Утвержден
Приказом по МОУ
«Сланцевская СОШ №6»
от 30.08.2021г.№ 68/01/01-37

ПЛАН
работы клуба «Спортивная карусель»
по оздоровительно-развивающей гимнастике.

Месяц	Веселый тренинг	Танцевальная гимнастика	Подвижные игры
Сентябрь	• Стойкий оловянный солдатик • «Солнышко» Веселая зарядка	«Мы – дети России»	• Угадай по голосу • Возьми платочек
Октябрь	• Качалочка • Цапля • Катание на морском коньке	«Цыганский»	• Подкрадись неслышно • Хитрая лиса
Ноябрь	• Катание на морском коньке • Стойкий оловянный солдатик • Ловкий чертенок • Растяжка ног	«Ламбада с султанчиками»	• Собери мячи • Удочка • Пустое место • Змея
Декабрь	• Ловкий чертенок • Растяжка ног • Ах, ладошки • Карусель	«Мы маленькие звезды»	• Мороз-Красный нос • Разверни круг • Мышеловка • Добрые слова
Январь	• Ах, ладошки • Карусель • Маленький мостик • Паровозик	«Джентльмены»	• Быстро возьми! • Кто ушел? • Мяч соседу • Тихо-громко
Февраль	• Маленький мостик • Паровозик • Лодочка • Насос	«Морячка»	• Снежная королева • Оттолкни мяч • Ловишки с ленточкой
Март	• Лодочка • Насос • Ракета • Экскаватор	«Русский»	• Карусель • Щука • Вышибалы • Успей выбежать
Апрель	• Ракета • Экскаватор • Крокодил • Гусеница	«Кадриль»	• Меткий стрелок • Птицелов • Вдвоем в обруче • Необычный художник

Май	• Крокодил • Гусеница • Колобок • Достань мяч	«Вальс Анастасии»	• Тик-так! • По местам • Парк аттракционов • Салют

Старшая и подготовительная группы.
I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Разделы	***Содержание материала***
Подготовительная (разминка)	• *Ходьба по кругу, с перестроением.* • *Упражнение «Хитрая лисичка».* • *Упражнение «Серый волк».* • *Боковой галоп.* • *Бег змейкой.* • *Построение врассыпную.*
Основная	• *Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз.* • *Шаг вправо, правая рука в сторону, левая за спиной, сделать по 3шага в каждую сторону, затем две руки вперёд, в стороны.* • *Шаг в сторону, затем две руки вверх, опустить вниз, то же в др. сторону.* • *Руки вверх, ладони в замке. Движение рук из стороны в сторону.* • *Вращение бёдрами вправо, влево.* • *Круговые движения рук перед собой с хлопком.* • *Руки вперед, правая рука к груди, назад; то же с левой.* • *Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, попеременно.* • *Наклоны в стороны, руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны.* • *Махи прямой ногой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, мах правой ногой, то же левой ногой.*
Бег и прыжки	• *Поднять руки вверх, потянуться.* • *Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны.* • *Бег вокруг себя вправо, влево с выбрасыванием ног назад.* • *Бег по залу, подскоки (1-2 круга).* • *Ходьба на месте с подниманием рук вверх.*
Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	• *Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.* • *Упражнения для стоп, потянуть носок правой, левой ступни.* • *Согнуть правую, левую ногу (попеременно).* • *Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в*

	стороны. • *Упражнение «Велосипед».* • *Упражнение «Факир».* • *Акробатические упражнения «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат», «Берёзка».*
Заключительная	• *Релаксация:«Расслабление».*

II квартал(декабрь, январь, февраль)

Разделы	***Содержание материала***
Подготовительная (разминка)	• *Ходьба по кругу.* • *Ходьба с заданием для рук.* • *Упражнение «Пингвин».* • *Упражнение «Лошадки».* • *Подскоки.* • *Бег врассыпную, построение врассыпную.*
Основная	• *Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки.* • *Руки вверх попеременно, с хлопком.* • *Руки вниз попеременно, ладонями вниз.* • *Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно.* • *Руки у плеч, наклоны вперёд.* • *«Ножницы». Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно.* • *Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой.* • *Руки вверх в замке шаг в сторону, прогнуться, то же в др. сторону.* • *Наклоны туловища в сторону, руки за головой, сгибая в колени то правую, то левую ноги.* • *Наклоны туловища вниз, в и.п. прогнуться назад.*
Бег и прыжки	• *Прыжки с касанием бедра. Руки на поясе, в стороны.* • *Прыжки на обеих ногах, руки в стороны.* • *Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам.* • *Бег вперёд, назад, руки за головой, вокруг себя.* • *Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки.* • *Упражнение на дыхание «Ха-дыхание».*
Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	• *Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз. Поднимание и опускание рук попеременно.* • *Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно.* • *Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, развести в стороны.*

