

**Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
«Детский сад №171» г. Оренбурга**

Принято  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 1  
« 29 » 08 2022г.

Утверждаю  
Заведующий МДОАУ №171  
Зорина В.Г.  
Приказ №39 от «29» 08 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной  
направленности  
«Детский фитнес»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
Глухова Н.А., инструктор по физической  
культуре МДОАУ №171

г. Оренбург, 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование разделов</b>		
<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1	Пояснительная записка	1
1.1.1.	Цели и задачи Программы	2
1.1.2.	Принципы и подходы реализации Программы	2
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики особенностей развития детей 3-7 лет	3
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	4
1.3	Система оценки результатов освоения Программы	6
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1.	Календарно-тематический план	7
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	10
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1.	Материально – техническое обеспечение Программы	11
3.2.	Обеспеченность методическими материалами	12
<b>IV</b>	<b>Приложение.</b>	13

# І.Целевой раздел Программы

## 1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Детский фитнес» (далее Программа) написана на основании программ «Детский фитнес» Е. В. Сулим, танцевально – игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНСЕ» Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

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. 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. На занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное - вызвать у детей интерес к выполнению упражнений

**Актуальность Программы.** 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. 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. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относится ходьба, бег, прыжки, лазание, 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. 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 нравятся детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети с удовольствием выполняют предложенные упражнения, даже сложные и трудные. Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей.

Образовательная программа является модифицированной и составлена согласно принципам педагогической целесообразности перехода от простого к более сложному. Занятия по программе «Детский фитнес» создают необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой.

**Новизна:** Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального

уровня их физической подготовленности. Игры, упражнения для стоп и осанки, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

### **1.1.1. Цели и задачи Программы**

Основной целью программы «Детский фитнес» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Детский фитнес» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

В то же время немаловажным является вооружение специалистов дошкольных учреждений нестандартной оздоровительно-развивающей программой по физическому воспитанию ребенка и подготовке его к обучению в общеобразовательной школе.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих основных задач для детей 3 - 7 лет.

#### **1. Укрепление здоровья:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

#### **2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

#### **3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:**

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

### **1.1.2. Принципы и подходы реализации Программы:**

-поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства;

-реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности;

-принцип доступности;

-принцип систематичности;

-принцип оздоровительной направленности;

-принцип индивидуально-дифференцированного подхода; индивидуализации дошкольного образования;

-принцип гармоничности образования;

-поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;-возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям и особенностям развития);

-приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики особенностей детей 3-7**

В возрасте от 4 до 5 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходят структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движение детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

В возрасте с 5-6 лет у детей совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов - высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей:

скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве. Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных, к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность

осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте дети успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

## **1.2. Планируемые результаты Программы**

Образовательная деятельность Программы рассчитана на 4 года обучения: для детей 3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет с 15 сентября 2022 года до 31 мая 2023 года.

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые базируются на ФГОС ДО и задачах данной Программы. В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К целевым ориентирам дошкольного образования в соответствии с Программой «Детский фитнес» относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

- Ребенок овладеет разнообразными двигательными умениями и навыками;
- Ребенок приобретет навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- Ребенок приобретет необходимые гигиенические навыки;

- Ребенок разовьет физические и психомоторные навыки;
- Ребенок укрепит здоровье;
- Ребенок научится творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- Ребенок разовьет художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- Ребенок научится красиво, грациозно двигаться.

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

### **1.3 Система оценки результатов освоения Программы**

Педагогическая диагностика Педагогическая диагностика - оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связана с оценкой эффективности педагогических действий и дальнейшим планированием педагогической деятельности. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития. В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам полугодия, учебного года. (таблица 1).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

## II Содержательный раздел Программы.

### 2.1. Тематический план

1 год обучения (3-4 года)

№ п/п	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений/ фитнес тренировки	Количество образовательных ситуаций (часов)
1	«В гости к солнышку»	Комплекс ОРУ - 1	1
2	«Веселые птички»	Комплекс ОРУ - 1	1
3	«Звонкие погремушки»	Комплекс ОРУ - 2	1
4	Контрольно – проверочное занятие	Комплекс ОРУ - 2	1
5-6	«Экскурсия в лес»	Комплекс ОРУ - 3	2
7-8	Традиционная структура занятия	Комплекс ОРУ - 3	2
9-10	Фитнес – тренировка	Комплекс 1	2
11-12	Фитнес – тренировка	Комплекс 2	2
13-14	«Путешествие по городу»	Комплекс ОРУ - 4	2
15-16	Традиционная структура занятия	Комплекс ОРУ - 4	2
17-18	Фитнес – тренировка	Комплекс 3	2
19-20	Фитнес – тренировка	Комплекс 4	2
21-22	«Веселые самолеты»	Комплекс ОРУ - 5	2
23-24	«Цветные самолеты»	Комплекс ОРУ - 5	2
25-26	Фитнес – тренировка	Комплекс 5	2
27-28	Фитнес – тренировка	Комплекс 6	2
29-30	«Разноцветные платочки»	Комплекс ОРУ - 6	2
31-32	«Магазин цветных ленточек»	Комплекс ОРУ - 6	2
33-34	Фитнес – тренировка	Комплекс 7	2
35-36	Фитнес – тренировка	Комплекс 8	2
37-38	«В гостях у лисы»	Комплекс ОРУ - 7	2
39-40	«В гостях у зайки»	Комплекс ОРУ - 7	2
41-42	Фитнес – тренировка	Комплекс 9	2
43-44	Фитнес – тренировка	Комплекс 10	2
45-46	«Школа физкультуры Мишки-торопыжки»	Комплекс ОРУ - 8	2
47-48	«Школа физкультуры Мишки-торопыжки»	Комплекс ОРУ - 8	2
49-50	Фитнес – тренировка	Комплекс 11	2
51-52	Фитнес – тренировка	Комплекс 12	2
53-54	«Поиграем с солнечным зайчиком»	Комплекс ОРУ - 9	2
55-56	«Поиграем с солнечным зайчиком»	Комплекс ОРУ - 9	2
57-58	Фитнес – тренировка	Комплекс 13	2
59-60	Фитнес – тренировка	Комплекс 14	2
61-62	«На солнечной поляночке»	Комплекс ОРУ - 10	2
63-64	«На солнечной поляночке»	Комплекс ОРУ - 10	2
65-66	Фитнес – тренировка	Комплекс 15	2
67-68	Фитнес – тренировка	Комплекс 16	2

