

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №77 «Зоренька»

ПРИНЯТО  
Методическим советом  
МАДОУ №77 «Зоренька»  
Протокол № 1 от 26.09.2024 г.



УТВЕРЖДЕНО  
заведующий МАДОУ №77 «Зоренька»  
Л.С. Богачёва  
Приказ № 733-ОД от 27.09.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**«Фитнес для малышей»**  
**для детей 3-5 лет**  
**(направление: физкультурно-спортивное)**

Составители:  
Пакета В.Б., инструктор по  
физ.культуре, первая кв.кат.

2024 г.

## Оглавление

Введение .....	3
Основная часть.....	5
1. Детский фитнес как один из способов здоровьесбережения .....	5
2. Структура фитнес-тренировки .....	9
3. Календарное планирование физкультурных занятий.....	11
4.Фитнес-тренировки для младшей группе .....	34
5.Фитнес-тренировки в средней группе .....	68
6. Приложения .....	107
7.Список использованной и рекомендуемой литературы.....	129

## Введение

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей.

*М. Я. Студеники*

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Кто же отвечает за формирование здоровья детей?

В нашем обществе традиционно за здоровье ребенка несут ответственность родители, педагоги и медицинские работники, а по достижении совершеннолетия сам ребенок заботится о нем. В результате, поданным Первого Московского медицинского университета им. И.М. Сеченова, около 50% дошкольников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, а более 20% — хронические заболевания. По распространенности у детей 4—10 лет первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата.

Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера и игровой приставки. Еще 10—15 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. С повсеместным распространением компьютеров и появлением Интернета все изменилось. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих сыновей и дочерей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещение различных кружков) в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя — сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Основные цели ДОО — охрана и укрепление здоровья детей. В соответствии с ними в детском саду осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

*1. Физкультурно-оздоровительная работа, направленная на сохранение здоровья детей.* Она включает выполнение ОРУ на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов; стимулирование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем (нетрадиционные методы оздоровления: точечный массаж, дыхательная, пальчиковая гимнастика), а также повышение физической и умственной активности и в итоге — создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

*2. Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической готовности ребенка к школе.* Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не

только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов деятельности (лепка, танцы, занятия музыкой, математикой). Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания и стремления.

*3. Развитие физических качеств и психических процессов.* Физические качества — быстрота, мышечная сила, координация движений, гибкость, ловкость и выносливость. К психическим процессам относят слуховое и зрительное восприятие, внимание (объем, переключение, концентрация, распределение), понимание словесных инструкций. Физические качества, по мнению исследователей, тесно связаны с состоянием здоровья и показателями развития психических функций дошкольников. У детей с невысоким уровнем готовности к обучению в школе фиксируются более низкие значения показателей физических качеств. Успешное овладение разнообразной двигательной деятельностью во многом зависит от выносливости, т.е. способности выполнять какую-либо деятельность определенный отрезок времени без снижения ее эффективности. Это качество очень важно для умственной деятельности, поэтому физические игры и упражнения, развивающие его, должны включаться в различные виды деятельности детей. Физические качества и психические процессы взаимосвязаны и развиваются в процессе подвижных игр разной степени нагрузки (тренирующей, тонизирующей, умеренной, малой), игр коррекционной направленности с речевым сопровождением. Это способствует выработке стойкого динамического стереотипа, воспитанию волевого компонента, формированию умения контролировать работу мышц.

*4. Развитие умственной сферы.* В процессе выполнения двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и способах взаимодействия с ним, познает свое тело и его возможности, развивает сенсорные функции. Физические упражнения не только совершенствуют двигательную сферу дошкольника, но и стимулируют его умственное развитие, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта, развивают чувство коллективизма, формируют умение действовать по правилам. Кроме того, специальные игры и упражнения развивают познавательные процессы и речь ребенка, осмысленное запоминание двигательных действий, умение самостоятельно принимать решения и активно действовать в меняющейся обстановке. Так как психофизические качества взаимосвязаны, через физическое воспитание достигается координация деятельности всех органов и систем организма. Неоценима роль физического воспитания и в приобретении новых знаний, благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта. Не случайно древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым — бегай! Хочешь быть красивым — бегай! Хочешь быть умным — бегай!»

## Основная часть

### 1. Детский фитнес как один из способов здоровьесбережения

В настоящее время в ДОО вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы, появляется все больше детских садов с бассейнами. Однако основную нагрузку в плане физического развития выполняют физкультурные занятия, цели которых:

- удовлетворять естественную потребность детей в движении;
- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для всех дошкольников и для каждого ребенка физическую нагрузку;
- давать возможность каждому ребенку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них.

Как сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, познавательными, увлекательными? Существуют различные способы реализации здоровьесбережения. Перечислим их.

1. *Распределение детей по степени физической подготовленности в группы с различными уровнями двигательной активности (ДА).* Показатели ДА определяются индивидуально-типологическими особенностями ЦНС и физического развития ребенка, степенью самостоятельности, устойчивостью интересов к определенным играм, педагогическим воздействиям.

Условно можно выделить детей с большой, средней и малой подвижностью.

Дети большой подвижности всегда заметны, они отличаются неуравновешенностью, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Для них характерны высокий уровень развития основных видов движений, большой двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. В то же время у этих детей плохо развиты ловкость и координация движений. Им свойственна однообразная деятельность на прогулке, в основном включающая игры с преобладанием бега и прыжков. Некоторые дети большой подвижности отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью. Основное внимание в развитии двигательной активности дошкольников этой группы следует уделять воспитанию целенаправленности, управляемости движениями. Поэтому им чаще других нужно предлагать такие виды деятельности, как метание, упражнения на развитие статического равновесия, силовые, требующие точности и сдержанности.

Дети средней подвижности отличаются разнообразием двигательного поведения. Они всегда активны, подвижны, проявляют творчество в движениях, собраны, целеустремлены. Нужно заострять внимание этих детей на качестве выполнения заданий и технике движений.

Дети малой подвижности пассивны, быстро устают. У них отмечается отставание показателей развития основных видов движений (ОВД) и физических качеств от возрастных нормативов. Чаще всего они не уверены в себе, отказываются выполнять сложные задания и участвовать в играх-соревнованиях. У малоподвижных детей можно воспитывать интерес к движениям, приобщая их к

ведущим ролям в подвижных играх, а также давая им несложные задания, требующие проявления выносливости, скоростно-силовых качеств. Учитывая уровень ДА, медлительным детям необходимо предоставлять возможность работать в индивидуальном темпе, так как спешка еще больше (замедляет их реакции. Кроме того, ускорить выполнение заданий поможет поддержание позитивного эмоционального фона.

Однако на практике такое распределение детей неудобно, поэтому лучше говорить о группе детей со средним и высоким уровнями ДА и хорошей физической подготовленностью и группе детей с низким уровнем ДА и плохой физической подготовленностью. В каждой используется свой набор игр и упражнений в основных видах движений.

Каждое занятие — своего рода «оздоровительная процедура» и имеет с тем активный отдых, поскольку движение, физическая нагрузка приносят «мышечную радость». Разделение на группы по степени физической подготовленности позволяет детям чувствовать себя социально комфортно по отношению к другим, а освоение двигательных умений дает возможность самовыражения.

*2. Акцентирование внимания на качестве выполнения физических упражнений и осознание их значимости для здоровья.* Такая форма работы направлена на оттачивание техники упражнений, свободное и непринужденное их выполнение. Дети получают положительные эмоции от осознания значимости физических упражнений.

Для чего же нужно добиваться качественного выполнения упражнений?

Правильно выполняемые упражнения положительно влияют на работу органов и систем, тренируют организм, приучают к двигательной активности, обеспечивают безопасность при осуществлении двигательных действий.

*3. Оптимизация двигательной деятельности детей как одно из условий, обеспечивающих развитие двигательной сферы.*

Оптимизация двигательной деятельности может быть достигнута:

- за счет проведения дополнительных занятий по физической культуре: оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, упражнения на формирование правильной осанки, свода стопы, укрепление мышц брюшного пресса, развитие мелкой моторики, дыхательная гимнастика, физкультминутки и паузы между занятиями, походы;
- рационального сочетания разных видов занятий и форм двигательной деятельности (различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая, аэробика, степ-аэробика, силовая, дыхательная), а также включения в структуру занятий элементов акробатики, спортивных игр, таких как теннис, волейбол, баскетбол, футбол. Занятия с элементами фитнеса — наиболее оптимальный вид занятия, включающий различные виды двигательной деятельности.

*Что такое фитнес?*

Фитнес (от англ. *fitness* — соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Действительно, фитнес подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья, укрепления орга-

низма.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

В ДОО занятия фитнесом можно организовать как прекрасное дополнение к государственным программам. Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Поскольку на занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное — вызвать у детей интерес к выполнению упражнений. Занятия для детей должны быть не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности.

*Задачи детского фитнеса:*

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);

—совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);

—развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;

—развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;

—создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;

—воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;

— повышать интерес к физкультурным занятиям.

В детском фитнесе есть несколько направлений.

• **«Зверобика»** — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.

• **«Лого-аэробика»** — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.

• **Step by step** — освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

» **Ваву топ** — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.

• **Упражнения с фитболом** — гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает ОДА малыша.

• **Ваву games** — подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

• **Детская йога** — благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

• **First step** — занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики.

Во время фитнес-тренировки в детском саду целесообразно рационально сочетать разные виды, формы двигательной деятельности и направления фитнеса. Значительно повысить интерес к физкультурным занятиям и стимулировать двигательную активность можно за счет выполнения увлекательных упражнений во всех частях занятий. Например, в разминку можно включить 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 педагогом 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», тренирующие крупные группы мышц, а также упражнений игрового стретчинга.

## 2. Структура фитнес-тренировки

Как и любое занятие по физической культуре фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия — от 20 до 35—40 мин в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку — важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д.

Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки с использованием различного оборудования) также способствуют развитию силы.

Занятия в стиле *step by step* направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне: в младших группах — ходьба по бревну, в старших группах — выполнение различных шагов на нем. Можно усложнить задачу — выполнять шаги под музыку. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными способами. В основную часть фитнес-тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе проводится собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры — одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра — это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию,

игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Обучение детей основным видам движений (ОВД) не должно остаться без внимания. Традиционные занятия проводятся в первые две недели месяца, а фитнес-занятия — на третьей и четвертой неделях.

Так чем же хорош фитнес для детей? Во-первых, в отличие от большого спорта, редко случаются травмы, во-вторых, психика ребенка не травмируется, он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, в-третьих, нет погони за результатами. Детский фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуальный подход. Детский фитнес — не дань моде. Он способствует гармоничному развитию души и тела.

Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес-занятия должны понравиться детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети будут с удовольствием выполнять предложенные упражнения, даже сложные и трудные. В этом случае успех педагога (развитие психофизических качеств детей) и ребенка (овладение навыками двигательной активности) будет обеспечен.

Данная книга посвящена фитнес-тренировкам для детей младшей и средней групп. Детский фитнес в старшей и подготовительной к школе группах представлен в книге Е.В. Сулим «Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 5—7 лет» (М., 2014).

### 3. Календарное планирование физкультурных занятий

#### Физкультурные занятия в младшей группе

#### СЕНТЯБРЬ

Строевые упражнения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесии	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «В гости к солнышку»</b> <b>ОРУ — комплекс 1*</b>						
Построение «стайкой»	Ходьба «стайкой» по краям зала за инструктором. Бег «стайкой»	Встать, хлопнуть в ладоши: «Комар» 3**	—	Бросание большого мяча вперед двумя руками	Ползание шеренгой с опорой на ладони и колени (6 м) ГТ****	Подвижная игра «Солнышко и дождик»*****. Игра малой подвижности «Птички в лесу» 3

\* См. все ОРУ в приложении 1, с. 127—138.

\*\* 3 — здесь и далее — закрепление.

\*\*\* О — здесь и далее — обучение.

\*\*\*\* П — здесь и далее — повторение.

\*\*\*\*\* Описание подвижных игр см. в приложениях 4, 5 (с. 140—154).

1	2	3	4	5	6	7
<b>Вторая неделя</b> <b>Тема «Веселые птички»</b> <b>ОРУ — комплекс 1</b>						
Перестроение в круг	Ходьба «стайкой» по краям зала за инструктором. Бег со взмахом руками		Подпрыгивание на двух ногах <b>О</b>	— <b>II</b> — <b>П</b>	Ползание с опорой на ладони и колени. Проползание в ворота <b>З</b>	Подвижная игра «Мы осенние листочки». Игра малой подвижности «Великаны и гномы»
<b>Третья неделя</b> <b>Тема «Звонкие погремушки»</b> <b>ОРУ — комплекс 2</b>						
Перестроение в круг	Ходьба «стайкой» друг за другом в разном темпе. Бег за инструктором друг за другом	Ходьба по доске (ширина 20 см, длина 2—3 м) <b>О</b>	Подпрыгивание на двух ногах. Подвижная игра «Зайка» <b>П</b>	—	Ползание в шеренге <b>З</b>	Подвижная игра «Я с мячом играть люблю». Игра малой подвижности «Два медведя»
<b>Четвертая неделя</b> <b>Контрольно-проверочное занятие</b> <b>ОРУ — комплекс 2</b>						
Врассыпную	Ходьба по краям зала с остановкой по сигналу. Бег врассыпную с остановкой		Прыжки в длину с места (40 раз)	Бросание предмета (на расстоянии 4 м)	Подлезание под дуги (высота 40 см)	Подвижная игра «Догони мяч». Игра малой подвижности «Холодно — жарко»

## ОКТАБРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>1</b>	2	3	4	5	6	7
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «Экскурсия в лес»</b> <b>ОРУ — комплекс 3</b>						
Перестроение в две колонны. Расчет на первый-второй в шеренге и колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад ( <i>веселая зарядка «Медуза»</i> )*. Бег «змейкой», широким шагом с преодолением препятствия (воротца или кубы — высота 20—25 см)	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с перекладыванием малого мяча из рук в руки над головой П	Прыжки и через 5—6 предметов (высота 15—20 см) 3	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком (не прижимать к груди) О	—	Подвижная игра «Возьми платочек». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
<b>Вторая неделя</b> <b>Традиционная структура занятия</b> <b>ОРУ — комплекс 3</b>						
Построение в круг и шеренгу. Расчет на первый-второй в шеренге и колонне	Ходьба обычная, по кругу вправо, влево приставным шагом, на пятках и носках ( <i>веселая зарядка «Медуза»</i> ). Бег со сменой ведущего с выбрасыванием прямых ног вперед	— П 3	—	—//— П	Ползание на четвереньках по скамейке (толкать мяч головой) О	Подвижная игра «Колобок». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»

\* Описание веселых зарядок см. в приложении 2 (с. 138—149).

1	2	3	4	5	6	7
<b>Третья неделя</b>						
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 1 *</i>						
<b>Четвертая неделя</b>						
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 2</i>						

## НОЯБРЬ

Строевые упражнения	Ходьба и бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6
<b>Первая неделя</b>					
<b>Тема «Путешествие по городу»</b>					
<b>ОРУ — комплекс 4</b>					
Перестроение в две колонны на месте. Повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть) ( <i>веселая зарядка «Велосипед»</i> ). Бег обычный; с преодолением препятствий	Прыжки в длину с места на двух ногах 3	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы П	Ползание до флажка (с толканием мяча головой, расстояние 4—5 м) О	Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»

\* Здесь и далее описание фитнес-тренировок в младшей группе см. с. 36—78.

