лицом друг к другу, руки в стороны, соединены. 1—2 — прогнуться, руки, ноги и голову поднять вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение б (10 раз)

И.п.: стоя лицом друг к другу, руки впереди, соединены. 1 — присесть, руки вниз; 2 — выпрямиться, руки поднять вверх.

Упражнение 7 (10 раз)

И.п.: стоя в упоре на предплечьях и коленях лицом друг к другу, руки соединены. 1 — мах

левой (правой) ногой назад; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 8 (20 с 2 раза)

Прыгать на месте, держась за руки.

Комплекс 3 (с обручем)

Упражнение 1 (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. 1 — обруч вверх, посмотреть на него; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. 1 — наклониться вперед, руки с обручем выпрямить вперед; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (10 раз)

И.п.: лежа на спине, обруч за головой. 1 — поднять ноги вверх, коснуться носками ног обруча; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 4 (8 раз)

И.п.: лежа на животе, обруч на спине в согнутых руках, зацепить носками ног за обод, ноги согнуты в коленях. 1—2 — ноги и руки вверх, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 5 (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, прямые ноги вместе на полу, обруч в прямых руках перед собой. 1—2 — согнуть ноги, подтянуть колени к груди; 3—4 — выпрямить ноги, продеть их в обруч; 5—6 — ноги согнуть, подтянуть колени к себе; 7—8 — вернуться в и.п.

Упражнение 6 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, обруч надеть на себя. 1 — обруч вверх; 2 — наклониться вправо (влево), руки прямые; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 7 (8 раз)

И.п.: сидя по-турецки, обруч впереди. 1—4 — встать; 5—8 — вернуться в и.п.

Упражнение 8 (20 с 2 раза)

Прыгать на месте через обруч на двух ногах в чередовании с ходьбой.

Комплекс 4 (с большим мячом)

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч внизу. 1—2 — мяч вверх, встать на носочки; 3—7 — вращать мяч пальцами; 8 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (8 раз)

И.п.: о.с, мяч за головой. 1 — мяч вперед; 2—7 — вращать мяч пальцами, руки прямые; 8 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, мяч в опущенных руках. 1—2 — повернуться вправо (влево), руки выпрямить вперед; 3—4 — повернуться прямо, ударить мячом об пол и поймать его.

Упражнение 4 (10 раз)

И.п.: сидя, ноги скрестно, мяч на полу. Обкатить мяч вокруг себя через правую (левую) сторону.

Упражнение 5 (10 раз)

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

Упражнение 6 (8 раз)

И.п.: лежа на животе, мяч в обеих руках впереди. 1—2 — прогнуться, мяч поднять вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 7 (20 раз)

И.п.: стоя, мяч в опущенных руках. 1 — прыжком ноги врозь; 2—3 — ударить мячом об пол и поймать его; 4 — прыжком ноги вместе; 5—6 — подбросить мяч вверх и поймать его.

Комплекс 5 (на гимнастической скамейке)

Упражнение 1 (10 раз)

И.п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки на поясе. 1—2 — поднять руки через стороны вверх, хлопок; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: то же, руки за головой. 1—2 — повернуться вправо, руки выпрямить вперед перед собой;

3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (10 раз)

И.п.: стоя боком к скамейке, одна нога стоит на скамейке, руки на поясе. 1—2 — наклониться к прямой ноге, коснуться ее носка; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 4 (10 раз)

И.п.: сидя верхом на скамейке, ноги в стороны, руки на плечах. 1—2 — наклониться вправо (влево), коснуться локтем бедра; 3— 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 5 (8 раз)

И.п.: стоя на скамейке на коленях, руки на поясе. 1—4 — опустить ладони на пол и переступать руками вперед по полу; 1 5—8 — вернуться в и.п.

Упражнение 6 (10 раз)

И.п.: сидя на полу, лицом к скамейке, прямые ноги лежат пятками на ней, руки в упоре сзади. 1—2 — приподнять прямые ноги вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 7 (10 раз)

И.п.: стоя на скамейке боком, руки опущены. 1—2 — поставить правую (левую) ногу на пол назад; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 8 (20 с 2 раза)

Подпрыгивание на скамейке на двух ногах в чередовании с ходьбой рядом со скамейкой.

Комплекс 6 (с большим мячом)

Упражнение 1 (10 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1—2 — подбросить мяч вверх; 3—4 — поймать.

Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч на ладони перед собой. 1 — отвести прямую правую (левую) руку назад; 2 — переложить мяч в другую руку.

Упражнение 3 (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, мяч в опущенных руках. 1 — повернуться вправо — назад (влево — назад), достать мячом пятку; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — ударить мячом об пол и поймать его.