## 2 год обучения (4-5 лет)

№ п/п	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений/ фитнес тренировки	Количество образовательных ситуаций (часов)
1	«Прогулка в осенний сад»	Комплекс ОРУ - 1	1
2	«Экскурсия в лес на поезде»	Комплекс ОРУ - 1	1
3	«День рождения куклы Маши»	Комплекс ОРУ - 2	1
4	Контрольно – проверочное занятие		1
5-6	«Веселая курусель»	Комплекс ОРУ - 3	2
7-8	«В гости к Винни-Пуху»	Комплекс ОРУ - 3	2
9-10	Фитнес – тренировка	Комплекс 1	2
11-12	Фитнес – тренировка	Комплекс 2	2
13-14	«Путешествие на волшебный остров»	Комплекс ОРУ - 4	2
15-16	«Путешествие на волшебный остров»	Комплекс ОРУ - 4	2
17-18	Фитнес – тренировка	Комплекс 3	2
19-20	Фитнес – тренировка	Комплекс 4	2
21-22	«Магазин игрушек»	Комплекс ОРУ - 5	2
23-24	«Магазин игрушек»	Комплекс ОРУ - 5	2
25-26	Фитнес – тренировка	Комплекс 5	2
27-28	Фитнес – тренировка – комплекс 6		2
29-30	«Путешествие в зимний лес»	Комплекс ОРУ - 6	2
31-32	«Путешествие в зимний лес»	Комплекс ОРУ - 6	2
33-34	Фитнес – тренировка	Комплекс 7	2
35-36	Фитнес – тренировка	Комплекс 8	2
37-38	«В гости к кукле Маше»	Комплекс ОРУ - 7	2
39-40	«В гости к кукле Маше»	Комплекс ОРУ - 7	2
41-42	Фитнес – тренировка	Комплекс 9	2
43-44	Фитнес – тренировка	Комплекс 10	2
45-46	«Волшебная палочка - выручалочка»	Комплекс ОРУ - 8	2
47-48	«Волшебная палочка - выручалочка»	Комплекс ОРУ - 8	2
49-50	Фитнес – тренировка	Комплекс 11	2
51-52	Фитнес – тренировка	Комплекс 12	2
53-54	«Путешественники»	Комплекс ОРУ - 9	2
55-56	«Путешественники»	Комплекс ОРУ - 9	2
57-58	Фитнес – тренировка	Комплекс 13	2
59-60	Фитнес – тренировка	Комплекс 14	2
61-62	«На солнечной поляночке»	Комплекс ОРУ - 10	2
63-64	«На солнечной поляночке»	Комплекс ОРУ - 10	2
65-66	Фитнес – тренировка	Комплекс 15	2
67-68	Фитнес – тренировка	Комплекс 16	2

### 3 год обучения (5-6 лет)

№ п/п	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений/ фитнес тренировки	Количество образовательных ситуаций (часов)
1	«Сбор урожая»	Комплекс ОРУ - 1 (урок 1-2)	1
2	Традиционная структура занятия	Комплекс ОРУ - 1 (урок 3-4)	1
3	«Сбор урожая»	Комплекс ОРУ - 2 (урок 5-6)	1
4	Контрольно – проверочное занятие		1
5-6	«Экскурсия в лес»	Комплекс ОРУ - 3 (урок 7-8)	2
7-8	Традиционная структура занятия	Комплекс ОРУ - 3 (урок 7-8)	2
9-10	Фитнес – тренировка	Комплекс 1	2
11-12	Фитнес – тренировка	Комплекс 2	2
13-14	«Путешествие по городу»	Комплекс ОРУ - 4	2
15-16	Традиционная структура занятия	Комплекс ОРУ - 4	2
17-18	Фитнес – тренировка	Комплекс 3	2
19-20	Фитнес – тренировка	Комплекс 4	2
21-22	«Путешествие в зимний лес»	Комплекс ОРУ - 5	2
23-24	Традиционная структура занятия	Комплекс ОРУ - 5	2
25-26	Фитнес – тренировка	Комплекс 5	2
27-28	Фитнес – тренировка	Комплекс 6	2
29-30	«Забавы зимушки-зимы»	Комплекс ОРУ - 6	2
31-32	Традиционная структура занятия	Комплекс ОРУ - 6	2
33-34	Фитнес – тренировка	Комплекс 7	2
35-36	Фитнес – тренировка	Комплекс 8	2
37-38	«Пожарные на учении»	Комплекс ОРУ - 7	2
39-40	Традиционная структура занятия	Комплекс ОРУ - 7	2
41-42	Фитнес – тренировка	Комплекс 9	2
43-44	Фитнес – тренировка	Комплекс 10	2
45-46	«Мы - юные циркачи»	Комплекс ОРУ - 8	2
47-48	Традиционная структура занятия	Комплекс ОРУ - 8	2
49-50	Фитнес – тренировка	Комплекс 11	2
51-52	Фитнес – тренировка	Комплекс 12	2
53-54	«Цирк»	Комплекс ОРУ - 9	2
55-56	Традиционная структура занятия	Комплекс ОРУ - 9	2
57-58	Фитнес – тренировка	Комплекс 13	2
59-60	Фитнес – тренировка	Комплекс 14	2
61-62	«Олимпийские звезды»	Комплекс ОРУ - 10	2
63-64	Традиционная структура занятия	Комплекс ОРУ - 10	2
65-66	Фитнес – тренировка	Комплекс 15	2
67-68	Фитнес – тренировка	Комплекс 16	2