1	2	3	4	5	6
<b>Вторая неделя</b> <b>Традиционная структура</b>					
Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная, с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу ( <i>веселая зарядка «Маленькая горка»</i> ). Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	—// —	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую О	—// — П	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»
<b>Третья неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 3</i>					
<b>Четвертая неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 4</i>					

## ДЕКАБРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «Веселые самолеты»</b> <b>ОРУ — комплекс 5</b>						
В колонне по одному	Ходьба на носках и пятках. Бег в колонне по одному с ускорением	Перешагивание через предметы (ширина 10—15 см) <b>П</b>	Прыжки и через предметы (высота 5 см) <b>3</b>	Бросание мяча двумя руками из-за головы <b>О</b>	—	Подвижная игра «Ежата». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»
<b>Вторая неделя</b> <b>Тема «Цветные самолеты»</b> <b>ОРУ — комплекс 5</b>						
В колонне по одному, в круг	Ходьба с выполнением упражнений для рук. Бег с остановками и между предметами	— <b>П — 3</b>	—	— <b>П —</b>	Ползание по наклонной доске с опорой на ладони и колени (высота 40 см) <b>О</b>	Подвижная игра «Модная лягушка». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
<b>Третья неделя</b>						
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 5						
<b>Четвертая неделя</b>						
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 6						

## ЯНВАРЬ

Строевые упражнения и	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «Разноцветные платочки»</b> <b>ОРУ — комплекс 6</b>					
В колонну и две колонны по ориентир у	Ходьба в заданном направлении, с высоким подниманием коленей. Бег в колонне между предметами	Прыжки из обруча в обруч 3	Бросание мешочка в обруч (расстояние 1,5—2 м) О	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени П	Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Снегопад»
<b>Вторая неделя</b> <b>Тема «Магазин цветных ленточек»</b> <b>ОРУ — комплекс 6</b>					
В две колонны по ориентирам	Ходьба в заданном направлении с опорой на ладони и стопы. Бег с высоким подниманием коленей	Перепрыгивание через предметы О	Бросание мешочка в обруч (расстояние 1,5—2 м) П	— II — 3	Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Друзья»
<b>Третья неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 7</i>					
<b>Четвертая неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 8</i>					

## ФЕВРАЛЬ

Строевые Упражнения и перестроени я	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазань е, ползан ие	Подвижные игры
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «В гостях у лисы»</b> <b>ОРУ — комплекс 7</b>					
Из колонны по одному в колонну по два, движение за направляющим по ориентирам	Ходьба в колонне, «змейкой», на носках и пятках. Бег в колонне со сменой направления по сигналу	Спрыгивание со скамьи (высота 20—25 см) <b>3</b>	Прокатывание обруча <b>О</b>	Подлезание под воротца в группировке <b>П</b>	Подвижная игра «Лиса и цыплята». Малоподвижная игра «Снегопад»
<b>Вторая неделя</b> <b>Тема «В гостях у зайки»</b> <b>ОРУ — комплекс 7</b>					
— П —	В колонне, «змейкой» с опорой на ладони и колени. Подскоки в движении, бег на носочках	Спрыгивание со скамьи в обозначенное место (высота 20—25 см) <b>О</b>	—// — П	—// — <b>3</b>	Подвижная игра «Зайцы и лисица». Малоподвижная игра «Два медведя»
<b>Третья неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 9					
<b>Четвертая неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 10					

## МАРТ

Строевые Упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «Школа физкультуры Мишки-торопыжки»</b> <b>ОРУ — комплекс 8</b>					
Из колонны по одному в колонну по два; в движении; за направляющим по ориентиру	Ходьба с остановкой и приседанием, с высоким подниманием коленей. Бег по извилистой дорожке и в рассыпную по лужайке	Ходьба с перешагиванием реек лестницы, лежащей на полу <b>З</b>	Прыжки в длину с места через 4 дорожки (ширина 30 см), находящиеся на расстоянии 1 м друг от друга <b>П</b>	Бросание мяча об пол двумя руками с отскоком и ловлей <b>О</b>	Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Котята и клубочки»
<b>Вторая неделя</b> <b>Тоже</b>					
Из колонны в шеренгу	Ходьба пригнувшись, с опорой на ладони и стопы. Бег с высоким подниманием коленей, на носочках	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы (длина 2—3 м, ширина 20 см) <b>С</b>	Прыжки в длину с места <b>О</b>	— // — <b>П</b>	Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
<b>Третья неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 11</i>					
<b>Четвертая неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 12</i>					

## АПРЕЛЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «Поиграем с солнечным зайчиком»</b> <b>ОРУ — комплекс 9</b>					
Из колонны по одному в колонну по три по ориентирам с места	Ходьба обычная, «змейкой» с поворотом кругом по сигналу. Бег обычный, с ускорением и замедлением, изменением направления («на поезде»)	Ходьба по шнуру приставным шагом <b>3</b>	Бросание большого мяча другу снизу <b>П</b>	Влезание на гимнастическую стенку <b>О</b>	Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»
<b>Вторая неделя Тоже</b>					
— II —	Ходьба «змейкой» с поворотом кругом по сигналу, приставным шагом. Прямой галоп; прыжки в полуприседе	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы (ширина 10—15 см, высота 5 см) <b>О</b>	— II — <b>3</b>	— II — <b>П</b>	Подвижная игра «Найди свой домик». Малоподвижная игра «Хвост змеи»
<b>Третья неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 13</i>					
<b>Четвертая неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 14</i>					

## МАЙ

Строевые упражнения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползанье	Подвижные игры
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «На солнечной поляночке»</b> <b>ОРУ — комплекс 10</b>						
Размыкание и смыкание при построении и обычных шагом	Ходьба по профилактической дорожке ( <i>игра «Найди свое место в поезде»</i> ). Бег с преодолением препятствий (кубы, узкая дорожка)	—	Прыжки в продвижении по прямой с перепрыгиванием через предметы <b>З</b>	Метание малого мяча в вертикальную цель (на расстояние 1,5— 2 м) правой и левой рукой <b>О</b>	Перелезание через гимнастическую лестницу (высота 1,5 м) <b>П</b>	Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
<b>Вторая неделя</b> <b>Тоже</b>						
Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом с высоким подниманием коленей. Чередование бега в колонне и в рассыпную	Ходьба по скамейке с подлезанием в обруч <b>О</b>	—	— // — <b>П</b>	— П— <b>З</b>	Подвижная игра «Два Яшки». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»
<b>Третья неделя</b>						
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 15</i>						
<b>Четвертая неделя</b>						
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 16</i>						

**Физкультурные занятия в средней группе  
СЕНТЯБРЬ**

<b>Строевые упражнения</b>	<b>Ходьба, бег</b>	<b>Упражнения на равновесии</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Метание, бросание</b>	<b>Лазанье, ползание</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Первая неделя</b>						
<b>Тема «Прогулка в осенний сад»</b>						
Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, на носках и пятках; на наружной	Ходьба с перешагиванием через предметы	Через 2—3 предмета (высота	Катание мяча между предметами	■ —	Подвижная игра «Мы осенние листочки». Малоподви
<b>Вторая неделя</b>						
<b>Тема «Экскурсия в лес на поезде»</b>						
—// —	—// —	Ходьба с перешагиванием	—// —	—	Подлезание под дугу (высота 40	Подвижная игра «Ежата».

\* См. приложение 1, с. 132—138 (здесь и далее).

1	2	3	4	5	6	7
<b>Третья неделя</b>						
<b>Тема «День рождения куклы»</b>						
Равнение ориентиров (канат)	Ходьба взявшись за руки, с ускорением и замедлением. Бег общинный	—	— II — 3	Метание предмета на дальность (5 м) О	— II — Л	Подвижная «Солнышко и дождик». Малоподвижная игра «Птички в
<b>Четвертая неделя</b>						
<b>Контрольно-проверочное</b>						
— // —	—	Ходьба по мейке (20—25 см) -	Прыжки длину с места (0,5 м)	— II —	Подъем по клонной на ладонях и коленях с стическую	Подвижная «Мы осенние точки». Малоподвижная тебе»

## ОКТАБРЬ

Строевые упражнения	Ходьба, бег	Упражнения	Прыжки	Метание, бросание	Лазание, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «Веселая карусель»</b>						
Нахождение своего места в колонне по одному и в кругу. Перестроение	Ходьба со сменой направления по сигналу, с поворотом кругом, с	—	Прыжки в глубину (высота 35 см)	Метание предмета на дальность (5	Подлезание под дугу (высота 40 см) прямо в группиров	Подвижная игра «Карусель». Мало подвижная
<b>Вторая неделя</b> <b>Тема «В гости к Винни-Пуху»</b>						
Нахождение своего места в колонне по одному и шеренге.	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, с оста-	Ходьба по узкой рейке гимна-	—// — П	— П — 3	—// — 3	Подвижная игра «Зайцы и лисица». Мало подвижная

окончание

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Третья неделя</b>						
<i>Фитнес-тренировка —</i>						
<b>Четвертая неделя</b>						
<i>Фитнес-тренировка —</i>						

### НОЯБРЬ

<b>Строевые упражнения</b>	<b>Ходьба, бег</b>	<b>Упражнения на равновесие</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Метание, бросание, ловля</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Первая неделя</b>					
<b>Тема «Путешествие на волшебный остров»</b>					
Из колонны по одному в колонну	Чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе (крадучись) ( <i>веселая</i>	Ходьба по узкой рейке гимнастической	Прыжки в глубину (высота 35 см) 3	Метание мешочков правой и левой рукой через	Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра

\* Здесь и далее описание фитнес-тренировок в средней группе см. с. 79—126.

1	2	3	4	5	6
<b>Вторая неделя Тоже</b>					
Из по одному колонну три по тирам	Ходьба обычная. шагом с остановкой лу ( <i>веселая замядка</i> Бег с изменением звуковому сигналу пригнувшись	— II — 2	Перепрыг шие через пятствие. толкание двумя ногами	— II — II	Подвижная игра ли свои домик» Малополвижная «Если нравится
<b>Третья неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 3					
<b>Четвертая неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 4					

## ДЕКАБРЬ

Строевые упражнения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «Магазин игрушек»</b>					
Из колонны по одному в колонну по три за направ-	Чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную, широким шагом, с остановкой по сигналу (присесть), с остановкой по сигнала-	Перепрыгивание через препятствия двумя ногами	Отбивание мяча двумя руками от пола	Ползание на ладонях и ступнях («обезьянки») между предметам	Подвижная игра «Снежинки и ветер». Малоподвижная игра
<b>Вторая</b>					
Из колонны по одному в	—	Спрыгивание с высоты (25 см) в	—//— п	Лазанье по гимнастической стенке	Подвижная игра «Непослушные
<b>Третья неделя</b>					
<i>Фитнес</i>		•-тренировка —			
<b>Четвертая неделя</b>					
<i>Фитнес</i>		: тренировка —			

## ЯНВАРЬ

Строевые упражнения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесии	Прыжки	Метание, броски	Лазание, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
<b>Первая неделя</b> Тема «Путешествие в ОРУ — комплекс 6»						
Размыкания рук вперед и стороны	Ходьба с дополнительными «змейкой» между стопами с опорой на налу ( <i>веселая зарядка «Велосипед»</i> ). Бег	Ходьба по (сходить с при расхлестать упрощенно) О	—	Броски мяча прыжки П	Лазание по кривой на как с наскую стенку спуск чередующимся	Подвижная игра «Птички и улитки» Малополвижная «Дружные пингвины»
<b>Вторая неделя</b> Тема						
Перестроения из колонны в две		Ходьба по мейке 25 см 30 см) с ком на	впрыгивание с тей (25 обозначение	Броски мяча прыжки головы О		Подвижная игра «Лягушки» Малополвижная

1	2	3	4	5	6	7
<b>Третья неделя</b>						
<i>Фитнес-тренировка —</i>						
<b>Четвертая неделя</b>						
<i>Фитнес-тренировка —</i>						

### ФЕВРАЛЬ

Строевые упражнения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6
<b>Первая неделя</b>					
<b>Тема «В гости к кукле Маше»</b>					
Построение в две колонны за направляющим со сменой	Ходьба обычная, в полуприседе, на носках, с остановкой по сигналу <i>(веселая за-</i>	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30—40 см, ширина 30	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место 3	Бросание мяча вверх с хлопком <b>О</b>	Подвижная игра «Самый быстрый». Малоподвижная игра «Съедобное — несъедобное»

1	2	3	4	5	6
<b>Вторая неделя Тоже</b>					
Построение в две колонны за направляющим в	—	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30—40 см, шири-	Прыжки с продвижением вперед с зажатым между	— II — II	Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
<b>Третья неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 9					
<b>Четвертая неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 10					

Строевые	Ходьба, бег	Упражнения на	Прыжки	Метание	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя</b>						
<b>Тема «Волшебная палочка-выручалочка»</b>						
Построен по ориентир у, повороты	Ходьба остановкой по сигналу ( <i>веселая зарядка «Ма- ленькая зорька»</i> )	—	Прыжки в (расстояние 50—60 см) 3	Перебра друг другу с отскоком	Лазанье ской лестнице (высота 1,5 м)	Подвижная игра «Малоподвижная игра».
<b>Вторая неделя</b>						
Перестроение из колонны по	—	Ходьба по гимнастической скамейке	—	— II — п	Подлезание в плотной групп-	Подвижная игра «Медведь».
<b>Третья неделя</b>						
<i>Фитнес-тренировка —</i>						
<b>Четвертая неделя</b>						
<i>Фитнес-тренировка —</i>						

## АПРЕЛЬ

Строевые упражнения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесии	Метание, бросание	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>Первая неделя</b> <b>Тема «Путешественники»</b>					
Повороты кругом с переступанием, построение	Ходьба обычная, в полуприседе, со сменой ведущего, со сменой	Ходьба спиной вперед по узкой тропинке (рас-	Прокатывание обруча (расстоянии 1-5 м)	Лазанье с опорой на стопы и колени по наклонной лестнице с	Подвижная игра «Мой веселый мяч». Малоподвижная игра «Угадай по голосу хитрая
<b>Вторая неделя То</b>					
Построение в колонну, шеренгу	—	Ходьба спиной вперед, переша-	— II — П	Ползание по гимнастической скамейке на	Подвижная игра «Вдвоем в обруче». Малоподвижная
<b>Третья неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 13					
<b>Четвертая неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 14					

## МАЙ

Строевые упражнения	Ходьба, бег	Прыжки	Метания	Лазанье	Подвижные игры
<b>Первая неделя</b> Тема «На солнечной поляночке» <b>ОРУ — комплекс 10</b>					
Перестроение колонны по кругу в колонну правая сменой налево	Ходьба обычная, одной стороной со своим другом с остановкой на полу (веселая ходьба), с высоким подскоком	В длину с препятствием (не менее 50 см)	Метание предмета вертикальную цепь (расстояние)	Лазанье гимнастической скамейкой опорой	Подвижная игра «Бокс» Малоподвижная игра «Лва медведя»
<b>Вторая неделя</b> Тема «Собери урожай»					
—//—	—П—	В длину с препятствием	—//— П	3	Подвижная игра «Собери урожай» Малоподвижная игра «Собери урожай»
<b>Третья неделя</b>					
<i>Фит</i>			<i>нес-тренировка —</i>		
<b>Четвертая неделя</b>					
<i>Фит</i>			<i>нес-тренировка —</i>		

#### 4. Фитнес-тренировки для младшей группы

##### Комплекс 1. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика

###### Задачи:

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

###### Вводная часть

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

###### Основная часть

###### *Степ-аэробика и стретчинг* (4 мин).

1. *Массаж голени и бедер* (20 с)

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

2. *Разминка стопы* (4 раза)

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

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

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

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

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

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

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

6. *Стретчинг «Деревце»* (5 с 2 раза)

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

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

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

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

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

8. *Упражнение «В домике»* (2 раза)

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

9. *Стретчинг «Слоник»* (5 с 2 раза)

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

10. *Упражнение «Собачки»* (1 круг)

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

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

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

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

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

13. *Стретчинг «Змея»* (5 с 2 раза)

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

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

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

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

И.п.: сидя на степ-платформе.

Ветер сверху набежал, *Вдох.*

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

Дул он долго, зло ворчал. *Вдох.*

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

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

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

**Акробатика** (4 мин).

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

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

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

**Заключительная часть** (3 мин)

**Игра малой подвижности «Котята и клубочки» \***

**Стретчинг «Колобок»** (15 с).

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

на спину, держа руками колени; 4 — на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

## **Комплекс 2. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика**

### *Задачи:*

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

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

—воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.

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

### **Вводная часть**

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

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

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

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

### **Основная часть**

#### ***Степ-аэробика*** (4 мин).

1. *Массаж: голени и бедер* (20 с)

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

2. *Разминка стопы* (4 раза)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. *Упражнение «В домике»* (2 раза)

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

8. *Упражнение «Собачки»* (1 круг)

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

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

И.п.: сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1—2 — выпрямить ноги и положить на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. 10.

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

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

Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы.

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

И.п.: сидя на степ-платформе.

Ветер сверху набежал, *Вдох.*

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

Дул он долго, зло ворчал. *Вдох.*

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

**Акробатика (4 мин).**

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

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

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

**Заключительная часть (3 мин)**

***Игра малой подвижности «Котята и клубочки». Стретчинг.***

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

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

2. *Упражнение «Слоник»* (5 с 2 раза)

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

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

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

4. *Упражнение «Змея»* (5 с 2 раза)

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

5. *Упражнение «Колобок»* (15 с)

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

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

*Задачи:* — формировать умения и навыки правильного выполнения движений; — учить построениям, соблюдению дистанции во время движения; — упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация); — создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия.

#### **Вводная часть**

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

#### **Основная часть**

***Степ-аэробика и стретчинг*** (3 мин).

1. *Массаж голени бедер* (20 с)

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

2. *Разминка стопы* (4 раза)

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

3. *Стретчинг «Дерево»* (5 с 2 раза)

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

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

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

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

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

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

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

7. *Стретчинг «Звезда»* (5 с 2 раза)

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

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

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

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

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги прямые, руки на поясе. 1—2 — наклониться

вперед, достать носки ног; 3—4 — вернуться в и.п.