Упражнение 4 (10 раз)

И.п.: сидя, ноги по-турецки. 1 — наклониться вперед, мячом потянуться вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — мяч подбросить и поймать его.

Упражнение 5 (6 раз)

И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках, руки отвести назад за голову. 1—4 — перевернуться на живот, мяч держать в прямых руках; 5—8 — вернуться в и.п.

Упражнение 6 (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, стопы стоят на полу, мяч в одной руке на полу. 1—2 — выпрямить ноги вперед — вверх, прокатить мяч по иолу под ногами к другой руке; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — прокатить мяч в обратном направлении; 7—8 — вернуться в и.п.

Упражнение 7 (20 раз)

Отбивать мяч двумя руками, стоя на месте.

Упражнение 8 (10 раз)

И.п.: ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1 — прыжком ноги в стороны, мяч подбросить; 2 — прыжком ноги вместе, ударить мячом об пол.

Комплекс 7

Упражнение 1 (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — вытянуть руки вперед; 2 — поднять руки вверх, подняться на носки; 3 — руки вперед, опуститься на стопу; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — обе руки отвести назад, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в и.п.; 3 — обе руки отвести назад, левую ногу назад на носок; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги широко расставлены, руки на поясе. 1 — наклониться вперед, достать руками носки ног; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 4 (10 раз)

И.п.: сидя на коленях, руки в стороны. 1—2 — поворот туловища вправо, руками обхватить плечи; 3—4 — вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

Упражнение 5 (10 раз)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты и подняты вверх, руки за головой. 1 — поднять голову и плечи, руками потянуться к носкам ног; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 6 (10 раз)

И.п.: упор на предплечья, ноги согнуты и подняты вверх. 1— 2 — вытянуть обе ноги вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 7 (10 раз)

И.п.: лежа на животе, руки за головой, лоб на полу, ноги вместе. 1—2 — поднять голову вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 8 (8 раз каждой ногой)

И.п.: лежа на правом боку, упор на правый локоть, левая рука на поясе. 1 — поднять прямую ногу в сторону; 2 — вернуться в и.п.

То же на левом боку.

Комплекс 8 (с гимнастической палкой)

Упражнение 1 (10 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, палка внизу. 1—2 — палку вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, палка в правой (левой) руке вертикально, рука согнута, левая (правая) рука на поясе. 1—2 — потянуться вверх палкой, встать на носки; 3—4 — руки опустить.

Упражнение 3 (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, палку держать за края хватом сзади на поясе. 1—2 — наклониться вправо (влево); 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 4 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, палка на плечах. 1—2 — палку вверх; 2—3 — повернуться вправо (влево); 5—6 — палку вверх; 7—8 — вернуться в и.п.

Упражнение 5 (10 раз)

И.п.: лежа на спине, палка в обеих руках опущена вдоль туловища. 1—2 — палку поднять вверх, ноги подтянуть к груди; 3— 4 — перекинуть ноги через палку, выпрямить вперед; 5—6 — подтянуть ноги к груди, продеть под палку; 7—8 — вернуться в и.п.

Упражнение 6 (8 раз)

И.п.: лежа на животе, палка на плечах. 1—2 — поднять корпус вверх, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 7 (20 с 2 раза)

И.п.: палка лежит на полу между ногами, одна нога впереди, другая сзади. Прыжком менять положение ног в чередовании с ходьбой.

Комплекс 9 (с короткой скакалкой)

Упражнение 1 (10 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, скакалка сложена вдвое за спиной. 1— 2 — поднять руки назад; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, скакалка сложена вдвое в обеих руках внизу. 1—2 — поднять скакалку вверх, встать на носки; 3— 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, скакалка сложена вдвое в опущенных руках перед собой. 1 — вытянуть руки вперед; 2 — повернуться вправо (влево), руки перед собой; 3 — повернуться прямо, руки впереди; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение 4 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах ноги вместе, скакалка сложена вдвое. I —2 — наклониться вперед,

перекинуть середину скакалки через ступни ног; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 5 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стопы стоят на полу, скакалка сложена вдвое, серединой зацеплена за стопы ног. 1—2 — выпрямить ноги вперед — вверх, корпус отклонить назад; 3-4 — вернуться в и.п.

Упражнение 6 (10 раз)

И.п.: лежа на спине, скакалка сложена вдвое в руках. 1 — скакалку поднять вверх; 2 — согнуть ноги, продеть их над скакалкой; 3—4 — опустить прямые ноги поверх скакалки.

То же, но ноги продеть под скакалкой.