#### 4 год обучения (6-7 лет)

№ п/п	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений/ фитнес тренировки	Количество образовательных ситуаций (часов)
1	Традиционная структура занятия	Комплекс ОРУ - 1	1
2		Комплекс ОРУ - 1	1
3	«Сбор урожая»	Комплекс ОРУ - 2	1
4	Контрольно – проверочное занятие		1
5-6	«Экскурсия в лес»	Комплекс ОРУ - 3	2
7-8	Традиционная структура занятия	Комплекс ОРУ - 3	2
9-10	Фитнес – тренировка	Комплекс 1	2
11-12	Фитнес – тренировка	Комплекс 2	2
13-14	«Путешествие по городу»	Комплекс ОРУ - 4	2
15-16	Традиционная структура занятия	Комплекс ОРУ - 4	2
17-18	Фитнес – тренировка	Комплекс 3	2
19-20	Фитнес – тренировка	Комплекс 4	2
21-22	«Путешествие в зимний лес»	Комплекс ОРУ - 5	2
23-24	Традиционная структура занятия	Комплекс ОРУ - 5	2
25-26	Фитнес – тренировка	Комплекс 5	2
27-28	Фитнес – тренировка	Комплекс 6	2
29-30	«Забавы зимушки-зимы»	Комплекс ОРУ - 6	2
31-32	Традиционная структура занятия	Комплекс ОРУ - 6	2
33-34	Фитнес – тренировка	Комплекс 7	2
35-36	Фитнес – тренировка	Комплекс 8	2
37-38	«Пожарные на учении»	Комплекс ОРУ - 7	2
39-40	Традиционная структура занятия	Комплекс ОРУ - 7	2
41-42	Фитнес – тренировка	Комплекс 9	2
43-44	Фитнес – тренировка	Комплекс 10	2
45-46	«Мы - юные циркачи»	Комплекс ОРУ - 8	2
47-48	Традиционная структура занятия	Комплекс ОРУ - 8	2
49-50	Фитнес – тренировка	Комплекс 11	2
51-52	Фитнес – тренировка	Комплекс 12	2
53-54	«Цирк»	Комплекс ОРУ - 9	2
55-56	Традиционная структура занятия	Комплекс ОРУ - 9	2
57-58	Фитнес – тренировка	Комплекс 13	2
59-60	Фитнес – тренировка	Комплекс 14	2
61-62	«Олимпийские звезды»	Комплекс ОРУ - 10	2
63-64	Традиционная структура занятия	Комплекс ОРУ - 10	2
65-66	Фитнес – тренировка	Комплекс 15	2
67-68	Фитнес – тренировка	Комплекс 16	2

## **2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы**

### **2.2.1. Формы организации образовательного процесса**

В программе «Детский фитнес» для детей от 3 до 7 лет представлен перечень форм организации организованной образовательной деятельности детей, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно. В работе с детьми дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей от 3 до 7 лет деятельности - под музыкальное сопровождение в игровой или в соревновательной форме.

#### **Формы организации организованной образовательной деятельности детей.**

Групповая. Проводится со всеми детьми группы на основе принципов развивающего обучения, личностно-ориентированной модели взаимодействия и использованием игрового материала, с учетом санитарно – гигиенических требований к нагрузке и сочетанию различных видов деятельности.

#### **Структура фитнес-тренировки:**

Фитнес тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

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, атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки) 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 - различных шагов на нем. Можно усложнить задачу - выполнять и под музыку. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными особами. 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 - 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 не должно остаться без внимания. Традиционные занятия проводятся в первые две недели месяца, а фитнес-занятия - на третьей и четвертой неделях.

**Основные средства «Детского фитнеса»:** физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка, гантели и др.) и на снарядах (гимнастической скамейке, спортивных комплексах, фитболах).

*Упражнения общей направленности* включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, не растягивание и расслабление мышц, танцевальные упражнения. Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной массы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, двигательных способностей.

*Упражнения специальной направленности* включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, пальчиковую гимнастику, силовую гимнастику, футбол-гимнастику, специальные спортивные упражнения, элементы танцевальной аэробики.

### **III Организационный раздел Программы**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации Программ в детском саду должен быть спортивный зал, оборудованный в соответствии с требованиями программы.

##### **Спортивный инвентарь:**

1. Гимнастическая стенка (3 пролета);
2. Тоннель (2 шт.)
3. Гимнастические скамейки (2 шт.)
4. Гимнастический мат (10 шт.)
5. Дуги для подлезания высота – 50 см (2 шт.)
6. Дуги для подлезания высота – 40 см (2 шт.)
7. Обручи (10 шт.)
8. Тоннель (2 шт.)
9. Волейбольная сетка (1 шт.)
10. Баскетбольная корзина (1 шт.)
11. Футбольные ворота (2 шт.)
12. Кегли (15 шт.)
13. Мишени (2 шт.)
14. Фитболы (17 шт.)
15. Мячи:
  - резиновые (малые, средние, большие) (по 15 шт.)
  - массажные резиновые (12 шт.)
  - волейбольные (5 шт.)
  - футбольные (1 шт.)
16. Мягкие спортивные модули;
17. Велотренажер (3 шт.)
18. Беговая дорожка (2 шт.)
19. Спортивный комплекс « Батыр» (2 шт.)
20. Батут (2 шт.)
21. Палки гимнастические (20 шт.)
22. Скакалки (20 шт.)
23. Мешочки с песком (20 шт.)
24. Ходули (8 шт.)
25. Разноцветные флажки, платочки, ленты, гантели (по 20 шт.)
26. Свисток (2 шт.)
27. Степ-платформа (11 шт.)

### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр
- флеш - карта (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации презентации, видеоролики, мультфильмы).

### **3.2. Обеспеченность методическими материалами.**

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 3-5 лет – М., 2021.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 5-7 лет – М., 2020.
3. Сулим Е.В. Игровой стретчинг. – М., 2021.
4. Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина танцевально – игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНСЕ»
5. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Парциальная программа Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». – Спбю: «Детство пресс», 2016г.
6. Токарева Т. Э. Технология физического развития. – М.:«ТЦ Сфера», 2016 г.



# 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, покатать 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 «Волшебник» (5 раз)

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

Повторить с другой руки.

2. Упражнение «Спрячь мешочек» (6 раз)

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

Повторить с другой руки.

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

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

То же с другой руки.

4. Упражнение «Мешочек вперед» (5 раз)

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

5. Упражнение «Переложи 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 «Переложу 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.

## Старшая группа

### Комплекс 1

*Упражнение 1 (8 раз)*

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — повернуть голову вправо (влево); 2 — вернуться в и.п.; 3 — поднять руки вверх; 4 — вернуться в и.п.

*Упражнение 2 (8 раз)*

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вперед. 1—2 — руки назад, правую ногу вперед на носок; 3—4 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

*Упражнение 3 (8 раз)*

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки в стороны, прогнуться, вернуться в и.п.

*Упражнение 4 (8 раз)*

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 — сесть на пятки руки вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение 5 (7 раз)*

И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях под подбородком. 1—2 — поднять руки и ноги вверх, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение 6 (8 раз)*

И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1—2 — наклониться вправо (влево), руки в стороны; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение 7 (6 раз)*

И.п.: сидя на ягодицах, прямые ноги вместе, руки в упоре на ладонях сзади. 1—2 — поднять таз и бедра, выпрямиться; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение 8 (10 с 3 раза)*

Прыжки на двух ногах, ноги врозь, руки в стороны.

## Комплекс 2 (в парах)

### Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, пальцы сцеплены «в замок». 1—2 — поднять прямые руки вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

### Упражнение 2 (8 раз)

И.п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки. 1—2 — наклониться в сторону с подниманием рук в стороны; 3 — вернуться в и.п.