	• *Упражнение «Обезьянки кувыркаются»* • *Упражнение «Бабочка»* • *Упражнение «Кошечка злая и добрая», «Кошечка тянется».* • *Акробатические упражнения: «Берёзка, «Петрушка», «Улитка».*
Заключительная	• *Релаксация:«Волшебный сон».*

III квартал (март, апрель, май)

Разделы	***Содержание материала***
Подготовительная (разминка)	• *Ходьба по кругу, ходьба змейкой.* • *Упражнение «Мышки».* • *Упражнение «Медведь»* • *Подскоки.* • *Боковой галоп.* • *Бег змейкой.* • *Построение врассыпную.*
Основная	• *Поднять руки через стороны, сделать «пружинку», опустить руки вниз.* • *Поднимание плеч попеременно: правое, левое.* • *Повороты туловища: левая рука на поясе, повернуться вправо, правая рука назад, то же в другую сторону.* • *Левая рука на поясе, правая в сторону, менять положение рук.* • *Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног.* • *Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону.* • *Поставить левую ногу на носок, повернуть туловище влево, правую ногу на носок вправо.* • *«Дорожка». 4 шага вперёд, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад* • *Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке.* • *Дыхательное Упражнение «Насос».*
Бег и прыжки	• *Подскоки на месте: поднять правую руку вверх, левая рука в сторону; подскоки на правой ноге – левую поднять согнутой в колене, то же другой ногой.* • *Прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны.* • *Бег вокруг себя, подскоки и бег врассыпную.* • *Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз.*
Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа	• *Отвести ногу в сторону, достать носок.* • *Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади.* • *Лёжа на животе упражнение «Рыбка», «Рыбка*

	плывёт». • *Лёжа на спине упражнение «Колобок»* • *Лёжа на спине, забрасывание ног за голову.* • *Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону.* • *Акробатические упражнения «Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра», Полушпагат», «Улитка», «Кольцо», «Корзинка», Мостик».*
Заключительная	• *Релаксация: «Океан»*

Календарный план работы клуба «Спортивная карусель» по оздоровительно-развивающей гимнастике

Сентябрь

Задачи:

1. Обучать основным видам движений.
2. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3круга). Дыхательные упражнения. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба.

3-4 неделя. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.

Задачи:

1. Обучать основным видам движений.
2. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

Занимательная разминка.

- **«Стойкий оловянный солдатик»** – для мышц спины, живота, ног.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом

выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

- **«Солнышко»** Веселая зарядка, движения по тексту.

1. Маршировка, повороты головы к плечам. Высокий шаг.
2. Припев: хлопки, повороты вокруг себя.
3. Наклоны вперед, ноги на ширине плеч, колени не сгибать.
4. Прыжки – руки ноги в стороны-вместе. Кружение по оси на подскоках.
5. Повтор движений №1.
6. Уход под марш.

Танцевальная гимнастика.

Упражнение с флагами «Мы дети России»

1. Шаг по кругу, построение в 4 шеренги.
2. Плавные махи флагами в стороны вверх и вниз.
3. Маршировка вперед в 4 шеренги, поворот по 2 шеренги влево и право, возврат на исходное положение.
4. Флаги вперед- вверх, вперед-вниз. Перестроение в 2 шеренги.
5. Перестроение в 4 шеренги, Взмахи флагами через стороны вниз.
6. Уход по 1 шеренге, флаги над головой.

Подвижные игры:

- **«Возьми платочек!»**

Дети стоят в колонне парами, взявшись за руки. Перед ними на расстоянии 5-6м стоит водящий с платочком в руке. Он говорит слова: «Кто сумеет добежать и платочек первым взять? Раз, два, три – беги!». После слова: беги! Дети, стоящие последними в колонне, опускают руки и бегут, чтобы взять платочек. Тот, кто первый взял платок, становится водящим. Новая пара становится впереди колонны.

- **«Угадай по голосу»**

В середине круга стоит ребенок с закрытыми глазами. Дети взявшись за руки, идут по кругу со словами: «Мы по кругу идем, мы лисичку зовем». Останавливаются. педагог показывает рукой на кого-нибудь ребенка, и тот спрашивает: «Хитрая лиса, где я?». Водящий с закрытыми глазами должен подойти к позвавшему его ребенку и сказать: «Вот, ты где!» и назвать имя.

Октябрь

Задачи:

1.Обучать основным видам движений.