#### 10. Стретчинг «Вафелька» (5 с 2 раза)

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

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

##### 1. Упражнение «Достань пол» (4 раза)

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

##### 2. Упражнение «Потянись» (4 раза)

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

##### 3. Упражнение «Покажи ножки» (4 раза)

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

##### 4. Стретчинг «Змея» (5 с 2 раза)

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

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

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

Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы.

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

И.п.: сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.*

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

#### **Акробатика (3 мин).**

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

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

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

4. Ползание по степ-платформам.

#### **Заключительная часть (2 мин)**

#### **Игра малой подвижности «Где петушок?».**

##### **Стретчинг «Черепашка» (15 с).**

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

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

### *Задачи:*

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

### **Вводная часть**

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

### **Основная часть**

#### ***Степ-аэробика и стретчинг*** (3 мин).

1. *Массаж: голени бедра* (20 с)

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

2. *Разминка стопы* (4 раза)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Силовая гимнастика на степ-платформе*** (3 мин).

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

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

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

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

3. *Упражнение «Потянись»* (4 раза)

И.п.: лежа перед степ-платформой на животе. 1—2 — поставить правую руку на степ-платформу; 3—4 — поставить левую руку на платформу; 5—6 — слегка

приподняться, оторвать живот от пола; 7—8 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Покажи ножки» (4 раза)

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

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

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

Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы.

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

И.п.: сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем, Вдох.

Шарик красный надуваем. Выдох.

Шарик тужился, пыхтел, Вдох.

Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» Выдох.

**Акробатика (3 мин).**

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

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

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

4. Ползание по степ-платформам.

5. Катание мяча по степ-платформе.

**Заключительная часть (3 мин)**

**Игра малой подвижности «Где петушок?». Стретчинг.**

1. Упражнение «Дереvence» (5 с 2 раза)

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

2. Упражнение «Звезда» (5 с 2 раза)

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

3. Упражнение «Вафелька» (5 с 2 раза)

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

4. Упражнение «Змея» (5 с 2 раза)

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

5. Упражнение «Черепашка» (15 с)

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

ладонями вверх.

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

*Задачи:*

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

### **Вводная часть**

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

### **Основная часть**

***Степ-аэробика и стретчинг*** (3 мин).

1. *Массаж голени и бедер* (20 с)

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

2. *Стретчинг «Деревце»* (5 с 2 раза)

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

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

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

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

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

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

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

6. *Стретчинг «Крылья»* (5 с 2 раза)

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

7. *Упражнение «Присядка»* (4 раза)

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

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

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

#### 9. Стретчинг «Морская звезда» (5 с)

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

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

#### 1. Упражнение «Носочки» (4 раза)

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

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

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

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

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

#### 4. Стретчинг «Лягушка» (5 с 2 раза)

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

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

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

#### 7. Дыхательная гимнастика

Упражнение «Кошка» (1 раз)

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

То же в другую сторону.

Упражнение «Кошка-царапка» (2 раза)

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

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

Заключительная часть (3 мин)

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

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

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

**Задачи:**

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

— совершенствовать функциональные возможности организма;

— учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.

**Вводная часть**

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

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

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

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

**Основная часть**

**Степ-аэробика и стретчинг (4 мин).**

1. *Массаж голени и бедер* (20 с)

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

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

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

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

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

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

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

5. *Упражнение «Присядка»* (4 раза)

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

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

И.п.: то же. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую

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

### **Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).**

#### **1. Упражнение «Носочки» (4 раза)**

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

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

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

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

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

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

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

#### **6. Дыхательная гимнастика**

Упражнение «Кошка» (1 раз)

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

Упражнение «Кошка-царапка» (2 раза)

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

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

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

### **Заключительная часть (3 мин)**

#### **Игра малой подвижности «Мой веселый мяч». Стретчинг.**

#### **1. Упражнение «Дерево» (5 с 2 раза)**

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

#### **2. Упражнение «Крылья» (5 с 2 раза)**

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

#### **3. Упражнение «Морская звезда» (5 с)**

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

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

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

#### 5. Упражнение «Колобок» (15 с)

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

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

#### *Задачи:*

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

#### **Вводная часть**

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

#### **Основная часть**

#### **Степ-аэробика** (3 мин).

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

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

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

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

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

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

##### 4. Упражнение «Присядка» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе;

3—4 — полуприсед, руки прямые вперед; 5 — правую ногу поставить на пол; 6 — левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7—8 — полуприсед, прямые руки вперед.

**5. Упражнение «Лошадка» (4 раза)**

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

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

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

**7. Упражнение «Поворот» (4 раза)**

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

**8. Упражнение «Прыжки» (4 раза)**

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

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

Завели машину — *Вдох.*

Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.*

Накачали шину — *Вдох.*

Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.*

Улыбнулись веселей *Вдох.*

И поехали быстрее. *Выдох.*

**Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).**

1. Катание мяча по кругу двумя руками

2. Игровое упражнение «Бычок»

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

3. Игровое упражнение «Самолет»

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

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

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

**Акробатика (3 мин).**

**Прохождение полосы препятствий (2 мин).**

1. Проползание под дугой на животе.

2. Ходьба по узкой рейке прямо.

3. Кувырки на мягком покрытии через бок.

4. Перепрыгивание через препятствия, ноги вместе.

### Заключительная часть (3 мин)

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

##### 1. Упражнение «Дерево» (5 с)

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

##### 2. Упражнение «Звезда» (5 с)

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

##### 3. Упражнение «Крылья» (5 с)

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

##### 4. Упражнение «Вафелька» (5 с)

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

##### 5. Упражнение «Лягушка» (5 с)

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

##### 6. Упражнение «Змея» (5 с)

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

##### 7. Упражнение «Черепашка» (15 с)

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

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

#### *Задачи:*

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

—воспитывать волю и терпение.

### **Вводная часть**

1. Ходьба обычная (20 с).

2. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак, по звуковому сигналу бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак (20 с).

3. Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны (20 с).

4. Бег обычный между предметами (20 с).

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

### **Основная часть**

**Степ-аэробика** (3 мин).

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

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

2. Упражнение «Покажи пятку» (4 раза)

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

3. Упражнение «Вырастем большими» (4 раза)

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

4. Упражнение «Присядка» (4 раза)

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

5. Упражнение «Лошадка» (4 раза)

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

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

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

7. Упражнение «Поворот» (4 раза)

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

8. Упражнение «Прыжки» (4 раза)

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

платформу, прыгая на двух ногах. Ходьба обычная на месте.

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

Завели машину — Вдох.

Ш-ш... Ш-ш... Выдох.

Накачали шину — Вдох.

Ш-ш... Ш-ш... Выдох.

Улыбнулись веселей Вдох.

И поехали быстрее. Выдох.

#### Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).

1. Катание мяча по кругу двумя руками

2. Игровое упражнение «Бычок»

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

3. Игровое упражнение «Самолет»

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

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

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

#### Акробатика (3 мин).

Прохождение полосы препятствий (2 мин).

1. Проползание под дугой на животе.

2. Ходьба по узкой рейке прямо.

3. Кувырки на мягком покрытии через бок.

4. Перепрыгивание через препятствия, нога вместе.

#### Заключительная часть (3 мин)

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

1. Упражнение «Крылья» (5 с)

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

2. Упражнение «Звезда» (5 с)

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

3. Упражнение «Вафелька» (5 с)

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

4. Упражнение «Лягушка» (5 с)

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

### 5. Упражнение «Змея» (5 с)

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

### 6. Упражнение «Черепашка» (15 с)

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

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

### Задачи:

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

### **Вводная часть**

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

### **Основная часть Аэробика (3 мин)**

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка (сколько раз)	Сопроводительный текст
1	И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — наклон головы вправо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклон головы влево; 4 — вернуться в и.п.	4	«Девочки и мальчики, представьте, что вы зайчики»
2	Прыжки на двух ногах. И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1—2 — прыжок вперед; 3—4 — прыжок назад	8	«Раз, два, три, четыре, пять — начал зайчика скакать»

3	И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1—2 — поднять руки вверх; 3—4 — опустить руки вниз; 5—6 — подняться на носочки; 7—8 — вернуться в и.п.	4	«Лапки вверх, лапки вниз, на носочках потянись!»
4	И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1— наклон вправо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклон влево; 4 — вернуться в и.п.; 5—6 — наклон вперед; 7—8 — вернуться в и.п.	4	«Вправо, влево наклонись, наклонись и поднимись»
5	И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1— 2 — присесть, показать руками «ушки»; 3—4 — вернуться в и.п.	4	«Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть»
6	Прыжки на месте на двух ногах	8	«Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать»
7	И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — полуприсед, наклонить голову вправо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — то же влево; 4 — вернуться в и.п.	4	«Девочки и мальчики, представьте, что вы зайчики»
8	И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1— 2 — прыжком повернуться вправо; 3—4 — присесть обхватить колени руками, спрятать голову в колени	1	«Кто-то зайку испугал, зайка прыг — и ускакал!»

### **Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).**

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

### **Художественная гимнастика с обручем (2 мин).**

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

### **Заключительная часть (3 мин)**

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

#### **1. Упражнение «Домик»**

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

опустить руки, расслабиться, выдох.

### 2. Упражнение «Цапля»

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

### 3. Упражнение «Слоник»

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

### 4. Упражнение «Верблюд»

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

### 5. Упражнение «Черепашка»

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

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

### *Задачи:*

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

### **Вводная часть**

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

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

**Силовая гимнастика с атлетическим мячом** (3 мин).

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

2.Игровое упражнение «Прыгающий колобок». Подбрасывание мяча вверх и

ловля его двумя руками (1 мин).

### *3. Игровое упражнение «Самолет»*

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

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

### *Художественная гимнастика с обручем.*

1. Прокатывание обруча вперед.

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

### **Заключительная часть (3 мин)**

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

1. *Упражнение «Домик»* (5 с 2 раза)

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

2. *Упражнение «Цапля»* (5 с 2 раза)

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

3. *Упражнение «Слоник»* (5 с 2 раза)

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

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

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

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

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

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

### *Задачи:*

- совершенствовать овладение техникой работы с мячом;
- обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций

- организма;  
—координировать движения в крупных и мелких мышечных группах;  
—формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

### **Вводная часть**

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

### **Основная часть (3 мин)**

#### ***Силовая гимнастика с гантелями.***

1. Упражнение «Силачи» (4 раза)

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

2. Упражнение «Насос» (4 раза)

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

3 — то же влево; 4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Повернись» (4 раза)

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

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

Гантели положить.

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

5. Упражнение «Поймай коленки» (4 раза)

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

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

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

7. Пальчиковая гимнастика «Гриб» (1 раз)

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

Меж еловых мягких лап

Дождик кап, кап, кап!

*Дети щелкают пальцами.*

Где сучок давно засох,

*Потирают ладошки, вытягивают*

Серый мох, мох, мох.

*руки вперед, перебирая пальцами.*

Где листок к листку прилип,  
ладоши.

*Поднимают руки вверх, хлопая в*

Вырос гриб, гриб, гриб.

*Складывают руки «в замок»,*

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

Кто нашел его, друзья?

*Делают повороты туловищем направо,*

Это я, я, я! *налево.*

### **Школа мяча** (3 мин).

1. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке.

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

### **Акробатика** (3 мин).

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

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

3. *Дыхательная гимнастика «Еж»*

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

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

Потому что он продрог. *Выдыхают, произнося: «Бр-р-р».*

Лучик ежика коснулся, *Опускают ноги, поднимают руки*

Ежик сладко потянулся. *вверх, вдох.*

### **Заключительная часть** (3 мин)

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

1. *Упражнение «Звезда»* (5 с 2 раза)

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

2. *Упражнение «Слоник»* (5 с 2 раза)

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

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

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

4. *Упражнение «Рыбка»* (5 с 2 раза)

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

5. *Упражнение «Крылья»* (5 с 2 раза)

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

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

### Задачи:

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

### Вводная часть

1. Ходьба обычная (20 с).

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

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

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

### Основная часть (3 мин)

#### *Силовая гимнастика с гантелями.*

1. Упражнение «Силачи» (4 раза)

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

2. Упражнение «Насос» (4 раза)

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

3. Упражнение «Повернись» (4 раза)

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

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

Гантели положить.

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

5. Упражнение «Поймай коленки» (4 раза)

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

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

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

7. Пальчиковая гимнастика «Гриб» (1 раз)

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

Меж еловых мягких лап

Дождик кап, кап, кап!

*Дети щелкают пальцами.*

Где сучок давно засох,

*Потирают ладошки, вытягивают*

Серый мох, мох, мох.

*руки вперед, перебирая пальцами.*

Где листок к листку прилип,

*Поднимают руки вверх, хлопая в*

*ладоши.*

Вырос гриб, гриб, гриб.      *Складывают руки «в замок»,  
поочередно правую и левую*

*ладонь вверх-вниз, руки опускают*

*вниз и на пояс.*

Кто нашел его друзья?      *Делают повороты туловищем  
Это я, я, я!                      вправо, влево.*

### **Школа мяча (3 мин).**

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

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

### **Акробатика (2 мин).**

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

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

3. *Дыхательная гимнастика «Еж»*

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

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

Потому что он продрог.      *Выдыхают, произнося: «Бр-р-р».*

Лучик ежика коснулся,      *Опускают ноги, поднимают руки*

Ежик сладко потянулся.      *вверх, вдох.*

### **Заключительная часть (3 мин)**

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

1. *Упражнение «Звезда» (5 с 2 раза)*

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

2. *Упражнение «Слоник» (5 с 2 раза)*

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

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

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

4. *Упражнение «Рыбка» (5 с 2 раза)*

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1 — вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц, вдох; 2 — на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не

сгибая коленей. Не поднимать голову выше ног, голова и ноги должны находиться на одном уровне.

5. *Упражнение «Крылья»* (5 с 2 раза).

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

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

*Задачи:*

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

#### **Вводная часть**

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

#### **Основная часть**

*Художественная гимнастика с лентой* (3 мин).

1. *Упражнение «Покажи ленточку»* (5 раз)

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

2. *Упражнение «Ленточка танцует»* (5 раз)

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

3. *Упражнение «Выше подними»* (5 раз)

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

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

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

5. *Упражнение «Дотянись»* (4 раза)

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

6. *Упражнение «Рыбка плышет»* (4 раза)

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

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

И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1 — прыжок ноги врозь, руки вверх; 2 — вернуться в и.п.

Чередовать с кружением вправо и влево.

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

Вот все пальчики мои — *Дети вращают кистями.*

Их, как хочешь, поверни:

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

### **Школа мяча (3 мин).**

1. Прокатывание, сидя на ягодицах, мяча друг другу под веревкой.
2. Перебрасывание, стоя, мяча друг другу над веревкой.
3. Удары мячом об пол, стоя на месте.

### **Акробатика (2 мин).**

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

2. *Дыхательная гимнастика*

Упражнение «Петух»

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

Упражнение «Гуси шипят»

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

### **Заключительная часть (3 мин)**

#### **Игра малой подвижности «Попугай» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.**

1. *Упражнение «Дерево»* (5 с 2 раза)

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

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

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

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

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

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

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

5. *Упражнение «Елка»* (5 с 2 раза)

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

6. *Упражнение «Крылья»* (5 с 2 раза)

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

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

*Задачи:*

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

#### **Вводная часть**

1. Ходьба обычная (20 с).

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

3. Прямой галоп (20 с).

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

#### **Основная часть**

*Художественная гимнастика с лентой* (3 мин).

1. *Упражнение «Покажи ленточку»* (5 раз)

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

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

2. *Упражнение «Ленточка танцует»* (5 раз)

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

3. *Упражнение «Выше подними»* (5 раз)

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

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

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

5. *Упражнение «Дотянись»* (4 раза)

И.п.: лежа на спине, ноги вытянуты, руки в стороны (4 раза). 1—

2 — поднять прямые ноги вверх, взмахнуть руками и достать носки ног лентой; 3—4 — вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Рыбка плышет»* (4 раза)

И.п.: лежа на животе, руки в стороны; 1—2—3—4 — поднять вверх прямые ноги и

руки, помахать ленточкой; 5—6—7—8 — вернуться в и.п.

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

И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1 — прыжок ноги врозь, руки вверх; 2 — вернуться в и.п.

Чередовать с кружением вправо и влево.

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

Вот все пальчики мои — *Дети вращают кистями.*

Их, как хочешь, поверни:

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

Не обидятся никак. *Вытягивают руки, сложенные «в замок», вперед перед грудью.*

Раз-два-три-четыре-пять — *Делают круговые движения кистями, пальцы «в замок».*

Не сидится им опять. *Трясут кистями.*

Постучали, *Стучат пальцами друг о друга.*

Повертели *Вращают кистями.*

И работать захотели. *Трясут согнутыми руками.*

А теперь — обратно в путь. *Опускают руки вниз.*

**Школа мяча** (3 мин).

1. Прокатывание, лежа на животе, мяча друг другу под веревкой.

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

3. Бег с мячом в руках с остановкой по сигналу (ударять мячом об пол, стоя на месте).

**Акробатика** (2 мин).

1. *Игровое упражнение «Высокая гора»* (перелезание через гимнастическую лесенку-стремянку).