Упражнение 7 (10 раз)

Прыжки на месте через вращающуюся скакалку в чередовании с ходьбой (20 с 2 раза)

Комплекс 10 (с малым мячом)

Упражнение 1 (10 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом за спиной. 1 — руки в стороны, мяч в правой руке; 2 — вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч в правой (левой) руке. 1 — поднять руки вверх, переложить мяч; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение 3 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, мяч в правой (левой) руке. 1_2 — наклониться вниз, не сгибая коленей, переложить мяч в другую руку под правой (левой) пяткой; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 4 (10 раз)

И.п.: стоя на коленях, мяч вверху в обеих руках. 1—2 — наклониться вправо (влево); 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 5 (10 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, руки в стороны, мяч в правой (левой) руке. 1—2 — ноги поднять вверх, переложить мяч под коленями в другую руку; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение 6 (10 раз)

И.п.: лежа на животе, руки и ноги вместе, мяч в правой (левой) руке. 1—2 — поднять корпус вверх, прогнуться, руки и ноги развести в стороны, поднять; 3—4 — вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

Упражнение 7 (10 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в правой (левой) руке. 1 — перебросить мяч в правую руку; 2 — перебросить мяч в левую руку.

Упражнение 8 (20 с 2 раза)

И.п.: то же, мяч в руках над головой. Прыжки в чередовании с ударами мяча об пол (то правой, то левой рукой).

Приложение 2

Веселая зарядка

1. *Упражнение «Медуза»*

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

2. *Упражнение «Солдатик»*

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

3. *Упражнение «Кресло-качалка»*

И.п.: лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, прижать голову к коленям. Качаться на спине вперед-назад.

4. *Упражнение «Чудесные ладошки»*

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

5. *Упражнение «Качели-карусели»*

И.п.: сидя на ягодицах, прямые ноги лежат на полу, руки в упоре на ладони сзади. Приподнять прямые ноги вверх, переставляя руки, поворачиваться вправо и влево.

6. *Упражнение «Лодочка»*

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

7. *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.

8. *Упражнение «Экскаватор»*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги прямые, руки вытянуть вперед. Согнуть колени и руки, подтянуть ягодицы, продвигаясь вперед.

9. *Упражнение «Ежик»*

И.п.: лежа на спине, руки и ноги расслаблены. Подтянуть руки и колени к груди, «свернуться в клубок», задержать такое положение на несколько секунд.

10. *Упражнение «Кенгуру»*

И.п.: стоя на ладонях и коленях. Прыжком подтянуть ноги к рукам, затем руки переставить вперед и снова встать на четвереньки.

11. *Упражнение «Велосипед»*

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

12. *Упражнение «Салют»*

И.п.: сидя на корточках. Подпрыгнуть, руки вытянуть вверх, во время прыжка вытягивать колени, затем опуститься на корточки.

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, пальцы расставлены и направлены вверх.
• ***«Бычки».*** Ползти на низких четвереньках, толкая мяч головой, встать и поднять мяч вверх.
• ***«Веселые ножки».*** Бег с выбрасыванием голеней вперед, руки на поясе.
• ***«Гномики».*** Ходьба на полусогнутых коленях, спина прямая, руки за спиной.
• ***«Гусеница».*** Ползание на животе с подтягиванием руками, ноги вместе, согнуты в коленях.
• ***«Крокодил».*** Ходьба с опорой на кисти рук, ноги вместе, упор на носки ног.
• ***«Маленькие лягушки».*** Прыжки на корточках на месте, колени разведены в стороны, ладони на полу между ногами.
• ***«Муравьишки идут назад».*** Ходьба с опорой на ладони **и** колени спиной вперед.
• ***«Муравьишки».*** Ползание на ладонях и коленях.
• ***«Мячики».*** Прыжки на корточках, руки сложены «полочкой».
• ***«Неваляшка».*** Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны.
• ***«Обезьянки резвятся».*** Ползание в быстром темпе с опорой на стопы и ладони.
• ***«Обезьянки».*** Ползание с опорой на ладони и стопы.
• *«Пауки».* Ползание, сидеть на ягодицах, колени согнугы, опора на ладони и стопы, спиной вперед.
• *«Поезд».* Ходьба на ягодицах, руки согнуты в локтях.
• ***«Раки».*** Ходьба с опорой на стопы и ладони животом вверх.

Приложение 4

Подвижные игры

• ***«Бабка-ежка»***

Играющие встают в шеренгу. Перед ними, повернувшись спиной, стоит водящий. Дети начинают дружно произносить зак-личку:

Бабка-ежка, костяная ножка, Печку топила, ножку сварила, Истопила баньку, съесть хотела Ваньку!

Дальше водящий произносит: «Раз, два, три — пятый справа (четвертый слева, седьмой слева, второй справа и т.д.) выходи!» После этих слов он поворачивается, отсчитывает справа или слева названный номер и говорит: «Бабка-ежка, нас лови!»

