



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Д/с №28»Буратино»
И.В.Галиева
Всесодействие приказом
№ 304 от «01» 09 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Здоровячок»**

**Возраст детей: от 4 до 5 лет
Срок реализации – 1 учебный год**

**Руководитель:
Миннахметова Рамиля Гиядулловна**

Альметьевск, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**«Человек – высшее творение природы.
Но для того чтобы наслаждаться его сокровищами,
он должен отвечать по крайней мере одному требованию:
быть здоровым и дружить со спортом»А.А.Леонов**

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно- спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни , привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье ,хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры . На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- Наследственность;
- Неблагоприятная экологическая обстановка;
- Компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором;
- Отклонения в опорно- двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

У многих детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто болеют, что влияет на развитие сколиоза и плоскостопия.

Понимая необходимость совершенствования профилактики плоскостопия и нарушения осанки в целях укрепления опорно- двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа физкультурно-оздоровительного кружка «Здоровячок».

Актуальность данной программы состоит в том, что одно из первых мест среди всех отклонений в состоянии здоровья детей занимают нарушения осанки и свода стопы. В дошкольном возрасте они, как правило, имеют функциональный характер и определяются в основном слабостью мышечного тонуса и связочного аппарата. И поэтому уже в детском саду необходимо работать с детьми, имеющими такие нарушения.

Новизна образовательной программы состоит в возможности формирования навыка правильной осанки и профилактики плоскостопия с помощью игровых упражнений и применения нестандартного оборудования.

Целью программы является:

Содействие всестороннему развитию личности средствами оздоровительно- игровой гимнастики, использование специальных физических упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы, а также профилактики их нарушений.

Основные задачи программы:

1. Формировать правильное отношение к своему организму через занятия специальными физическими упражнениями;
2. Формировать навык правильной осанки;
3. Развивать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности;
4. Формировать правильную походку, осанку, выразительность телодвижений и поз.

Основным средством формирования правильной осанки и свода стопы, а также профилактикой их нарушений являются специальные физические упражнения. Чтобы оздоровительные упражнения были эффективны, подбирать и выполнять их надо правильно. Для занятий выбирают по 1-2 упражнения для укрепления различных мышечных групп.

Низкое исходное положение способствует сохранению правильных изгибов позвоночника уменьшению нагрузки на позвоночный столб.

Для формирования навыка правильной осанки рекомендуется тренировать выпрямленное положение, прижавшись спиной к полу или стене. При этом сохраняется правильное положение головы, спины, таза, стоп. Мышечные ощущения при правильном положении тела, ребенок должен почувствовать и запомнить.

При выборе упражнений учитывается уровень физического развития, подготовленности и состояния здоровья детей.

Объем и интенсивность нагрузки увеличивается постепенно. По мере освоения ребенком простых упражнений переходят к сложным.

Оздоровительные упражнения имеют образные названия и сопровождаются стихами, которые помогают создать мотивацию к правильному их выполнению, а также к стремлению расти здоровыми.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Итогом детской деятельности участие детей в конкурсах и соревнованиях физкультурно-оздоровительной направленности.

Организация деятельности:

Форма работы: групповая, подгрупповая.

Программа рассчитана на один год обучения: 4-5 лет

Количество занятий в неделю-1, в год-32.

Количество групп: 1

Планируемые результаты:

Сформировано правильное отношение к своему организму через занятия специальными физическими упражнениями; улучшение осанки и свода стопы, развита активность и самостоятельность, коммуникативность детей; сформированы правильная походка, осанка, выразительность телодвижений и поз.

Общеразвивающие упражнения

Месяц	Инвентарь
Октябрь	С платочками
Ноябрь	С большим мячом.
Декабрь	С кубиками
Январь	Со средним мячом.
Февраль	С палкой
Март	С обручем.
Апрель	С ленточкой.
Май	С большим мячом
	С платочками.
	С обручем
	С кубиками.
	С колечком
	С палкой.
	С ленточкой
	С большим мячом.

Полоса препятствий (ОВД)

Задачи.

Обучать основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

Перечень игровых заданий

№1

1. Ходьба по веревке прямо
2. Прыжки в длину с места
3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира
4. Метание мешочка вдаль

№2

1. Ходьба, перешагивая через модули
2. Прыжки вверх, ударить в бубен
3. Пролезание в обруч прямо
4. Катание мячей

№3

1. Ходьба по наклонной доске
2. Прыжки из обруча в обруч
3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
4. Метание в цель

№4

1. Ходьба по ребристой доске
2. Прыжки на мате
3. Лазание по гимнастической стенке, с пролета на пролет
4. Бег между ориентирами

№5

1. Ходьба по гимнастической скамье
2. Прыжки через несколько гимнастических палок
3. Пролезание под скамейкой прямо

4. Кегельбан
№6
1. Ходьба
2. Прыжки через кубики
3. Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом
4. Бросание и ловля большого мяча

Веселый тренинг.