2. *Дыхательная гимнастика*

*Упражнение «Петух».* (2 раза)

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

*Упражнение «Гуси шипят»* (2 раза)

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

**Заключительная часть** (3 мин)

**Игра малой подвижности «Попугай» с использованием упражнений стретчинга. Стретчинг.**

1. *Упражнение «Дерево»* (5 с 2 раза)

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

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

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1 — потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 — наклониться вперед

грудью, лбом прижаться к коленям; 3—4 — вернуться в и.п.

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

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

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

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

5. *Упражнение «Елка»* (5 с 2 раза)

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

6. *Упражнение «Крылья»* (5 с 2 раза)

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

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

*Задачи:*

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

#### **Вводная часть**

1.Маршировка по кругу (20 с).

2.Игровое упражнение «Лошадки» (высоко поднимая колени, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки) (20 с).

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

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

#### **Основная часть**

**Степ-аэробика** (3 мин).

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

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

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

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

3. *Упражнение «Присядка»* (4 раза)

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

#### 4. Упражнение «Лошадка» (4 раза)

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

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

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

#### 6. Упражнение «Поворот» (4 раза)

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

#### 7. Упражнение «Прыжки» (4 раза)

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

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

И.п.: сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.*

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

#### **Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).**

1. *Игровое упражнение «Силачи»* (ходьба по кругу с мячом на голове, придерживать его руками) (1 мин).

2. Бег с мячом, обхватив его руками и прижав к себе с остановкой по сигналу (мяч положить, встать на него, удерживая равновесие) (5 с 3 раза).

3. *Игровое упражнение «Бычки»* (1 мин).

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

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

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

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

Наши алые цветы *Дети разжимают пальчики.*

Распускают лепестки, *Поворачивают кисти влево, вправо.*

Ветерок чуть дышит, *Тихонько шевелят пальчиками.*

Лепестки колыхает.

Наши алые цветы

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

### **Заключительная часть (3 мин)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

##### **5. Упражнение «Цапля» (5 с 2 раза)**

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

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

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

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

#### **Задачи:**

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

#### **Вводная часть**

##### **1.Маршировка по кругу (20 с).**

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

### **Основная часть**

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

2. Упражнение «Вырастем большими» (4 раза)

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

3. Упражнение «Присядка» (4 раза)

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

4. Упражнение «Лошадка» (4 раза)

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

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

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

6. Упражнение «Поворот» (4 раза)

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

7. Упражнение «Прыжки» (4 раза)

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

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

И.п.: сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.*

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

### **Силовая гимнастика с атлетическим мячом (4 мин).**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Наши алые цветы *Дети разжимают пальчики.*

Распускают лепестки, *Повертывают кисти влево, вправо.*

Ветерок чуть дышит, *Тихонько шевелят пальчиками.*

Лепестки колыхает.

Наши алые цветы

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

Тихо засыпают, *Опускают кисти вниз.*

Головой качают. *Делают круговые движения кистями.*

### **Заключительная часть (3 мин)**

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

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

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

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

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

3. *Упражнение «Цветок» (5 с 2 раза)*

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

4. *Упражнение «Змея» (5 с 2 раза)*

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

### 5. Упражнение «Цапля» (5 с 2 раза)

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

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

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

## 5.Финтес-тренировки в средней группе

### Комплекс 1. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

#### Задачи:

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

#### Вводная часть

- 1.Ходьба обычная (30 с).
- 2.Бег врассыпную, руки на поясе (30 с).
- 3.Ходьба с высоким подниманием коленей, хлопком в ладоши прямыми руками над головой (30 с).
- 4.Прямой галоп (30 с).
- 5.Стретчинг «Деревце» (5 с 2 раза)

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

#### Основная часть

#### Силовая гимнастика с атлетическим мячом (9 мин).

##### 1. Упражнение «Клоун» (6 раз)

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

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

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

##### 3. Упражнение «Силачи» (6 раз)

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

##### 4. Стретчинг «Звезда» (5 с)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох — плечи не поднимать, грудную

клетку «раскрыть», голова прямо; 2 — опустить руки, расслабиться, выдох.

5. *Упражнение «Часики»* (6 раз)

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

6. *Стретчинг «Солнечные лучики»* (5 с)

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

7. *Упражнение «Пополам»* (5 раз)

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

8. *Стретчинг «Вафелька»* (5 с)

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

9. *Упражнение «Перевертыш»* (4 раза)

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

10. *Упражнение «Мостик»* (4 раза)

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

11. *Упражнение «Медуза»* (4 раза)

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

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

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

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

И.п.: сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.*

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

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

### **Заключительная часть (3 мин)**

#### ***Подвижная игра «Модная лягушка». Стретчинг «Колобок»***

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

### **Комплекс 2. Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг**

### Задачи:

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

### Вводная часть

1. Ходьба обычная (30 с).

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

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

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

5. Стретчинг «Деревце» (5 с 2 раза)

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

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

1. Упражнение «Клоун» (6 раз)

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

2. Упражнение: «Силачи» (6 раз)

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

3. Упражнение «Часики» (6 раз)

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

4. Упражнение «Пополам» (5 раз)

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

5. Упражнение «Перевертыш» (4 раза)

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

6. Упражнение «Мостик» (4 раза)

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

7. Упражнение «Медуза» (4 раза)

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

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

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

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

И.п.: сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.*

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

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

**Подвижная игра «Догони мяч».**

**Заключительная часть (4 мин)**

**Подвижная игра «Модная лягушка». Стретчинг.**

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

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

2. *Упражнение «Звезда» (5 с)*

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

3. *Упражнение «Солнечные лучики» (5 с)*

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

4. *Упражнение «Вафелька» (5 с)*

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

5. *Упражнение «Колобок» (15 с).*

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

**Комплекс 3. Силовая гимнастика**

**с атлетическим мячом**

**и стретчинг**

**Задачи:**

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

**Вводная часть**

1. Обычная ходьба с вытянутыми вперед руками (30 с).

2. Бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак (30

с).

3. Ходьба мелким шагом пригнувшись, руки за спиной (30 с).

4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (30 с).

5. Ходьба широким шагом, руки в стороны (30 с).

6. Бег на носочках (30 с).

Основная часть (9 мин)

### **Силовая гимнастика с атлетическим мячом.**

1. Упражнение «Покажи ладошки» (6 раз)

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

2. Упражнение «Звезда» (6 раз)

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

3. Упражнение «Потянись» (4 раза)

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

Повторить в другую сторону.

4. Упражнение «Пловцы» (4 раза)

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

5. Упражнение «Подъем ног» (4 раза)

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

6. Упражнение «Ласточка» (4 раза)

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

7. Упражнение «Мост» (4 раза)

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

8. Упражнение «Медуза» (5 с)

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

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

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

11. Дыхательная гимнастика «Еж»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вот свернулся еж в клубок, *Дети сгибают ноги и руками тянут их к груди.*

Потому что он продрог. *Выдыхают, произнося: «Бр-р-р».* Лучик ежика коснулся, *Опускают ноги, поднимают руки вверх,* Ежик сладко потянулся, *вдох.*

12. Катание мячей по кругу (2 мин).

Заключительная часть (4 мин)

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

1. Упражнение «Домик» (5 с)

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

2. Упражнение «Звезда» (5 с)

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

3. Упражнение «Самолет» (5 с)

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

4. Упражнение «Вафелька» (5 с)

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

5. Упражнение «Цветочек» (5 с)

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

6. Упражнение «Коробочка» (5 с)

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 — на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони; 2 — прогнуться назад; 3 — согнуть ноги и потянуться носками ног к голове; 4 — достать носками ног макушку.

7. Упражнение «Лисичка» (5 с)

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

8. Упражнение «Черепашка» (15 с)

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

**Комплекс 4. Силовая гимнастика  
с атлетическим мячом  
и стретчинг**

*Задачи:*

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

—воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.

### **Вводная часть**

1. Обычная ходьба с вытянутыми руками вперед, в стороны (30 с).
2. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с).
3. Игровое упражнение «Гномики» (30 с).
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и хлопком в ладоши над головой (30 с).
5. Ходьба широким шагом с поворотами корпуса вправо, влево (30 с).
6. Бег на носочках с остановкой по сигналу (прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя) (10 с 3 раза).

### **Основная часть (9 мин)**

#### ***Силовая гимнастика с атлетическим мячом.***

##### **1. Упражнение «Покажи ладошки» (6 раз)**

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

##### **2. Упражнение «Звезда» (6 раз)**

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

##### **3. Упражнение «Потянись» (4 раза)**

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

##### **4. Упражнение «Пловцы» (4 раза)**

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

##### **5. Упражнение «Подъем ног» (4 раза)**

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

##### **6. Упражнение «Ласточка» (4 раза)**

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

##### **7. Упражнение «Мост» (4 раза)**

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

##### **8. Упражнение «Медуза» (5 с)**

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

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

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

##### **11. Дыхательная гимнастика «Еж»**

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

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

Потому что он продрог.      *Выдыхают, произнося: «Бр-р-р».*  
Лучик ежика коснулся,      *Опускают ноги, поднимают руки*  
Ежик сладко потянулся.      *вверх, вдох.*

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

**Заключительная часть** (4 мин)

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

**Стретчинг.**

1. Упражнение «Домик» (5 с)

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

2. Упражнение «Звезда» (5 с)

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

3. Упражнение «Самолет» (5 с)

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

4. Упражнение «Вафелька» (5 с)

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

5. Упражнение «Цветочек» (5 с)

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

6. Упражнение «Коробочка» (5 с)

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 — на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони; 2 — прогнуться назад; 3 — согнуть ноги и потянуться носками ног к голове; 4 — достать носками ног макушку.

7. Упражнение «Лисичка» (5 с)

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

8. Упражнение «Черепашка» (15 с)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед,

положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

### **Комплекс 5. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг**

*Задачи:*

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

#### **Вводная часть**

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

#### **Основная часть**

*Силовая гимнастика с атлетическим мячом (8 мин).*

##### **1. Упражнение «Покажи мяч» (6 раз)**

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

##### **2. Упражнение «Молоточек» (5 раз)**

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

##### **3. Упражнение «Тачка» (4 раза)**

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

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

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

Повторить другой рукой.

##### **5. Упражнение «Самолет» (5 раз)**

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

6. *Игровое упражнение «Самолет»*

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

7. *Упражнение «Уголок» (5 с 4 раза)*

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

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

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

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

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

**Акробатика (4 мин).**

1. *Игровое упражнение «Циркач».*

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

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

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

Завели машину — *Вдох.*

Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.*

Накачали шину — *Вдох.*

Ш-ш... Ш-ш... *Выдох.*

Улыбнулись веселей *Вдох.*

И поехали быстрее. *Выдох.*

5. Катание мячей по кругу (2 мин).

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

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

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

8. *Упражнение «Где у бычков рога?».*

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

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

**Заключительная часть (4 мин)**

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

1. *Упражнение «Веточка» (5 с)*

И.п.: узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены «в замок» ладонями наружу, вдох. 1 — на выдохе поднять руки над головой; 2 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Звезда» (5 с)*

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

### 3. Упражнение «Солнечные лучики» (5 с)

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

### 4. Упражнение «Слоник» (5 с)

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

### 5. Упражнение «Смешной клоун» (5 с)

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

### 6. Упражнение «Коробочка» (5 с)

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 — на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони; 2 — прогнуться назад; 3 — согнуть ноги и потянуться носками ног к голове; 4 — достать носками ног макушку.

### 7. Упражнение «Черепашка» (10 с)

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

## **Комплекс 6. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг**

### *Задачи:*

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

### **Вводная часть**

1. Обычная ходьба, руки на поясе (30 с).

2. Прямой галоп (чередовать то с правой, то с левой ноги), руки на поясе (30 с).

3. Приставной шаг, на каждый шаг прямые руки в стороны (30 с).

4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с хлопком в ладоши над головой (30 с).

5. Марш с отмахкой рук, по сигналу остановиться и присесть (3 раза 10 с).

6. Игровое упражнение «Обезьянки» с остановкой по сигналу «Встать!» (30 с).

### Основная часть (8 мин)

#### **Силовая гимнастика с атлетическим мячом.**

1. Упражнение «Покажи мяч» (6 раз)

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

2. Упражнение «Молоточек» (5 раз)

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

3. Упражнение «Тачка» (4 раза)

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

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

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

Повторить другой рукой.

6. Упражнение «Самолет» (5 раз)

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

7. Упражнение «Уголок» (5 с 4 раза)

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

8. Упражнение «Циркач» (10 с 3 раза)

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

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

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

#### **Акробатика (4 мин).**

1. Игровое упражнение «Циркач».

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

3. Дыхательная гимнастика «Поехали!»:

Завели машину — Вдох.

Ш-ш... Ш-ш... Выдох.

Накачали шину — Вдох.

Ш-ш... Ш-ш... Выдох.

Улыбнулись веселей Вдох.

И поехали быстрее. Выдох.

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

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

6. *Игровое упражнение «Бык»* для снятия нагрузки с позвоночника  
И.п.: опора на колени, пальцы ног и локти, кулаки прижать к вискам, большие пальцы отставлены в стороны (обозначают рога). Смотреть вперед и не спеша передвигаться.

7. *Упражнение «Где у бычков рога?»*.

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

#### **Заключительная часть (4 мин)**

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

1. *Упражнение «Веточка» (5 с)*

И.п.: узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены «в замок» ладонями наружу, вдох. 1 — на выдохе поднять руки над головой; 2 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Звезда» (5 с)*

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

3. *Упражнение «Солнечные лучики» (5 с)*

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

4. *Упражнение «Цветочек» (5 с)*

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

5. *Упражнение «Смешной клоун» (5 с)*

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

6. *Упражнение «Лисичка» (5 с)*

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

7. *Упражнение «Черепашка» (10 с)*

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

#### **Комплекс 7. Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим**

## мячом, акробатика и стретчинг

### Задачи:

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

### Вводная часть

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

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

### Основная часть

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

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

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

##### 2. Упражнение «Покажи мяч» (4 раза)

И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч в опущенных руках. 1 — правую ногу поставить на степ-платформу; 2 — левую ногу поставить на степ-платформу, встать, мяч поднять вперед, руки прямые; 3 — правую ногу назад на пол; 4 — левую ногу поставить на пол, мяч опустить.

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

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

##### 4. Упражнение «Силачи» (4 раза)

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

##### 5. Упражнение «Дотянись» (5 раз)

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

##### 6. Упражнение «Подними мяч» (5 раз)

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

7. *Упражнение «Повернись»* (6 раз)

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

Повторить в другую сторону.

8. *Упражнение «Поднимись»* (5 раз)

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

9. *Упражнение «Прыжки»* (6 раз)

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

10. *Дыхательная гимнастика «Гуси шипят»*

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

*Акробатика* (4 мин).

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

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

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

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

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

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

Заключительная часть (3 мин)

*Игра малой подвижности «Тик-так». Стретчинг.*

1. *Упражнение «Морская звезда»* (5 с)

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

2. *Упражнение «Смешной клоун»* (5 с)

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

3. *Упражнение «Цветок»* (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене,

колени лежат на полу, стопа развернута наружу. 1 — выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, руками потянуться вверх.

#### 4. Упражнение «Змея» (5 с)

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

#### 5. Упражнение «Жучок» (10 с)

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

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

#### *Задачи:*

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

#### **Вводная часть**

1.Обычная ходьба (30 с).

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

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

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

5.Стретчинг «Деревце» (5 с 2 раза)

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

#### **Основная часть**

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

1. Упражнение «Ножку покажи» (4 раза)

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

2. Упражнение «Покажи мяч» (4 раза)

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

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

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

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

4. *Упражнение «Силачи»* (4 раза)

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

5. *Упражнение «Дотянись»* (5 раз)

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

6. *Упражнение «Подними мяч»* (5 раз)

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

7. *Упражнение «Повернись»* (6 раз)

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

Повторить в другую сторону.

8. *Упражнение «Поднимись»* (5 раз)

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

9. *Упражнение «Прыжки»* (6 раз)

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

10. *Дыхательная гимнастика «Гуси шипят»*

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

**Акробатика** (3 мин).

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

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

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

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

### **Заключительная часть (3 мин)**

*Игра малой подвижности «Море волнуется». Стретчинг.*

1. *Упражнение «Морская звезда» (5 с)*

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

2. *Упражнение «Волна» (5 с)*

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

3. *Упражнение «Смешной клоун» (5 с)*

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

4. *Упражнение «Тора» (5 с)*

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

5. *Упражнение «Жучок» (10 с)*

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

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

*Задачи:*

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

#### **Вводная часть**

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

#### **Основная часть**

### **Степ-аэробика (5 мин).**

#### **1. Упражнение «Носок» (4 раза)**

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

#### **2. Упражнение «Пятка» (4 раза)**

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

#### **3. Упражнение «Стопа» (4 раза)**

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

#### **4. Упражнение «Подъем» (4 раза)**

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

#### **5. Упражнение «Хоп» (4 раза)**

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

Повторить с левой ноги.