2.Развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с

упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба и речевка:
Раз, два! – левой!
Мы шагаем смело.
Нам сейчас бы на парад.
Каждый будет очень рад!
3-4 неделя. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.
Веселый тренинг.

- **«Качалочка»** на гибкость – для мышц спины, ног.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза

- **«Цапля»** на координацию – для мышц ног.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постойте так немножко. А потом – на левой ноге.
Когда цапля ночью спит
На одной ноге стоит.
Не хотите ли узнать:
Трудно ль цапле так стоять?
А для этого нам дружно
Сделать позу эту нужно.

- **«Катание на морском коньке»** на гибкость – для мышц живота, ног.

Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4раза
Танцевальная гимнастика.
Ритмичный танец «Цыганский».
Каждое упражнение выполнять по 8 раз.

1. Стоя, обхватить плечи руками, голову вправо. Подниматься высоко на носочки.
2. Стоя, руки внизу. Большие круги руками, перед собой.
3. Стоя, руки внизу. Поднимать поочередно плечи вверх.
4. Стоя, на коленях. Наклоны назад поднимая поочередно, руки назад.
5. «Фонарики». Стоя, руки вверх. Шаг вправо, вращать кистями.

6. Стоя, руки вверх. Правую ногу назад – хлопнуть левой рукой по пятке. То же другой ногой.
7. Стоя, руки в стороны. Обнять себя за плечи, голову – на грудь.
8. Стоя, руки внизу. 4шага вперед, руки прямо: 4шага назад, руки назад.
9. Стоя, руки в стороны, пальцы врозь. Повороты на месте вокруг себя, покачивая кистями рук.
10. Прыжки вверх. Поочередно ставить ногу на пятку перед собой.
11. Стоя, руки за голову. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя, сгибая ноги назад.
12. Обнять себя за плечи и сказать: «Все!»

Подвижные игры.

- **«Хитрая лиса»**

Дети становятся в круг. Выбирается водящий, у него в руках маленькая резиновая игрушка – лиса. У детей руки спрятаны за спину, глаза закрыты. Водящий идет за кругом, кладет кому-нибудь в руки игрушку и встает на место в круг. Дети открывают глаза и спрашивают 3 раза (в начале тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». Ребенок, у которого в руке игрушка, выходит в центр круга, поднимает игрушку вверх и говорит: «Я здесь!». Дети разбегаются, а лиса их ловит, дотрагиваясь игрушкой. Те, кого лиса коснулась, садятся на скамейку. После того, как лиса поймает 2-3детей, педагог произносит: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» и игра начинается вновь.

- **«Подкрадись неслышно»** – игра малой подвижности.

Дети садятся на пол в круг, в центре – водящий с завязанными глазами. Один из играющих (по указанию педагога) старается неслышно подкрасться к водящему. Если водящий услышит шум, он указывает рукой соответствующее направление. Если направление указано неправильно, водящему развязывают глаза, и выигравший занимает его место.

Ноябрь

Задачи:

1. Развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук, формировать образно-пространственное мышление.
2. Упражнять в равновесии.
3. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в приседе. Боковой галоп. Ходьба «пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1-2круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием (педагог поднимает бубен вверх, и дети должны во время бега подпрыгнуть и достать рукой до бубна 2-3раза). Ходьба в полном приседе. Дыхательные упражнения.

3-4 неделя. Ходьба на носочках, руки вверху. Ходьба на пятках, руки сзади, полочкой. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, друга на носочке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп. Полуприседание, руки прямо. Быстрый бег (2-3круга). Заключительная ходьба.

Веселый тренинг.

- **«Катание на морском коньке»** на гибкость – для мышц живота, ног.

Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4раза

- **«Стойкий оловянный солдатик»** – для мышц спины, живота, ног.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

- **«Ловкий чертенок»** – для мышц ног; координации.

В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

- **«Растяжка ног»** на гибкость – для мышц спины, ног.

Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

Танцевальная гимнастика.

Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада».

Каждое упражнение выполняется по 4 раза.

1. Стоя, руки внизу.
2. Руки к груди.
3. И.п.
4. Поднимать поочередно руки вверх. Смотреть на султанчики.
5. Стоя, руки вперед. Ударять палочку о палочку.
6. Повороты на месте на носочках, руки вверху.
7. Стоя, на коленях, руки вверх. Сесть на пятки, грудью на колени, руки назад.
8. Сидя, ноги врозь. Руки к груди. Наклон вперед. Постучать султанчиками об пол.
9. Стоя, руки в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину.
10. Стоя, руки согнуты в локтях. Круговые вращения руками. «Завели моторчик».