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после выполнения ОВД выполняются игровые упражнения в течение 2 мин. Все упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки.

Перечень игровых упражнений

1. «КАЧАЛОЧКА» Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.
2. «ЦАПЛЯ» Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
3. «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА» Лежа на животе – руки и ноги в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.
4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямиться. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.
5. «САМОЛЕТ» Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.
6. «ПОТЯГИВАНИЕ» Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.
7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ» Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.
8. «КАРУСЕЛЬ» Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.

9. «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ» Сидя, поднять к груди стопу , обняв ее руками . Покачать «малышку» , касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.

10.«ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ» Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.

11.«МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК» Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.

12.«ПАРОВОЗИК» сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.

13.«КОЛОБОК» Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.

14.«НОЖНИЦЫ» Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.

15.«ПТИЦА» Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.

16.«ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ» Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.

17.«ВЕЛОСИПЕД» Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

18.«ГУСЕНИЦА» Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше. Повторить. Для укрепления мышц рук, ног, туловища.

Подвижные игры.

Общеизвестно, что игры для детей дошкольного возраста являются средством социальной и физиологической адаптации. Они должны вызывать интерес детей, развивать физические качества, смекалку и сообразительность.

Каждое занятие включает две подвижные игры разной подвижности

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей 4-5 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

1 комплекс (октябрь, ноябрь)

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрыта левая).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

2 комплекс (декабрь, январь, февраль)

1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное влияние на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа
3. Указательным пальцем массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились»
5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»

3 комплекс (март, апрель, май)

1. «Моем» кисти рук
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Дозировка выполнения – 5-10 раз.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
20	1 раз	1 час	32 часа

Тематическое планирование физкультурно – оздоровительных занятий

№	Содержание	Оборудование
Октябрь		
1	1.Общеразвивающие упражнения с платочками 2. Полоса препятствий № 1 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 1 4.Веселый тренинг: Качалочка. 5.П/и «Самолеты», «Мы- осенние листочки»,	Платочки Мешочки Канат Ориентиры Массажные дорожки
2	1.Общеразвивающие упражнения с платочками 2. Полоса препятствий № 1 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 1 4 .Веселый тренинг: Качалочка. 5.П/и «Самолеты», «Мы- осенние листочки»,	Платочки Мешочки Канат Ориентиры
3	1.Общеразвивающие упражнения с кубиками 2.Полоса препятствий № 1 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 1 4.Веселый тренинг: Цапля 5.П/и «Цветные автомобили»	Кубики Мешочки Канат Ориентиры Массажные дорожки
4	1.Общеразвивающие упражнения с кубиками 2.Полоса препятствий № 1 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 1	Кубики Мешочки

	4.Веселый тренинг: Цапля 5.П/и «Цветные автомобили»,	Канат Ориентиры
--	---	--------------------

Ноябрь		
5	1.Общеразвивающие упражнения с большим мячом 2.Полоса препятствий №2 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 1 4. Веселый тренинг: Морская звезда 5. П/и «Лошадки», «Медведь»	Мячи большие Обручи Модули
6	1.Общеразвивающие упражнения с большим мячом 2.Полоса препятствий №2 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 1 4. Веселый тренинг: Морская звезда 5. П/и «Лошадки», «Медведь»	Мячи большие Обручи Модули Массажные дорожки
7	1.Общеразвивающие упражнения с ленточками 2.Полоса препятствий №2 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 1 4.Веселый тренинг: Оловянный солдатик 5.П/и «Бездомный заяц», «Воздушный шар»	Ленточки Обручи Модули
8	1.Общеразвивающие упражнения с ленточками 2.Полоса препятствий №2 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 1 4.Веселый тренинг: Оловянный солдатик 5.П/и «Бездомный заяц», «Воздушный шар»	Ленточки Обручи Модули Массажные дорожки

Декабрь		
9	1.Общеразвивающие упражнения с малым мячом 2.Полоса препятствий №3 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 2 4.Веселый тренинг: Самолет 5.П/и «Ловишки», «Холодно- жарко»	Мячи маленькие Гимнастическая скамейка Обручи Наклонная доска
10	1.Общеразвивающие упражнения с малым мячом 2.Полоса препятствий №3 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 2 4.Веселый тренинг: Самолет 5.П/и «Ловишки», «Холодно- жарко»	Мячи маленькие Гимнастическая скамейка Обручи Наклонная доска
11	1.Общеразвивающие упражнения с обручем 2.Полоса препятствий №3 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 2 4.Веселый тренинг :Потягивание 5.П/и «Самолеты», «Едет-едет паровоз»	Гимнастическая скамейка Обручи Наклонная доска
12	1.Общеразвивающие упражнения с обручем 2.Полоса препятствий №3 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 2 4.Веселый тренинг: Потягивание 5.П/и «Самолеты», «Едет-едет паровоз»	Гимнастическая скамейка Обручи Наклонная доска Массажные дорожки

