



**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №4 Приморского района Санкт-Петербурга
ул. Байконурская, д.7, к.2, Лит. А, тел/факс: 3941904

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 4
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ детский сад № 4
Приморского района Санкт-Петербурга
Е.Л. Андреева
Приказ от 31.08.2023 г. № 88-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Оздоровительная гимнастика»

Возраст обучающихся: 4-6 года

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Савельева Ирина Андреевна –
педагог ДО

Санкт-Петербург
2023

Структура образовательной программы:

1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность программы	3
1.2. Актуальность программы	3
1.3. Отличительные особенности	4
1.4. Адресат программы	5
1.5. Цель и задачи программы	5
1.6. Условия реализации программы	6
1.7. Планируемые результаты.....	7
1.8. Материальное обеспечение программы	7
1.9. Методическое обеспечение программы	8
2. Учебный план	9
3. Учебный календарный график.....	14
4. Рабочая программа.....	15
5. Оценочные и методические материалы	60
6. Список литературы	62

1. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии ФГОС и дополняет структуру основной образовательной программы дошкольного образования.

Основанием для разработки рабочей программы по «Оздоровительной гимнастике» служит результат опроса родителей средних и старших групп. В следствии, чего была выявлена большая потребности в данном кружке по физической культуре.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения педагогических условий. За основу берутся комплексы разработанные Ученым советом Международной педагогической академии дошкольного образования и изложенные в пособии Л.И. Пензулаевой.

Вырастить здоровых, отлично сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям и строгому соблюдению режима дня, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

1.1. Направленность программы

Направленность программы- физкультурно-оздоровительная.

1.2. Актуальность программы

Одна из приоритетных социальных задач сегодня - оздоровление населения, в частности- детей. Поиск эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью и была создана данная программа дополнительного образования «Оздоровительная гимнастика», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, а также формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Очень важно заинтересовать подрастающее поколение оздоровительной физической культурой, показать ее значимость.

Одной из действенных форм физкультурной деятельности является оздоровительная гимнастика.

Первоочередная задача программы - обеспечение общей физической подготовки. Занятия по программе «Оздоровительная гимнастика» не только помогают приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию

силы, ловкости, научат самоконтролю, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

1.3. Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы является то, что гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического ее выполнения детьми.

Физические упражнения гимнастического характера можно выполнять в течении всего дня, вне зависимости от места нахождения и наличия спортивного инвентаря. В программу входят профилактические и оздоровительные специально подобранные физические

упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и перенапряжения. Даются рекомендации по оздоровлению в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Педагогическая целесообразность дополнительной программы «Оздоровительная гимнастика».

Программа сформирована в соответствии с основными принципами:

1. Принцип занимательности - вовлечение детей в деятельность, формирование у них желания выполнять предъявленные требования и стремление к достижению конечного результата.

2. Принцип новизны - опирается на непроизвольное внимание, вызывает интерес к работе, активизирует познавательную сферу.

3. Принцип динамичности - заключается в постановке целей по обучению и развития ребёнка, которые постоянно углубляются и расширяются, чтобы повысить интерес и внимание детей к обучению.

4. Принцип сознательности и активности- эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

5. Принцип наглядности- у дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

6. Принцип систематичности- предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

7. Принцип индивидуального подхода и доступности- Предусматривает учет

возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

1.4. Адресат программы

В программе могут участвовать все дети в возрасте от 4 до 6 лет, обучающиеся в ГБДОУ детский сад №4.

Отсутствие у ребенка природных способностей к избранному им виду деятельности не является основанием для отказа.

За основу берется учет возрастных и индивидуальных особенностей, основываясь на знании анатомо-физиологических, возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

1.5. Цель и задачи программы

Цель: содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста средствами оздоровительной гимнастики.

Задачи:

1. Формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы.
2. Укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.
3. Усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.
4. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.
5. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.
7. Развитие равновесия и координационных способностей.
8. Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления всех органов и систем.

Обучающие:

1. Сформировать представление о гимнастике
2. Формирование у обучающихся навыков и потребность в здоровом образе жизни.
3. Обучить детей основным гимнастическим упражнениям
4. Освоение обучающимися оздоровительных упражнений.

Развивающие:

1. Развивать двигательные способности, координацию движений и физические качества (силу, выносливость, гибкость, ловкость);
2. Содействовать развитию интеллектуальных и духовно-нравственных способностей обучающихся;
3. Содействовать гармоничному физическому развитию;
4. Развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

5. Способствовать развитию творческой, познавательной и созидательной активности;
6. Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами

Воспитательные:

1. Воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
2. Воспитание личных качеств обучающихся, дисциплинированности и инициативности
3. Воспитывать коммуникативные и познавательные способности ребёнка

Оздоровительные:

1. Улучшать функциональное состояние организма
2. Повышать физическую и умственную работоспособность
3. Способствовать снижению заболеваемости

1.6. Условия реализации программы

Возраст обучающихся по данной дополнительной программе от 4 до 6 лет.

Объем и сроки реализации программы

Срок реализации дополнительной программы - 1 (один) год..

Продолжительность образовательного процесса – 1 год обучения - 32 недели - 32 часа

Занятия проводятся один раз в неделю (во второй половине дня), по вторникам для каждой из групп. Продолжительность занятия для детей 4-5 летнего возраста составляет 20 мин., для детей 5-6 летнего возраста 25 мин.

Наполняемость групп до 15 человек.

Условия приема детей в группу:

- достижение ребенком указанного возраста;
- желание родителя, написания заявления и подписание им соответствующего договора.

Записаться на дополнительную программу могут все желающие.

Формы и методы проведения совместной деятельности.

Форма организации образовательного процесса в зависимости от поставленных задач, по выбору педагога: самостоятельная деятельность детей; совместная деятельность; игры; упражнения; и т.д.

Форма организации деятельности детей – групповая.

Форма проведения совместной деятельности – игра.

Вся совместная деятельность проводится в игровой форме, что вызывает большой интерес у детей. При проведении совместной деятельности используются словесные, наглядные, практические методы.

1.7 . Планируемые результаты

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств
7. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Результатом работы является:

Ребёнок должен знать:

- Об основах здорового образа жизни
- О правилах личной гигиены
- О режиме дня
- О методах закаливания
- О видах спорта
- О различии занятий физической культурой и оздоровительной гимнастикой

Ребенок должен уметь:

- Правильно выполнять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики
- Взаимодействовать с педагогом и сверстниками на занятии

1.8. Материальное обеспечение программы

Для реализации данной программы используется следующее материальное обеспечение:

- Массажные дорожки
- Приставные лесенки, доски
- Мячи резиновые
- Гимнастические мячи («хопы»)
- Набивные (ортопедические) мячи
- Гимнастические палки
- Обручи
- Массажер для ног
- Мешочки с песком

- Мелкие предметы для захвата пальцами ног
- Кольца от серсо
- Веревки
- Дорожки со следочками
- Магнитофон
- Сухой бассейн
- Мягкий мяч
- Мягкие модули
- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений и другой спортивный инвентарь для проведения ОР

1.9.Методическое обеспечение программы

Карточки (карточки – иллюстрации, карточки с изображением предметных картинок, и т.д.), иллюстрации, наборы открыток, и т.д.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Месяц	Кол-во занятий
1.	Октябрь	4
2.	Ноябрь	4
3.	Декабрь	4
4.	Январь	4
5.	Февраль	4
6.	Март	4
7.	Апрель	4
8.	Май	4
	Итого	32

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Работы с детьми средней группы

Месяц	Неделя	Тема занятия	Игра	Материал
Сентябрь (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Прогулка в лес	1. «По ровненькой дорожке» 2. «Солнышко и дождик» 3. «Найди свой домик»	Зонт, кегли разных цветов, гимнастическая скамейка
	3-4 недели	Птички на поляне	1. «Воробушки и кот»	Гимнастические палки, канат
Октябрь (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Медвежата на прогулке	1. «Медвежата и пчела»	Туннель
	3-4 недели	В гостях у солнышко	1. «Солнечный зайчик» 2. «Солнышко и дождик»	Цветные кегли, цветные ленточки