#### **6. Упражнение «Кик» (4 раза)**

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

Повторить с другой ноги.

#### **7. Упражнение «Плие» (4 раза)**

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

Повторить с другой ноги.

#### **8. Упражнение «Перебежка» (6 раз)**

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

Повторить с другой ноги.

#### **9. Упражнение «Подъем» (4 раза).**

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

правая рука на поясе; 4 — то же с левой ноги.

#### 10. Дыхательная гимнастика «Ветер» (1 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе.

Ветер сверху набежал, *Вдох.*

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

Дул он долго, зло ворчал. *Вдох.*

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

#### **Силовая гимнастика с гантелями** (4 мин).

*Упражнение 1* (5 раз.)

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

*Упражнение 2* (5 раз)

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

*Упражнение 3* (4 раза)

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

*Упражнение 4* (4 раза)

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

*Упражнение 5* (5 раз)

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

#### **Акробатика** (3 мин).

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

2. Ходьба по мягкому бревну.

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

И.п.: ноги на ширине плеч, опора на пальцы ног и ладони, поднять ягодицы («горбы у верблюда»). Передвигаться друг за другом («караван»), дыхание не задерживать, через несколько шагов опуститься на колени, согнуть руки в локтях, голову и грудь наклонить к полу и на вдохе вытянуть губы в трубочку («пить» воду).

#### **Заключительная часть** (3 мин)

#### **Игра малой подвижности «Тихо — громко». Стретчинг.**

1. *Упражнение «Волна»* (5 с)

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

2. *Упражнение «Смешной клоун»* (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 — выпрямить спину, вытянуть вверх позвоночник, руками потянуться вверх; 2 — подставить ладони к подбородку и

наклониться вперед, локти положить на пол между ногами; 3—4 — наклонить голову вправо, влево, улыбнуться.

### 3. Упражнение «Цветок» (5 с)

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

### 4. Упражнение «Жучок» (10 с)

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

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

### *Задачи:*

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

### **Вводная часть**

1. Ходьба обычная, руки на поясе (30 с).

2. Прямой галоп, то с правой, то с левой ноги с остановкой по сигналу «Присесть!» (30 с).

3. Ходьба широким шагом, руки в стороны, чередовать с бегом на носочках (3 раза 10 с).

4. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (30 с).

5. Бег с остановкой по сигналу, прыжки на месте на одной ноге (10 с 3 раза).

### **Основная часть**

#### ***Степ-аэробика*** (4 мин).

1. Упражнение «Носок» (4 раза)

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

2. Упражнение «Пятка» (4 раза)

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

3. Упражнение «Стопа» (4 раза)

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

4. Упражнение «Подъем» (4 раза)

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

5. *Упражнение «Хоп»* (4 раза)

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

Повторить с левой ноги.

6. *Упражнение «Кик»* (4 раза)

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

Повторить с другой ноги.

7. *Упражнение «Плие»* (4 раза)

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

Повторить с левой ноги.

8. *Упражнение «Перебежка»* (6 раз)

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

Повторить с левой ноги.

9. *Упражнение «Подъем»* (4 раза)

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

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

И.п.: сидя на степ-платформе.

Ветер сверху набежал, *Вдох.*

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

Дул он долго, зло ворчал *Вдох.*

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

***Силовая гимнастика с гантелями*** (3 мин).

*Упражнение 1* (5 раз)

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

*Упражнение 2* (5 раз)

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

*Упражнение 3* (4 раза)

И.п.: стоя на коленях, руки в стороны. 1 — наклониться вправо, потянуться левой

рукой с гантелей вверх, правой рукой с гантелей достать пол; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклониться влево, потянуться правой рукой с гантелей вверх, левой рукой с гантелей достать пол; 4 — вернуться в и.п.

#### *Упражнение 4 (5 раз)*

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

#### *Упражнение 5 (5 раз)*

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

#### **Акробатика (3 мин).**

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

2. Подлезание под дугу на животе.

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

И.п.: ноги на ширине плеч, опора на пальцы ног и ладони, поднять ягодицы («горбы у верблюда»). Передвигаться друг за другом («караван»), дыхание не задерживать, через несколько шагов опуститься на колени, согнуть руки в локтях, голову и грудь наклонить к полу и на вдохе вытянуть губы трубочкой («пьем воду»).

#### **Заключительная часть**

#### ***Игра малой подвижности «Тихо — громко». Стретчинг.***

##### *1. Упражнение «Самолет» (5 с)*

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

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

##### *2. Упражнение «Волна» (5 с)*

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

##### *3. Упражнение «Смешной клоун» (5 с)*

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

##### *4. Упражнение «Жучок» (10 с)*

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

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

#### **Задачи:**

—учить правильному перехвату за перекладины гимнастической стенки перед

- выполнением вися;
- развивать умение ловли мяча хлопком в ладоши и подпрыгиванием;
  - закреплять навык подтягивания во время ползания;
  - формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

### Вводная часть

- 1.Ходьба в колонне по одному (20 с).
- 2.Прямой галоп (20 с).
- 3.Игровое упражнение «Обезьянки» (20 с).
- 4.Медленный бег (20 с).
- 5.Ходьба.

### Основная часть *Аэробика «Зоопарк».*

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка (сколько раз)	Сопроводительный текст
1	2	3	4
1	<i>Упражнение «Обезьянка»</i> И.п.: узкая стойка, ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 — руки поднять вправо вверх; 2 — вернуться в и.п.; 3 — руки влево вверх; 4 — вернуться в и.п.; 5—8 — оба плеча вверх-вниз	4	«Обезьянка Чи-Чи-Чи продавала кирпичи, покупал их дядя жук по рублю за 10 штук»
2	<i>Упражнение «Слон»</i> И.п.: ноги в широкой стойке, руки согнуты в локтях, ладони около ушей, развернуты вперед. 1 — наклониться вправо, руки выпрямить; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклониться влево, руки выпрямить; 4 — вернуться в и.п.; 5—8 — прыжки на месте, руки вперед, кисти рук соединены («хобот»)	4	«Посмотрите, это слон, весит только 10 тонн, у него большие уши, он все время хочет кушать»
3	<i>Упражнение «Сова»</i> Ил.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 — повернуть голову вправо; 2 — повернуть голову влево; 3—повернуть голову вправо; 4 — повернуть влево; 5 — прямые руки вытянуть в стороны; 6 — вернуться в и.п.; 7—руки в стороны; 8 — вернуться в и.п.	4	«Прилетела к нам сова, у нее большая голова, машет крыльями она, всем вокруг она видна»

4	<i>Упражнение «Змея»</i> И.п.: лежа на спине, руки в упоре у груди. 1—4 — подниматься вверх, прогибая спину	4	«Очень длинная змея, извивается она кольцами в густой траве, на потеху детворе»
5	<i>Упражнение «Кенгуру»</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки прижаты к груди, пальцы сжаты в кулаки; 1—2 — прыгнуть вправо, руки вытянуть вперед, затем к себе; 3—4 — то же в другую сторону; 5—8 — 4 наклона вперед, руки вытянуть вперед	4	«Тетя кенгу-кенгуру, носит почту поутру. Раздает большие книжки и девочкам и мальчишкам»
6	<i>Упражнение «Пони»</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед. 1—2 — поднять правое колено вперед, руки прижать к груди; 3—4 — то же с другой ноги	4	«Скачет вдаль малышка пони, как и взрослые все кони. Да, она совсем мала, но ее любит детвора»
7	<i>Упражнение «Цапля»</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить на носок вперед; 2 — поднять колено вверх; 3—4 — вернуться в и.п.	4	«Цапля в красных сапогах, позолоченных серьгах. Ей вчера приснился сон, что в болото прыгнул слон»

### **8. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»**

И.п. сидя, пальцы сжаты в кулаки.

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

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

Лисичке-сестричке, *Разгибают большой палец,*  
Воробью, *указательный палец,*  
Синичке, *средний палец,*  
Мишке толстопятому, *безымянный палец,*  
Заиньке усатому. *мизинец.*

Вот так! *Смыкают пальцы «в замок».*

**Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).**

#### **1. Игровое упражнение «Медуза» (5 раз)**

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

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

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

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

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

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

### ***Школа мяча с резиновым большим мячом (3 мин).***

1. Подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши.

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

### ***Акробатика (3 мин).***

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

2. Вис на гимнастической стенке спиной к стене.

### **Заключительная часть (3 мин)**

### ***Игра малой подвижности «Петрушка» с элементами стретчинга.***

#### ***Стретчинг.***

#### ***1. Упражнение «Солнечные лучики»***

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

#### ***2. Упражнение «Смешной клоун»***

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

#### ***3. Упражнение «Волк»***

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

#### ***4. Упражнение «Жучок» (усложненный вариант)***

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

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

#### ***Задачи:***

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

### Вводная часть

1. Ходьба в колонне по одному (20 с).
2. Прямой галоп (20 с).
3. Ходьба приставным шагом с хлопками в ладоши перед собой (20 с).

4. Игровое упражнение «Обезьянки» с остановкой по сигналу (лечь на живот) (10 с 3 раза).
5. Медленный бег (20 с).
6. Ходьба.

**Основная часть Аэробика «Зоопарк» (3 мин).**

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

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

### **8. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»**

И.п. сидя, кисти сжаты в кулачки.

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

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

Лисичке-сестричке, *Разгибают большой палец,*

Воробью, *указательный палец,*

Синичке, *средний палец,*  
Мишке толстопятому, *безымянный палец,*  
Заиньке усатому. *мизинец.*  
Вот так! *Смыкают пальцы «в замок».*

### **Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин).**

#### **1. Игровое упражнение «Медуза» (5 раз)**

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

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

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

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

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

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

### **Школа мяча с резиновым большим мячом (3 мин).**

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

2. Подбросить мяч вверх, присесть и поймать его.

### **Акробатика (3 мин).**

1. Ходьба по мягкому бревну, руки вверх.

2. Вис на гимнастической стенке спиной к стене.

Заключительная часть (3 мин)

### **Игра малой подвижности «Петрушка» с элементами стретчинга.**

#### **Стретчинг.**

#### **1. Упражнение «Солнечные лучики»**

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

#### **2. Упражнение «Смешной клоун»**

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

#### **3. Упражнение «Волк»**

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

#### **4. Упражнение «Жучок» (усложненный вариант)**

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

туловища, на тыльной стороне ладони, следить за тем, чтобы ягодичные мышцы при наклоне не отрывались от пола.

### **Комплекс 13. Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг**

#### *Задачи:*

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

#### **Вводная часть**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание упражнений</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Сопроводительный текст</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1	Ходьба обычная	20	«Шагают наши ножки прямо по дорожке»
2	Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе	20	«На лошадке, на лошадке, покатайся я хочу. Сяду, сяду на лошадку, на лошадке поскачу»
3	Подскоки с высоким подниманием коленей, руки на поясе	20	«Цок, цок, цок — на лошадке ехали, до угла доехали»
4	Ходьба в полуприседе топающим шагом	20	«Сели на машину, налили бензину. Машина, машина идет, гудит, в машине, в машине шофер сидит»
5	Бег легкий, руки на поясе	10	«Би-би-би — на машине ехали, до реки доехали»
6	Поворот кругом	5	«Тр-р! Стоп! Разворот!»

7	Прыжки с ноги на ногу, руки на поясе	20	«На реке — пароход! По морям, по волнам, нынче здесь, завтра там»
8	Поворот кругом	5	«Пароходом ехали, до горы доехали, пароход не везет — надо сделать поворот»
9	Стоя на месте, делать круговые движения предплечьями	10	«Надо сесть в самолет, заводи мотор, ребята: р-р-р»
10	Бег, руки в стороны	20	«Самолет летит, в нем мотор гудит: у-у-у»
11	Ходьба обычная	10	«Самолет хорошо, а поезд лучше»
12	Сидя на ягодицах, продвигаясь вперед, руки согнуты в локтях, делать круговые движения согнутыми в локтях руками	20	«Чух-чух-чух, мчится поезд во весь дух, паровоз пыхтит, торопится — гудит»
13	Ходьба обычная	10	«Шагают наши ножки прямо по дорожке»

### Основная часть

**Аэробика** (3 мин).

**1. Упражнение 1** (4 раза)

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

То же с другой руки.

**2. Упражнение 2** (5 раз)

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

**3. Упражнение 3** (5 раз)

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

**4. Упражнение 4** (5 раз)

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

### 5. Упражнение 5 (5 раз)

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

### 6. Упражнение 6 (10 с 2 раза)

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

### 7. Дыхательная гимнастика

Упражнение «Вырасти большой»

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

Упражнение «Шар лопнул»

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

### **Школа мяча** (3 мин).

1. Прокатывание мяча по скамейке.

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

### **Акробатика** (3 мин).

1. Игровое упражнение «Раки»

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

2. Игровое упражнение «Муравей»

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

### **Заключительная часть** (3 мин)

### **Игра малой подвижности «Ровным кругом». Стретчинг.**

1. Упражнение «Дуб» (5 с)

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

2. Упражнение «Цветок» (5 с)

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

3. Упражнение «Ручей» (5 с)

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

4. Упражнение «Матрешка» (5 с)

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

### **Комплекс 14. Аэробика, акробатика, школа мяча и стретчинг**

### *Задачи:*

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

### **Вводная часть**

См. комплекс 13.

### **Основная часть**

#### ***Аэробика*** (3 мин).

##### *1. Упражнение 1* (4 раза).

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

То же с другой руки.

##### *2. Упражнение 2* (5 раз)

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

##### *3. Упражнение 3* (5 раз)

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

##### *4. Упражнение 4* (5 раз)

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

##### *5. Упражнение 5* (5 раз)

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

##### *6. Упражнение 6* (10 с 2 раза)

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

##### *7. Дыхательная гимнастика*

Упражнение «Вырасти большой»

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

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

#### ***Школа мяча*** (3 мин).

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

#### ***Акробатика*** (4 мин).

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

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

### **Заключительная часть (3 мин)**

**Игра малой подвижности «Весеннее настроение». Стретчинг.**

#### **1. Упражнение «Цапля» (5 с)**

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

#### **2. Упражнение «Ручей» (5 с)**

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

#### **3. Упражнение «Рыбка» (5 с)**

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

#### **4. Упражнение «Матрешка» (5 с)**

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

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

*Задачи:*

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

#### **Вводная часть**

1.Ходьба обычная (30 с).

2.Ходьба приставным шагом прямо, руки в стороны (30 с).

3.Прямой галоп, руки на поясе (30 с).

4.Игровое упражнение «Раки» (20 с).

#### **Основная часть**

**Степ-аэробика (3 мин).**

1. Упражнение «Носок» (4 раза)

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

2. *Упражнение «Пятка»* (4 раза)

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

3. *Упражнение «Стопа»* (4 раза)

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

4. *Упражнение «Подъем»* (4 раза)

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

5. *Упражнение «Хоп»* (4 раза)

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

6. *Упражнение «Кик»* (4 раза)

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

Повторить с другой ноги.

7. *Упражнение «Плие»* (4 раза)

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

Повторить с другой ноги.

8. *Упражнение «Боковой мах»* (6 раз)

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

9. *Упражнение «Перебежка»* (6 раз)

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

Повторить с другой ноги.

10. *Упражнение «Подъем»* (4 раза).

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

правая рука на поясе; 4 — то же с левой ноги.

### **Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).**

#### 1. Упражнение «Достань носочки» (6 раз)

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

#### 2. Упражнение «Хлопок» (6 раз)

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

#### 3. Упражнение «Мостик» (6 раз)

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

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

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

#### 5. Упражнение «Самолет» (5 раз)

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

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

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

### **Школа мяча и акробатика (4 мин).**

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

2. Перепрыгивание через препятствия с мячом в руках.

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

#### 4. Дыхательная гимнастика «Еж»

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

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

Потому что он продрог.      Выдыхают, произнося: «Бр-р-р».

Лучик ежика коснулся,      Опускают ноги, поднимают руки

Ежик сладко потянулся.      вверх, вдох.

### **Заключительная часть (3 мин)**

### **Игра малой подвижности «Все движенья узнаем» с использованием упражнений игрового стретчинга. Стретчинг.**

#### 1. Упражнение «Дуб»

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

развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Удерживать равновесие.

#### 2. Упражнение «Самолет»

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

#### 3. Упражнение «Солнечные лучики»

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

#### 4. Упражнение «Волна»

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

#### 5. Упражнение «Черепашка»

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

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

#### *Задачи:*

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

#### **Вводная часть**

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

#### **Основная часть**

##### ***Степ-аэробика*** (3 мин).

#### 1. Упражнение «Носок» (4 раза)

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

#### 2. Упражнение «Пятка» (4 раза)

И.п.: то же. 1 — пятку правой ноги поставить на степ-платформу; 2 — вернуться в

и.п.; 3—4 — повторить с другой ноги.