Ребенок, которого назвали, становится на место водящего, и начинается бег с ловлей и увертыванием.

Примечание. Бабка-ежка ловит детей касанием. При повторе игры тот ребенок, который был Бабкой-ежкой, становится водящим.

• ***«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, где стоял игрок. 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, коснулся его, то последний снова начинает игру.

• ***«Грибы, ягоды, цветы»***

Педагог делит детей на три звена — «грибы», ягоды», «цветы». Каждое звено строится в определенном месте. По сигналу педагога дети начинают двигаться по залу врассыпную. После второго сигнала каждое звено должно построиться на своем месте.

Примечание. Места для звеньев можно обозначить обручами, кружками, вырезанными из картона грибами, ягодами, цветами. Ходить по залу дети могут разными способами: широким шагом, семенящим шагом, бегом, поднимая колени, продвигаясь прыжками на двух ногах или на одной. В подготовительной к школе группе можно увеличить количество звеньев, разделив грибы на съедобные и несъедобные; ягоды на лесные и садовые; цветы на полевые и декоративные.

• ***«Два Яшки»***

В игре играет нечетное количество детей. Играющие ходят по залу и говорят 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. *Примечание.* Выигрывает пара, первой взявшаяся за руки.

• ***«Зоопарк»***

Играющие надевают маски разных зверей и встают на одном конце зала. Посередине зала стоит водящий — ловишка. Все вместе говорят слова:

Мы шагаем в зоопарк, Побывать там каждый рад! Там медведи и пингвины, Попугаи и павлины, Там жирафы и слоны, Обезьяны, тигры, львы. Все мы весело шагаем И движенья выполняем!

После этих слов водящий предлагает выполнить какое-нибудь движение (пошагать, как медведь, как пингвин и т.д.). Педагог называет животное, и дети, на которых соответствующая маска, перебегают на другую сторону зала, а водящий старается их коснуться.

Примечание. Педагог называет (или показывает карточку с изображением) только тех животных, маски которых используются в игре. Водящий может сам называть животное.

• ***«Классики»***

Дети строятся в две колонны. Перед ними разложены обручи в виде классиков: два, один, два, один, два. По сигналу дети прыгают через обручи туда и обратно, передают эстафету следующему игроку из своей команды легким хлопком по руке и встают в конец колонны.

• ***«Колобок»***

Перед началом игры выбирают ведущего — «лису». «Лиса» встает на одной стороне 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 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 мяч и положить его в корзину (обруч), стоящую посередине зала.

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

Варианты. Мяч можно бросать разными способами, пытаться прокатить в воротца.

• ***«Кто скорее добежит до флажка»***

Варианты игры:

— подлезть под ворота, добежать до флажка и вернуться в свою колонну;

— пробежать (проползти разными способами) по гимнастической скамейке, добежать до флажка и вернуться в свою колонну;

— прыгая или перепрыгивая через препятствия, добежать до флажка и вернуться в свою колонну.

• ***«Мы — веселые ребята»***

Выбирается водящий, который встает в центр круга. Играющие прыгают на двух ногах с продвижением вперед, «с кочки на кочку». Педагог говорит слова: «Мы — веселые ребята любим бегать и скакать, ну попробуй нас поймать!» Водящий произносит: «Раз, два, три! Беги!». После этих слов дети разбегаются в разные стороны, а водящий их ловит.

Примечание. Игрок, которого водящий касается, выходит из игры.

«Мяч капитану»

Играющие становятся в 3—4 колонны. На расстоянии 1,5 м от первых игроков в колоннах — водящие с большим мячом. Обозначается линия (шнур, черта), за которую нельзя заступать. По сигналу педагога водящие бросают мяч первым игрокам колонны, а те возвращают его обратно и перебегают в конец своей колонны. Следующий игрок передвигается к исходной линии. Когда первым в колонне окажется игрок, начавший выполнять задание, он поднимает руку вверх. Определяется команда-победитель. Игровое задание 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.

• *«Найди свое место»*

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Они должны запомнить свои места. По команде «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.

• *«Не урони мяч»*

Играющие делятся на 2—3 команды и строятся в колонну друг за другом на расстоянии вытянутых рук. По сигналу педагога дети начинают передавать мяч любым оговоренным заранее способом (над головой, между ногами, перебрасывая от груди или прокатывая и т.п.) от первого игрока, стоящего в колонне, к последнему и обратно. Выигрывает команда, не уронившая мяч во время передачи и первой справившаяся с заданием.

• *«Погрузка овощей»*

Варианты игры:

— стоя в шеренге, дети поочередно передают «овощи» в корзину;

— стоя в колонне, дети переносят «овощи», пробегая по гимнастической скамейке, подлезая под дуги, перепрыгивая через препятствия.