### Упражнение 3 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях лицом друг к другу, держась за руки. 1 — правую ногу в сторону; 2 — вернуться в и.п.; 3 — левую ногу в сторону; 4 — вернуться в и.п.

### Упражнение 4 (8 раз)

И.п.: прямо, ноги вместе, лицом друг к другу. Присесть, руки отвести назад; вернуться в и.п.

### Упражнение 5 (6 раз)

И.п.: лежа на спине головами друг к другу, прямые руки за головой. 1—4 — перекатом лечь на живот, не расцепляя рук; 5—8 — перекатом вернуться в и.п.

### Упражнение 6 (8 раз)

И.п.: сидя лицом друг к другу, ноги в стороны, стопы в упоре друг к другу, держась за руки. 1—2 — один наклоняется назад, другой вперед, руки не расцеплять; 3—4 — поменяться ролями.

### Упражнение 7 (10 раз)

И.п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. 1 — руки вытянуть вперед; 2 — хлопнуть о руки партнера обеими руками; 3—4 — вернуться в и.п.

### Упражнение 8 (10 с 3 раза)

Прыжки на двух ногах вправо, влево.

## Комплекс 3

### Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги расставлены, ступни параллельно. 1—2 — подмять мяч вверх, отвести назад в согнутых руках, одновременно сделать неглубокий присед; 3—4 — вернуться в и.п.

### Упражнение 2 (8 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, мяч в опущенных руках. 1—2 — наклониться вперед, мяч положить как можно дальше; 3—4 — выпрямиться, руки на пояс; 5—6 — наклониться, взять мяч; 7—8 — вернуться в и.п.

### Упражнение 3 (8 раз)

И.п.: глубокий присед, мяч на полу в руках перед собой. 1—2 — выпрямиться, прогнуться, руки вверх, правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в и.п.

### Упражнение 4 (8 раз)

И.п.: сидя на коленях, мяч в руках. 1—2 — поворот вправо (влево), спрятать мяч за спину; 3—4 — вернуться в и.п.

### Упражнение 5 (7 раз)

И.п.: лежа на спине, мяч между ступнями. 1—2 — ноги вверх с мячом; 3—4 — вернуться в и.п.

### Упражнение 6 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, мяч над головой. 1 — наклониться вправо; 2 — выпрямиться; 3—4 — ударить мячом об пол и поймать его.

То же в другую сторону.

### Упражнение 7 (5 раз каждой рукой)

Отбивание мяча правой и левой рукой на месте.

### Упражнение 8 (5 раз на каждой ноге)

Прыжки на одной ноге.

## Комплекс 4

### Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной. 1 — руки в сторону, мяч в правой (левой) руке; 2 — вернуться в и.п., переложить мяч в другую руку.

### Упражнение 2 (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в правой руке. 1 — правую (левую) прямую ногу поднять вверх, переложить мяч под ногой в правую (левую) руку; 2 — вернуться в и.п.

### Упражнение 3 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, мяч в правой (левой) руке. 1—2 — наклониться вправо, руки поднять над головой, переложить мяч в левую (правую) руку; 3—4 — вернуться в и.п.

### Упражнение 4 (6 раз)

И.п.: лежа на спине, мяч в правой (левой) руке. 1—2 — поднять обе ноги и переложить мяч в левую (правую) руку; 3—4 — вернуться в и.п.

### Упражнение 5 (8 раз)

И.п.: сидя, ноги разведены в стороны, мяч в обеих рукахверху. 1—2 — наклониться к правой (левой) ноге, потянуться руками к носку; 3—4 — вернуться в и.п.

### *Упражнение 6 (6 раз)*

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, мяч в правой руке над головой. 1—2 — со взмахом рук вперед сесть, переложить мяч под коленями в другую руку; 3—4 — вернуться в и.п.

### *Упражнение 7 (8 раз)*

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в правой руке. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать мяч левой рукой.

### *Упражнение 8 (10 с 3 раза в чередовании с ходьбой)*

И.п.: то же, мяч на полу справа. Перепрыгнуть боком через мяч на двух ногах.

## **Комплекс 5**

### *Упражнение 1 (8 раз)*

И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу в руках. 1 — мяч вверх, подняться на носки, посмотреть на мяч; 2 — вернуться в и.п.

### *Упражнение 2 (8 раз)*

И.п.: то же. 1—2 — поворот вправо, одновременно ударить мячом об пол возле пятки правой ноги, поймать его; 3—4 — вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

### *Упражнение 3 (6 раз)*

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч на полу. 1 — поставить ступню на мяч, катать его, не отпуская; 2 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

### *Упражнение 4 (8 раз)*

И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в руках сверху. 1 — сделать пружинистый наклон вперед, 3 раза постучать у носков ног; 2 — вернуться в и.п.

### *Упражнение 5 (8 раз)*

И.п.: ноги расставлены, ступни параллельно. 1—4 — присесть, отбивая мяч об пол; 5—8 — выпрямиться, поймать мяч.

### *Упражнение 6 (10 раз)*

И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч в одной руке, отбивать мяч об пол то правой, то левой рукой.

### *Упражнение 7 (20 с 2 раза)*

Прыжки на месте на двух ногах, руки вверху с мячом в чередовании с ходьбой.

## **Комплекс 6**

### *Упражнение 1 (8 раз)*

И.п.: стоя, одна нога впереди, руки согнуты в локтях. Поочередно боксировать руками.

### *Упражнение 2 (8 раз)*

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — руки развести в стороны, 2 — руки за голову; 3 — руки развести в сторону; 4 — вернуться в и.п.

### *Упражнение 3 (6 раз)*

И.п.: стоя на коленях. 1—2 — сесть на пол справа, руки вытянуть вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

### *Упражнение 4 (8 раз)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, руки за головой. 1 — наклониться вправо, коснуться правым локтем пола; 2 — вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

### *Упражнение 5 (6 раз)*

И.п.: лежа на животе, ладони под подбородком. 1—2 — прогнуться, поднимать поочередно руки и ноги; 3—4 — перекачиваться вперед, назад; 5—8 — вернуться в и.п.

### *Упражнение 6 (8 раз)*

И.п.: лежа на спине, упор на предплечья. 1 — приподнять слегка правую ногу, удержать ее; 2 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

### *Упражнение 7 (8 раз)*

И.п.: лежа на спине. 1—2 — колени подтянуть к груди, руками обхватить голень, головой прижаться к коленям; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение 8 (6 раз).*

И.п. сидя, ноги вперед, упор руками сзади. 1—4 — вращать ступнями ног внутрь; 5—8 — тоже наружу.

*Упражнение 9 (10 прыжков 4 раза)*

Прыжки, ноги врозь и скрестно.