3. *Упражнение «Стопа»* (4 раза)

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

4. *Упражнение «Подъем»* (4 раза)

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

5. *Упражнение «Хоп»* (4 раза)

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

Повторить с другой ноги.

6. *Упражнение «Кик»* (4 раза)

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

Повторить с другой ноги.

7. *Упражнение «Плие»* (4 раза)

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

Повторить с другой ноги.

8. *Упражнение «Боковой мах»* (6 раз)

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

9. *Упражнение «Перебежка»* (6 раз)

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

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

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

***Силовая гимнастика на степ-платформе*** (3 мин).

1. *Упражнение «Достань носочки»* (6 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги прямые, руки на поясе. 1—2 — наклониться

вперед, достать носки ног; 3—4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Хлопок» (6 раз)

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

3. Упражнение «Достань коленки» (5 раз)

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

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

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

5. Упражнение «Самолет» (5 раз)

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

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

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

**Школа мяча и акробатика (4 мин).**

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

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

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

4. Дыхательная гимнастика «Еж»

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

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

Потому что он продрог. Выдыхают, произнося: «Бр-р-р».

Лучик ежика коснулся, Опускают ноги, поднимают руки

Ежик сладко потянулся. вверх, вдох.

**Заключительная часть (3 мин)**

**Игра малой подвижности «Все движенья узнаем» с использованием упражнений игрового стретчинга.**

**Стретчинг.**

1. Упражнение «Волк»

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

2. Упражнение «Солнечные лучики»

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

коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 — вернуться в и.п.

### 3. Упражнение «Волна»

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

### 4. Упражнение «Морская звезда»

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

### 5. Упражнение «Черепашка»

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

## 6. Приложения

### Приложение 1

#### Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)

#### МЛАДШАЯ ГРУППА

#### Комплекс 1

##### 1. Упражнение «Боксер» (5 раз)

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

##### 2. Упражнение «Спрятали руки» (4 раза)

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

##### 3. Упражнение «Наклонись» (4 раза)

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

##### 4. Упражнение «Колобок» (4 раза)

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

##### 5. Упражнение «Пружинка» (5 раз)

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

#### Комплекс 2 (с мячом)

##### 1. Упражнение «Мяч вперед» (4 раза)

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

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

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч перед грудью. Наклониться вперед, положить (взять) мяч, произнести: «Ш-ш-ш».

##### 3. Упражнение «Потянись» (3 раза)

И.п.: лежа на спине, мяч в руках. Потянуться, отвести мяч за голову; вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Руль»* (5 раз)

И.п.: сидя на коленях, мяч в прямых руках перед собой. Повороты корпуса вправо, влево.

5. *Упражнение «Мяч на пол»* (5 раз)

И.п.: ноги слегка расставлены. Присесть, мяч положить на пол; встать, присесть; взять мяч, вернуться в и.п.

**Комплекс 3 (с платочком)**

1. *Упражнение «Платочек вперед»* (5 раз)

И.п.: ноги слегка расставлены, платочек в опущенных руках (держат за верхние уголки). Вытянуть руки вперед, затем опустить их и сказать: «Вниз».

2. *Упражнение «Платочек выше»* (5 раз)

И.п.: то же. Поднять руки вверх, посмотреть на платочек, руки опустить.

3. *Упражнение «Спрячемся»* (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, платочек в опущенных руках. Наклониться вперед, платочек перед лицом («спрятались»), выпрямиться, опустить платок.

4. *Упражнение «Покажи соседу»* (4 раза)

И.п.: сидя на коленях, платочек в руках внизу. Вытянуть руки вперед, повернуться, показать платочек соседу, сказать: «Смотри».

5. *Упражнение «Зонтик»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки с платочком подняты вверх. Присесть, платочек положить на голову («спрятались»), встать.

**Комплекс 4 (с мячом)**

1. *Упражнение «Мяч вперед»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч у груди. Руки вперед, показать мяч: «Вот»; вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Покатай»* (5 раз)

И.п.: присесть, мяч у ног, ладони на мяче. Выпрямить руки, покатай мяч вперед, не отрывая ладоней от пола; вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Повернись, стукни»* (4 раза)

И.п.: сидя, ноги скрещены. Повернуться в одну сторону, мячом коснуться пола; вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Наклон к носкам»* (5 раз)

И.п.: сидя, ноги вместе. Наклониться вперед, дотянуться мячом до носков ног; вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Пружинки»* (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Полуприседания, руки на поясе.

**Комплекс 5 (с кубиками)**

1. *Упражнение «Подъемный кран»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельно, кубики в опущенных руках. Руки с кубиками выпрямить вперед, вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Насос»* (5 раз).

И.п.: сидя на ягодицах, ноги прямые впереди, руки согнуты в локтях. Наклониться вперед, достать кубиками носки ног, произнести: «Ш-ш-ш»; вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Кубики на пол»* (4 раза)

И.п.: сидя на пятках, руки на плечах. Повернуться вправо, положить кубики на пол

справа; повернуться вправо, взять кубики. То же в другую сторону.

4. *Упражнение «Достань кубик»* (4 раза)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вверх. Поднять правую ногу, руки опустить, достать кубиками колено. Повторить с другой ноги.

5. *Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в чередовании с ходьбой* (10 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, кубики на полу.

#### **Комплекс 6 (с ленточками)**

1. *Упражнение «Поиграем с ленточкой»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, ленточки в опущенных руках. Поднять руки вперед, помахать ленточками, руки опустить.

2. *Упражнение «Салют»* (5 раз)

И.п.: то же. Поднять руки через стороны вверх, помахать ленточками, руки опустить.

3. *Упражнение «Спрячем»* (5 раз)

И.п.: сидя на пятках, руки с ленточками в стороны. Наклониться вперед, ленточки спрятать за спину, выпрямиться, руки с ленточками развести в стороны.

4. *Упражнение «Выше ноги»* (4 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, руки с ленточки на полу у пяток. Перенести одну ногу через ленточку, затем другую.

5. *Упражнение «Быстро возьми»* (4 раза)

И.п.: стоя, ленточки на полу, ноги расставлены. Присесть, взять ленточки, встать, помахать ими вверх, присесть, положить их.

6. *Прыжки через ленточки в чередовании с ходьбой* (10 с 2 раза)

#### **Комплекс 7 (с обручем)**

1. *Упражнение «Обруч вперед»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги расставлены, обруч в обеих руках хватом за середину. Поднять руки вперед, вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Через обруч на потолок»* (5 раз)

И.п.: стоя, обруч в обеих руках у плеч. Поднять руки вверх, посмотреть на потолок через обруч, вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Не задень обруч»* (4 раза)

И.п.: сидя в обруче, ноги скрещены, руки за спиной. Наклониться вправо, коснуться пола правой рукой дальше за обручем, вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

4. *Упражнение «Посмотри в окошко»* (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, обруч хватом за середину перед собой. Наклониться вперед, посмотреть в обруч вперед, вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Встретились»* (4 раза)

И.п.: лежа на спине, обруч между ногами, ноги прямые лежат на полу. Поднять ноги и поставить в обруч, вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Попрыгунчик»* (10 с 2 раза)

И.п.: обруч лежит на полу, стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча в чередовании с ходьбой вокруг обруча.

#### **Комплекс 8 (с большим мячом)**

1. Упражнение «К себе, вниз» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в опущенных руках. Мяч притянуть к себе и опустить вниз, сказать: «Вниз».

2. Упражнение «Выше мяч» (5 раз)

И.п.: то же. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить.

3. Упражнение «Ладони на мяч» (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, мяч на полу между ногами. Наклониться вперед, достать мяч ладонями, вернуться в и.п.

4. Упражнение «Повернись» (4 раза)

И.п.: сидя, ноги скрещены, мяч перед собой. Повернуться вправо, достать мячом пол; вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

5. Упражнение «Веселый мяч» (4 раза)

И.п.: стоя, мяч перед ногами на полу. Присесть, покатавать мяч от руки к руке, встать.

6. Упражнение «Пружинка и подпрыгивание» (2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках. Выполнить 3—4 пружинки (полуприсед, слегка согнуть колени) и 6—18 подпрыгиваний.

### **Комплекс 9**

1. Упражнение «Хлопок» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Руки через стороны вперед, хлопок, руки на поясе.

2. Упражнение «Крылья самолета» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги расставлены, руки опущены. Вытянуть руки в стороны, вернуться в и.п.

3. Упражнение «Ладони к пяткам» (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, достать ладонями пятки, вернуться в и.п.

4. Упражнение «Греемся на солнышке» (4 раза)

И.п.: лежа на спине. Повернуться на спину, перевернуться на живот.

5. Упражнение «Короткие и длинные ноги» (4 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вместе, руки на поясе. Согнуть ноги в коленях, подтянуть ноги к себе («короткие ноги»), выпрямить их («длинные ноги»).

6. Упражнение «Зайчик» (10 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки у головы. Подпрыгивания на месте.

### **Комплекс 10 (с мячом)**

1. Упражнение «Передай мяч» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги расставлены, мяч в одной руке. Руки вперед, переложить мяч из одной руки в другую.

2. Упражнение «Мяч на ладонях» (5 раз)

И.п.: сидя на пятках, мяч в двух руках. Встать на колени, мяч вверх, вернуться в и.п.

3. Упражнение «Мяч на колено» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в двух руках. Поднять одно колено, мяч на колено, носок оттянуть, вернуться в и.п. Повторить с другой ноги.

4. Упражнение «Самолет» (4 раза)

И.п.: лежа на животе, мяч в руках перед грудью. Приподнять голову, плечи, руки вытянуть вперед, мяч приподнять повыше от пола, вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Потянись»* (4 раза)

И.п.: лежа на спине, мяч в руках. Потянуться, отвести мяч за голову, вернуться в и.п.

6. *Прыжки в чередовании с ходьбой* (10 с 2 раза) И.п.: ноги вместе, мяч у груди.

7. *Прыжки на двух ногах.*

## СРЕДНЯЯ ГРУППА

### Комплекс 1

1. *Упражнение «Поднимем ручки»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — правую руку вытянуть вперед, 2 — левую руку вытянуть вперед, 3—4 — одновременно опустить руки.

2. *Упражнение «Наклонимся»* (6 раз)

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — наклониться вперед, достать правой (левой) рукой носок правой (левой) ноги; 3—4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Сесть — встать»* (5 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 — сесть на колени, сгруппироваться, коснуться лбом колен, руки вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Стукни ладонью по полу за спиной»* (6 раз)

И.п.: стоя, ноги скрещены, руки на поясе. 1—2 — повернуться вправо (влево), правой (левой) рукой стукнуть сзади по полу; 3—4 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Поднимем ручки»* (5 раз)

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки согнуты в локтях, тыльная сторона рук касается плеч. 1—2 — медленно поднимать руки и голову тянуть вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Поднимем ножку»* (4 раза)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую ногу вверх; 2 — поднять левую ногу вверх; 3—4 — медленно опустить обе ноги.

7. *Упражнение «Прыжки»* (20 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Подпрыгивание на месте.

### Комплекс 2

1. *Упражнение «Порисуй круг»* (5 раз)

И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки к плечам, локти вниз. 1 — поднять локти вперед; 2 — локти вверх; 3 — отвести локти назад; 4 — локти вниз.

2. *Упражнение «Поднимание рук»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Наклонимся к носочкам»* (6 раз)

И.п.: ноги расставлены, руки на поясе. 1 — наклониться к правому (левому) носку; 2 — вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Робот»* (5 раз)

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки в стороны. 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Домик для улитки» (4 раза)

И.п.: лежа на животе, руки у груди в упоре. 1—2 — выпрямить руки, поднять туловище, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Согнуть, выпрямить» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. 1—2 — согнуть обе ноги, подтянуть колени к себе; 3—4 — выпрямить ноги вперед; 5—6 — колени к себе; 7—8 — вернуться в и.п.

7. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (20 с 2 раза)

**Комплекс 3**

1. Упражнение «Хлопок» (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши; 2 — отвести руки назад, хлопнуть в ладоши; 3—4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Повернись» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — повернуться вправо (влево), хлопнуть в ладоши; 2 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Выше ногу» (4 раза)

И.п.: сидя, ноги выпрямить вперед, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, хлопнуть правой (левой) рукой по колену; 2 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Наклоны вперед» (5 раз)

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки на коленях. 1—2 — наклониться вперед, руки вытянуть вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Ласточка» (5 раз)

И.п.: присесть, руки согнуть в локтях перед собой. 1—2 — встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»); 3—4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Ногу назад» (4 раза)

И.п.: стоя в упоре на ладони и колене. 1—2 — поднять прямую правую (левую) ногу назад; 3—4 — вернуться в и.п.

7. Прыжки с ноги на ногу в чередовании с ходьбой, руки на поясе (15 с 2 раза).

**Комплекс 4 (с мешочком)**

1. Упражнение «Вошебник» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки за голову, мешочек в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — вернуться в и.п., мешочек переложить в левую руку.

Повторить с другой руки.

2. Упражнение «Спрячь мешочек» (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мешочек в правой руке. 1—2 — наклониться вперед, мешочек переложить в левую руку, смотреть вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

Повторить с другой руки.

3. Упражнение «Мешочек на ладони» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мешочек в правой руке. 1—2 — присесть, правую руку вытянуть вперед, мешочек держать на ладони, левая рука на поясе; 3—4 — вернуться в и.п., переложить мешочек в левую руку.

То же с другой руки.

4. Упражнение «Мешочек вперед» (5 раз)

И.п.: лежа на животе, руки с мешочком под подбородком. 1—2 — приподнять туловище, руки вытянуть вперед, поднять мешочек выше; 3—4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Переложить мешочек» (5 раз)

И.п.: лежа на спине, мешочек в правой руке. 1—2 — поднять вверх прямые ноги, переложить мешочек под коленями в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п.

То же с другой руки.

6. Упражнение «Жонглер» (10 раз)

Перебрасывание и ловля мешочка.

**Комплекс 5 (с мячом)**

1. Упражнение «Мяч вверх» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, мяч в опущенных руках; 1 — поднять мяч вверх; 2 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Мяч в ворота» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. 1 — мяч вперед; 2 — наклониться вниз, мяч направить между ногами «в ворота» как можно дальше; 3—4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Лечь — сесть» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, мяч за головой в прямых руках, ноги прямые на полу. 1—2 — резко взмахнуть руками, сесть; 3—4 — медленно, плавно лечь.

4. Упражнение «Подними мяч выше» (4 раза)

И.п.: лежа на животе, мяч в выпрямленных руках впереди. 1—2 — поднять мяч выше, ноги от пола не отрывать; 3—4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Подними» (5 раз)

И.п.: сидя, руки в упоре сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1—2 — поднять ноги вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Прыгаем как мячики» (10 с 2 раза) И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках у груди. Прыжки на двух ногах.

**Комплекс 6 (с гантелями)**

1. Упражнение «Подъемный кран» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны, правую (левую) ногу отставить в сторону и поставить на носок; 2 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Наклоны вперед» (6 раз)

И.п.: сидя, ноги вместе, руки к плечам. 1—2 — наклониться вперед, гантели положить около пяток; 3—4 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Сядь, не урони» (4 раза)

И.п.: сидя, ноги скрещены, гантели в согнутых руках. 1—2 — потянуться руками вперед, встать, руки вытянуты в стороны; 3—4 — потянуться за руками вперед, сесть.

4. Упражнение «Самолет» (6 раз)

И.п.: лежа на животе, руки в упоре на предплечьях. 1—2 — прогнуться, поднять туловище и ноги вверх, руки с гантелями в стороны; 3—4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Потянись» (5 раз)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, руки с гантелями за головой. 1—2 — потянуться гантелями к коленям, плечи и голову оторвать от пола; 3—4 —

вернуться в и.п.

6. *Прыжки через гантели вперед, назад* (10 с 2 раза).

### **Комплекс 7 (с мячом)**

7. *Упражнение «Волишебник»* (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч в правой руке, руки в стороны.

1—2 — опустить руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Удержи мяч на ладони»* (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, правую руку вперед, мяч на раскрытой ладони; 3—4 — вернуться в и.п., переложить мяч в левую руку.

То же с левой руки.

3. *Упражнение «Прокати мяч»* (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч в левой руке. 1—2 — наклониться к левому носку, прокатить мяч к правому носку; 3—4 — вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Самолет с грузом»* (5 раз)

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке. 1—2 — приподнять плечи, руки отвести назад за спину, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п., мяч переложить в левую руку.

То же с другой руки.

5. *Упражнение «Переложит мяч»* (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч в правой руке; 1—2 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п.

То же с другой руки.

6. *Упражнение «Не задень»* (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки в упоре сзади на ладони, мяч на полу перед носками ног. 1—2 — ноги врозь; 3—4 — вернуться в и.п.