— • *«Подмигалы»*

Играющие встают в круг лицом парами, друг за другом (один за спиной у другого). Водящий («подмигала») встает в середину круга. Он подмигивает любому стоящему впереди игроку, а тот, увидев подмигивание, должен подбежать и встать перед водящим. Игрок, стоящий за спиной (во внешнем круге), ловит убегающего напарника. Оставшийся без пары игрок становится водящим.

Примечание. Игрок, стоящий за спиной своего напарника, держит руки на поясе или за спиной. Ловить убегающего напарника можно только касанием руки. Игрока, уже вставшего к водящему, касаться нельзя.

• *«Птички и клетка»*

Дети распределяются на две подгруппы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) — это клетка. Другая подгруппа — «птички». Педагог говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. «Птички» влетают в клетку (круг) и тут же вылетают из нее. Педагог говорит: «Закрыть клетку!» Дети опускают руки. «Птички», оставшиеся в клетке, считаются пойманными и встают в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1—3 «птички». Затем дети меняются ролями.

• *«Пустое место»*

Дети становятся в круг. Водящий — вне круга. Он обходит круг, дотрагивается до плеча одного из играющих и говорит: «Беги!», вызывая его бежать наперегонки. Они бегут в разные стороны, стараясь занять пустое место. Игрок, оставшийся без места, водит, и игра начинается снова.

• *«Розы, тюльпаны»*

Дети встают в круг двойками (один игрок впереди, другой у него за спиной). Тот игрок, который стоит во внутреннем круге, — «роза», а тот игрок, который стоит во внешнем, — «тюльпан». Водящий встает в центр круга. Педагог называет любой из цветов (например, тюльпан), и все «тюльпаны» должны перебежать к другим «розам» (поменяться местами), а водящий пытается занять место любого «тюльпана». Тот, кто остался без пары, становится водящим.

Примечание. Дети должны перемещаться в определенную сторону относительно стоящего рядом игрока (например, по часовой стрелке).

• *«Самый быстрый»*

Из кубиков образуют круг, но кубиков на два меньше, чем играющих. Дети стоят по кругу. Педагог дает задание: бег (прыжки галопом, подскоки, бег спиной, прыжки на одной ноге или др.). Он говорит: «Быстро возьми!» Каждый играющий должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

• ***«Снежная перестрелка»***

Играющие делятся на две команды и встают в разные концы зала. В руках у них «снежки». Дети дружно говорят слова:

Воет и воет зимняя вьюга, А мы все кидаем Снежками друг в друга. Мороз свирепеет, А нам горячо, Сегодня домой Не уйдем нипочем!

После этих слов дети начинают бросать «снежки» на сторону другой команды. После сигнала подсчитывается количество «снежков» на территории противника. Выигрывает команда, у которой оказалось наименьшее количество «снежков» на территории.

Примечание. В качестве «снежков» можно использовать мягкие мячики. Их можно бросать только от определенной черты со своей территории. «Снежок», который упал не на территорию команды, поднимать и бросать обратно нельзя.

• ***«Третий лишний»***

Играющие встают в круг лицом парами друг за другом (один за спиной у другого). Один игрок убегает, а другой (водящий) его догоняет. Убегающий, пробежав один круг, встает перед любой парой. Тот, кто оказывается последним, становится третьим лишним и начинает убегать от водящего.

Примечание. Убегая от водящего, можно пробегать только один круг. Если водящий коснулся убегающего, тот становится водящим. Пробегать внутри круга запрещено.

• ***«Ты с мячом играй, играй, но число не забывай»***

Играющие рассчитываются по команде педагога «До 10 по порядку рассчитайся!», берут мячи и встают в круг. По сигналу педагога дети начинают выполнять упражнение с мячом (отбивание на месте, в движении, подбрасывание мяча разными способами и т.д.), произнося следующие слова: «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай. Один, два, три, четыре, пять — начинаем мы бежать!» После этих слов они перестают делать упражнения, а педагог называет два любых числа. Дети, число которых назвали, кладут мячи на пол и начинают бег по кругу к своему мячу.

Примечание. Ребенок, который прибежал к своему мячу последним, выбывает из игры.

• ***«Удочка»***

Играющие становятся в большой круг, в центре — педагог с веревкой, на конце которой мешочек с песком. Он вращает веревку так, чтобы мешочек касался пола, а дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь его не задеть. Описав мешочком 2—3 круга, педагог делает паузу, во время которой подсчитывает количество детей, задевших мешочек («пойманных на удочку»), и дает необходимые указания по выполнению прыжков.