Ноябрь (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	В деревню к бабушке	1. «Наседка и цыплята»	Маленькие обручи, кирпичики
	3-4 недели	Веселая физкультура	1. «Машины»	Кольца от серсо, большие мячи
Декабрь (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Мы едем, едем, едем	1. «Машины»2. «Поезд»	Кольца от серсо, красный флажок
	3-4 недели	Котя-коток	1. «Найди свой дом» 2. «Котята и щенята»	Канат, цветные палочки
Январь (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Мой веселый звонкий мяч	1. «Мой веселый звонкий мяч» 2. «Пройди тихо»	Большие мячи
	3-4 недели	Вот зима, кругом бело	1. «Снеговички»2. «Мастера»	Маленькие кубики
Февраль (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	По ровненькой дорожке	1. «По ровненькой дорожке» 2. «Гуси-гуси»	Канат, цветные палочки
	3-4 недели	Теремок	1. «У медведя во бору»	Гимнастическая скамейка
Март (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Игрушки	1. «Заводные игрушки»	Маленькие кубики, пластмассовые крышки
	3-4 недели	Солнышко	1. «Солнышко и дождик»	Дорожки- следочки, камушки
Апрель (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Утро на бабушкином дворе	1. «Лягушки и аист»	Туннель, средние кубики
	3-4 недели	По малину в лес пойдем	1. «У медведя во бору»	Мат, маленькие кубики, гимнастическая палка, туннель
Май (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Волшебный цветок	1. «Лягушки и аист»	Цветные обручи, массажер для ног
	3-4 недели	Любим бегать и играть	1. «Кот и мыши» 2. «Машины» 3. «Мой веселый звонкий мяч»	Кольца от серсо, красный флажок, большой мяч

			4. «Поезд»	
Итого: 32 занятия – 32 часа.				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Работы с детьми старшей группы

Месяц	Неделя	Тема занятия	Игра	Материал
Сентябрь (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Советы доброго Волшебника	1 «Сделай фигуру» 2. «Держи плечи прямо»	Дорожка с отпечатками стоп, мешочки, крышки от фломастеров
	3-4 недели	Веселая семейка	1. «Котята и щенята»	Канат
Октябрь (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	В магазин игрушек	1. «Машины»	Кольца от серсо
	3-4 недели	Вот поезд наш едет	1. «Грузовой поезд» (по типу игры «Поспеси, но не урони») 2. «1,2—не зевай, в поезде место занимай»	Мячи среднего размера, кольца от серсо
Ноябрь (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Цирк	1. «Сделай фигуру»	Канат, маты, обручи малые, цветные палочки
	3-4 недели	Прогулка на речку	1. «Спрыгни в воду» 2. «Большие и маленькие волны»	Канат, камушки

Декабрь (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Путешествие белой вороны	1. «Цветные автомобили»	Кольца от серсо, цветные флажки
	3-4 недели	Здравствуй, Зимушка-зима	1. «Сугробы» 2. «Льдинки, ветер и мороз»	Большие резиновые мячи, обручи малые
Январь (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Праздник мяча	1. «Охотник и зайцы» 2. «Колобок» (чув. нар. игра)	Большие резиновые мячи
	3-4 недели	Обезьянки	1. «Обезьяны и охотник»	Гимнастические палки
Февраль (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Поход в кукольный театр	1. «Танец маленьких волшебников» (с цв. ленточками)	Цветные ленточки
	3-4 недели	Военный парад	1. «Разведчики и пограничники» 2. «Часовой»	Канат, большой мяч, мешочки
Март (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	На лесной полянке	1. «Совушка» 2. «Поспеси, но не урони».	Мешочки, тоннель, цветные палочки
	3-4 недели	Мишка- топтыжка	1. «Перетягивание» 2. «Не оставайся на земле»	Гимнастические палки
Апрель	1-2	В поле мы пойдем, зернышек себе	1. «Кот и мыши»	Веревки, камушки

(4 зан. – 4 часа)	недели	найдем		
	3-4 недели	Путешествие на кораблях	1. «Спрыгни в воду» 2. «Голодная акула»	Туннель, мешочки, кубики
Май (4 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Веселая физкультура	1. «Цветные автомобили»	Кольца от серсо, цветные флажки
	3-4 недели	Мячики-ежики	1. «Самолеты» 2. «Не оставайся на полу»	Обручи
Итого: 32 занятия – 32 часа.				

3. Учебный календарный график.

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 4

Приморского района Санкт – Петербурга

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» № 26 от 15.05.2013 (СанПин2.4.1.3049-13).

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 октября	31 мая	32	32	Среда 15.45-16.05 (II подгруппа с воспитателем, работа по плану) Среда 16.15-16.40 (II подгруппа с воспитателем, работа по плану) Среда 16.50-17.15 (II подгруппа с воспитателем, работа по плану)

Продолжительность каникул

Каникулы	Начало и окончание	Продолжительность
Зимние	01 по 10 января	2 недели
Летние	01 июня по 01 сентября	13 недель

4.Рабочая программа.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Оздоровительная гимнастика»

Возраст детей: 4-6 лет.
Срок реализации: 1 год.
Педагог дополнительного образования:
Савельева Ирина Андреевна

Санкт – Петербург
2023г

Порядок оказания дополнительных платных образовательных услуг:

1. Организация образовательного процесса регламентируется графиком проведения совместной деятельности году, которые разрабатываются и утверждаются заведующим ГБДОУ детский сад №4 Приморского района Санкт-Петербурга..

2.Режим оказания платных образовательных услуг устанавливается в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Рабочая программа «Развивалочка» для старшего дошкольного возраста составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

➤ ФЗ-273 Об образовании в Российской Федерации. Дополнительное образование - вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования .Статья 2.

➤ Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».

➤ Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

➤ Приказом Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196».

➤ Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 г. №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ В государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

- Устава ГБДОУ детский сад №4.
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в ГБДОУ детский сад №4».

Цель и задачи программы

Цель: содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста средствами оздоровительной гимнастики.

Задачи:

1. Формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы.
2. Укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.
3. Усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.
4. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.
5. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.
9. Развитие равновесия и координационных способностей.
10. Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления всех органов и систем.

Обучающие:

5. Сформировать представление о гимнастике
6. Формирование у обучающихся навыков и потребность в здоровом образе жизни.
7. Обучить детей основным гимнастическим упражнениям
8. Освоение обучающимися оздоровительных упражнений.

Развивающие:

8. Развивать двигательные способности, координацию движений и физические качества (силу, выносливость, гибкость, ловкость);
9. Содействовать развитию интеллектуальных и духовно-нравственных способностей обучающихся;
10. Содействовать гармоничному физическому развитию;
11. Развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
12. Способствовать развитию творческой, познавательной и созидательной активности;
6. Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами

Воспитательные:

2. Воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
2. Воспитание личных качеств обучающихся, дисциплинированности и инициативности
3. Воспитывать коммуникативные и познавательные способности ребёнка

Оздоровительные:

4. Улучшать функциональное состояние организма
5. Повышать физическую и умственную работоспособность
6. Способствовать снижению заболеваемости

• Условия реализации программы

Возраст обучающихся по данной дополнительной программе от 4 до 6 лет.

Объем и сроки реализации программы

Срок реализации дополнительной программы - 1 (один) год..

Продолжительность образовательного процесса – 1 год обучения - 32 недели - 32 часа

Занятия проводятся один раз в неделю (во второй половине дня), по вторникам

для каждой из групп. Продолжительность занятия для детей 4-5 летнего возраста составляет 20 мин., для детей 5-6 летнего возраста 25 мин.

Наполняемость групп до 15 человек.

Условия приема детей в группу:

- достижение ребенком указанного возраста;
- желание родителя, написания заявления и подписание им соответствующего договора.

Записаться на дополнительную программу могут все желающие.

Формы и методы проведения совместной деятельности.

Форма организации образовательного процесса в зависимости от поставленных задач, по выбору педагога: самостоятельная деятельность детей; совместная деятельность; игры; упражнения; и т.д.

Форма организации деятельности детей – групповая.

Форма проведения совместной деятельности – игра.

Вся совместная деятельность проводится в игровой форме, что вызывает большой интерес у детей. При проведении совместной деятельности используются словесные, наглядные, практические методы.

Планируемые результаты

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.

3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
13. Положительный результат темпов прироста физических качеств
14. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Результатом работы является:

Ребёнок должен знать:

- Об основах здорового образа жизни
- О правилах личной гигиены
- О режиме дня
- О методах закаливания
- О видах спорта
- О различии занятий физической культурой и оздоровительной гимнастикой

Ребенок должен уметь:

- Правильно выполнять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики
- Взаимодействовать с педагогом и сверстниками на занятии

Материальное обеспечение программы

Для реализации данной программы используется следующее материальное обеспечение:

- Массажные дорожки
- Приставные лесенки, доски
- Мячи резиновые
- Гимнастические мячи («хопы»)
- Набивные (ортопедические) мячи
- Гимнастические палки
- Обручи
- Массажер для ног
- Мешочки с песком
- Мелкие предметы для захвата пальцами ног
- Кольца от серсо
- Веревки

- Дорожки со следочками
- Магнитофон
- Сухой бассейн
- Мягкий мяч
- Мягкие модули
- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений и другой спортивный инвентарь для проведения ОР

Методическое обеспечение программы

Карточки (карточки – иллюстрации, карточки с изображением предметных картинок, и т.д.), иллюстрации, наборы открыток, и т.д.

Содержание рабочей программы.

Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а также с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массирования. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики

плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках. Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.
2. «Плывем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.
3. «Ловись, рыбка». И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.
4. «Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.
5. «Не урони палку». И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в и.п.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки:

1. Элементы игры в баскетбол; забрасывание мяча в кольцо, перебрасывание мяча друг другу и др., броски назад
2. «Брось — догони» (через сетку)
3. «Горячий мяч»
4. «Встань прямо»
5. «Встань как я»
6. «Держи голову прямо»
7. «Держи плечи прямо»
8. «Подтяни живот»
9. «Каток»
10. «Перетягивание»
11. «Не урони мешочек»
12. «Подражание»
13. «Тише едешь, дальше будешь»
14. «Хитрая лиса»
15. «Паук и мухи»
16. «Поспеши, но не урони»
17. «Не оставайся на полу»
18. «Пятнашки ёлочкой»

19. «Китайские пятнашки»
20. «Солнечный зайчик»
21. «Гордая цапля»
22. «Солнечные ванны для гусеницы»
23. «Черепахи»

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия:

1. «Страус»
2. «Гибкий носок»
3. «По следам»
4. «Турпоход»
5. «Пожарные на учении»
6. «Холодно — горячо»
7. «Не намочи ног»
8. «Чьи ноги сильнее»
9. «Забрось мяч в ворота» (стопами ног).
10. «Стоп»
11. «Найди правильный след»
12. «Как стоять?»
13. «Выпрями ноги»
14. «Футбол в кругу»
15. «Голодная акула»

Комплексы по оздоровительной гимнастике для детей от 4-5 лет

Сентябрь Комплекс 1

Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).

1. И. п. – стойка ноги параллельно, руки внизу.

1. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши;
2. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону;
2. выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1. Присесть, вынести руки вперед; встать,
2. выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной.

1. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук;
2. выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1. Прыжки на двух ногах на счет 1–8;
2. повторить 2 раза с небольшой паузой.

7. Игра «Найди себе пару».

Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками.

Сентябрь Комплекс 2 (с обручем)

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.

1. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди.

- 1 – обруч вперед, руки прямые;
- 2 – обруч вверх;
- 3 – обруч вперед;
- 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.

- 1 – обруч вперед;
- 2 – наклон вперед, коснуться пола обручем;
- 3 – выпрямиться, обруч вперед;
- 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ш/п., обруч хватом с боков на груди.

- 1–2 – поворот вправо (влево), обруч вправо (влево);
- 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка в обруче, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1–8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.

5. Игра «Автомобили».

Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали в гараж.

Сентябрь
Комплекс 3 (с флажками)

Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (ширина 25 см, длина 3 м).

- 1. И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.
1 – флажки в стороны;
2 – флажки вверх, палочки скрестить;
3 – флажки в стороны;
4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).
- 2. И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.
1–2 – присесть, флажки вперед;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
- 3. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.
1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны;
2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).
- 4. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.
1 – наклон вперед, флажки в стороны;
2 – флажки скрестить перед собой;
3 – флажки в стороны;
4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
- 5. И. п.** – стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.

Сентябрь
Комплекс 4 (с мячом большого диаметра)

Ходьба и бег между мячами (6–8 штук), положенными в одну линию (расстояние между мячами 0,5 м).

- 1. И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.
1 – согнуть руки, мяч на грудь;
2 – мяч вверх;
3 – мяч на грудь;
4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).
- 2. И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди.
1 – присесть, мяч вынести вперед;
2 – встать, вернуться в исходное положение (5–6 раз).
- 3. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди.
1 – наклон к правой ноге;
2–3 – прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки;
4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).
- 4. И. п.** – стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу.
Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.
- 5.** Игра «Найди себе пару» (используя платочки двух цветов).

Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

Октябрь
Комплекс 5 (с кубиками)

Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

- 1. И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.
1 – кубики в стороны;
2 – кубики вверх;
3 – кубики в стороны;
4 – исходное положение (5–6 раза)
- 2. И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч.
1 – присесть, положить кубики на пол;
2 – встать, руки на пояс;
3 – присесть, взять кубики;
4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).
- 3. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч.
1–2 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
- 4. И. п.** – сидя ноги врозь, кубики у плеч.
1 – наклон вперед, положить кубики у носков ног;
2 – выпрямиться, руки на пояс;
3 – наклониться, взять кубики;
4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).
- 5. И. п.** – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.

Ходьба в колонне по одному.

Октябрь
Комплекс 6 (с косичкой (короткий шнур))

Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки. Бег врасыпную.

- 1. И. п.** – стойка ноги врозь, косичка внизу.
1 – поднять косичку вперед;
2 – вверх;
3 – вперед;
4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
- 2. И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу.
1 – поднять косичку вперед;
2 – присесть, руки прямые;
3 – встать, косичку вперед;
4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
- 3. И. п.** – стойка на коленях, косичка внизу.
1–2 – поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые.
3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
- 4. И. п.** – сидя ноги врозь, косичка на коленях.
1 – поднять косичку вверх;
2 – наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше;
3 – выпрямиться, косичку вверх;
4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз)
- 5. И. п.** – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу.
Прыжки на двух ногах через косичку.
- 6. Игра «Автомобили».**
Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали в гараж.

Октябрь
Комплекс 7

Игра «Огуречик, огуречик...» (прыжки, легкий бег).

На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на другом – дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а она произносит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик.

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают в свой домик (за черту), педагог их догоняет.

1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью. 1 – руки в стороны;
2 – вернуться в исходное положение.
2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 – наклон вперед;
2 – выпрямиться (5–6 раз).
3. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.
1 – руки в стороны;
2 – присесть;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – исходное положение (5–6 раз)
4. **И. п.** – стойка ноги слегка расставлены, руки внизу.
1–2 – поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны;
3–4 вернуться в исходное положение (5–6 раз).
5. **Игра** «Найдем лягушонка».

Октябрь
Комплекс 8 (с обручем)

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.

1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи.
1 – поднять обруч вверх, посмотреть в него;
2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
2. **И. п.** – стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу.
1 – присесть, взять обруч хватом с боков;
2 – выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса;
3 – присесть, положить обруч (рис. 13);
4 – встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
3. **И. п.** – сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади.
1 – выпрямляя, поднять обе ноги вверх;
2 – развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча;
3 – поднять прямые ноги вверх, соединяя;
4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).
4. **И. п.** – стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди.
1 – поворот туловища вправо (влево);
2 – вернуться в исходное положение (6 раз).
5. **И. п.** – стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.
Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой. **Игра** «Угадай, кто кричит».

Ноябрь
Комплекс 9 (с палкой)

Игровое упражнение «Кот и мыши».

Кот мышей сторожит,
Притворился, будто спит.

Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом – он ведет мышек.

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч.

1 – палку вверх, потянуться;

2 – сгибая руки, палку назад на лопатки;

3 – палку вверх;

4 – палку вниз, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч.

1 – присесть, палку вперед;

2 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1–2 – наклон вперед, палку вверх, прогнуться;

3–4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах.

1 – шаг правой ногой вправо;

2 – наклон вправо;

3 – выпрямиться;

4 – исходное положение. То же влево (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах.

Прыжки – ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1–8, затем небольшая пауза, повторить упражнение 2–3 раза.

Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь
Комплекс 10 (с кубиком)

Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1–2 – поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку;

3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1 – присесть, положить кубик на пол;

2 – встать, убрать руки за спину;

3 – присесть, взять кубик в левую руку;

4 – встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке.

1 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног;

2 – вернуться в исходное положение;

3 – поворот вправо (влево), взять кубик;

4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, кубик в правой руке.

1 – наклониться вперед, положить кубик у левой ноги;

2 – выпрямиться, руки на пояс;

3 – наклониться, взять кубик в левую руку;

4 – выпрямиться. То же левой рукой (4–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.

Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке. На сигнал воспитателя:

«Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой.

Ноябрь
Комплекс 11 (с мячом большого диаметра)

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба врассыпную между мячами.

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.
 - 1 – поднять мяч на грудь;
 - 2 – поднять мяч вверх, руки прямые;
 - 3 – мяч на грудь;
 - 4 – исходное положение (5–6 раз).
2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.
 - 1 – поднять мяч на грудь;
 - 2 – наклон к правой ноге;
 - 3 – прокатить мяч к левой ноге;
 - 4 – исходное положение (5 раз).
3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках.
 - 1–4 – прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками (4–6 раз).
4. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.
 - 1–2 – согнуть ноги, коснуться мячом колен;
 - 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед.
 - 1–ударить мячом о пол, поймать двумя руками (5–6 бросков).
6. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед).
7. Игра «Найдем лягушонка»

Ноябрь
Комплекс 12 (с флажками)

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Пчелки!» дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу». Ходьба и бег чередуются.