### **Комплекс 8 (с гимнастической палкой)**

1. *Упражнение «Вперед»* (6 раз)

И.п.: стоя, ноги расставить, палку вниз, хват шире плеч. 1—2 — палку вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «За голову»* (6 раз)

И.п.: то же. 1 — палку вперед; 2 — за голову; 3 — вверх; 4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Прокати»* (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, палка на бедрах, руки к плечам. 1—4 — наклониться вперед, катить палку дальше вперед; 5—8 — катить палку обратно, вернуться в и.п.

4. *Упражнение «Поворот»* (6 раз)

И.п.: стоя на коленях, палка за спиной зажата согнутыми руками. 1 — повернуться вправо; 3 — повернуться влево; 2—4 — вернуться в и.п.

5. *Упражнение «Потрудись»* (5 раз)

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки в упоре с боков, палка на полу впереди. 1—2 — ноги врозь к концам палки; 3—4 — вернуться в и.п.

6. *Упражнение «Подскоки»* (10 с 2 раза)

И.п.: стоя, руки на поясе, палка на полу, одна нога стоит перед палкой. 1—2 — подпрыгивать и менять ноги.

### **Комплекс 9 (с обручем)**

#### **1. Упражнение «Следи за обручем» (6 раз)**

И.п.: стоя, ноги расставить, обруч в опущенных руках, хватом за середину. 1 — поднять обруч вперед; 2 — вверх; 3 — вперед; 4 — вернуться в и.п.

#### **2. Упражнение «Рули» (5 раз)**

И.п.: стоя, ноги расставить, обруч впереди. 1—2 — поворот обруча вправо-влево; 3—4 — вернуться в и.п.

#### **3. Упражнение «Посмотри назад» (5 раз)**

И.п.: стоя на коленях, обруч в опущенных руках. 1—2 — повернуться вправо (влево), руки выпрямить, посмотреть через обруч; 3—4 — вернуться в и.п.

#### **4. Упражнение «Положи и возьми» (5 раз)**

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, обруч вверх. 1—2 — наклониться вперед, положить обруч; 3—4 — сесть прямо, руки на поясе; 5—6 — наклониться вперед, взять обруч; 7—8 — вернуться в и.п.

#### **5. Упражнение «Пролезь» (5 раз)**

И.п.: стоя в обруче. 1 — присесть, взять обруч; 2 — выпрямиться; 3 — обруч поднять вверх; 4 — обруч положить к плечам, перехватить руками, положить.

#### **6. Упражнение «Покрути и попрыгай» (4 раза)**

И.п.: стоя, ноги вместе, обруч стоит на полу, держим его пальцами рук. 1—8 — раскручивать обруч; 8—16 — прыгать в обруче на двух ногах.

### **Комплекс 10. Стретчинг**

#### **1. Упражнение «Дерево» (4 раза)**

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 — поднять прямые руки над головой, вдох; 3—4 — опустить руки, расслабиться, выдох.

#### **2. Упражнение «Звезда» (4 раза)**

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1 — вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох — плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 — руки опустить, расслабиться, выдох

#### **3. Упражнение «Самолет» (2 раза)**

И.п.: лежа на мяче, на животе. Поднять вверх в стороны прямые руки, прогнуться в спине.

#### **4. Упражнение «Лягушка» (4 раза)**

И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1 — согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе, притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2 — согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3—4 — удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

#### **5. Упражнение «Слоник» (4 раза)**

И.п.: широкая стойка, стопы направлены вперед, руки согнуты в локтях, ладони — на бедрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх. 1 — на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем,

чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 — вернуться в и.п.

**6. Упражнение «Черепашка» (2 раза)**

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

**7. Упражнение «Лисичка» (4 раза)**

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5—8 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.

**8. Упражнение «Рыбка» (4 раза)**

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1 — вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц, вдох; 2 — на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Не поднимать голову выше ног, голова и ноги должны находиться на одном уровне.

**9. Упражнение «Цапля» (4 раза)**

И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны, удерживать равновесие.

Приложение 2

**Веселая зарядка**

**1. Упражнение «Медуза»**

И.п.: лежа на спине. Приподнять голову, ноги и руки, потрясти слегка руками и ногами.

**2. Упражнение «Солдатик»**

И.п.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу. Наклонить корпус назад, руки прижаты к туловищу, спина прямая.

**3. Упражнение «Чудесные ладошки»**

И.п.: стоя, руки опущены. Соединить ладони за спиной, слегка похлопать.

**4. Упражнение «Лодочка»**

И.п.: лежа на животе, руки лежат впереди, ладонь одной руки на тыльной стороне другой руки («носик лодочки»), ноги прямые вместе. Приподнять руки, ноги и голову, прогнуться и покачаться вперед-назад.

**5. Упражнение «Маленькая горка»**

И.п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги прямые. Опираясь на предплечья, приподнять вверх ягодицы, пятками упираться в пол, задержаться на несколько секунд.

**6. Упражнение «Потягивание»**

И.п.: стоя, руки опущены. Встать на носки, поднять руки вверх, потянуться.

## 7. Упражнение «Велосипед»

И.п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги прямые. Поднять ноги вверх и выпрямлять их вперед поочередно («крутить педали»).

Приложение 3

### Игровые упражнения для вводной части фитнес-тренировки

• **«Большие лягушки».** Прыжки на двух широко поставленных ногах с продвижением спиной вперед, руки согнуты в локтях с расставленными пальцами вверх.

• **«Великаны».** Выпрямиться и поднять руки вверх.

• **«Гномики».** Ходьба на полусогнутых коленях, спина прямая, руки за спиной.

• **«Зайки».** Прыжки на месте на двух ногах.

• **«Звезда».** Прыжок, руки и ноги в стороны.

• **«Колобок».** Подтянуть к себе ноги, обхватив их руками, голову спрятать в колени.

• **«Лошадки».** Ходьба с высоким подниманием коленей, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки.

• **«Муравьишки».** Ползание на ладонях и коленях.

• **«Неваляшки».** Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны.

• **«Обезьянки».** Ползание с опорой на ладони и стопы.

• **«Раки».** Ходьба с опорой на стопы и ладони животом вверх.

• **«Самолеты».** Бег, руки в стороны.

• **«Цирковая лошадка».** Бег с высоким подниманием коленей, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки.

Приложение 4

### Подвижные игры

#### • «Вдвоем в обруче»

Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче двое детей. Педагог дает задание: легкий бег (подскоки, боковой галоп) и т.д. Дети выполняют движения у обручей по большому кругу до тех пор, пока не услышат звуковой сигнал. После этого они должны занять обруч попарно. Тот, кто не успел, считается проигравшим.

#### • «Возьми платочек»

Дети встают в круг. Водящий ходит за кругом, в руках у него платочек. Проходя за спиной игроков, он незаметно бросает платочек на пол около одного из них и продолжает движение. Игрок, который, оглянувшись назад, увидел возле своих ног платочек, быстро берет его и догоняет водящего, а тот убегает и встает на пустое место игрока. Игрок с платочком становится водящим.

*Примечание.* Оглядываться и смотреть, не лежит ли возле ног платочек, можно только после того как водящий прошел за спиной игрока. Подсказывать нельзя. Убегать от игрока с платочком можно только по внешней стороне круга, не пересекая его. Водящий встает только на место игрока, которому положил платочек. Если игрок сразу заметил платочек возле ног и, побежав, догнал водящего и коснулся его, последний снова начинает игру.

#### • «Два Яшки»

В игре участвует нечетное количество детей. Играющие ходят по залу и

произносят такие слова:

Мы друзья — два Яшки, Прозвали нас «двояшки». — Какие непохожие! — Говорят прохожие. Раз, два три — Друга ты себе найди!

После этих слов дети должны найти себе пару. Затем нужно построиться парами в определенной последовательности или в определенном месте и ходить по залу разными способами: высоко поднимая колени, приставным шагом, с хлопками в ладоши, прыжками и т.д.

*Примечание.* Выигрывает пара, первая взявшаяся за руки.

*Вариант игры:* можно ходить по залу разными способами (высоко поднимая колени, приставным шагом, с хлопками в ладоши, прыжками и т.д.); можно строиться парами в определенных последовательности или месте.

• **«Догони мяч»**

Дети встают или садятся на одном конце зала и произносят следующее:

Раз, два три — Мяч повыше подними, Ты его скорей бросай И быстрее догоняй!

Затем дети бросают мяч заранее оговоренным способом (бросать мяч вперед из положения стоя на ногах, коленях, держа мяч от груди, из-за головы, снизу, сидя на ягодицах и т.д.).

Дальше дети произносят:

Раз, два, три —

За мячом скорей беги (ползи, иди).

После этих слов дети бегут (ползут, идут) за мячом заранее оговоренным способом.

*Примечание.* Игрок, который нарушает правила, а именно, бросает или идет за мячом неправильно, выбывает из игры.

• **«Ежата»**

Педагог («ежиха») и дети («ежата»), притопывая, двигаются по залу. На противоположном конце зала находится «лиса». «Ежиха» и «ежата» произносят:

Среди палых листьев тихо

Пробирается ежиха,

А за ней гуськом спешат

Восемь маленьких ежат.

Говорит она ежатам,

Незадачливым ребятам:

«Тише, детки, не шуршите

И лису не разбудите.

Нас лиса не любит, злючка,

За коварные колючки

И готова всякий раз

Поохотиться на нас».

*Е. Корюкин*

После этих слов «лиса» ловит «ежат», а те прячутся, приседая на корточки и растопырив пальцы, поднимают руки над головой («иголки»). «Лиса» ловит (касается) «ежат», которые не спрятались и не показали «иголки».

- **«Зайцы и волк»**

Выбирается водящий («волк»), который и встает у стены. Дети-«зайцы» прыгают на двух ногах по залу и произносят такие слова:

Зайцы скачут, скок-скок-скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают, Не идет ли волк?

После этих слов выбегает «волк» и ловит «зайцев», «зайцы» убегают в «лес».

*Примечание.* «Волк» ловит «зайцев» (касается рукой). Место, куда убегают «зайцы» — «лес», заранее оговаривается с детьми.

- **«Зайцы и лисица»**

Дети-«зайцы» прыгают по залу на двух ногах, «шевелият ушками». Один ребенок («лисица»), сидит в углу зала — «спит». Педагог произносит:

На полянке у пенька

Зайцы пляшут трепака,

Пляшут, веселятся,

Топать не боятся.

Рады ясному деньку,

Рады старому пеньку,

Кленам и ромашкам,

Птицам и букашкам.

Что им не резвиться,

Коль полно кислицы,

Если нет поблизости

Волка и лисицы.

*Г. Ладонищиков*

После этих слов «лисица» «просыпается» и бежит догонять «зайцев», которые убегают в «домики» и прячутся.

*Примечание.* «Лисица» ловит «зайцев» касанием руки. «Домики» обозначаются для «зайцев» заранее.

- **«Колобок»**

Перед началом игры выбирают «лису», которая встает у одной стороны зала (площадки). Рядом в шеренгу выстраиваются остальные дети — «колобки», в руках у каждого мяч. По сигналу взрослого они начинают отбивать мяч, стоя на месте под четкое совместное произнесение следующих слов:

Я веселый колобок, колобок. У меня румяный бок, вкусный бок. Я от дедушки ушел. Да, ушел! Я от бабушки ушел. Да, ушел! Никого я не боюсь, не боюсь, По дорожке покачусь, покачусь.

С окончанием слов дети толчком обеих рук прокатывают мячи к противоположной стороне зала (площадки), бегут за ними. А «лиса» пытается поймать какой-нибудь мяч и положить его в корзину (обруч), стоящую посередине зала.

*Примечание.* Ребенок, чей мяч (колобок) оказался пойманным «лисой», выбывает из игры.

*Варианты.* Можно бросать мяч разными способами, пытаться прокатить в воротца.

- **«Мартышки и удав»**

Выбирается ребенок-«удав», который «спит» на коврик у стены зала. Остальные

дети — «мартышки». На полу обозначаются (кружками, скалками, обручами) «домики» «мартышек». Дети-«мартышки» встают в «домики». По сигналу педагога (один свисток) дети-«мартышки» начинают спокойно передвигаться в разных направлениях по залу на высоких четвереньках (с опорой на ладони и стопы). После второго сигнала (двух свистков) дети-«мартышки» передвигаются по залу быстро на высоких четвереньках («мартышки» резвятся). После третьего сигнала (трех свистков) и слов педагога: «Удав проснулся!» «мартышки» убегают в свои «домики», а «удав» их ловит.

*Примечание.* Нельзя ловить «мартышку», которая спряталась в «домик». Ловить можно только касанием руки. Пойманная «мартышка» выходит из игры.

• **«Медведь»**

Игроки становятся в круг. Выбирается водящий — «медведь». Он встает в центр круга. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом:

Как-то мы в лесу гуляли      *Дети ходят по кругу, взявшись за*  
И медведя повстречали.      *руки.*

Он под елкою лежит,  
Растянулся и храпит.      *Останавливаются и слушают.*

Мы вокруг него ходили      *Ходят в другую сторону с*  
*притопыванием.*

Косолапого будили:      *Грозят указательным пальцем.*  
«Ну-ка, Мишенька, вставай      *Говорят хором. Затем разбегают-*  
И быстрее нас догоняй».      *ся по залу, «медведь» их догоняет.*

• **«Модная лягушка»**

Дети выполняют движения в соответствии со следующим текстом:

Лягушка-квакушка,      *Дети прыгают по кругу на двух*  
*ногах,*

Зеленое брюшко,      *руки согнуты в локтях, пальцы*  
*направлены вверх.*

В зелененьком топике  
С брючками клёш,      *Выставляют поочередно правую*  
Так выглядит модно,      *и левую ногу на пятку вперед.*

Что мимо подобной  
Лягушки-квакушки  
Никак не пройдешь!

После этих слов педагог говорит: «Цапля летит!» Дети разбегаются по залу, педагог их догоняет.

*Примечание.* «Цаплей» может быть заранее выбранный ребенок. Она ловит «лягушек» (касается рукой).

• **«Мой веселый мяч»**

Дети образуют круг, посередине которого находится педагог. В руках у него большой резиновый мяч. Дети вместе с педагогом прыгают на месте на двух ногах. И все произносят:

Мой веселый звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь?

Дальше педагог говорит:

Раз, два, три —

Ты (Маша, Саша, Андрюша и т.д.), мяч лови

И с мячом скорей беги!

После этих слов педагог бросает мяч названному ребенку в руки, и тот начинает бегать по кругу. Затем ребенок с мячом встает в круг и игра повторяется.

- **«Мяч соседу»**

Играющие встают в две колонны на расстоянии вытянутых рук. По сигналу первый игрок начинает передавать мяч другим игрокам, стоящим за ним. Когда мяч окажется у последнего в колонне игрока, тот поднимает его вверх. Выигрывает команда, чей мяч дошел до последнего игрока в колонне первым.

*Примечание.* Мяч можно передавать разными способами: из рук в руки; над головой; броском от груди, снизу, из-за головы; с отскоком от пола; между ногами; с поворотом перед передачей вокруг себя.

- **«Мы осенние листочки»**

Дети-«листочки» выполняют движения в соответствии с текстом:

Мы — листочки, мы — листочки, *Дети поднимают руки  
вверх.*

Мы — осенние листочки. *Качают туловищем из  
стороны в сторону.*

Мы на веточке сидели, *Приседают на корточки.*

Ветер дунул — полетели.

Мы летали, мы летали, *Бегают в разных  
направлениях.*

А потом летать устали.

Перестал дуть ветерок —

Мы присели все в кружок. *Приседают на корточки.*

После этих слов педагог говорит: «Какая большая куча листьев, наверное, она очень мягкая! Лягу-ка я на эти листочки и отдохну!» Педагог пытается «лечь» на «кучу листьев», дети разбегаются.

- **«Найди нару!»**

*Инвентарь:* 8—10 масок животных (кошка, собака, корова, свинья и т.д.) и 8—10 медальонов на веревочке с изображением детенышей этих же животных. Можно использовать медальоны на «липучке».

Педагог делит детей на две равные группы. Одной группе детей он надевает маски (они «мамы»), а другой группе — медальоны (они «детеныши»). По сигналу педагога дети («мамы» и «детеныши») разбегаются по залу. После слов: «Раз, два, три, маму себе найди!» каждый «детеныш» должен найти свою «маму».

*Примечание.* По мере усвоения правил детьми можно использовать изображения обуви (валенки, сапоги, ботинки, сандалии, тапочки и т.п.). Можно усложнить задание, используя изображения разного цвета (красный сапожок, белый валенок, желтые сандалии и т.д.).

- **«Найди свое место»**

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Они должны запомнить свои места. По сигналу «Разойдись!» дети бегают, прыгают по всему залу. По команде «По местам!» они должны занять свои места в шеренге. Побеждает команда, члены

которой быстрее других займут свои места.

### **«Найди свой домик»**

На полу раскладываются обручи («домики») разного цвета. Детям раздаются флажки (кубики, платочки) того же цвета. По сигналу они начинают выполнять движения (прыгать подскоками по залу, на двух ногах, бегать на носочках и т.п.). После слов педагога: «Раз, два, три, домик свой скорей найди!» дети должны встать в обруч того цвета, который соответствует цвету предмета в их руках.