Январь		
13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения с ленточками 2. Полоса препятствий №4 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 2 4. Веселый тренинг: Ах, ладошки 5. П/и «Бездомный заяц», «Затейники» 	Ленточки , мат, ребристая доска Массажные дорожки
14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения с ленточками 2. Полоса препятствий №4 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 2 4. Веселый тренинг: Ах, ладошки 5. П/и «Бездомный заяц», «Затейники» 	Ленточки , мат, ребристая доска
15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения кольцами 2. Полоса препятствий №4 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 2 4. Веселый тренинг: Карусель 5. П/и «Найди себе место» 	Кольца ,мат, массажные дорожки, ребристая доска,
16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения кольцами 2. Дыхательная гимнастика комплекс № 2 3. Полоса препятствий №4 4. Веселый тренинг: Карусель 5. П/и «Найди себе место» 	Кольца ,,мат, массажные дорожки, ребристая доска

Февраль		
17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения с палками 2. Полоса препятствий №5 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4. Веселый тренинг:Покачай малышку 5. П/и «У медведя во бору», «Скажи и покажи» 	Гимнастическая скамейка Гимнастические палки, кегли
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения с палками 2. Полоса препятствий №5 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4. Веселый тренинг:Покачай малышку 5. П/и «У медведя во бору», «Скажи и покажи» 	Гимнастическая скамейка Гимнастические палки, кегли
19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения с ленточками 2. Полоса препятствий №5 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4. Веселый тренинг:Танец медвежатация 5. П/и «Зайцы и волк», Релаксация 	Гимнастическая скамейка Ленточки, кегли
20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения с ленточками 2. Полоса препятствий №5 3. Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4. Веселый тренинг: Танец медвежат 5. П/и «Зайцы и волк», Релаксация 	Гимнастическая скамейка Ленточки, кегли

Март		
21	1.Общеразвивающие упражнения с мячами 2. Полоса препятствий №6 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4.Веселый тренинг«АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ» 5.П/и» «Зайка серый умывается». - «Деревья и птицы»	Гимнастическая стенка Кубики Мячи Массажные дорожки
22	1.Общеразвивающие упражнения с мячами 2. Полоса препятствий №6 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4.Веселый тренинг«АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ» 5.П/и» «Зайка серый умывается». - «Деревья и птицы»	Гимнастическая стенка Кубики Мячи
23	1.Общеразвивающие упражнения с флажками 2. Полоса препятствий №6 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4.Веселый тренинг «Ножницы» 5.П/и «Воробушки и автомобиль».	Гимнастическая стенка Кубики Флажки Массажные дорожки
24	1.Общеразвивающие упражнения с флажками 2. Полоса препятствий №6 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4.Веселый тренинг «Ножницы» 5.П/и «Воробушки и автомобиль».	Гимнастическая стенка Кубики флажки

Апрель		
25	1.Общеразвивающие упражнения с кольцами 2.Полоса препятствий №3 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4.Веселый тренинг«КОЛОБОК» .»Птица» 5.П/и «Карусель». «Жуки»	Кольца Гимнастическая скамейка Обручи мешочки
26	1.Общеразвивающие упражнения с кольцами 2.Полоса препятствий №3 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4.Веселый тренинг«КОЛОБОК» .»Птица» 5.П/и «Карусель». «Жуки»	Кольца Гимнастическая скамейка Обручи мешочки
27	1.Общеразвивающие упражнения с флажками 2.Полоса препятствий №4 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4.Веселый тренинг «Маленький мостик». «Паровозик» 5.П/и «Найди себе пару». «Тишина у пруда»	Флажки Гимнастическая стенка Мат Ориентиры Массажные дорожки
28	1.Общеразвивающие упражнения с флажками 2.Полоса препятствий №4 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 3 4.Веселый тренинг «Маленький мостик». «Паровозик» 5.П/и «Найди себе пару». «Тишина у пруда»	Флажки Гимнастическая стенка Мат Ориентиры Массажные дорожки

Май		
29	1.Общеразвивающие упражнения с флажками 2.Полоса препятствий №2 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 1 4.Веселый тренинг «Плавание на байдарках». «Ножницы» 5.П/и «Лохматый пес». «Тишина у пруда»	Флажки Бубен Мячи Массажные дорожки
30	1.Общеразвивающие упражнения с флажками 2.Полоса препятствий №4 3.Дыхательная гимнастика комплекс № 2 4.Веселый тренинг «Гусеница». «Птица» 5.П/и «Перелет птиц». «Тишина у пруда»	Флажки Ребристая доска Гимнастическая стенка
31-32	Повторение пройденного .	Атрибуты, нужные для игр и упражнений

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Гимнастическая стенка
2. Гимнастическая скамейка
3. Мячи
4. Дуги
5. Наклонные и прямые доски
6. Канат
7. Шнуры
8. Кубики
9. Магнитофон
10. Нестандартное оборудование
11. Коврики