### **Комплекс 7 (с большим мячом)**

*Упражнение 1 (8 раз)*

И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — опустить мяч на лопатки; 3 — мяч вверх; 4 — вернуться в и.п.

*Упражнение 2 (8 раз)*

И.п.: то же. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать мяч.

*Упражнение 3 (8 раз)*

И.п.: стоя на коленях, мяч внизу. 1—2 — повернуться вправо, мяч положить на ноги; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — повернуться влево, взять мяч; 7—8 — вернуться в и.п.

*Упражнение 4 (8 раз)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, мяч перед грудью. 1 — наклониться вперед, потянуться мячом вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — мячом ударить об пол между ногами и поймать его.

*Упражнение 5 (6 раз)*

И.п.: сидя, упор на предплечья, мяч зажат между стопами ног. 1—4 — поднять мяч прямыми ногами вверх; 5—8 — вернуться в и.п.

*Упражнение 6 (8 раз)*

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. 1 — выпад вперед на правую ногу, мяч вперед; 2—3 — ударить мячом об пол и поймать его; 4 — вернуться в и.п.

*Упражнение 7 (10 раз)*

И.п.: то же. 1 — прыжок, ноги врозь, мяч вперед; 2—3 — ударить мячом об пол и поймать его; 4 — прыжком ноги вместе, мяч вниз; 5—6 — подбросить мяч вверх и поймать его.

### **Комплекс 8 (с использованием гимнастической скамейки)**

*Упражнение 1 (8 раз)*

И.п.: сидя верхом на гимнастической скамейке, ноги согнуты, руки внизу. 1 — поднять руки через стороны вверх; 2 — вернуться в и.п.

*Упражнение 2 (8 раз)*

И.п.: сидя верхом на скамейке, руки к плечам, 1 — соединить локти впереди; 2 — вернуться в и.п.

*Упражнение 3 (8 раз) \**

И.п.: сидя верхом на скамейке, руки на плечах впереди сидящего. 1 — повернуться вправо, отвести правую руку через сторону назад; 2 — вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

*Упражнение 4 (8 раз)*

И.п.: стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки на поясе. 1 — наклониться и коснуться ступни ноги, стоящей на полу; 2 — вернуться в и.п.

*Упражнение 5 (6 раз)*

И.п.: стоя на коленях на скамейке. 1 — опустить руки на пол; 2—7 — продвигаться вперед-назад; 8 — вернуться в и.п.

*Упражнение 6 (6 раз)*

И.п.: лежа на полу, ноги согнуты, голень лежит на скамейке, руки за головой. 1—2 — приподнять голову и плечи, руки вытянуть вперед, коснуться коленей; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение 7 (8 раз)*

И.п.: сидя на скамейке, ноги согнуты, руками держаться за скамейку. 1—2 — вытянуть ноги вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

### **Комплекс 9 (с обручем)**

*Упражнение 1 (8 раз)*

И.п.: ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 — обруч вверх, посмотреть на обруч; 2 — вернуться в и.п.

*Упражнение 2 (6 раз)*

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

*Упражнение 3 (8 раз)*

И.п.: лежа на спине, обруч за головой. 1 — ноги вверх, слегка развести, коснуться обруча носками ног; 2 — ноги плавно опустить.

*Упражнение 4 (6 раз)*

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

*Упражнение 5 (8 раз)*

И.п.: руки на пояс, обруч на полу на расстоянии полушага, носок правой ноги под обручем. 1 — правую (левую) ногу вверх, поднять обруч; 2 — медленно опустить обруч, положить на пол.

То же с другой ноги.

*Упражнение 6 (8 раз)*

И.п.: встать в обруч на ладони и колени, смотреть вперед. 1 — правую (левую) руку отвести в сторону, посмотреть на руки; 2 — вернуться в и.п. *Упражнение 7 (25 с 2 раза)* Прыжки из обруча в обруч в чередовании с ходьбой.

### **Комплекс 10 (с гимнастической палкой)**

*Упражнение 1 (8 раз)*

И.п.: стоя, ноги вместе, палка в опущенных руках. 1 — палку вверх; 2 — положить палку на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — вернуться в и.п.

*Упражнение 2 (8 раз)*

И.п.: ноги на ширине плеч, палка перед грудью. 1 — палку вперед; 2 — вернуться в и.п.

*Упражнение 3 (8 раз)*

И.п.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1—2 — прогнуться назад, коснуться палкой пяток; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение 4 (8 раз)*

И.п.: сидя на пятках, руки внизу. 1 — наклониться вперед, палку положить дальше от себя; 2 — выпрямиться; 3 — наклониться, взять палку; 4 — вернуться в и.п.

*Упражнение 5 (6 раз)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты, стопы стоят на полу, палка на коленях. 1—2 — отклониться назад, выпрямить ноги вперед — вверх, руки с палкой выпрямить вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение 6 (8 раз)*

И.п.: стоя, ноги вместе, палка сзади в опущенных руках. 1 — отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки; 2 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

*Упражнение 7 (20 с 2 раза)*

И.п.: стоя боком к лежащей на полу палке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах боком через палку в чередовании с ходьбой.

### **Подготовительная группа**

#### **Комплекс 1**

*Упражнение 1 (10 раз)*

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

*Упражнение 2 (10 раз)*

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

*Упражнение 3 (10 раз)*

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

*Упражнение 4 (10 раз)*

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

То же в другую сторону.

*Упражнение 5 (10 раз)*

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

*Упражнение 6 (8 раз)*

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

*Упражнение 7 (10 раз)*

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

*Упражнение 8 (10 с 2 раза)*

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

## **Комплекс 2 (в парах)**

*Упражнение 1 (10 раз)*

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

*Упражнение 2 (10 раз)*

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

*Упражнение 3 (8 раз)*

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

*Упражнение 4 (10 раз)*

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

*Упражнение 5 (8 раз)*

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

*Упражнение 6 (10 раз)*

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

*Упражнение 7 (10 раз)*

И.п.: стоя в упоре на предплечьях и коленях лицом друг к другу, руки соединены. 1 — мах левой (правой) ногой назад; 2 — вернуться в и.п.

*Упражнение 8 (20 с 2 раза)*

Прыгать на месте, держась за руки.