#### • **«Непослушные цыплята»**

Дети-«цыплята» выполняют движения в соответствии с текстом. Педагог-«курица» произносит следующие слова:

У рябой хохлатки *Дети ходят по залу в разных направлениях*

Разбредлись цыплятки.

Трое влезли под лопух — *Ходят на четвереньках с подлезанием* Напугал их злой петух. *под предметы.*

А четвертый, самый слабый, *Прыгают с продвижением вперед*

Повстречался с толстой жабой, *на двух ногах.*

От собаки пятый

Спасся под лопатой.

Плачет черненький, шестой: *Имитируют плач, прижимая*

—Ноги спутаны травой! — *кулачки к глазам.* И зовет упрямо:

—Пиу, пиу, мама! *Говорят хором.*

*Г. Новицкая*

После этих слов педагог говорит: «Бегите ко мне, мои цыплятки». Дети подбегают к педагогу, он их обнимает.

#### • **«Самый быстрый»**

Из кубиков образуют круг, но их на два меньше, чем играющих. Дети стоят по кругу. Педагог дает задание: бег обычный, прыжки галопом, подскоки, бег спиной, прыжки на одной ноге или др. Затем он произносит: «Быстро возьми!» Каждый играющий должен взять один кубик. Те, кто остался без него, считаются проигравшими.

#### • **«Сова»**

По всему пространству зала расставлены предметы для подлезания под них и проползания под ними. Выбирают ребенка, который будет исполнять роль совы. Он стоит в середине зала. Остальные дети — «мыши» располагаются по всему залу. По сигналу педагога ребенок-«сова» начинает произносить следующие слова:

Днем мышата веселятся, Днем мышата все резвятся, Так как спит сова

при свете. Это знают даже дети! А наступит темнота — Мыши,

прячьтесь кто куда!

Дети в это время передвигаются по площадке: бегают в медленном темпе, ползают, выполняют подскоки, проползают под предметами и подлезают под ними. Во время произнесения слов дети выполняют ползание и лазанье («мыши»). После слов: «Прячьтесь, кто куда!» они убегают и прячутся в определенное место («в норку»).

*Примечание.* «Сова» не «ловит» «мышей», которые успели подлезть под предмет.

#### • **«Солнышко и дождик»**

На слове «солнышко» дети начинают бегать, прыгать, выполнять танцевальные движения. На слове «дождик» прячутся под «зонтик».

*Примечание.* Дети могут прятаться под большой зонт, который держит педагог, или в «домики» (лежащие на полу обручи).

- **«Я с мячом играть люблю»**

Дети вместе с педагогом спокойно бегут по кругу на носочках с мячами в руках и произносят следующее:

По дорожкам сада вскачь Побежал упрямый мяч, И веселою гурьбой  
Позвал ребят всех за собой. Мяч бросаю и ловлю, Я с мячом играть  
люблю.

После этих слов дети бросают мячи вперед, бегут за ними и ловят. *Примечание.*

Дети могут стоять на одной стороне зала и во время произнесения текста подпрыгивать на двух ногах на месте.

*Приложение 5*

### **Игры малой подвижности**

- **«Великаны и гномы»**

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» — ходьба в полуприседе. И так в чередовании.

- **«Весеннее настроение»**

Педагог и дети шагают по залу и произносят:

Пришла пора весенняя, Пришла пора цветения. И, значит,  
настроение У всех детей весеннее. И мы сейчас стараемся —  
Зарядкой занимаемся.

После этих слов педагог предлагает выполнить упражнения стретчинга.

- **«Все движенья узнаем»**

Одновременно дети начинают двигаться и маршировать по кругу под следующие слова, которые произносит педагог:

По дорожке, по дорожке, по дорожке мы идем,  
И движенья, и движенья, все движенья узнаем.

Раз, два, три —

Ну-ка... (назвать любое упражнение из игрового стретчинга) нам покажи!

После этих слов дети выполняют названное упражнение.

- **«Где петушок?»**

Дети вместе с педагогом шагают возле степ-платформы или скамейки и произносят:

Идет петушок, красный гребешок, Хвост узорами, сапоги со  
шпорами, Двойная борода, частая походка, Рано утром встает,  
веселые песенки поет!

После этих слов дети встают на степ-платформу или скамейку и кричат: «Ку-ка-ре-ку!»

Педагог произносит: «Где же петушок?», а дети спускаются со степ-платформы, приседают и прячутся. Ведущий (педагог) их ищет.

- **«Два медведя»**

Дети вместе с педагогом выполняют движения в соответствии с текстом:

Сидели два медведя  
На тоненьком суку. *Дети ходят друг за другом по кругу.*  
Один читал газету, *Хлопают в ладоши.*  
Другой молот муку. *Стучат кулачком о кулачок.*  
Раз ку-ку!  
Два ку-ку!  
Оба шлепнулись в муку... *Приседают.*  
Нос в муке, *Растирают нос ладошкой.*  
Хвост в муке, *Показывают «хвостик».*  
Ухо в кислом молоке. *Растирают уши.*

• **«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 бросились в драку, *Размахивают кулачками над*  
Пик, Пак, Пок, *головой.*  
Учинив большую свалку,  
Пик, Пак, Пок,  
Чтобы жить все время дружно,  
Пик, Пак, Пок,  
Уступать друг другу нужно, *Обнимают соседа.*  
Пик, Пак, Пок.

• **«Друзья»**

Дети рассредотачиваются по залу. Педагог с одним из играющих, взявшись за руки (педагог впереди, ребенок за его спиной), начинают маршировать по залу и произносят:

Друг за другом, друг за другом, Друг за другом мы идем, И конечно и конечно, Друга мы себе найдем!

Затем водящие подходят к одному из играющих и ребенок, стоящий за педагогом, спрашивает у него: «Ты будешь моим другом?» Тот соглашается и встает за спину водящего. Теперь педагог и два ребенка начинают маршировать и произносить слова. Игра повторяется.

- **«Если тебе нравится»**

Дети встают в круг, в середине которого находится водящий. Все хором говорят: «Если нравится тебе, то делай так!» Водящий показывает какое-нибудь движение. Дети его повторяют и говорят: «Если нравится тебе, то и другому покажи, если нравится тебе, то делай так!». Затем выбирается новый водящий.

- **«Котята и клубочки»**

Дети идут по залу, изображая, что вяжут на спицах, и произносят:

Бабушка варежки вяжет,

Котята играют с пряжей.

Вся комната в пряже у нас

От этих кошачьих проказ.

Все в нитках: котята и стулья,

А бабушка, сидя, уснула

Со спицами прямо в руках.

Котят не распутать никак!

*Л. Комарова*

После этих слов дети собираются в «большой клубок». Педагог говорит: «Сейчас я буду распутывать клубок, который запутали котята, чтобы получилась одна длинная ниточка!» Педагог берет за руку одного играющего и предлагает ему лечь на пол, на живот. Затем другой ребенок ложится на пол на живот рядом и, перекатываясь через лежащего на полу товарища, располагается также. Игра повторяется со следующим игроком.

- **«Кто ушел?»**

Дети встают в шеренгу или в круг. Водящий встает перед играющими и старается их запомнить. После этого он закрывает глаза. По сигналу педагога один из играющих выходит из зала. Водящий должен угадать, кто вышел.

- **«Мой веселый мяч»**

Дети образуют круг. Посередине круга находится педагог, в руках у него большой резиновый мяч. Дети вместе с педагогом прыгают на месте на двух ногах и произносят:

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Затем педагог говорит:

Раз, два, три,

Ты (Маша, Саша, Андрюша и т.д.) мяч лови,

И с мячом скорей беги!

После этих слов педагог бросает мяч названному ребенку в руки, а тот начинает бегать по кругу. Затем игрок с мячом встает в круг, и игра повторяется.

- **«Море волнуется»**

Дети стоят в кругу. Дети произносят вслух: «Море волнуется, раз! Море волнуется, два! Море волнуется, три! Морская фигура, замри!» и раскачивают руками вперед-назад. На слове «замри» они застывают в разных позах. Педагог рассматривает фигуры, отмечает наиболее интересные.

- **«Овощи и фрукты»**

Дети встают в круг. Педагог с мячом стоит в его центре. Дети начинают движение

по кругу, а педагог подбрасывает мяч вверх и вместе с ними произносит следующее:

Таня (Маша, Саша и т.д.) вышла в огород:

Все ли там в порядке?

Вытирает ручкой пот,

Проверяя грядки.

И сейчас ты не зевай

Быстро фрукты (овощи) называй!

Затем педагог бросает мяч игроку, чье имя было названо, а тот должен назвать овощ (фрукт). Теперь названный ребенок становится водящим.

*Примечание.* Если ребенок не назвал овощ или фрукт, он бросает мяч обратно водящему.

- **«Петрушка»**

Дети образуют круг. В его центр встает педагог. Он надевает шапочку петрушки и предлагает детям с ним поиграть. Дети берутся за руки и идут по кругу.

Педагог произносит:

Я — веселая игрушка,

А зовут меня Петрушка!

У меня яркий колпачок и нарядный сюртучок.

Вы, ребята, не зевайте!

Со мной движенья выполняйте!

Затем педагог выполняет упражнения игрового стретчинга, а дети за ним повторяют.

- **«Попугай»**

Дети образуют круг, педагог стоит в его центре, он «попугай». Дети шагают по кругу и произносят:

Попугай собой гордится, У него наряд цветной. А еще умеет птица Повторять движения за мной.

После этих слов педагог показывает упражнение из игрового стретчинга, а дети повторяют.

*Примечание.* «Попугаем» может быть и ребенок.

- **«Походка и настроение»**

*Оборудование:* 12 карточек из белого картона (размер обклеенных прозрачным скотчем карточек 20 х 15 см) с изображением детей (мальчиков и девочек), имеющих разные выражения лица; бубен.

Играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук.

Под ритмичные удары бубна дети начинают движение по кругу друг за другом. По сигналу педагога «Стоп!» они останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга и принимают выражение лица, изображенного на карточке человека.

- **«Подкрадись неслышно»**

Дети садятся на пол по кругу, водящий — в его середину и закрывает глаза. По сигналу педагога один из играющих начинает бесшумно двигаться в сторону водящего. Последний должен указать рукой сторону приближающегося к нему игрока.

*Примечание.* Если подкрадывающийся ребенок коснется водящего, он становится

водящим и садится в центр круга. Если водящий услышит приближающегося игрока и успеет показать рукой в его сторону, он остается водить.

- **«Птички в лесу»**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Птички в лесу на деревьях сидели. *Дети двигаются шагом по кругу, взмахивая руками, имитируя крылья птиц.*

Песенки звонкие-звонкие пели. *Поднимают и опускают руки.*

Не сыплет снежочек.

Еще рановато. *Имитируют*

Им будет зимой в лесу скучновато. *падающий снег.*

С птичками было бы нам веселее. *Выполняют «пружинку»*

Насыплем зерна им *(полуприседы).*

В кормушки скорее. *После этих слов*

*педагог предлагает детям-«птичкам» «поклевать зернышки», выполняя небольшие наклоны вперед, руки за спиной.*

- **«Ровным кругом»**

Дети вместе с педагогом встают в круг и берутся за руки. Они начинают двигаться по кругу со словами:

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе делай так!

Затем педагог выполняет упражнение игрового стретчинга, а дети его повторяют.

- **«Снегопад»**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Снегопад, снегопад. *Дети медленно и хаотично*

Шел он день и ночь подряд. *бегают по залу на носочках.*

Метель и вьюга у ворот

Кружат снежинок хоровод. *Кружатся на месте.*

Кружатся снежинки,

Белые пушинки.

Полетали, покружились *Останавливаются и взмахивают руками.* И на землю спать ложились. *Приседают.*

- **«Тик-так»**

Водящий («часы») встает в центр круга, закрывает глаза, одну руку вытягивает вперед («стрелка часов») и начинает медленно поворачиваться, пока дети произносят слова: «Тик-так, тик-так, мы всегда привыкли так. Шаг налево, шаг направо, тик-так, тик-так!» Затем водящий открывает глаза и останавливается. Тот, на кого указывает его рука («стрелка часов»), называет упражнение игрового стретчинга, а дети его выполняют.

- **«Тихо — громко»**

Дети встают в круг. Педагог предлагает воспроизвести голоса животных и птиц — тихо или громко. Например: «Громкие петушки», «Тихие мышки», «Громкие вороны», «Тихие курочки» и т.д.

- **«Угадай по голосу, хитрая лиса»**

Дети образуют круг. Водящий — «лиса» — встает в его центр, садится и закрывает глаза. Дети три раза произносят: «Хитрая лиса, где ты?» После этого педагог дотрагивается до одного из детей, а тот в свою очередь кричит: «Я здесь!» «Лиса» должна отгадать, кто кричал.

*Примечание.* Если «лиса» отгадала того, кто кричал, этот ребенок становится ведущим.

- **«Узнай, кто позвал»**

Дети идут по кругу, держась за руки, и произносят хором текст: «Ты загадку отгадай, кто позвал тебя, узнай!» В центре — водящий с завязанными глазами. Дети останавливаются, педагог показывает рукой на одного из играющих, и он произносит имя водящего. Водящий должен угадать, кто его позвал.

- **«Хвост змеи»**

Играющие рассредотачиваются по залу. Водящий («голова змеи») проходит между детьми со словами: «Я змея, змея, змея! Я ползу, ползу, ползу!» Затем он останавливается около одного из играющих и обращается к нему: «Алеша (Саша, Маша и т.д.), ты будешь моим хвостом?» После этих слов водящий встает, широко расставив ноги, а игрок, согласившийся быть «хвостом змеи», проползает под ногами водящего и встает за его спиной. Игра повторяется. Следующий ребенок, согласившийся быть «хвостом змеи», проползает под ногами двух водящих и т.д.

- **«Холодно — жарко»**

Дети садятся в круг в свободных позах. Педагог произносит: «Подул холодный северный ветер» — дети группируются («сжимаются в комочки»). На словах: «Выглянуло яркое солнышко, можно загорать» дети расслабляются, улыбаются, поднимают лицо к «солнцу».

- **«Что в мешочке?»**

Дети стоят в кругу. Водящий выходит в его центр, садится на пятки, кладет руки на пол и ложится лицом на свои руки. Он стал «мешочком», в котором находится «сюрприз». Внезапно водящий встает на колени, поднимает руки вверх — «мешок открыт». Дети спрашивают хором: «Что в мешочке?» Водящий воспроизводит звуки, которые издает какое-либо животное (например, мяукает, лает, кукарекает и т.п.). Дети должны угадать, кого имитировал водящий. Тот, кто угадал, начинает водить.

- **«Шуршащая сказка»**

Дети стоят в кругу и выполняют покачивания с поднятыми руками из стороны в сторону. Педагог произносит: Шуршат осенние кусты, Шуршат на дереве листья. Шуршит камыш, И дождь шуршит, И мышшь, шурша, В нору спешит.

После этих слов дети приседают на корточки, соединяют ладошки под щекой и закрывают глаза. Педагог продолжает говорить:

Но их не слышат шесть мышат:

Давно уже мышата спят...

Они легли пораньше спать,

Чтоб не мешать большим шуршать.

## 7. Список использованной и рекомендуемой литературы

- Адашкявичене Э.Й.* Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада. М., 1992.
- Аверина И.Е.* Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практик. пособие. М., 2007.
- Азбука физкультминуток для дошкольников: средняя, старшая, подготовительная группы. М., 2008.
- Борисова ММ.* Фитнес-технологии в системе здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста // Инструктор по физкультуре. 2013. № 5.
- Вареник Е.Н.* и др. Занятия по физкультуре с детьми 3—7 лет: Планирование и конспекты. М., 2012.
- Зимонина В.Н.* Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: В 2 ч. М., 2013.
- Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3—4 лет. Старшая и подготовительная группы: Метод, пособие для педагога и специалистов дошкольных образовательных учреждений. СПб., 2008.
- Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3—4 лет. Младшая и средняя группы: Метод, пособие для педагога и специалистов дошкольных образовательных учреждений. СПб., 2008.
- Маханёва М.Д.* Воспитание здорового ребенка. М., 2004.
- Огурёнок О.Н.* и др. Фитнес-программа для детей и родителей // Инструктор по физкультуре. 2013. № 1.
- Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении по программе «Остров здоровья» / Авт.-сост. Е.Ю. Александрова. Волгоград, 2007.
- Сайкина Е.Е., Фирилева Ж.Е.* Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учеб. пособие. СПб., 2007.
- Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада. М., 1992.
- Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Метод, пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О. Филипповой. СПб., 2005.
- Сулим Е.В.* Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. М., 2012.
- Утробина К. К.* Занимательная физкультура в детском саду для детей 3—4 лет, 5—7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. М., 2008.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.* Физкультурные минутки и паузы. СПб., 2003.