Использованная литература

1. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой.-М: ТЦ Сфера,2008
2. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера, 2007
4. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001
5. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренинги. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004
8. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статут, 2000

Упражнения с гимнастической палкой

1. Перестроение в шеренгу, колонну, повороты вправо, влево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения.
2. **«ПАЛКУ ВВЕРХ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать ее хватом ближе к концам) – опущена вниз. Выполнение: 1 – прямыми руками поднять палку вверх. 2 – опустить палку на плечи. 3 – прямыми руками поднять палку вверх. 4 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.
3. **«НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»** И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой опущены. Выполнение: 1 – наклон вперед, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.
4. **«ПОВОРОТЫ»** И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой впереди. Выполнение: 1 – поворот в правую сторону, палку не опускать, сказать: «Вправо». 2 – вернуться в и.п. 3 – то же в левую сторону, сказать «Влево». 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.
5. **«ПЕРЕШАГИВАНИЕ»** И.п.: стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу. Выполнение: 1 – держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) правой ногой; голову не опускать. 2 – вернуться в и.п. 3 – держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) левой ногой; голову не опускать. 4 – вернуться в и.п. Повторить: 3 раза каждой ногой.
6. **«ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ»** И.п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу. Выполнение: 1-10 – прыжки на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть вперед, развернуться). Ходьба с махами руками (марширование). Повторить: 3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному

Упражнения с косичкой

1. Перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.
2. **«КОСИЧКУ ВВЕРХ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичку держать обеими руками за спиной внизу. Выполнение: 1 – поднять косичку назад-вверх, голову не опускать, руки прямо, движение от плеча. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.
3. **«НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ»** И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с косичкой опущены. Выполнение: 1 – поднять прямые руки с косичкой вверх. 2 – наклон в левую сторону, руки держать над головой, локти не сгибать. 3 – выпрямиться, руки с косичкой вверх. 4 – вернуться в и.п. то же в правую сторону. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.
4. **«ТРЕУГОЛЬНИК»** И.п.: лежа на спине, косичка в опущенных руках (на бедрах). Выполнение: 1 – одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до косички (сделать «треугольник»), плечи от пола не отрывать. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.
5. **«ПЕРЕЛОЖИ КОСИЧКУ»** И.п.: основная стойка, косичка в правой руке, руки опущены, висят. Выполнение: 1 – руки в стороны. 2 – соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку. 3 – руки в стороны. 4 – вернуться в и.п. То же другой рукой. Повторить: 3 раза каждой рукой.
6. **«ПОЛОЖИ КОСИЧКУ ДАЛЬШЕ»** И.п.: ноги шире плеч, косичка в обеих руках, внизу. Выполнение: 1 – наклон, положить косичку как можно дальше перед собой, колени не сгибать. 2 – выпрямиться, руки опущены. 3 – наклон вперед, поднять косичку. 4 – выпрямиться. Повторить: 3 раза.
7. **«ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ КОСИЧКУ»** И.п.: основная стойка боком к косичке, косичка лежит на полу. Выполнение: 1-8 – прыжки на двух ногах боком через косичку, немного продвигаясь вперед. Ходьба, руки на поясе. Повторить: 3 раза. 8. Дыхательная гимнастика.

Упражнения с кубиками

1. Вводная часть.

Построение. Ходьба обычная 30 сек. Ходьба перекатами с пятки на носок, руки на поясе 30 сек. Ходьба на носках 30 сек. Ходьба на пятках 30 сек. Бег обычный (легкий на носочках). 30 сек. Бег змейкой. Обычный бег. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «Молодцы» - вдох носом, на выдохе с расстановкой и хлопками на каждом слоге произносят «Мо-лод-цы!»

2. Основная часть. Дети берут по два кубика, выстраиваются в три колонны.

Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. кубики в каждой руке внизу. 1 – Подняться на носочки, поднять кубики через стороны вверх, коснуться одним кубиком другого, 2 – перекатиться на пятки, опустить кубики вниз. Повтор 6-8 раз.

Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, руки с кубиками на поясе. 1-руки в стороны, поворот вправо, 2 – выпрямиться, руки на пояс 3 - руки в стороны, поворот влево, 4 – И.П. Повтор 6-8 раз.

Упр. 3. И.П. – стоя, руки с кубиками на поясе. 1 Руки в стороны, 2 – наклониться, положить кубики на пол, 3 – руки в стороны, 4 – И.П. Повтор 6-8 раз. Указание детям: «Колени не сгибать».

Упр. 4. И.П. ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – руки в стороны, 2 – присесть, кубики вперед, 3- руки в стороны, 4 – И.П. Повтор 6- 8 раз.

Упр. 5. И.П. – сидя на коленях, руки на поясе. 1 – встать, руки с кубиками поднять вверх, 2 – И.П. повтор 6-8 раз.