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.
 - 1 – флажки в стороны;
 - 2 – флажки вверх, руки прямые;
 - 3 – флажки в стороны;
 - 4 – исходное положение (5–6 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.
 - 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны;
 - 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.
 - 1 – флажки в стороны;
 - 2 – наклон вперед, скрестить флажки;
 - 3 – выпрямиться, флажки в стороны;
 - 4 – исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки у плеч.
 - 1–2 – присесть, вынести флажки вперед;
 - 3–4 – исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счет 1–8 в чередовании с небольшой паузой.

Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой (оба флажка в правой руке).

Декабрь
Комплекс 13 (с платочком)

Игра «Догони пару».

Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три – беги!» первая шеренга убегает. Каждый ребенок второй шеренги догоняет ребенка первой шеренги, стоявшего напротив него, прежде чем тот пересечет линию финиша (расстояние – 10 м).

- 1. И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху.
1 – поднять платочек вперед;
2 – платочек вверх;
3 – платочек вперед;
4 – исходное положение (5–6 раз).
- 2. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу.
1–2 – поворот вправо, взмахнуть платочком;
3–4 – исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (6 раз).
- 3. И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы.
1–2 – присесть, вынести платочек вперед;
3–4 – исходное положение (4–6 раз).
- 4. И. п.** – стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху.
1–3 – наклон вперед, помахать платочком вправо (влево);
4 – исходное положение (5–6 раз).
- 5. И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке.
Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахая платочком (с небольшой паузой).

Ходьба в колонне по одному, помахая платочком над головой.

Декабрь
Комплекс 14 (с малым мячом (диаметр 10–12 см))

Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.

- 1. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – поднять руки в стороны;
2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку;
3 – руки в стороны;
4 – исходное положение (4–6 раз).
- 2. И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.
1 – наклониться вперед;
2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой;
4 – выпрямиться, мяч в левой руке. То же к левой ноге (5–6 раз).
- 3. И. п.** – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке.
1 – поворот вправо, отвести правую руку в сторону;
2 – выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).
- 4. И. п.** – лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой.
1 – прогнуться, вынести мяч вверх-вперед;
2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
- 5. И. п.** – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.
1 – присесть, вынести мяч вперед в обеих руках;
2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).
- 6. И. п.** – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

Декабрь
Комплекс 15

Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную – ветер разносит снежинки.

1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.
1 – руки впереди;
2 – руки вверх;
3–4 – через стороны руки вниз (5–6 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни.
1–2 – присесть, обхватить колени руками;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
3. **И. п.** – сидя ноги врозь, руки на поясе.
1 – руки в стороны;
2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – исходное положение (6 раз).
4. **И. п.** – лежа на спине, руки за головой.
1–2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям;
3–4 – исходное положение (4–5 раз).
5. **И. п.** – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь – ноги вместе на счет 1–8. Повторить 2–3 раза.

Игровое упражнение по выбору детей.

Декабрь
Комплекс 16 с кубиками

Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).

1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу.
1 – поднять кубики в стороны;
2 – кубики через стороны вверх;
3 – опустить кубики в стороны;
4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной.
1 – наклониться вперед, положить кубики на пол;
2 – выпрямиться, руки вдоль туловища;
3 – наклониться, взять кубики;
4 – исходное положение (6 раз).
3. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.
1–2 – присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 раза кубиками один о другой;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
4. **И. п.** – стойка на коленях, кубики у плеч.
1–2 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног;
3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
5. **И. п.** – стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.
Ходьба в колонне по одному.

Январь
Комплекс 17 (с мячом большого диаметра)

Ходьба по кругу, вокруг шнура. На сигнал воспитателя: «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.

1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5–6 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).
3. **И. п.** – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.
4. **И. п.** – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение (4–6 раз).
5. **И. п.** – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Январь
Комплекс 18 (с кеглей)

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную.

1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу.
1 – руки в стороны;
2 – руки вперед, переложить кеглю в левую руку;
3 – руки в стороны;
4 – исходное положение (4–6 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке.
1 – руки в стороны;
2 – наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – исходное положение (5–6 раз).
3. **И. п.** – стойка на коленях, кегля в правой руке.
1 – поворот вправо, отвести кеглю в сторону;
2 – выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (5–6 раз).
4. **И. п.** – сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой.
1 – наклон вперед, поставить кеглю между пяток;
2 – выпрямиться, руки на пояс;
3 – наклониться, взять кеглю;
4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
5. **И. п.** – лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке.
1–2 – поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку;
3–4 опустить ногу, вернуться в исходное положение (4–6 раз).
6. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.

Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.

Январь
Комплекс 19 с обручем

Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени – как петушки. Бег семенящим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.

1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.
1 – обруч вперед;
2 – обруч на грудь;
3 – обруч вперед;
4 – исходное положение (5–6 раз).
2. **И. п.** – стоя в обруче, руки вдоль туловища.
1 – присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков; 2 – встать, поднять обруч до пояса;
3. **И. п.** - присесть, положить обруч на пол;
4 – исходное положение (4–6 раз).
4. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди.
1 – поворот вправо (влево);
2 – исходное положение (5–6 раз).
5. **И. п.** – сидя, ноги врозь, обруч на груди.
1–2 – наклон вперед, коснуться ободом пола;
3–4 – исходное положение (5–7 раз).
6. **И. п.** – стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.
7. Игра «Автомобили».

Январь
Комплекс 20

Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).

1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.
1 – руки в стороны;
2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши;
3 – руки в стороны;
4 – исходное положение (5–6 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 – руки в стороны;
2 – наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – исходное положение (5–6 раз).
3. **И. п.** – ноги на ширине ступни, руки на поясе.
1 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой;
2 – встать, вернуться в исходное положение (5–6 раз).
4. **И. п.** – сидя руки в упоре сзади.
1 – поднять прямые ноги вперед-вверх;
2 – развести ноги в стороны;
3 – соединить ноги вместе;
4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).
5. **И. п.** – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь;
2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8, затем небольшая пауза; повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.
6. Ходьба в колонне по одному.

Февраль
Комплекс 21 с мячом большого диаметра

Игровое упражнение «Прокати мяч».

Дети шеренгой (или двумя) становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя «Покатили!» наклоняются вперед, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом (2–3 раза).

Построение в круг.

1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.
1–2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки;
3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди.
1–3 – наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги;
4 – исходное положение (5–6 раз).
3. **И. п.** – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах.
1–2 – поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его.
3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
4. **И. п.** – лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой.
1 – прогнуться, поднять мяч вперед;
2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
5. **И. п.** – ноги чуть расставлены, мяч внизу.
1 – шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой;
2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
6. Игра «Кот и мыши».

Февраль
Комплекс 22 на стульях

Игровое задание «Догони свою пару». Дети бегут с одной стороны площадки на противоположную.

1. **И. п.** – сидя на стуле, руки внизу.
1 – поднять руки в стороны;
2 – руки вверх;
3 – руки в стороны;
4 – исходное положение (5–6 раз).
2. **И. п.** – сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе.
1 – наклон вправо (влево);
2 – исходное положение (5–6 раз).
3. **И. п.** – сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с боков стула.
1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх;
2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение (4–6 раз).
4. **И. п.** – сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе.
1 – руки в стороны;
2 – наклон вправо (влево);
3 – выпрямиться;
4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
5. **И. п.** – стоя за стулом, держаться за спинку стула.
1–2 – приседая, колени развести;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
6. **И. п.** – стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счет воспитателя. Другая серия прыжков выполняется с небольшой паузой.

Ходьба в колонне по одному.

Февраль
Комплекс 23

Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.

1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.
1 – поднять руки в стороны;
2 – руки за голову;
3 – руки в стороны;
4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
2. **И. п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 – руки в стороны;
2 – наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – исходное положение (4–6 раз).
3. **И. п.** – стойка на коленях, руки у плеч.
1–2 – поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги;
3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
4. **И. п.** – стойка ноги прямые, руки в упоре сзади.
1–2 – поднять прямые ноги вверх;
3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз).
5. **И. п.** – лежа на животе, руки прямые.
1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх;
3–4 – исходное положение (4–5 раз).
6. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам.
1–2 – поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

Игра «Огуречик, огуречик...»

Февраль
Комплекс 24 с палкой

Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени (темп средний); бег в колонне по одному, на сигнал: «Пчелки!» поднять руки в стороны. Ходьба и бег чередуются.

1. **И. п.** – стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч.
1 – палку вверх, потянуться;
2 – сгибая руки, палку на грудь;
3 – палку вверх;
4 – палку вниз (6 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу.
1 – присесть, палку вперед;
2 – вернуться в исходное положение (6 раз).
3. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, палка на груди.
1 – палку вверх;
2 – наклон вправо (влево);
3 – палку вверх;
4 – исходное положение (6 раз).
4. **И. п.** – стойка ноги врозь, палка внизу.
1–2 – наклон вперед, прогнуть спину, палку вверх;
3–4 – исходное положение.
5. **И. п.** – стойка ноги вместе, палка внизу.
1 – прыжком ноги врозь, палку вперед;
2 – прыжком ноги вместе, палку вниз.
Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза. Счет ведет воспитатель, темп прыжков умеренный.