11. Стоя, руки внизу. Наклоны вперед. «Покажите султанчики».
12. Стоя, руки к груди. Присесть с одновременным закручиванием тела.
13. Прыжок вверх. Присесть, повороты коленями вправо, влево.
14. Стоя, руки внизу. Большие махи перед собой.
15. Сидя на полу, руки внизу. Поднять ноги вверх. Руки в стороны. Помахать султанчиками.

Подвижные игры.

- **«Собери мячи»**

В центре зала большая корзина с мячами. Около корзины стоят дети. По сигналу воспитатель выбрасывает мячи из корзины, а дети - собирают. Игра продолжается 1 мин. По сигналу «Стоп!» игра прекращается. Если в корзине 7-8 мячей, то выиграли дети.

- **«Удочка»**

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

- **«Пустое место»** – игра малой подвижности.

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

- **«Змея»**

Дети стоят по кругу. Воспитатель произносит слова: «Я – змея без хвоста. Подходит к кому-либо из детей и спрашивает: «Саша, хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, воспитатель приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Воспитатель держит его за руки. И так далее с каждым ребенком. Дети ползут на четвереньках между ног воспитателя и ног детей, положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем воспитатель с длинным «хвостом» идет по залу - это «змея» ползет.

Декабрь

Задачи:

1. Развивать координацию движений.
2. Развивать мелкие мышцы рук, упражнять в равновесии.
3. Формировать образно-пространственное мышление.
4. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег (2-3круга). Дыхательные упражнения. Ходьба

«обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Бег, высоко поднимая колени (лошадки). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.

3-4 неделя. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3круга). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «слоники» » (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать(2-3раза). Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.

Веселый тренинг.

- **«Ловкий чертенок»** – для мышц ног; координации.

В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

- **«Растяжка ног»** на гибкость – для мышц спины, ног.

Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

- **«Ах, ладошки, вы, ладошки!»** – упражнение для осанки.

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?
Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:
«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас!
Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»
Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

- **«Карусель»** – для мышц рук, ног, ягодиц; координации.

Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

Танцевальная гимнастика.

Ритмический танец «Мы маленькие звезды».

Вступление: Дети в 4 шеренгах, поскоки на месте

1. куплет: 2 шага вперед с выставление указ. пальца, 2 шага назад.

Взмахи левой рукой над головой к прав плечу – 3 раза, 1 хлопок и пальцы буквой V вверх. Змейка, повтор движений.
На припев – 4 шага вправо с полным оборотом вокруг себя, змейка, хлопок и обратный ход – 4 шага, змейка, хлопок.
2 куплет: Раскачивают руки в арах, поворот – отвернулись, поворот, руки на груди. Протягивают поочередно руки и кружатся в парах.

Припев: повтор движений
3.куплет Стрелка – правая рука вверх, левая - вниз, левая нога на носке, смена движений в противоположную сторону. 5 шагов вперед, хлопок. 5 шагов назад, хлопок.
Припев: - повтор движений.

Подвижные игры.

- **«Мороз-Красный нос»**

Играющие стоят по кругу. Выбирается водящий – «Мороз-Красный нос». Он становится в центр круга и произносит слова:
«Я – Мороз-Красный нос. Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?»
Играющие хором отвечают:
«Н е боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз».
После слова «Мороз» дети разбегаются по залу, а водящий догоняет их, стараясь коснуться рукой – «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулся водящий, и до окончания игры стоят, не двигаясь.

- **«Мышеловка»**

Играющие делятся на две группы. Дети одной группы образуют круг - «мышеловку», остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо со словами.
«Ах, как мыши надоели!
Развелось их – просто страсть,
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут – вот напасть!
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки
Переловим всех сейчас!»
По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают и выбегают из «мышеловки». По сигналу воспитателя «Хлоп!», дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они садятся на скамейку. Затем дети меняются местами.

- **«Разверни круг»** – игра малой подвижности.

Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами:
«Круг-кружочек, маленький шажочек,
Раз, два, три – развернись-ка, Оля, ты!».
Названный ребенок отпускает руку и начинает вести спиной вперед всех детей, чтобы соединиться рукой с тем ребенком, с кем держался за руку в начале игры. Дети останавливаются, оглядываются через плечо, чтобы убедиться, ровный ли получился «развернутый, круг. После этого, водящий

должен снова привести детей в первоначальное положение. Выбирается новый водящий, и игра продолжается.

- **«Добрые слова»**

Дети садятся на пол в круг. В центре сидит один из играющих. Педагог говорит: «сегодня мы будем говорить добрые слова о (называет имя сидящего в центре). Он какой?». Дети по порядку говорят о нем добрые слова (умный, замечательный, скромный и тд.)