## **Комплекс 3 (с обручем)**

*Упражнение 1 (10 раз)*

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

*Упражнение 2 (10 раз)*

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

*Упражнение 3 (10 раз)*

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

*Упражнение 4 (8 раз)*

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

*Упражнение 5 (8 раз)*

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

*Упражнение 6 (10 раз)*

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

*Упражнение 7 (8 раз)*

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

*Упражнение 8 (20 с 2 раза)*

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

### Комплекс 4 (с большим мячом)

#### Упражнение 1 (8 раз)

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

#### Упражнение 2 (8 раз)

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

#### Упражнение 3 (10 раз)

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

#### Упражнение 4 (10 раз)

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

#### Упражнение 5 (10 раз)

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

#### Упражнение 6 (8 раз)

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

#### Упражнение 7 (20 раз)

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

### Комплекс 5 (на гимнастической скамейке)

#### Упражнение 1 (10 раз)

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

#### Упражнение 2 (10 раз)

И.п.: то же, руки за головой. 1—2 — повернуться вправо, руки выпрямить вперед перед собой; 3—4 — вернуться в и.п.

#### Упражнение 3 (10 раз)

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

#### Упражнение 4 (10 раз)

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

#### Упражнение 5 (8 раз)

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

#### Упражнение 6 (10 раз)

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

#### Упражнение 7 (10 раз)

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

#### Упражнение 8 (20 с 2 раза)

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

### Комплекс 6 (с большим мячом)

#### Упражнение 1 (10 раз)

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

#### Упражнение 2 (10 раз)

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

#### Упражнение 3 (10 раз)

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

#### Упражнение 4 (10 раз)

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

*Упражнение 5 (6 раз)*

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

*Упражнение 6 (8 раз)*

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

*Упражнение 7 (20 раз)*

Отбивать мяч двумя руками, стоя на месте.

*Упражнение 8 (10 раз)*

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

### **Комплекс 7**

*Упражнение 1 (10 раз)*

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

*Упражнение 2 (10 раз)*

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

*Упражнение 3 (10 раз)*

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

*Упражнение 4 (10 раз)*

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

То же в другую сторону.

*Упражнение 5 (10 раз)*

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

*Упражнение 6 (10 раз)*

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

*Упражнение 7 (10 раз)*

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

*Упражнение 8 (8 раз каждой ногой)*

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

То же на левом боку.

### **Комплекс 8 (с гимнастической палкой)**

*Упражнение 1 (10 раз)*

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

*Упражнение 2 (10 раз)*

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

*Упражнение 3 (10 раз)*

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

*Упражнение 4 (10 раз)*

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

*Упражнение 5 (10 раз)*

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

*Упражнение 6 (8 раз)*

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

*Упражнение 7 (20 с 2 раза)*

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

### **Комплекс 9 (с короткой скакалкой)**

*Упражнение 1 (10 раз)*

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

*Упражнение 2 (10 раз)*

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

*Упражнение 3 (10 раз)*

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

*Упражнение 4 (10 раз)*

И.п.: сидя на ягодицах ноги вместе, скакалка сложена вдвое. 1—2 — наклониться вперед, перекинуть середину скакалки через ступни ног; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение 5 (10 раз)*

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

*Упражнение 6 (10 раз)*

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

То же, но ноги продеть под скакалкой.

*Упражнение 7 (10 раз)*

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

### **Комплекс 10 (с малым мячом)**

*Упражнение 1 (10 раз)*

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

*Упражнение 2 (10 раз)*

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

*Упражнение 3 (10 раз)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, мяч в правой (левой) руке. 1—2 — наклониться вниз, не сгибая коленей, переложить мяч в другую руку под правой (левой) пяткой; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение 4 (10 раз)*

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

*Упражнение 5 (10 раз)*

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

*Упражнение 6 (10 раз)*

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

*Упражнение 7 (10 раз)*

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

Упражнение 8 (20 с 2 раза)

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

## Приложение 2

### Веселая зарядка

1. Упражнение «Медуза»

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

2. Упражнение «Солдатык»

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

3. Упражнение «Кресло-качалка»

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

4. Упражнение «Чудесные ладошки»

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

5. Упражнение «Качели-карусели»

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

6. Упражнение «Лодочка»

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

7. Упражнение «Маленькая горка»

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

8. Упражнение «Экскаватор»

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

9. Упражнение «Ежик»

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

10. Упражнение «Кенгуру»

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

11. Упражнение «Велосипед»

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

12. Упражнение «Салют»

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

## Приложение 3

### Игровые упражнения для вводной части фитнес-тренировки

• **«Большие лягушки»**. Прыжки на двух широко поставленных ногах с продвижением спиной вперед, руки согнуты в локтях, пальцы расставлены и направлены вверх.

• **«Бычки»**. Ползти на низких четвереньках, толкая мяч головой, встать на степ-платформу и поднять мяч вверх.

• **«Веселые ножки»**. Бег с выбрасыванием голени вперед, руки на поясе.

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

• **«Гусеница»**. Ползание на животе с подтягиванием руками, ноги вместе, согнуты в коленях.

• **«Крокодил»**. Ходьба с опорой на кисти рук, ноги вместе, упор на носки ног.

• **«Маленькие лягушки»**. Прыжки на корточках на месте, колени разведены в стороны, ладони на полу между ногами.

• **«Муравьишки идут назад»**. Ходьба с опорой на ладони и колени спиной вперед.

- **«Муравьишки».** Ползание на ладонях и коленях.
- **«Мячики».** Прыжки на корточках, руки сложены «полочкой».
- **«Неваляшка».** Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны.
- **«Обезьянки резвятся».** Ползание в быстром темпе с опорой на стопы и ладони.
- **«Обезьянки».** Ползание с опорой на ладони и стопы.
- **«Пауки».** Ползание, сидеть на ягодицах, колени согнуты, опора на ладони и стопы, спиной вперед.
- **«Поезд».** Ходьба на ягодицах, руки согнуты в локтях.
- **«Раки».** Ходьба с опорой на стопы и ладони животом вверх.

**«Раки пятятся».** С опорой на ладони и стопы, спиной вперед, животом вверх.

• **«Тачка».** И.п.: лежа на животе на полу, лицом к мячу, руки на мяче, опираться на него. Передвигаться по часовой стрелке по кругу, переступая ногами.

• **«Цирковая лошадка».** Бег с высоким подниманием коленей, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки.

• **«Шалтай-Болтай».** Бег с поочередным выбрасыванием в сторону правой и левой ноги, руки на пояс

## 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.

### «Бабка-ежка»

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

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

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

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

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

### «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.

### «Грибы, ягоды, цветы»

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

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

### «Два Яшки»

В игре 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 определенной последовательности или месте.