Ходьба в колонне по одному.

Март
Комплекс 25 с обручем

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.
1 – обруч на грудь;
2 – обруч вверх;
3 – обруч на грудь;
4 – исходное положение (5–6 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди. 1–2 – присесть, вынести обруч вперед;
3–4 – исходное положение.
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди.
1 – поворот вправо (влево);
2 – исходное положение (6 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.
1 – обруч вперед;
2 – наклон вперед, коснуться пола;
3 – выпрямиться, обруч вперед;
4 – исходное положение (6 раз).
5. И. п. – стойка в обруче, руки на поясе. Прыжки на счет 1–7, на счет 8 – прыжок из обруча. Темп прыжков умеренный. Повторить 3–4 раза.

Ходьба в колонне по одному.

Март
Комплекс 26 с кубиками

Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу.
1 – кубики в стороны;
2 – кубики вверх;
3 – кубики в стороны;
4 – исходное положение (5–6 раз).
2. И. п. – стойка ноги врозь, кубики у плеч.
1 – вынести кубики вперед;
2 – наклониться, положить кубики у носков ног;
3 – выпрямиться, руки на пояс;
4 – наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. – стойка на ширине ступни, кубики внизу.
1 – присесть, кубики вперед;
2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч.
1–2 – поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног;
3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно.
Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза.

Ходьба в колонне по одному.

Март
Комплекс 27 с мячом большого диаметра

Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами – змейкой.

1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.
1 – мяч на грудь;
2 – мяч вверх, потянуться;
3 – мяч на грудь;
4 – исходное положение (5–6 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.
1–3 – наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги;
4 – исходное положение (4–5 раз).
3. **И. п.** – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу.
1–4 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебирая руками (по 3 раза в каждую сторону).
4. **И. п.** – сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног.
1–2 – поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч;
3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).
5. **И. п.** – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счет 1–8. Повторить 2–3 раза.

Игра «Автомобили»

Март
Комплекс 28

Игра «По ровненькой дорожке».

1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.
1 – поднять руки в стороны;
2 – руки за голову;
3 – руки в стороны;
4 – исходное положение (5–6 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 – руки в стороны;
2 – наклониться вперед, коснуться пола;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – исходное положение (4–5 раз).
3. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.
1–2 – присесть, руки в стороны;
3–4 – исходное положение (5–6 раз).
4. **И. п.** – стойка ноги врозь, руки на поясе.
1 – поворот вправо (влево), руку отвести вправо;
2 – исходное положение (6 раз).
5. **И. п.** – ноги вместе, руки вдоль туловища.
1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;
2 – исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1–8, затем пауза и повторить 1 раз.

Ходьба в колонне по одному.

Апрель
Комплекс 29 с флажками

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал: «Птицы!» помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.

1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.
1 – поднять флажки в стороны;
2 – флажки вверх;
3 – флажки в стороны;
4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.
1 – флажки в стороны;
2 – наклон вперед к правой (левой) ноге;
3 – выпрямиться, флажки в стороны;
4 – исходное положение (6 раз).
3. **И. п.** – стойка на коленях, флажки у плеч.
1–2 – поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
4. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.
1 – шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны;
2 – свернуться в исходное положение (5–6 раз).
5. **И. п.** – основная стойка, оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

Ходьба в колонне по одному, помахая флажками (оба флажка в правой руке).

Апрель
Комплекс 30 с кеглей

Игра «Тишина».

1. **И. п.** – основная стойка, кегля в правой руке внизу.
1–2 – поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны;
2 – наклон вперед, переложить кеглю в левую руку;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – исходное положение (4–6 раз).
3. **И. п.** – стойка на коленях, кегля в правой руке.
1–2 – поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги; вернуться в исходное положение;
3–4 – поворот вправо, взять кеглю, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку, то же влево (6 раз).
4. **И. п.** – ноги слегка расставлены, кегля в правой руке.
1 – присесть, поставить кеглю у ног;
2 – встать, выпрямиться, руки на пояс;
3 – присесть, взять кеглю левой рукой;
4 – исходное положение (4–5 раз).
5. **И. п.** – основная стойка, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

Игра «Найдем лягушонка».

Апрель
Комплекс 31 с палкой

Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную.

1. **И. п.** – стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч.
1–2 – поднять палку вверх, потянуться;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
2. **И. п.** – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку на грудь;
2 – присесть, палку вперед;
3 – встать, палку на грудь;
4 – исходное положение (4–5 раз).
3. **И. п.** – сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди.
1 – палку вверх;
2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка;
3 – выпрямиться, палку вверх;
4 – исходное положение (6 раз).
4. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах.
1 – наклон вправо (влево);
2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
5. **И. п.** – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. Прыжки на двух ногах на счет 1–8, повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.

Ходьба в колонне по одному с палкой (держат как ружье).

Апрель
Комплекс 32 с малым мячом

Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигналу воспитателя и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию (2 раза).

1. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.
1 – руки в стороны;
2 – руки вверх, передать мяч в другую руку;
3 – руки в стороны;
4 – руки вниз (5–6 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.
1 – наклон к правой ноге;
2–3 – прокатить мяч к левой, обратно к правой; в исходное положение. То же с наклоном к левой ноге (4–5 раз).
3. **И. п.** – основная стойка, мяч в обеих руках внизу.
1 – присесть, вынести мяч вперед;
2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
4. **И. п.** – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.
1–2 – одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
5. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.
Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками.
Выполняется произвольно.

Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой.

Май
Комплекс 33

Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании.

- 1. И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.
1 – руки в стороны;
2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться;
3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны;
4 – вернуться в исходное положение (5 раз).
- 2. И. п.** – сидя ноги врозь, руки на поясе.
1 – руки в стороны;
2 – наклон вперед, коснуться пола между пяток ног;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – исходное положение (6 раз).
- 3. И. п.** – стойка на коленях, руки за головой.
1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку;
2 – исходное положение (6 раз).
- 4. И. п.** – стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной.
1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову;
3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).
- 5. И. п.** – основная стойка, руки на поясе.
1 – мах правой ногой вправо (влево);
2 – исходное положение (5–6 раз).

Игра «Совушка».

Май
Комплекс 34 с кубиками

Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 шт.), поставленными вдоль площадки (расстояние между предметами 0,5 м).

- 1. И. п.** – основная стойка, кубики в обеих руках внизу.
1 – кубики вперед;
2 – кубики вверх;
3 – кубики в стороны;
4 – исходное положение (5–6 раз).
- 2. И. п.** – сидя ноги врозь, кубики у плеч.
1 – наклониться вперед, положить кубики у носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
- 3. И. п.** – стойка на коленях, кубики у плеч.
1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног;
2 – выпрямиться;
3 – поворот влево, поставить кубик;
4 – выпрямиться;
5 – поворот вправо (влево), взять кубик;
6 – вернуться в исходное положение (по 3 раза).
- 4. И. п.** – основная стойка, кубики у плеч.
1–2 – присесть, вынести кубики вперед;
3–4 – исходное положение (5 раз).
- 5. И. п.** – стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.
Ходьба в колонне по одному.

Май
Комплекс 35 с косичкой (длина 50 см)

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

- 1. И. п.** – основная стойка, косичка внизу в двух руках.
1 – косичку на грудь;
2 – косичку вверх;
3 – косичку на грудь;
4 – исходное положение (5–6 раз).
- 2. И. п.** – основная стойка, косичка внизу в двух руках.
1 – присесть, косичку вперед;
2 – исходное положение (4–5 раз).
- 3. И. п.** – стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках. 1 – косичку вверх;
2 – наклон вправо (влево);
3 – выпрямиться;
4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
- 4. И. п.** – сидя ноги врозь, косичка на груди.
1–2 – наклон вперед, коснуться носков ног;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
- 5. И. п.** – стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу.
Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед.
Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.

Игра малой подвижности по выбору детей.

Май
Комплекс 36 с мячом большого диаметра

Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал: «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную.

- 1. И. п.** – основная стойка, мяч внизу.
1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
- 2. И. п.** – стойка ноги врозь, мяч внизу.
1 – поднять мяч вверх;
2 – наклон вправо (влево);
3 – выпрямиться;
4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
- 3. И. п.** – основная стойка, мяч на груди.
1 – присесть, мяч вперед;
2 – исходное положение (4–5 раз).
- 4. И. п.** – лежа на спине, ноги прямые мяч за головой.
1–2 – поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена;
3–4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).
- 5. Игра «Удочка».**

Ходьба в колонне по одному.

Комплексы по оздоровительной гимнастике для детей от 5-6 лет

Сентябрь
Комплекс №1 без предметов

Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.

1. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – руки вверх, подняться на носки;

3 – руки в стороны;

4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 – руки в стороны;

2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе;

1–2 – присесть, руки вынести вперед;

3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – шаг вправо, руки в стороны;

2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;

3–выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – правую ногу назад на носок, руки за голову;

2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8.

Ходьба в колонне по одному.

Сентябрь
Комплекс №2 (с малым мячом)

Ходьба в колонне по одному; бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи).

1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке.

1 – руки в стороны;

2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку;

3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1–2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол;

3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–4 – с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).

5. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

Ходьба в колонне по одному.

Сентябрь Комплекс 3

Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.

1. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок;

2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – наклон вперед к правой (левой) ноге;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой.

1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону;

2 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки вдоль туловища.

1–2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперед;

3–4–вернуться в исходное положение (4–6 раз).

6. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 – поднять вперед-вверх прямые ноги – угол;

2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах – левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет 1–8, затем пауза и снова прыжки (2–3 раза).

8. Игра «У кого мяч?»

Играющие образуют круг. Выбирается водящий, он становится в центр круга, а остальные дети плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6–8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!» – и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.

Сентябрь Комплекс 4 (с палкой)

Игровое задание «Быстро возьми!». Дети образуют круг. По сигналу воспитателя ходьба, затем бег вокруг кубиков, которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой.

1. И. п. – основная стойка, палка внизу.

1 – палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок;

2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. – основная стойка, палка на груди.

1 – присесть, палку вынести вперед;

2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1–2 – поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать;

3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, палка на коленях.

1 – палку вверх;

2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги;

3 – выпрямиться, палку вверх;

4 – вернуться в исходное положение (по 3 раза).

5. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, поднять палку вперед;

2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка внизу.

1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 – вернуться в исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.

Октябрь
Комплекс 5

Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.

1. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – шаг вперед правой ногой, руки за голову;

2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – наклон вправо (влево);

2 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1–2 – присесть, руки вперед;

3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе.

1–2 – поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги;

3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

На счет 1–4 прыжки на правой ноге; на счет 5–8 прыжки на левой ноге.

После небольшой паузы повторить прыжки.

Ходьба в колонне по одному.

Октябрь
Комплекс 6 (с обручем)

Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5–6 штук), положенные на расстоянии 40 см один от другого.

1. И. п. – основная стойка, обруч вниз.

1 – обруч вперед;

2 – обруч вверх;

3 – обруч вперед;

4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ш/п, обруч на груди, хват рук с боков.

1 – поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые;

2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди.

1 – присесть, обруч вынести вперед;

2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1 – обруч вверх;

2 – наклон вперед к правой (левой) ноге;

3 – выпрямиться, обруч вверх;

4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка около обруча, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2–3 раза.

Игра «Автомобили».

Октябрь
Комплекс 6 (с обручем)

Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5–6 штук), положенные на расстоянии 40 см один от другого.

1. И. п. – основная стойка, обруч вниз.

1 – обруч вперед;

2 – обруч вверх;

3 – обруч вперед;

4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков.

1 – поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые;

2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди.

1 – присесть, обруч вынести вперед;

2. – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1 – обруч вверх;

2 – наклон вперед к правой (левой) ноге;

3 – выпрямиться, обруч вверх;

4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

Повторить 2–3 раза.

Игра «Автомобили».

Октябрь
Комплекс 8

Игровое упражнение «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (длина 3 м, ширина 25 см). На дорожке ставятся 2–3 кубика. Задание: пройти по мостику, перешагнуть препятствие и не упасть в речку. Бег в рассыпную.

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – руки в стороны;

2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки;

3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны;

4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону;

2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вверх.

1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед;

3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (4–6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки внизу.

1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 – прыжком ноги вместе, руки вниз.

Выполняется на счет 1–8, повторить 2 раза.

6. И. п. – основная стойка, руки вниз.

1–2 – руки через стороны вверх;

3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь
Комплекс 9 (с флажками)

Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя с выполнением упражнений для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.

1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.
1 – флажки вперед;
2 – флажки вверх;
3 – флажки в стороны;
4 – исходное положение (6–7 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди.
1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону;
2 – исходное положение (6 раз).
3. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.
1–2 – присесть, флажки вынести вперед;
3–4 – исходное положение (5–7 раз).
4. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.
1 – флажки в стороны;
2 – наклон вперед к левой (правой) ноге;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – исходное положение (4–6 раз).
5. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.
На счет 1–8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем повторить прыжки.
6. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.
1–2 – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх;
3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь
Комплекс 10 (с гимнастической палкой)

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

1. **И. п.** – основная стойка, палка внизу.
1 – палку вверх;
2 – опустить за голову, на плечи;
3 – палку поднять вверх;
4 – исходное положение (6–8 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги врозь, палка внизу.
1 – палку вверх;
2 – наклон вперед, руки вперед;
3 – выпрямиться, палку вверх;
4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
3. **И. п.** – основная стойка, палка внизу.
1–2 – присесть, палку вынести вперед;
3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
4. **И. п.** – стойка ноги врозь, палка на лопатках.
1 – поворот туловища вправо (влево);
2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).
5. **И. п.** – о/с., палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты.
1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;
2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.
6. **И. п.** – основная стойка, палка внизу.
1 – правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

Игровое упражнение «Фигуры».

Ноябрь
Комплекс 11 (с обручем)

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

- 1. И. п.** – стойка ноги на ш/с., обруч в правой руке.
1 – махом обруч вперед;
2 – махом обруч назад;
3 – обруч вперед;
4 – переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (5–6 раз).

- 2. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.
1–обруч вверх;
2 – наклониться вправо (влево), руки прямые;
3 – прямо, обруч вверх;
4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

- 3. И. п.** – основная стойка, обруч на груди, руки согнуты.
1–2 – присесть, обруч вперед;
3–4 – исходное положение.

- 4. И. п.** – сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди.
1–2 – наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

- 5. И. п.** – основная стойка, руки произвольно, обруч на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1–7, на счет 8 прыгнуть в обруч. Повторить 2–3 раза.

Игра «Великаны и гномы».

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал: «Гномы!» ходьба в полуприседе.

Ноябрь
Комплекс 12 (с флажками)

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Пчелки!» дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу». Ходьба и бег чередуются.

- 1. И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.
1 – флажки в стороны;
2 – флажки вверх, руки прямые;
3 – флажки в стороны;
4 – исходное положение (5–6 раз).

- 2. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.
1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны;
2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

- 3. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.
1 – флажки в стороны;
2 – наклон вперед, скрестить флажки;
3 – выпрямиться, флажки в стороны;
4 – исходное положение (5–6 раз).

- 4. И. п.** – ноги на ширине ступни, флажки у плеч.
1–2 – присесть, вынести флажки вперед;
3–4 – исходное положение (5–6 раз).

- 5. И. п.** – ноги слегка расставлены, флажки внизу.

Прыжки на двух ногах на счет 1–8 в чередовании с небольшой паузой.

Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой (оба флажка в правой руке).

Декабрь
Комплекс 13 (с кубиком)

Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя (руки в стороны, за голову, на пояс) бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.

- 1. И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.
1–2 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку;
3–4 – исходное положение (6–7 раз).
- 2. И. п.** – стойка ноги врозь, кубик в правой руке.
1 – руки в стороны;
2 – наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4–6 раз).
- 3. И. п.** – стойка ноги на ш/с., кубик в правой руке.
1 – присесть, кубик вперед, переложить в левую руку;
2 – встать, кубик в левой руке (6–7 раз).
- 4. И. п.** – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке.
1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног;
2 – выпрямиться, руки на пояс;
3 – поворот вправо, взять кубик;
4 – вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).
- 5. И. п.** – основная стойка, руки произвольно, кубик на полу.
Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Декабрь
Комплекс 14

Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу.

- 1. И. п.** – основная стойка, руки на поясе.
1 – руки в стороны;
2 – поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх;
3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны;
4 – исходное положение (6–7 раз).
- 2. И. п.** – стойка ноги врозь, руки внизу.
1 – руки за голову;
2 – поворот вправо;
3 – выпрямиться;
4 – исходное положение. То же влево (6 раз).
- 3. И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.
1 – присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши;
2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
- 4. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 – руки в стороны;
2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – исходное положение (6 раз).
- 5. И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.
1 – мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом;
2 – исходное положение (6–8 раз).

Ходьба в колонне по одному.

Декабрь
Комплекс 15 (с мячом большого диаметра)

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На сигнал: «Лягушки!» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег врассыпную.

1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.
1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;
3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой.
1–2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками (по 3–4 раза в каждую сторону). Темп произвольный.
3. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди.
1 – присесть, уронить мяч, поймать его;
2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз)
4. **И. п.** – сидя ноги врозь, мяч внизу.
1 – поднять мяч вверх;
2 – наклониться вперед, коснуться мячом пола;
3 – выпрямиться, поднять мяч вверх;
4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
5. **И. п.** – лежа на спине, мяч за головой, руки прямые.
1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, коснуться мячом;
2 – исходное положение (5–6 раз).