Январь

Задачи:

1. Упражнять в равновесии (ходьба приставным шагом, ходьба по веревке прямо, руки в стороны).
2. Учить прыгать на двух ногах через предметы.

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения.

3-4 неделя. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.

Веселый тренинг.

- **«Ах, ладошки, вы, ладошки!»** – упражнение для осанки.

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?
Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:
«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас!
Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»
Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

- **«Карусель»** – для мышц рук, ног, ягодиц; координации.

Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

- **«Маленький мостик»** – для мышц рук, живота, ног; гибкости.

Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не

отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3раза.

- **«Паровозик»** – для мышц спины, ног, ягодиц.

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

Танцевальная гимнастика.

Ритмический танец «Джентльмены».

Вступление: Энергичный шаг по кругу, тросточки на плече. Выстраиваются в шахматном порядке.

1. «Елочка – (носки-пятки) влево 8 шагов. Обратное движение вправо»
2. Ставят руки на трости, приседания, левой рукой приподнимают шляпы.
3. 4 шага вперед, обегают вокруг трости. 4 шага назад, обегают трость.
4. Ставят руки на трости, приседания, левой рукой приподнимают шляпы.
5. Идут по кругу, трости на плече, становятся в исходное положение.
6. Ставят руки на трости, приседания, левой рукой приподнимают шляпы.
7. Ведущий обходит всех, приподнимая перед каждым шляпу, остальные делают приседания. руки впереди на трости. Ведущий идет на исходную.
8. Ставят руки на трости, приседания, левой рукой приподнимают шляпы. Поклон.
9. Уходят энергично, трости на плече, шляпы поднимают левой рукой

Подвижные игры.

- **«Быстро возьми»**

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

- **«Мяч соседу»**

Играющие, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место вне круга, за игроком с мячом. По сигналу педагога дети начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему удается, то он становится новым водящим. Если водящему долго не удается коснуться мяча или поймать его, то назначается другой водящий.

- **«Кто ушел?»** – игра малой подвижности.

Дети стоят по кругу. Водящий становится в центр, ему предлагают запомнить играющих, а затем он закрывает глаза. Педагог дотрагивается до одного из детей, а тот выходит из зала. После этого водящему предлагают открыть глаза и отгадать, кто из детей ушел. Если он угадывает, то сам выбирает другого водящего. Если нет, то снова выбирает педагог.

- **«Тихо-громко»**

Играющие образуют круг. С помощью считалки выбирается водящий, он встает в центр круга и закрывает глаза. Педагог дает одному из детей маленькую игрушку или ленточку, которую можно спрятать. Все дети, кроме водящего, знают у кого находится игрушка. Когда водящий приближается к нему, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется – тише. Игра продолжается, пока водящий не найдет предмет.

Февраль

Задачи:

1. Учить прыгать через обручи на двух ногах.
2. Упражнять в равновесии (ходьба по канату, ползанье на четвереньках).
3. Развивать у ребенка мелкие мышцы рук, ориентацию в пространстве.

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ползанье на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Быстрый бег (2-3круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба.

3-4 неделя. Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой». Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.) лицом вперед. Бег с сильным сгибанием ног назад. Прыжки через обручи на двух ногах. Бег с выносом прямых ног вперед. Заключительная ходьба.

Веселый тренинг.

- **«Маленький мостик»** – для мышц рук, живота, ног; гибкости.

Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3раза.

- **«Паровозик»** – для мышц спины, ног, ягодиц.

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

- **«Лодочка»** – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны.

Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

- **«Насос»** – для мышц ног, спины; гибкости.

Как работает насос?
Это вовсе не вопрос.
Все на корточки присели,
Будто птички прилетели.
А затем по счету «Раз»,
Ноги выпрямили в раз.
На счет «Два» – скорей обратно.
И так нужно многократно.

Танцевальная гимнастика.

Ритмический танец «Морячка».

I вариант.

Под музыку вступления восемь мальчиков в матросской форме становятся шеренгой лицом к зрителям по центру зала. На последний аккорд вступления делают четкий поворот за своим командиром (ведущим) направо.

1-е движение. Идут по кругу маршевым шагом. Обойдя круг, снова возвращаются в шеренгу и по очереди кладут руки друг другу на плечи.

2-е движение. Идут шеренгой вперед на зрителя, руки на плечах друг друга. Нечетный такт – три шага вперед с правой ноги, один подскок на месте; четный такт – три шага назад с левой ноги, один подскок на месте. Повторить два раза. На последние два такта шеренга возвращается в исходное положение, а вперед выходят два мальчика-солиста, руки на поясе.