Упр.6. И.П. – Сидя на полу, ноги расставлены, руки на поясе. 1- потянуться руками с кубиками к правой ноге, 2- потянуться вперед, 3 – потянуться к левой ноге, 4- И.П. Повтор 4 раза.

Упр. 7. – Лежа на спине, руки с кубиками за головой, ноги вытянуты вперед. 1- Поднять правую ногу, коснуться кубиками правой ноги, 2 – И.П., 3 – поднять левую ногу, коснуться кубиками левой ноги, 4 – И.П. Повтор 4-6 раз. Указание детям: «Колени не сгибать».

Упр. 8. И.П. – стоя, руки на поясе, Кубики на полу перед ребенком.. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков. Дыхательное упражнение «Подуй на кубик»: кубики в двух руках, вдох носом, долгий выдох на кубик, при повторе дуем на другой кубик. Повтор прыжков.

3. Заключительная часть.

Перестроение в одну колонну, дети кладут кубики на место.

Построение в круг. Малоподвижная игра «Водяной»: одному ребенку закрывают глаза, он встает в круг – это водяной.

Остальные дети водят хоровод вокруг водяного и говорят: «Водяной, водяной, что сидишь ты под водой? Выйди, выйди

хоть на час, угадай кого из нас!»). После этого один ребенок подходит к водяному и зовет его. Водяной должен отгадать, кто его позвал.

Упражнения с лентами

Ходьба с выполнением заданий, бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи.

2. И.п.: о.с. ленты в опущенных руках. 1-4 – медленно поднимая руки вверх, потряхивая кистями, придавать волнообразные движения лентам. 5-6 – два круга прямой рукой в боковой плоскости. 7-8 – то же, другой рукой. Повторить 5-6 раз.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – поворот вправо, левой рукой коснуться правой. 2 – и.п. 3-4 – то же, в другую сторону. 5 – 8 – переступающим шагом на носках повернуться вокруг себя, разведя руками, потряхивая кистями рук. Повторить 5-6 раз.

4. И.п.: о.с. руки в стороны. 1 – махом прямую ногу в сторону, одновременно руки вниз-скрестно. 2 – и.п. 3-4 – то же, другой ногой. Выполняя упражнение ноги не сгибать. Повторить 4-5 раз.

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-3 – медленный наклон вперед прогнувшись, прямые руки вперед, потряхивая кистями рук, придавать лентам волнообразные движения. 4 – резко выпрямиться, отводя руки назад. Повторить 8 раз.

6. И.п.: о.с. руки прямые назад. 1 – поднимая согнутую в колене ногу вперед, одновременно махом прямые руки вверх. 2 – и.п. 3-4 – то же другой ногой. Повторить 5-6 раз каждой ногой.

7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-4 – круговое вращение корпусом, прямые руки с лентами вправо-вверх, влево-вниз. Движение лент волнообразное. Повторить по 4-5 раз.

8. И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. 1 – правая вверх, левая рука назад. 2 – смена движения. Повторить 8-10 раз.

9. Дыхательная гимнастика

Упражнения с малым мячом

1. Вводная часть.

Построение. Ходьба обычная 30 сек. Гимнастическая ходьба – спина прямая, руки на поясе, высоко поднимаем колени, носочек тянем вниз. 30 сек. Ходьба в полуприседе, руки на поясе, спина прямая. 30 сек. Обычная ходьба. Бег обычный (легкий на носочках). 30 сек. Бег с захлестыванием пяток. 30 сек. Бег с высоким подниманием коленей 30 сек. Обычный бег 1 мин. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «Вырасту большой».

Основная часть. Дети берут в руки по одному мячику и выстраиваются в три колонны.

Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. В правой руке мяч внизу, левая рука опущена. 1 – Подъем на носочки, руки через стороны вверх, передать из правой руки в левую мяч, 2 – И.П. Указание детям: «Локти не сгибать». Повтор 6-8 раз.

Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, мяч в левой руке, правая рука внизу. 1 – руки в стороны, 2 – наклон, прокатить мяч по полу, захватить левой рукой, 3- руки в стороны, 4 – И.П. Повтор 4-6 раз

Упр. 3.. И.П. – ноги на ширине плеч, мяч в двух руках опущен вниз. 1- присесть, мячик вынести вперед, 2 – И.П. Повтор 6 раз.

Упр.4. И.П. – Сидя на полу, ноги расставлены, мяч в двух руках. 1 – потянуться к пальцам правой ноги, 2 – потянуться вперед, 3- потянуться к пальцам левой ноги, 4 – И.П. Повтор 6 раз. Указание детям: «Колени не сгибать».

Упр. 5. И.П. - Сидя на полу, ноги вместе, мяч в двух руках перед грудью. Под счет 1-10 продвигаемся вперед на ягодицах, под счет 10-1 продвигаемся назад. Повтор 2 раза.