### **«Зоопарк»**

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

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

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

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

### **«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.

### **«Классики»**

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

### **«Ежата»**

Педагог («ежиха») и дети («ежата»), притопывая, двигаются по залу. На противоположном конце зала находится «лиса». «Ежиха» и «ежата» произносят:

Среди палых листьев тихо  
Пробирается ежиха,  
А за ней гуськом спешат  
Восемь маленьких ежат.  
Говорит она ежатам,  
Незадачливым ребятам:  
«Тише, детки, не шуршите  
И лису не разбудите.  
Нас лиса не любит, злючка,  
За коварные колючки  
И готова всякий раз  
Поохотиться на нас».

*Е. Корюкин*

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

### **«Зайцы и волк»**

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

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

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

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

### **«Зайцы и лисица»**

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

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

*Г. 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 коврике у стены зала. Остальные дети — «мартышки». На полу обозначаются (кружками, скакалками, 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	<i>Дети ходят по кругу, взявшись за</i>
И медведя повстречали.	<i>руки.</i>
Он под елкою лежит,	
Растянулся и храпит.	<i>Останавливаются и слушают.</i>
Мы вокруг него ходили	<i>Ходят в другую сторону с</i>
	<i>притопыванием.</i>
Косолапого будили:	<i>Грозят указательным пальцем.</i>
«Ну-ка, Мишенька, вставай	<i>Говорят хором. Затем разбегают-</i>
И быстрее нас догоняй».	<i>ся по залу, «медведь» их догоняет.</i>

### **«Модная лягушка»**

Дети выполняют движения в соответствии со следующим текстом:

Лягушка-квакушка,	<i>Дети прыгают по кругу на двух</i>
	<i>ногах,</i>
Зеленое брюшко,	<i>руки согнуты в локтях, пальцы</i>
	<i>направлены вверх.</i>

В зелененьком топике	
С брючками клёш,	<i>Выставляют поочередно правую</i>
Так выглядит модно,	<i>и левую ногу на пятку вперед.</i>
Что мимо подобной	
Лягушки-квакушки	
Никак не пройдешь!	

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

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

### **«Мой веселый мяч»**

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

Мой веселый звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь?

Дальше педагог говорит:

Раз, два, три —

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

И с мячом скорей беги!

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

### **«Мяч соседу»**

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

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

### **«Мы осенние листочки»**

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

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

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

Мы на веточке сидели, *Приседают на корточки.*

Ветер дунул — полетели.

Мы летали, мы летали, *Бегают в разных  
направлениях.*

А потом летать устали.

Перестал дуть ветерок —

Мы присели все в кружок. *Приседают на корточки.*

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

### **«Найди пару!»**

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

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

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

### **«Найди свое место»**

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

### **«Найди свой домик»**

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

### **«Непослушные цыплята»**

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

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

Разбрелись цыплятки.  
Трое влезли под лопух — *Ходят на четвереньках с подлезанием*  
Напугал их злой петух. *под предметы.*  
А четвертый, самый слабый, *Прыгают с продвижением вперед*  
Повстречался с толстой жабой, *на двух ногах.*  
От собаки пятый  
Спасся под лопатой.  
Плачет черненький, шестой: *Имитируют плач, прижимая*  
—Ноги спутаны травой! — *кулачки к глазам.*  
—И зовет упрямо:  
—Пиу, пиу, мама! *Говорят хором.*

*Г. Новицкая*

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

### **«Самый быстрый»**

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

### **«Сова»**

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

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

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

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

### **«Солнышко и дождик»**

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

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

### **«Я с мячом играть люблю»**

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

По дорожкам сада вскачь  
Побежал упрямый мяч,  
И 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.

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

#### *Варианты игры:*

- подлезть под ворота, пробежать до флажка и вернуться в свою колонну;
- пробежать (проползти разными способами) по гимнастической скамейке, пробежать до флажка и вернуться в свою колонну;
- прыгая или перепрыгивая через препятствия, пробежать до флажка и вернуться в свою колонну.

### **«Мы — веселые ребята»**

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

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

### **«Мяч капитану»**

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

### **«Не урони мяч»**

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

### **«Погрузка овощей»**

#### *Варианты игры:*

- стоя в шеренге, дети поочередно передают «овощи» в корзину;
- стоя в колонне, дети переносят «овощи», пробегая по гимнастической скамейке, подлезая под дуги, перепрыгивая через препятствия.

### **«Подмигалы»**

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

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

### **«Птички и клетка»**

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

### **«Розы, тюльпаны»**

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

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

### **«Самый быстрый»**

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

### **«Снежная перестрелка»**

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

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

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

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

### **«Третий лишний»**

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

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

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

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

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

### **«Удочка»**

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

### **«Чай-чай, выручай»**

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

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

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

### **«Четыре цапли»**

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

- Четыре длинные цапли
- Выходят на охоту,
- А дождик по болоту —
- Кап, кап, кап.
- Идут четыре цапли
- И стряхивают капли,
- А клювы звонко щелкают —
- Цап, цап, цап!

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

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

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

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

### **«Щука»**

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

- Щуке с осени пойдет
- Сто четырнадцатый год.
- Не поймает на обед
- Проживет еще сто лет.

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

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

## *Приложение 5*

### **Игры малой подвижности**

#### **• «Великаны и гномы»**

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

#### **• «Весеннее настроение»**

Педагог и дети шагают по залу и произносят:

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

— Зарядкой занимаемся.

После этих слов педагог предлагает выполнить упражнения стретчинга.

• **«Все движенья узнаем»**

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

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

Раз, два, три —

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

После этих слов дети выполняют названное упражнение.

• **«Где петушок?»**

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

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

После этих слов дети встают на степ-платформу или скамейку и кричат: «Ку-ка-ре-ку!»

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

• **«Два медведя»**

Дети вместе с педагогом выполняют движения в соответствии с текстом:

Сидели два медведя

На тоненьком суку.

Один читал газету,

Другой молотил муку.

Раз ку-ку!

Два ку-ку!

Оба шлепнулись в муку...

Нос в муке,

Хвост в муке,

Ухо в кислом молоке.

*Дети ходят друг за другом по кругу.*

*Хлопают в ладоши.*

*Стучат кулачком о кулачок.*

*Два раза прыгают на месте.*

*Приседают.*

*Растирают нос ладошкой.*

*Показывают «хвостик».*

*Растирают уши.*

• **«Дружные пингвины»**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Жили-были три пингвина,

Пик, Пак, Пок.

Хорошо и дружно жили,

Пик, Пак, Пок.

Как-то утром на рыбалку,

Пик, Пак, Пок,

Зашагали вперевалку,

Пик, Пак, Пок.

Наловили много рыбы,

Пик, Пак, Пок.

И еще поймать могли бы, Пик, Пак, Пок.

Съели дружно все до крошки,

Кроме маленькой рыбешки,

Пик, Пак, Пок.