3-е движение. Два мальчика-солиста делают присядку восемь раз, остальные хлопают. На последние два такта солисты делают подскоки спиной, возвращаясь в шеренгу. В то же время на смену им выходят следующие два солиста.

4-е движение. Два мальчика-солиста, опершись руками на пол за спиной, выбрасывают поочередно ноги вперед восемь раз. Остальные хлопают. Последние два такта, как в 3-м движении.

5-е движение. Два мальчика-солиста присаживаются на корточки, упираясь руками в пол впереди себя, четко выбрасывают обе Ноги вместе вправо-влево (четыре переброса за один такт). Последние два такта – смена солистов.

6-е движение. Два мальчика-солиста выполняют «коленце»: на сильную Долю – подъем правого колена и удар правой рукой по колену, на вторую долю – подъем левого колена и удар левой ладонью по колену, на третью долю забросить правую ногу от колена назад и в сторону, одновременно правой ладонью ударить по пятке этой ноги, на четвертую долю – то же с левой ноги. Повторить «коленце» четыре раза. На последние два такта солисты подскоками возвращаются в шеренгу.

7-е движение. Повторяется 1-е движение танца. На последний аккорд все дружно отдают честь правой рукой.

II вариант.

1-е движение. Под марш дети встают в шахматном порядке.

2-е движение. Выходят на пяточку вперед-назад, руки выносят вперед.
3-е движение. Подскоки вперед и назад, руками показывая «подтягивание на канате» делая две шеренги.
4-е движение. Качаются в стороны влево-вправо, ногу выбрасывая в сторону поочередно.
5-е движение. Качаются в стороны влево-вправо руку приставляя ко лбу.
6-е движение. Поворот в разные стороны и расходятся.

Подвижные игры.

- **«Снежная королева»**

Из числа играющих выбирается водящий – Снежная королева. Дети разбегаются по площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен уйти в ее царство (сесть на скамейку).

- **«Ловишки с ленточкой»**

Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Выбирается водящий. Дети хором говорят: «Раз, два, три - лови!» и разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. « Раз, два, три, в круг быстрей беги!» - произносит педагог, все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращает детям. Игра повторяется с другим водящим.

- **«Оттолкни мяч»** – игра малой подвижности.

Играющие садятся по кругу, скрестив ноги (лицом к середине), и начинают перекатывать по полу друг другу большой мяч в определенном направлении. Тот, к кому подкатывается мяч, старается оттолкнуть его от себя руками. Не сумевший оттолкнуть мяч (мяч касается какой-нибудь части его тела) поворачивается спиной к середине круга. Игра заканчивается, когда половина играющих нарушат правила.

Март

Задачи:

1. Упражнять в равновесии (ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноги к пальцам другой).
2. Развивать координацию движений.
3. Развивать мелкие мышцы рук, упражнять в равновесии.
4. Формировать образно-пространственное мышление.
5. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноги к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге

поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Прямой галоп. Заключительная ходьба.

3-4 неделя. Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Прыжки на правой и левой ноге. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3раза). Ходьба на одной пятке, другая на носке. Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Веселый тренинг.

- **«Лодочка»** – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

- **«Насос»** – для мышц ног, спины; гибкости.

Как работает насос?
Это вовсе не вопрос.
Все на корточки присели,
Будто птички прилетели.
А затем по счету «Раз»,
Ноги выпрямили в раз.
На счет «Два» – скорей обратно.
И так нужно многократно.

- **«Ракета»** – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту! Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

- **«Экскаватор»** – для мышц спины, живота, ног; гибкости.

Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.
Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

Танцевальная гимнастика.

Ритмический танец «Кадриль».

1. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны.
2. То же исх.положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку.
3. Стоя, руки согнутые в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно.
4. Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ноги вверх.
5. Исх. пол. То же. Положить ноги на пол: вправо-влево.

6. Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» – повороты вокруг себя на месте с притопами.
7. Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха. То же вправо.
8. Стоя, руки вверху. Топнуть 6 раз левой ногой, то же правой.
9. «Присядка». Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая – поставить левую ногу на пятку. То же правой ногой.
10. Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую.
11. «Ковырялочка». Стоя, руки на поясе. Ногу на пятку, на носок, потопать.
12. Стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, топнуть одной ногой 6 раз, потом – другой.
13. «Молоточки». Стоя, руки внизу. Ударять сзади пальцами ног, а впереди – пяткой.
14. Карусель». Сидя, ноги согнуть. Повороты на месте, помогая руками на полу.
15. Стоя, руки на поясе. Раскрываем руки с поворотом в стороны.