Упр. 6. И.П. – Лежа на спине, мяч в двух руках за головой. 1- поднять руки вверх и вперед, правую ногу поднять вверх, коснуться мячом правой ноги, 2 – И.П., 3 – поднять левую ног вверх и вперед, коснуться мячом левой ноги, 4 – И.П. Повтор 4-6 раз. Указание детям: «Колени не сгибать».

Упр. 7. И.П. – лежа на животе, руки с мячом впереди. 1- приподнять руки и ноги, 2 – И.П. Повтор 4-6 раз. Указание детям: «Ноги в коленях не сгибать».

Упр. 8. И.П. – стоя, мяч в правой руке, левая рука на поясе. Поочередные прыжки на правой и на левой ноге. Дыхательное упражнение «Подуем на мячик». Повторить прыжки.

3. Заключительная часть.

Игра с мячом «Школа мяча» : Задания детям: 1. Подбросить мяч вверх и поймать 10 раз; 2. Ударить мячом об пол и поймать 10 раз; 3. Перекинуть мяч из одной руки в другую 10 раз; 4. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать мяч 10 раз.

Перестроение в одну колонну, положить мячи на место. Обычная ходьба 1 мин.

Упражнение с платочком

1. Ходьба на месте, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен.

2. Бег обычный, по сигналу – встать как «Цапли», сесть как «Лягушки».

3. Ходьба с восстановлением дыхания.

4. Построение в круг

.

5. ОРУ с платочком:

- И.п.: ноги на ширине ступни, руки с платочками за спиной.

1-руки в стороны

2-вперед

3-в стороны

4-и.п. (8-10 раз)

- И.п.: ноги на ширине ступни, правая рука вверх, левая вниз.

1-через стороны правую руку опустить, а левую поднять

одновременно

2-и.п. (6-8 раз)

- И.п.: ноги на ширине плеч, правая рука с платочком вверх левая на поясе.

1-3-наклон влево

4-поменять руки (8-10 раз)

- И.п.: ноги шире плеч, руки впереди.

1-3-наклон, платочком коснуться пола

4-и.п. (6-8 раз)

- И.п.: сидя на пятках, руки на коленях.
1-встать на колени, поднять руки вверх
2-и.п. (8-10 раз)

- И.п.: о.с.
1-полуприсед, взмах платочками вперед
2-и.п. (8 раз)

- И.п.: о.с.
Прыжки ноги и руки в стороны, чередовать с ходьбой (2-3 раза)

Упражнение на восстановление дыхания.

Упражнение с флажками

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя дети выполняют упражнения для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.

Упражнения с флажками.

2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1 – флажки вперёд. 2 – флажки вверх. 3 – флажки в стороны. 4 – вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево), вторую руку в сторону. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

4. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1-2 – присесть, флажки вынести вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-7 раз.

5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны. 2 – наклон вперёд к левой (правой) ноге. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.

6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. На счёт 1 – 8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки.

7. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1-2 – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх. 3-4 - вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6-8 раз.

8. Ходьба в колонне по одному.

Упражнение со скакалкой

1. Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры.
2. И.п.: о.с. вдвое сложенная скакалка в опущенных руках. 1 – руки с натянутой скакалкой к груди. 2 – руки вверх.
3 – к груди. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. 3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки со скакалкой за спиной. 1-3 – пружинящий поворот в сторону – выдох. 4 – и.п. – вдох. То же, в другую сторону. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.
4. И.п.: о.с. руки со скакалкой внизу. 1 – присесть, разводя колени, руки вверх. 2 – и.п. Повторить 6-8 раз.
5. И.п.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, концы скакалки в опущенных руках. 1 – резкий наклон вперед, отводя руки назад-вверх. 2 – и.п. Наклоняясь, делать выдох, выпрямляясь – вдох. Повторить 6-8 раз.
6. И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках. 1-2 – перенести одну ногу через натянутую скакалку. 3-4 – обратное движение – и.п. То же, другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.
7. И.п.: о.с. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 – поднимая прямые руки вверх, опустить их за спиной. 3-4 – обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.
8. И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке. Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее.
9. Ходьба с выполнением заданий руками.

Упражнение с обручами

1. Вводная часть.

Построение. Ходьба обычная 30 сек. Гимнастическая ходьба : высоко поднимаем колени, носочек тянем, руки на поясе. 30 сек. Ходьба в полном приседе 30 сек. Бег обычный (легкий на носочках). 30 сек. Бег змейкой. Показ воспитателя. 1,5 минуты. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «Вырасту большой» - подъем рук через стороны вверх – вдох носом, опустить руки, выдох ртом.

2. Основная часть. Дети берут обручи, выстраиваются в три колонны.

Упр. 1. И.П. – ноги слегка расставлены. Обруч в двух руках внизу. 1 - Поднять обруч на уровень груди, 2 – поднять обруч вверх, 3- опустить обруч на уровень груди, 4 – И.П. Указание детям: «Локти прямые». Повтор 6 - 8 раз.