Дружно бросились в драку,

Пик, Пак, Пок,

Учинив большую свалку,

Пик, Пак, Пок,

Чтобы жить все время дружно,

Пик, Пак, Пок,

Уступать друг другу нужно,

Пик, Пак, Пок.

*Дети ходят по залу, маршируя.*

*Хлопают в ладоши, стоя на месте.*

*Ходят вперевалку, приставляя  
пятку одной ноги к пятке  
другой ноги.*

*Делают наклоны вниз, стоя на  
месте, руки за спиной.*

*Имитируют жевание. Пик, Пак, Пок,*

*Размахивают кулачками над  
головой.*

*Обнимают соседа.*

• **«Друзья»**

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

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

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

• **«Если тебе нравится»**

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

• **«Котята и клубочки»**

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

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

*Л. Комарова*

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

• **«Кто ушел?»**

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

• **«Мой веселый мяч»**

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

Мой веселый звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Затем педагог говорит:  
Раз, два, три,  
Ты (Маша, Саша, Андрюша и т.д.) мяч лови,  
И с мячом скорей беги!

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

• **«Море волнуется»**

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

• **«Овощи и фрукты»**

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

Таня (Маша, Саша и т.д.) вышла в огород:  
Все ли там в порядке?  
Вытирает ручкой пот,  
Проверяя грядки.

И сейчас ты не зевай  
Быстро фрукты (овощи) называй!

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

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

• **«Петрушка»**

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

Педагог произносит:

Я — веселая игрушка,  
А зовут меня Петрушка!  
У меня яркий колпачок и нарядный сюртучок.  
Вы, ребята, не зевайте!  
Со мной движенья выполняйте!

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

• **«Попугай»**

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

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

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

*Примечание.* «Попугаем» может быть и ребенок.

• **«Походка и настроение»**

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

Играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук.

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

• **«Подкрадись неслышно»**

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

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

• **«Птички в лесу»**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

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

Песенки звонкие-звонкие пели. *Поднимают и опускают руки.*

Не сыплет снежочек.

Еще рановато.

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

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

Насыплет 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.

• **«Будь внимателен»**

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

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

• **«Веселая зарядка»**

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

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

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

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

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

• **«Горячий и холодный мяч»**

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

• **«Дружные пингвины»**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Жили-были три пингвина      *Дети ходят по залу, маршируя.*

Пик, Пак, Пок.

Хорошо и дружно жили      *Хлопают в ладоши, стоя на месте.*

Пик, Пак, Пок.

Как-то утром на рыбалку

Пик, Пак, Пок.

Зашагали вперевалку

Пик, Пак, Пок.

*Ходят вперевалку, приставляя пятку одной ноги к пятке другой ноги.*

Наловили много рыбы

Пик, Пак, Пок.

*Делают наклоны вниз, стоя на 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

Пик, Пак, Пок,

*Размахивают кулачками над головой.*

Учинив большую свалку

Пик, Пак, Пок,

Чтобы жить все время дружно

Пик, Пак, Пок,

Уступать друг другу нужно

Пик, Пак, Пок.

*Обнимают соседа.*

• **«Друзья»**

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

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

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

- **«Кольцо-колечко»**

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

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

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

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

- **«Котята и клубочки»**

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

Бабушка варежки вяжет, Котята играют с пряжей.

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

*Л. Комарова*

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

- **«Кто ушел?»**

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

- **«Летает — не летает»**

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

- **«Летела ворона»**

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

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

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

- **«Море волнуется»**

Дети стоят в кругу. Произносят вслух слова и раскачивают руками вперед-назад. «Море волнуется, раз! Море волнуется, два! Море волнуется, три! Морская фигура, замри!» Дети замирают в

разных позах. Инструктор рассматривает фигуры, отмечает наиболее интересные.

- **«Мой мяч»**

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

- **«Овощи и фрукты»**

Дети встают в круг. Педагог с мячом располагается в центре круга. Со словами педагога дети начинают движение по кругу, а тот подбрасывает мяч вверх и вместе с детьми произносит слова:

Таня (Маша, Саша) вышла в огород:

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

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

*Примечание.* Если ребенок не назвал овощ или фрукт, мяч бросается обратно водящему.

- **«Подкрадись незлышно»**

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

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

- **«Походка и настроение»**

*Инвентарь:* 12 карточек из белого картона (размер карточек 20x15 см, карточки обклеены прозрачным скотчем) с изображением детей (мальчиков и девочек) с разными выражениями лица; бубен.

Играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук.

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

- **«Путаница»**

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

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

Дети выполняют упражнение «Солнечные лучики». На юг улетают журавли, гуси, утки. Дети ставят руки на пояс, топают ногами. Распустились на деревьях листочки.

Дети выполняют упражнение «Деревце». Скоро наступит Новый год, будем украшать елку. Дети ставят руки на пояс, топают ногами. На болоте появились цапли.

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

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

Появились первые цветы. Дети выполняют упражнение «Цветок». На улице много снега, и можно кататься с горки. Дети ставят руки на пояс, топают ногами. Проснулись после зимней стужи жучки и червячки. Дети выполняют упражнение «Жучок».

Тот из участников, кто ошибается, выходит из игры и встает недалеко от круга.

- **«Садовник»**

Играющие встают в шеренгу, им раздаются жетоны с изображением цветов. Выбирается водящий — «садовник», который встает перед детьми с мячом в руках. Начинается переключка. Дети. Садовник! Садовник. Влюблен! Дети. В кого? Садовник. В цветок! Дети. В какой?

Садовник. В розу! (фиалку, ромашку, гвоздику и т.п.). Названный игрок-«цветок» делает шаг вперед, а «садовник» бросает ему мяч заранее оговоренным способом. Если ребенок поймал мяч, он становится «садовником».

- **«Сделай фигуру»**

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

- **«Скажи ласковое слово»**

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

- **«Скажи наоборот»**

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

- **«Тик-так»**

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

- **«Тихо — громко»**

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

- **«У белки в дупле»**

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

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

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

- **«Узнай, кто позвал»**

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

- **«Хвост змеи»**

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

- **«Черт и краски»**

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

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

Черт. Тук, тук ножкой.

Дети. Кто там под окошком?

Черт. Я черт с рогами, с горячими пирогами!

Дети. Зачем пришел?

Черт. За краской.

Дети. За какой?

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

- **«Шел крокодил»**

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

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

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

• *«Шуршащая сказка»*

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

Шуршат осенние кусты.  
Шуршат на дереве листья.  
Шуршит камыш.  
И дождь шуршит.  
И мышь, шурша,

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

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