Подвижные игры.

- **«Успей выбежать»**

Дети образуют круг. В середине круга одна половина играющих. Стоящие в кругу, взявшись, за руки идут (или бегут). Стоящие в центре круга хлопают в ладоши в такт ходьбы (или бега). По сигналу педагога «Стой!», идущие по кругу останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Педагог считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. Не успевшие выбежать считаются проигравшими.

- **«Вышибалы»**

Выбирается водящий – «вышибала». Он стоит в центре зала на определенной метке (например, на плоском кольце), на которой он должен обязательно находиться во время броска мяча. Дети стоят свободно по залу. По сигналу водящего: «Раз, два, три - беги!», дети разбегаются по залу, водящий старается попасть в них мячом (по ногам). Те, в кого попали мячом, садятся на скамейку. При разучивании правил этой игры лучше, если водящим будет воспитатель. Дети хорошо усваивают правила, у них появляется устойчивый интерес к игре.

- **«Щука»** – игра малой подвижности.

Дети становятся в круг. Выбирается «щука». Она выходит на середину круга. На первые две строчки предложенного ниже текста дети на каждое слово перекатывают мяч друг другу через центр мимо «щуки». На слова третьей строчки мяч катится к «щуке». Она берет его в руки и произносит текст, разглядывая мяч. Потом ударяет несколько раз мячом об пол и передает детям, которые продолжают перекатывать друг другу на последние три строчки.

После слов «Тебе водить!» – ребенок, у которого оказался мяч, выходит на середину. Он становится «щукой».

Мимо леса, мимо дач
Плыл по речке красный мяч.
Увидала щука: «Что это за штука?»
Хвать, хвать не поймать.
Мячик вынырнул опять.
Он пустился дальше плыть,
Выходи, тебе водить!

- **«Карусель»**

Дети образуют круг, держась одной рукой за веревку, концы которой связаны. Идут по кругу сначала медленно, потом быстрее. Движения выполняются в соответствии с текстом:
Еле-еле, еле-еле
Закружились карусели,
А пото-м круго-м, круго-м,
Все бего-м, бего-м, бего-м.
Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз-два,раз-два.
Вот и кончилась игра!

Апрель

Задачи:

1. Развивать координацию движений.
2. Развивать мелкие мышцы рук, упражнять в равновесии.
3. Формировать образно-пространственное мышление.
4. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба.

3-4 неделя. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» ноги и руки прямые – высокие

четвереньки) ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Веселый тренинг.

- **«Ракета»** – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту! Три, два, один - пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

- **«Экскаватор»** – для мышц спины, живота, ног; гибкости.

Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

- **«Крокодил»** – для мышц рук, спины, ног.

Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

- **«Гусеница»** – для мышц рук, ног.

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!

Танцевальная гимнастика.

Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка»).

Вступление. Дети становятся врассыпную, ноги на ширине плеч, руки на поясе, качают головой вправо-влево.

1-й куплет. На счет 1 – небольшой наклон вперед с прямыми вытянутыми вперед руками; на 2 – выпрямиться, руки на поясе. Повторить 5 раз.

Припев. На 1 – наклон туловища вправо; на 2 – выпрямиться; на 3 – наклон влево; на 4 – выпрямиться. Повторять движения до конца припева.

2-й куплет. На 1 – протянуть вперед правую руку; на 2 – поставить ее на пояс; на 3 – протянуть вперед левую руку; на 4 – поставить ее на пояс. Повторить 2 раза.

Проигрыш. Встать прямо, ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Выполнять полуприседания, имитируя игру на гармошке.

Припев. Повторить движения припева после 1-го куплета.

3-й куплет. Выполнять «присядку», выпрямляясь, выставлять на пятку то правую ногу, то левую и разводить руки в стороны.

Припев. Шаг на месте, покачивая головой вправо-влево. В конце – прыжки: ноги в стороны, ноги вместе с хлопками над головой. На последний звук – сесть на пол.

Подвижные игры.

- **«Меткий стрелок»**

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий становится в центре круга. У ног его лежат 3-4 мяча. Водящий выполняет упражнения с мячом (отбивает рукой о пол, подбрасывает вверх, вращает пальцами рук, катает ногой и др.), играющие выполняют эти движения без мяча. После слов водящего «Раз, два, три - беги!), дети начинают бежать по кругу. Водящий, не сходя с места, бросает в играющих мячи один за другим. Затем, по сигналу воспитателя «Раз, два, три - в круг скорей беги!», дети снова образуют круг. Воспитатель объявляет количество детей, в которых попал водящий, выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

- **«Вдвоем в одном обруче»**

(Проводится с музыкальным сопровождением.)
Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче - двое детей. Воспитатель дает задание: легкий бег (или подскоки, или боковой галоп) и включает музыку. Дети выполняют движения около обручей по большому кругу до тех пор, пока играет музыка. Как только музыка перестает играть, дети должны бегом занять любой обруч попарно. Тот, кого не успел, становится проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.