• ***«Чай-чай, выручай»***

Из числа играющих выбирается ловишка. Он становится посередине площадки. Возле него кладут большой обруч. Остальные играющие разбегаются по площадке. Ловишка гонится за ними, стараясь дотронуться до кого-нибудь. Пойманные образуют круг. Они вытягивают руки в стороны и говорят: «Чай-чай, выручай». Их можно выручить. Для этого достаточно ударить стоящего в кругу по вытянутой руке (переходить за линию круга пойманные не могут). Если ловишка коснется выручающего, он сам отправляется в круг.

«Вырученные» убегают и присоединяются к остальным. Игра прекращается по сигналу педагога.

Примечание. Ловишек может быть двое. Один пытается коснуться основных игроков, а другой — тех, кто хочет выручить товарищей.

• ***«Четыре цапли»***

Перед началом игры выбирают четырех детей, которые будут исполнять роль цапель. Остальные дети — «лягушки». Они встают врассыпную по залу (площадке). По сигналу взрослого «цапли» начинают ходить, высоко поднимая колени, вдоль одной из сторон зала (площадки), произнося слова:

Четыре длинные цапли
Выходят на охоту,
А дождик по болоту —
Кап, кап, кап.

Идут четыре цапли
И стряхивают капли,
А клювы звонко щелкают —
Цап, цап, цап!

После этих слов «цапли» останавливаются и замирают, стоя на одной ножке, руки в стороны. В это время из «болота» выскакивают «лягушки» и начинают прыгать на двух ногах между «цаплями», произнося слова:

Идет, идет охота, Заквакало болото, Лягушки удирают Со всех зеленых лап. Им вовсе неохота, Им страшно неохота, Чтоб цапли их зацапали — Цап, цап, цап!

С окончанием слов начинается бег с ловлей и увертыванием. Ребенок, которого коснулась «цапля», выбывает из игры.

Примечание. Усложнить игру можно, если выдать детям маски разного цвета или надеть на руки цветные ленточки. И тогда каждая «цапля» должна поймать «лягушку» определенного цвета.

• ***«Щука»***

Выбирается водящий, который располагается в центре круга. Играющие встают в круг на расстоянии 1 м друг от друга и начинают перебрасывать мяч друг другу заранее оговоренным способом, произнося слова:

Щуке с осени пойдет Сто четырнадцатый год. Не поймаем на обед — Проживет еще сто лет.

После этих слов тот игрок, у которого оказался мяч, бросает его водящему.

Примечание. Если водящий не поймал мяч, он продолжает стоять в кругу. Из игры выходят те, кто бросает мяч другим, неоговоренным способом.

—

Приложение 5

Игры малой подвижности

• ***«Будь внимателен»***

Детям раздаются маски или жетоны на липучке с изображением диких и домашних животных. Играющие встают по обе стороны зала — на одну сторону в масках диких животных, на другую сторону в масках домашних животных. Выбирается водящий. Он внимательно смотрит и запоминает маски, затем отворачивается или закрывает глаза. По сигналу педагога дети меняются местами, переходя на другую сторону площадки. Водящий, повернувшись или открыв глаза, должен сказать, кто из детей сменил место.

Примечание. Также можно использовать маски или жетоны с изображением птиц и рыб; овощей и фруктов; грибов и ягод и т.д.

«Веселая зарядка»

Оборудование: карточки с изображением поз игрового стрет-чинга («Карусель», «Саранча», «Самолет взлетает» и т.д.).

Играющие встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Педагог говорит:

> Нам полезно без сомненья Все, что связано с движеньем. Вот поэтому, ребятки, Сделаем сейчас зарядку.
>
> .

Дети начинают движение по кругу друг за другом под ритмичные удары в бубен. По команде педагога «Стоп!» они останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга и принимают позу игрового стретчинга, изображенную на карточке, которую показывает педагог.

Примечание. По сигналу педагога нужную позу принимают только мальчики или только девочки. Остальные игроки в это время присаживаются на корточки.

• ***«Горячий и холодный мяч»***

Дети встают в круг, водящий располагается с мячом в центре круга. Со словами «горячий» или «холодный» он бросает мяч игрокам заранее оговоренным способом. Если мяч «горячий», его нужно отбить, а если «холодный», — поймать и тем же способом бросить обратно водящему. Если игрок ошибся, он выходит из игры.

• ***«Дружные пингвины»***

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Жили-были три пингвина	*Дети ходят по залу, маршируя.*
Пик, Пак, Пок.	
Хорошо и дружно жили	*Хлопают в ладоши, стоя на месте.*
Пик, Пак, Пок.	
Как-то утром на рыбалку	
Пик, Пак, Пок.	
Зашагали вперевалку	*Ходят вперевалку, приставляя*
Пик, Пак, Пок.	*пятку 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 бросилися 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, произнося слова:

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.