Упр. 2. И.П. – ноги на ширине плеч, обруч в двух руках на уровне груди. 1- поворот вправо, 2 – И.П., 3 –поворот влево, 4 – И.П. Повтор 6-8 раз.

Упр. 3. И.П. – ноги на ширине плеч, обруч на уровне груди. 1 - наклон, коснуться обручем пола, 2 – И.П. Повтор 6-8 раз.

Упр. 4. И.П. – ноги слегка расставлены, руки с обручем опущены. 1 – обруч вперед, 2 – присесть, 3 – встать, 4 – И.П. Повтор 6 раз.

Упр. 5. И.П. – стоя, обруч на уровне груди. 1 – поднять обруч вверх, наклониться вправо, 2 – выпрямиться, обруч держать вверху, 3 – наклониться влево. Повтор 6-8 раз.

Упр.6. И.П. – Сидя на полу, ноги вместе, обруч в руках перед грудью. Под счет от 1 до 10 двигаться вперед на ягодицах, обруч использовать как руль. Под счет от 10 до 1 двигаться в обратном направлении. Повтор 2 раза.

Упр. 7. И.П. – стоя, обруч на полу, руки на поясе. Ходьба по ободу обруча поочередно в одну и другую сторону.

Упр. 8. И.П. – стоя на двух ногах, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча на двух ногах. Дыхательное упражнение «Притянем обруч носом» - обруч в вытянутых руках, вдох носом – приближаем обруч к лицу, долгий выдох ртом, вытягиваем руки с обручем. Повтор прыжков.

3. Заключительная часть.

Перестроение в одну колонну. дети кладут обручи на место. Ходьба по залу с выполнением дыхательного упражнения

«Тишина»: вдох носом, на выдохе медленно произносить шепотом «Тишина».

«Найди себе пару»

Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные - другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза.

«Самолеты»

Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик, кегля, набивной мяч). Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» в разных направлениях по всему залу. По сигналу: «На посадку!» - дети-«самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.

«У медведя во бору»

На одной стороне зала (площадки) проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой), остальные играющие - дети, они находятся дома.

Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы - имитируют соответствующие движениями произносят:

«У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь сидит

И на нас рычит».

Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного ребенка он отводит к себе «в бор». Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 детей, назначается или выбирается другой медведь. Игра повторяется.

«Ловишки»

Дети находятся на одной стороне зала за условной чертой. Им дают задание: добежать до следующей условной черты (на другую сторону зала) так, чтобы водящий, который находится в центре зала, не успел кого-либо осалить. После слов педагога: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После двух перебежек подсчитываются пойманные и выбирается другой водящий.

«Цветные автомобили»

Дети стоят вдоль стен комнаты. Это автомобили в гараже. Каждый играющий держит в руках (кольцо, картонный диск, желтого или зеленого цвета). Воспитатель стоит в центре комнаты лицом к играющим, в руках у него три флажка соответствующих цветов. Он поднимает один из флажков (а можно два или все три) — дети, имеющие предмет этого цвета, разбегаются по площадке, подражают езде автомобиля, гудят. Когда воспитатель опустит флажок, автомобили останавливаются, разворачиваются и направляются в свои гаражи. Игра повторяется 4—6 раз.

«Лошадки»

Дети распределяются на две равные группы: одни ребята изображают лошадок, другие - конюхов. У каждого конюха вожжи-скакалка. По сигналу воспитателя «конюхи» запрягают «лошадок» (надевают им вожжи-скакалки). По следующему указанию педагога дети передвигаются сначала шагом, поднимая высоко ноги в коленях, затем переходят на бег (в разном направлении) так, чтобы не мешать друг другу. Через некоторое время «лошадки» останавливаются, их распрягают и выпускают на луг, «конюхи» также отдыхают. По сигналу воспитателя дети меняются ролями и снова выполняют упражнения в ходьбе и беге. Игра повторяется несколько раз с разными игровыми сюжетами (лошадки едут за сеном, за дровами и т. д.).

«Зайцы и волк»

Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк» - на другом конце зала «в овраге»).

Воспитатель произносит:
Зайки скачут, скок, скок, скок,
На зеленый на лужок.
Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают
Не идет ли волк.

«Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волю отводит В свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка».

«Воробышки и автомобиль»

На одной стороне зала размещают скамейки, на них сидят «воробышки». На другой стороне обозначают место для гаража. «Воробышки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети-«воробышки» прыгают со скамеек (высота 20 см), бегают в разных направлениях, подняв руки в стороны - «летают». Раздается гудок, и появляется «автомобиль» (ребенок, в руках у которого руль). «Воробышки» быстро улетают в свои «гнезда». «Автомобиль» возвращается в гараж. Игра повторяется.

«Бездомный заяц»

Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети - «зайцы», они находятся в «норках» (кружках). Количество «норок» на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» - забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», И его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.