- **«Птицелов»** – игра малой подвижности.

Дети стоят по кругу. По сигналу воспитателя, дети, молча должны выбрать для себя название любой птицы. В центре птицелов с завязанными глазами. Птицы – дети, взявшись за руки, ходят вокруг птицелова со словами:
В лесу, во лесочке,
На земле, па дубочке
Птицы весело поют.
Воспитатель произносит:
«Ай! Птицелов в лесу гуляет
Птичек в клетку он поймает!
Птицы, улетайте!».
Дети разбегаются по залу. Птицелов хлопает в ладоши, дети замирают. Он начинает искать. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя ребенка.

- **«Необычный художник»**

У каждого ребенка скакалка. По сигналу воспитателя, они выкладывают какую-либо фигуру из скакалки на полу. Воспитатель определяет победителя.

Май

Задачи:

1. Развивать координацию движений.
2. Развивать мелкие мышцы рук, упражнять в равновесии.
3. Формировать образно-пространственное мышление.

4. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба и дыхательные упражнения.

3-4 неделя. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Передвигаться лицом вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба.

Веселый тренинг.

- **«Крокодил»** – для мышц рук, спины, ног.

Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

- **«Гусеница»** – для мышц рук, ног.

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!

- **«Колобок»** – для мышц шеи, спины, живота; гибкости.

Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился!

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

- **«Достань мяч»** – для мышц ног, спины, гибкости.

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4раза.

Танцевальная гимнастика.

Ритмический танец «Вальс Анастасии».

Вступление.

1.Дети стоят в 2 ряда парами, лицом к зрителям руки разведены, корпус в полоборота.

Поворот, руки соединяются и отворот. девочки обегают партнеров. Повтор движений.
2. Парами по кругу шагом вальса, на 4 четверть мальчики на колено, девочки обегают их.
3. Шаги навстречу, отступ, кружение в парах
5. Повтор движений 1 куплета.

Подвижные игры.

- **«По местам!»** – игра-эстафета.

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Задание: запомнить свои места. По сигналу « Разойдись!», дети бегают, прыгают по всему залу. По команде «По местам!», дети должны занять свои места в шеренге. Побеждает команд

- **«Салют»**

Для игры нужны большая корзина, со 150-200 пластмассовыми мячами двух цветов, и две корзины поменьше для сбора мячей. Из большой корзины мячи высыпают на пол. Дети обеих команд становятся вокруг своих корзин, в которые они будут собирать мячи, на дне корзин лежат по одному мячу разных цветов. Они указывают: какого цвета мячи будет собирать каждая ее команда. По сигналу дети собирают мячи. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг своей корзины, та и победитель.

- **«Тик-так»** – игра малой подвижности.

Дети становятся в круг, они – «цифры». Выбирается водящий, он – «стрелка для часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.
Тик-так. Тик-так. *(Ходьба на месте.)*
Мы всегда шагаем так:
Шаг влево, шаг вправо, *(Шаг влево, шаг вправо.)*
Тик-так!
Стрелка, стрелка покружись – *(Водящий вытягивает руку вперед, поворачивается вокруг себя.)*
Час который, покажи. *(После слова «покажи» – останавливается.)*

- **«Парк аттракционов»**

Мы на карусели сели, *(Держась за руки, кружиться.)*
Завертелись карусели.
Пересели на качели. *(Держась за руки: один игрок стоит.)*
То вниз, то вверх летели. *(Другой игрок приседает.)*
А теперь с тобой вдвоем *(Держась за руки, качаться.)*
Мы на лодочке плывем. *(Вправо-влево, вперед-назад.)*
Мы на берег выйдем с лодки,
И поскачем по лужайке,
Будто зайки, будто зайки. *(Прыжки на двух ногах.)*

Основные показатели развития детей 5-7 лет на конец учебного года:

- К концу года дети должны уметь выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения;
- Уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
- Уметь выполнять более сложные комбинации гимнастических упражнений;
- Уметь анализировать, давать самооценку при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
- Уметь уважать друг друга, иметь желание объединяться для коллективных композиций.
- Уметь владеть своим телом.

Список используемой литературы:

Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Чернякина «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002.

А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.

О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007.

Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007.

И. М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2004.

Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006.