• ***«Кольцо-колечко»***

Дети встают в круг. В его центре раполагается водящий, он закрывает глаза. Дети начинают передавать колечко из рук в руки по кругу и говорить слова:

Мне подарили колечко С камушком маленьким в виде сердечка. Камушек будет на солнце сверкать — Ты начинай его быстро искать.

После этих слов дети прячут руки за спину. Водящий должен отгадать, у кого колечко.

Примечание. Если игрок затрудняется с ответом, педагог помогает ему, составляя словесный портрет ребенка, у кого в руках колечко.

• ***«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.

• ***«Летает — не летает»***

Дети образуют круг, в центре которого находится педагог. Он произносит названия животных, птиц, мебели, насекомых. Если названный предмет (птица, насекомое, вид транспорта) летает, дети поднимают руки вверх и встают на носочки, если нет — приседают.

• ***«Летела ворона»***

Дети встают в круг лицом, вытягивают руки вперед ладонями вверх. Каждый играющий кладет левую руку тыльной стороной ладони на правую ладонь соседа. При произнесении слова из стихотворения дети ударяют своей ладонью о ладонь соседа (по кругу, по часовой стрелке).

Текст: «Летела ворона по синему небу и читала газету под номером (5, 7, 3 и т.п.)».

После объявления номера начинается отсчет до названного числа также с ударами о ладонь соседа. На последнюю цифру ребенок должен коснуться ладони соседа, тот в свою очередь должен постараться отдернуть ее. Тот, кого коснулись, выходит из игры. Также может выйти из игры игрок, которому на последней цифре не удалось осалить своего соседа.

• ***«Море волнуется»***

Дети стоят в кругу. Произносят вслух слова и раскачивают руками вперед-назад. «Море волнуется, раз! Море волнуется, два! Море волнуется, три! Морская фигура, замри!» Дети замирают в разных позах. Инструктор рассматривает фигуры, отмечает наиболее интересные.

• ***«Мой мяч»***

Играющие встают в круг и под слова педагога (стих С. Маршака «Мой веселый звонкий мяч») начинают перебрасывать мяч друг другу. У кого мяч остался в руках на последние слова педагога: «Выбирай себе любой», выходит в круг и показывает любое упражнение, а все дети должны его повторить.

• ***«Овощи и фрукты»***

Дети встают в круг. Педагог с мячом располагается в центре круга. Со словами педагога дети

начинают движение по кругу, а тот подбрасывает мяч вверх и вместе с детьми произносит слова:

Таня (Маша, Саша) вышла в огород:

Все ли там в порядке?
Вытирает ручкой пот,
Проверяя грядки.
И сейчас ты не зевай,
Быстро фрукты (овощи) называй!

После этих слов 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, мяч бросается обратно водящему.

• ***«Подкрадись неслышно»***

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

• ***«Походка и настроение»***

Инвентарь: 12 карточек из белого картона (размер карточек 20х15 см, карточки обклеены прозрачным скотчем) с изображением детей (мальчиков и девочек) с разными выражениями лица; бубен.

Играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук.

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

• ***«Путаница»***

Перед игрой педагог объясняет детям, что фразы, связанные с весной, не являются ошибкой, а фразы, связанные с другими временами года и их приметами, ошибочны, не соответствуют данному времени года.

Дети образуют круг, встают на небольшом расстоянии друг от друга. Педагог находится в центре круга, он говорит текст, специально делая ошибки. Если в тексте нет ошибки, дети должны выполнить упражнение игрового стретчинга. Если ошибка присутствует, они ставят руки на пояс и топают ногами. Солнышко светит ярче.

Дети выполняют упражнение «Солнечные лучики». На юг улетают журавли, гуси, утки.

Дети ставят руки на пояс, топают ногами. Распустились на деревьях листочки. Дети выполняют упражнение «Деревце». Скоро наступит Новый год, будем украшать елку.

Дети ставят руки на пояс, топают ногами. На болоте появились цапли.

Дети выполняют упражнение «Цапля машет крыльями». С деревьев облетают листья и, кружась от ветра, падают на землю. Дети ставят руки на пояс, топают ногами. Побежали первые ручьи. Дети выполняют упражнение «Ручей». Вода в речке уже прогрелась, можно купаться! Дети ставят руки на пояс, топают ногами. Скоро везде запорхают бабочки.

Дети выполняют упражнение «Бабочка расправляет крылья». Дни стали короче, а ночи длиннее, усиливаются морозы. Дети ставят руки на пояс, топают ногами. На первой травке запрыгали кузнечики. Дети выполняют упражнение «Кузнечик».

Появились первые цветы. Дети выполняют упражнение «Цветок». На улице много снега, и можно кататься с горки. Дети ставят руки на пояс, топают ногами.

Проснулись после зимней стужи жучки и червячки. Дети выполняют упражнение «Жучок».