«Перелет птиц»

Дети-«птицы» собираются на одной стороне площадки. На другой стороне расположены гимнастические скамейки-«деревья». По сигналу: «Полетели!» -птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу: «Буря!» - «птицы» занимают места на гимнастических скамейках как можно быстрее. Воспитатель говорит: «Буря прошла», «птицы» спокойно «спускаются с деревьев» и продолжают «летать». Игра повторяется 3-4 раза.

«Лохматый пес»

Один из детей изображает пса; он ложится на коврик, голову кладёт на протянутые руки. Остальные дети тихонько подходят к нему со словами:

Вот лежит лохматый пёс,
В лапы свой уткнувши нос,
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдём к нему, разбудим
И посмотрим, что-то будет.

Пёс вскакивает, начинает лаять. Дети разбегаются. Пёс гонится за ним.

«Зайка серый умывается».

Дети становятся перед воспитателем полукругом и все вместе произносят: «Зайка серый умывается, зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, вымыл ухо, вытер сухо!». В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости»

«Найди свое место (домик)»

По сигналу воспитателя дети выбегают на площадку, легко и тихо бегают в разных направлениях. На сигнал «найди свое место (домик)» они возвращаются на свои места. Указания. Дети должны бегать в разных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга, подальше от своего места, не подбегать к нему до сигнала.

«Деревья и птицы»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Руки подняли и помахали –

Это деревья в лесу.
Локти согнули, кисти встряхнули –
Ветер сбивает росу.
Плавно руками помашем –
Это к нам птицы летят,
Как они сядут – покажем:
Крылья сложили назад.

«Жуки»

Под звон бубна воспитателя: «Жуки полетели!» дети бегут, жужжат, руки за спиной, бегают по всему спортивному залу.
Воспитатель: «Дождик!» «Жуки» ложатся и делают произвольные движения руками и ногами. По команде: «Жуки полетели!» дети встаю

«Тишина у пруда»

Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитателем и совместное проговаривание строчек стихотворения:

Тишина у пруда, не колышется трава.

Не шумите, камыши, засыпайте, малыши.

По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква!» - и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись.

«Медведь»

(В центре круга сидит ребенок «медведь»)

Как -то мы в лесу гуляли

И медведя повстречали.

Он под ёлкой лежит, (хороводный шаг)

Растянулся и храпит.

Мы вокруг него ходили,
Косолапого будили.
«Ну-ка, Мишенька, вставай (останавливаются и грозят пальчиком)
И быстрее нас догоняй!
(Дети разбегаются по залу площадке в разных направлениях)

«Холодно – жарко»

: Дети садятся в круг в свободных позах. «Подул холодный северный ветер» (дети съежились в комочки).

«Выглянуло яркое солнышко, можно загорать» (дети расслабились, улыбаются, поднимают лицо к солнышку). Для напряжения и расслабления мышц туловища

«Воздушный шар»

: Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения в соответствии с текстом и по показу взрослого.

«Мы в магазин ходили,

Шар себе купили.

Взявшись за руки, идти по кругу.

Будем шар надувать.

Остановившись, идти маленькими шагами назад (надуваем шар).

Надувайся шар,

надувайся большой,

Да не лопайся.

Он летел, летел, летел,

Повернувшись, идти в другую сторону.

За веточку задел и... лопнул!

Остановиться, положить руки на пояс, *присесть, произнести: «ш-ш-ш-ш».*

«Скажи и покажи»

Дети стоят перед взрослым, произнося слова «Вот так!» и показывают движения в соответствии с текстом, который произносит взрослый.

«Как живешь?

Вот так! (Показывают большой палец.)

Как плывешь?

Вот так! (Имитируют движение.)

Как идешь?

Вот так! (Ходьба на месте.)

Вдаль глядишь?

Вот так. (Приставляют ладонь ко лбу.)

Машешь в след.

Вот так! (Машут кистью руки.)

Как шалишь?

Вот так! (Ударяют кулачками по надутым щекам.)

«Едет-едет паровоз»

.Дети становятся друг за другом, согнув руки в локтях – они вагончики поезда, и выполняют движения. Взрослый становится впереди детей и произносит слова.

«Едет-едет паровоз (Ходьба друг за другом. С выпрямлением согнутых в локтях рук.)

Две трубы и сто колес

Машинистом рыжий пес.

Ту-ту-ту-ту-ту!»

«Затейники...»

Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! дружно вместе

Сделаем вот так...»

дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

«Мы – осенние листочки»

Дети – «листочки» выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы – листочки, мы – листочки,

Мы – осенние листочки.

Стоя, руки вверху, покачиваются.

Мы на веточке сидели,

Присесть на корточки.

Ветер дунул – полетели.

Бег в разных направлениях.

Мы летали, мы летали,

А потом летать устали.

Перестал дуть ветерок –

Мы присели все в кружок.

Присесть на корточки.

Ветер снова вдруг подул,

И листочки быстро сдул.
Бег, медленно кружатся на месте.
Все листочки полетели
И на землю тихо сели.
И на землю тихо сели.
Присесть на корточки