Тот из участников, кто ошибается, выходит из игры и встает недалеко от круга. • ***«Садовник»*** Играющие встают в шеренгу, им раздаются жетоны с изображением цветов. Выбирается водящий — «садовник», который встает перед детьми с мячом в руках. Начинается перекличка. Дети. Садовник! Садовник. Влюблен! Дети. В кого? Садовник. В цветок! Дети. В какой? Садовник. В розу! (фиалку, ромашку, гвоздику и т.п.). Названный игрок-«цветок» делает шаг вперед, а «садовник» бросает ему мяч заранее оговоренным способом. Если ребенок поймал мяч, он становится «садовником».

• ***«Сделай фигуру»***

Дети под музыку шагают, прыгают, бегают разными способами по залу. Когда она замолкает, по предложению педагога дошкольники выполняют упражнения игрового стретчинга.

• ***«Скажи ласковое слово»***

Играющие садятся на пол по кругу. У одного из них в руках мяч. Он прокатывает его любому игроку, произнося ласковое слово. Например, «Саша, ты очень аккуратный (сильный, умный, добрый, заботливый, спортивный и т.д.)». Игра повторяется.

• ***«Скажи наоборот»***

Играющие садятся на пол по кругу. У одного из них в руках мяч. Он прокатывает мяч кому-то из игроков, произнося какое-нибудь прилагательное. Ребенок, который поймал мяч, должен сказать слово-антоним (наоборот). Например, большой — маленький, добрый — злой, солнечный — дождливый, толстый — тонкий, узкий — широкий, густой — редкий и т.д.

• ***«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 рука водящего («стрелка часов»), называет упражнение игрового стретчинга, и дети его выполняют.

• ***«Тихо — громко»***

Дети встают в круг, а педагог — водящий. Он предлагает детям прокричать голосами животных и птиц, тихо или громко. Например, «громкие петушки», «тихие мышки», «громкие вороны», «тихие курочки» и т.д.

• ***«У белки в дупле»***

Играющие образуют круг. По считалке выбирается водящий. Он встает в центр крута. Педагог читает стихотворение:

У белки в дупле
На старой сосне
Жили бельчата —
Смешные ребята.
На ветках кружились,
В траве веселились
И разом делали вот так...

По окончании текста водящий принимает позу игрового стретчинга, которую вслед за ним выполняют играющие. Он смотрит на участников, оценивает правильность выполненной ими позы, выбирает игрока, который повторил показанную позу наиболее точно. Этот участник становится новым водящим, он проходит в центр круга. Игра повторяется.

• ***«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. Тот 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 между ногами водящего и встает за его спиной. Игра повторяется. Следующий ребенок, согласившийся быть «хвостом змеи», проползает между ногами двух водящих и т.д.

• ***«Черт** и **краски»***

Оборудование: медальоны разного цвета (по количеству детей), мяч.

Дети встают в круг, водящий с мячом располагается в центре круга, он «черт».

Черт. Тук, тук ножкой.

Дети. Кто там под окошком?

Черт. Я черт с рогами, с горячими пирогами!

Дети. Зачем пришел?

Черт. За краской.

Дети. За какой?

«Черт» называет любой цвет. Если у ребенка медальон такого же цвета, он делает шаг в круг. «Черт» бросает ему мяч, а ребенок старается его поймать. Мяч можно бросать любыми способами (от груди, из-за головы, снизу, с отскоком от пола и т.д.), заранее оговорив это с детьми.

• ***«Шел крокодил»***

Играющие встают лицом в круг и вытягивают вперед руки ладонями вверх. Каждый кладет свою левую руку тыльной стороной ладони на правую ладонь соседа. Произнося слово из текста стихотворения, он ударяет своей ладонью о ладонь соседа (по кругу, по часовой стрелке).

Текст: «Шел крокодил, трубку курил, трубка упала и написала слово "мама" ("папа", "стол", "полотенце" и т.д.)».

После названного слова дети начинают проговаривать по порядку его буквы, также ударяя о ладонь соседа на каждую букву. На последней букве слова ребенок должен коснуться ладони соседа, тот в свою очередь должен постараться ее отдернуть. Осаленный играющий выходит из игры, также может выйти из игры тот, кому на последней букве не удалось коснуться своего соседа.

• ***«Шуршащая сказка»***

Дети стоят в кругу и выполняют покачивания с поднятыми руками из стороны в сторону. Педагог произносит:

Шуршат осенние кусты.
Шуршат на дереве листы.
Шуршит камыш.
И дождь шуршит.
И мышь, шурша,
В нору спешит.

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

Но их не слышат шесть мышат:
Давно уже мышата спят...
Они легли пораньше спать,
Чтоб не мешать большим шуршать.