Игровое упражнение «Передай мяч!»

Дети распределяются на несколько групп (по 5–6 человек). У одного из игроков мяч большого диаметра, и он перебрасывает его игрокам поочередно (построение – в круг, полукруг, шеренгу).

Декабрь
Комплекс 16

Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде воспитателя; бег врассыпную.

1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.
1 – руки в стороны;
2 – руки к плечам, пальцы сжать в кулаки;
3 – руки в стороны;
4 – исходное положение (5–6 раз).
2. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.
1 – шаг правой ногой вправо;
2 – наклон туловища вправо;
3 – выпрямиться;
4 – вернуться в исходное положение. То же влево (5–6 раз).
3. **И. п.** – стойка ноги врозь, руки за головой.
1 – руки в стороны;
2 – наклон вперед, коснуться пальцами пола;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – исходное положение (5–6 раз).
4. **И. п.** – лежа на спине, руки вдоль туловища.
1–2 – согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
5. **И. п.** – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (на счет 1–8), затем пауза и снова повторить серию движений ногами.
6. Игровое упражнение «Пингвины» (прыжки по кругу).

Игра «Угадай, кто позвал»

Дети становятся в круг. В центре круга водящий, он закрывает глаза. Кто-либо из ребят называет водящего по имени (тихим голосом). Если водящий отгадает, кто его позвал, то они меняются местами; если не отгадает, игра повторяется.

Январь
Комплекс 17 (с палкой)

Ходьба в колонне по одному, по мостику (доска или дорожка из шнуров); бег между предметами змейкой. Ходьба и бег чередуются. По одной стороне зала проводится одно задание, а по противоположной – другое.

- 1. И. п.** – основная стойка, палка внизу, хват шире плеч.
1 – палку вверх, потянуться;
2 – сгибая руки, палку положить на лопатки;
3 – палку вверх;
4 – палку вниз, вернуться в и.п. (4–6 раз).
- 2. И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, палка на груди. 1–2 – присесть, палку вынести вперед;
3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
- 3. И. п.** – основная стойка, палка на груди.
1 – шаг вправо, палку вверх;
2 – наклон вправо;
3 – выпрямиться, палку вверх;
4 – исходное положение (6 раз).
- 4. И. п.** – сидя ноги врозь, палка на груди.
1 – палку вверх;
2 – наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги; 3 – выпрямиться, палку вверх;
4 – исходное положение (6–8 раз).
- 5. И. п.** – основная стойка, палка на плечах.
1 – прыжком ноги врозь;
2 – прыжком ноги вместе. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Январь
Комплекс 18 (с мячом)

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

- 1. И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.
1 – мяч на грудь;
2 – мяч вверх, руки прямые;
3 – мяч на грудь;
4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).
- 2. И. п.** – стойка ноги врозь, мяч на груди.
1–3 – наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой;
4 – исходное положение (5–6 раз).
- 3. И. п.** – стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу.
1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка;
3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).
- 4. И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.
1 – присесть, мяч вынести вперед;
2 – исходное положение (5–6 раз).
- 5. И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.
Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.
- 6. И. п.** – основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища.
Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге, попеременно, в чередовании с небольшой паузой.

Игра «Эхо».

Январь
Комплекс 19

Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе. Бег в колонне по одному, бег врассыпную.

1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.
1 – шаг правой ногой вправо, руки за голову;
2 – приставить ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (6–8 раз)
2. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед;
4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
3. **И. п.** – стойка ноги на ш/п., руки вдоль туловища.
1 – согнуть руки перед грудью;
2 – поворот вправо, руки в стороны;
3 – выпрямиться, руки перед грудью;
4 – исходное положение. То же влево (6 раз)
4. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.
1 – руки в стороны;
2 – мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом;
3 – опустить ногу, руки в стороны;
4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз).
5. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.
1 – шаг вправо;
2 – наклон вправо;
3 – выпрямиться;
4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).
6. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.
1–8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1–8 прыжки на левой ноге. Повторить 2 раза.

Игровое упражнение «Мяч водящему».

Дети распределяются на тройки, один из них водящий. Водящий поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. В ходе игры ребята могут меняться местами. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не мешали друг другу.

Январь
Комплекс 20 (с короткой скакалкой)

Ходьба в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен – лошадки; обычная ходьба; легкий бег – руки в стороны, как птицы.

1. **И. п.** – о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу.
1–2 – поднимаясь на носки, скакалку вверх;
3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги врозь, скакалка внизу.
1 – шаг вправо, скакалку вверх;
2 – наклон вправо;
3 – выпрямиться, скакалку вверх;
4 – исходное положение (6–8 раз).
3. **И. п.** – основная стойка, скакалка внизу.
1–2 – присесть, скакалку вперед;
3–4 – исходное положение (5–7 раз).
4. **И. п.** – стойка ноги на ш/п., скакалка на плечах.
1 – поворот туловища вправо (влево);
2 – вернуться в исходное положение (6 раз).
5. **И. п.** – ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой. (Если дети недостаточно хорошо владеют умением прыгать через короткую скакалку, упражнение можно заменить.)

Игра «Великаны и гномы».

Февраль
Комплекс 21 (с обручем)

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

- 1. И. п.** – о.с., внутри обруча, руки вдоль туловища.
1 – присесть;
2 – взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса;
3 – присесть, положить обруч;
4 – встать, вернуться в исходное положение (6 раз).
- 2. И. п.** – стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди.
1 – поворот туловища вправо;
2 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).
- 3. И. п.** – о.с., обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху.
1–2 – опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад;
3–4 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).
- 4. И. п.** – стойка ноги на ш/с., обруч в согнутых руках на груди.
1–2 – присесть, обруч вперед, руки прямые;
3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
- 5. И. п.** – основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на счет 1–7, на счет 8 – прыжок из обруча. Повторить 2–3 раза.

Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Февраль
Комплекс 22

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

- 1. И. п.** – основная стойка, руки вниз.
1–2 – отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны;
3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).
- 2. И. п.** – основная стойка, руки на поясе.
1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;
3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
- 3. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной.
1 – руки в стороны;
2 – наклон вперед к правой (левой) ноге;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – исходное положение (6–7 раз).
- 4. И. п.** – основная стойка, руки на поясе.
1 – мах правой ногой вперед;
2 – мах правой ногой назад;
3 – мах правой ногой вперед;
4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз).
- 5.** Игра «Удочка».

Ходьба в колонне по одному.

Февраль
Комплекс 23 (с большой веревкой)

Ходьба на носках между предметами (кубики, кегли), поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см). Бег с перешагиванием через шнуры.

Веревка лежит по кругу, дети располагаются по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга.

- 1. И. п.** – о.с., лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками.
 - 1 – веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок;
 - 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз). То же левой ногой.

- 2. И. п.** – стойка ноги врозь, веревка в обеих руках внизу.
 - 1 – веревку вверх;
 - 2 – наклониться вниз, коснуться пола (по возможности);
 - 3 – выпрямиться, поднять веревку вверх;
 - 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

- 3. И. п.** – о.с., веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1–2 – присесть, веревку вперед;
3–4 – исходное положение (5–7 раз).

- 4. И. п.** – стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху.
 - 1 – поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки левой ноги;
 - 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

- 5. И. п.** – стоя боком к веревке, лежащей на полу.
На счет 1–8 прыжки на двух ногах через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, небольшая пауза и повторение прыжков (2–3 раза).

Игра «Угадай, кто позвал».

Февраль
Комплекс 24 (с мячом)

Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

- 1. И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) в произвольном темпе.

- 2. И. п.** – стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой. Поворот туловища вправо, бросить мяч о пол, поймать его. То же с поворотом влево (по 3–4 раза в каждую сторону).

- 3. И. п.** – стойка в упоре на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же выполнить влево (по 3 раза).

- 4. И. п.** – лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой.
 - 1–2 – поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом;
 - 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

- 5. И. п.** – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой, руки прямые.
 - 1–2 – повернуться на живот, мяч в обеих руках;
 - 3–4 – повернуться обратно на спину, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

- 6. И. п.** – основная стойка, мяч внизу.
 - 1–2 – правую ногу назад на носок, мяч вверх;
 - 3–4 – вернуться в исходное положение.
То же левой ногой (6–7 раз).

Игра «Удочка».

Март
Комплекс 25

Игра «Великаны и гномы».

1. **И. п.** – о.с., руки согнуты перед грудью ладонями книзу.
1–3 – три рывка руками в стороны;
4 – исходное положение (5–6 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой.
1 – наклон туловища вправо (влево);
2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
3. **И. п.** – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища.
1–2 – поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
4. **И. п.** – лежа на спине, руки вдоль туловища.
1 – поднять правую ногу вперед-вверх;
2 – одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх;
3 – левую ногу вниз, правую вверх;
4 – опустить правую ногу. После паузы повторить 2–3 раза.
5. **И. п.** – сидя ноги врозь, руки на поясе.
1 – руки в стороны;
2 – наклониться вперед, коснуться руками носков правой (левой) ноги;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
6. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.
1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх;
3–4 – исходное положение (6–7 раз).

Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

Март
Комплекс 26 (с обручем)

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

1. **И. п.** – основная стойка, обруч внизу.
1 – обруч вверх, правую ногу назад на носок;
2 – исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.
1–2 – присесть, обруч вынести вперед;
3–4 вернуться в исходное положение (5–7 раз).
3. **И. п.** – основная стойка, обруч на груди, руки согнуты.
1 – обруч вверх;
2 – шаг вправо с наклоном вправо;
3 – приставить ногу, обруч вверх;
4 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
4. **И. п.** – о.с., обруч вертикально на полу, хват руками сверху.
1–2 – опираясь на обод обруча обеими руками, отвести правую ногу назад-вверх;
3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).
5. **И. п.** – стойка ноги на ш/п., обруч вертикально за спиной, хват рук с боков.
1 – поворот туловища вправо (влево);
2 – вернуться в исходное положение (6 раз).
6. **И. п.** – стоя боком к обручу, руки произвольно.
Прыжки вокруг обруча в обе стороны. Повторить 2–3 раза.

Ходьба в колонне по одному.

Март
Комплекс 27 (со скакалкой)

Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

1. **И. п.** – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – правую ногу назад на носок, скакалку вверх;
2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги врозь, скакалка внизу.
1 – скакалку вверх;
2 – наклон вправо (влево);
3 – выпрямиться;
4 – исходное положение (6 раз).
3. **И. п.** – сидя ноги врозь, скакалку на грудь.
1 – скакалку вверх;
2 – наклониться вперед, коснуться скакалкой носков ног;
3 – выпрямиться, скакалку вверх;
4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
4. **И. п.** – стойка в упоре на коленях, скакалка внизу.
1–2 – сесть справа на бедро, скакалку вперед;
3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).
5. **И. п.** – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.
1 – прогнуться, скакалку вперед;
2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
6. **И. п.** – основная стойка.
Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая ее вперед.
Темп индивидуальный.

Игровое упражнение «Эхо».

Март
Комплекс 28 (с кеглями)

Ходьба в колонне по одному, по кругу с поворотом по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

1. **И. п.** – основная стойка, кегли внизу.
1 – кегли в стороны;
2 – кегли вверх;
3 – кегли в стороны;
4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги врозь, кегли внизу.
1 – кегли в стороны;
2 – наклон вперед к правой ноге, поставить кегли у носка; 3 – выпрямиться, руки на пояс;
4 – наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (4–6 раз).
3. **И. п.** – стоя в упоре на коленях, кегли у плеч.
1 – поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 – поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги;
3 – поворот вправо, взять кеглю;
4 – поворот влево, взять кеглю (4–6 раз).
4. **И. п.** – сидя ноги врозь, кегли у груди.
1–2 – наклон вперед, коснуться кеглями пола между носков ног;
3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
5. **И. п.** – основная стойка, кегли внизу.
1 – присесть, кегли вынести вперед;
2 – исходное положение (6–7 раз).
6. **И. п.** – основная стойка, кегли на полу.
Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны.
Повторить 2–3 раза.

Ходьба в колонне по одному.

Апрель
Комплекс 29

Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную.

1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища;
1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться;
3–4 – исходное положение (6–7 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.
1–2 – присесть медленным движением, руки в стороны;
3–4 – исходное положение (5–6 раз).
3. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной.
1 – руки в стороны;
2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).
4. **И. п.** – стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1 – поднять правую ногу назад-вверх;
2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).
5. **И. п.** – стойка в упоре на коленях, руки на поясе.
1 – поворот вправо, правую руку вправо;
2 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).
6. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.
1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;
2 – прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1–8 (2–3 раза).

Ходьба в колонне по одному.

Апрель
Комплекс 30 (с палкой)

Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

1. **И. п.** – основная стойка, палка внизу.
1 – поднять палку на грудь;
2 – палку вверх;
3 – палку на грудь;
4 – исходное положение (6–7 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги врозь, палка внизу.
1 – палку вверх;
2 – наклон к правой ноге;
3 – выпрямиться, палку вверх;
4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).
3. **И. п.** – основная стойка, палка на плечах.
1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;
3–4 – исходное положение (5–7 раз).
4. **И. п.** – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.
1 – прогнуться, палку вперед-вверх;
2 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).
5. **И. п.** – о.с., палка хватом сверху шире плеч внизу.
1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;
2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (2 раза).

Ходьба в колонне по одному.

Апрель
Комплекс 31 (на гимнастической скамейке)

1. Ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную.

2. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1–2 поднять прямые ноги вверх (рис. 33); 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – шаг правой ногой со скамейки; 4 – то же левой. Поворот кругом. Повторить упражнение 3–4 раза.

6. И. п. – стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1–8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.

7. Ходьба в колонне по одному между скамейками.

Апрель
Комплекс 32

Игра «Эхо».

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.
1 – шаг правой ногой вправо, руки в стороны;
2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.
1–3 – пружинистые приседания, руки вперед;
4 – исходное положение (5–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.
1 – руки согнуть перед грудью;
2 – поворот вправо, руки развести в стороны;
3 – руки перед грудью;
4 – исходное положение. То же в левую сторону (6 раз).

4. И. п. – ноги параллельно, руки вдоль туловища.
1 – руки в стороны;
2 – согнуть правую ногу, положить на колено;
3 – опустить ногу, руки в стороны;
4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе.
1–2 – с поворотом вправо сесть на правое бедро;
3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.
Прыжки на правой и левой ноге под счет воспитателя 1–8.
Повторить упражнение 1–3 раза.

Ходьба в колонне по одному.

Май
Комплекс 33 (с малым мячом)

Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук по сигналу воспитателя – руки в стороны, за голову, на пояс; бег враспынную.

1. **И. п.** – основная стойка, мяч в правой руке внизу.
1 – руки в стороны;
2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку;
3 – руки в стороны;
4 – исходное положение (6–7 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.
1 – наклон к правой ноге;
2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно;
4 – исходное положение. То же к левой ноге (4–5 раз).
3. **И. п.** – стойка на коленях, мяч в обеих руках.
1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола;
3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).
4. **И. п.** – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади.
1–2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).
5. **И. п.** – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.
1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом;
3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).
6. **И. п.** – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками. Темп произвольный.

Игра «Удочка».

Май
Комплекс 34

Игра «Догони свою пару».

1. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.
1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться;
3–4 – исходное положение (6 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину.
1 – руки в стороны;
2 – наклон вправо, руки вверх;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
3. **И. п.** – стойка на коленях, руки на поясе.
1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги;
2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
4. **И. п.** – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол.
1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
5. **И. п.** – лежа на животе, руки согнуты перед грудью.
1–2 – прогнуться, руки вынести вперед;
3–4 – исходное положение (6–7 раз).

Ходьба в колонне по одному.

Май
Комплекс 35 (с флажками)

Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег, перешагивая через бруски (или кубики).

- 1. И. п.** – основная стойка, флажки внизу.
 - 1 – флажки в стороны;
 - 2 – флажки вверх;
 - 3 – флажки в стороны;
 - 4 – исходное положение (6–7 раз).
- 2. И. п.** – основная стойка, флажки внизу.
 - 1 – шаг вправо, флажки в стороны;
 - 2 – наклон вперед, скрестить флажки;
 - 3 – выпрямиться, флажки в стороны;
 - 4 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).
- 3. И. п.** – основная стойка, флажки у плеч.
 - 1–2 – присед, флажки вперед;
 - 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).
- 4. И. п.** – основная стойка, флажки внизу.
 - 1 – флажки в стороны;
 - 2 – поднять правую ногу, коснуться палочками колена;
 - 3 – опустить ногу, флажки в стороны;
 - 4 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).
- 5. И. п.** – основная стойка, флажки внизу.
 - 1 – прыжком ноги врозь;
 - 2 – прыжком в исходное положение.Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.
- 6. И. п.** – основная стойка, флажки внизу.
 - 1 – правую ногу назад на носок, флажки вверх;
 - 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).Ходьба в колонне по одному.

Май
Комплекс 36 (с кольцом)

Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

- 1. И. п.** – основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи.
 - 1–2 – повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом;
 - 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).
- 2. И. п.** – основная стойка, кольцо в обеих руках хватом руками за середину снаружи.
 - 1 – присесть, кольцо вверх;
 - 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
- 3. И. п.** – стойка ноги на ш/п., кольцо в правой руке.
 - 1 – руки в стороны;
 - 2 – руки вверх, переложить кольцо в левую руку;
 - 3 – руки в стороны;
 - 4 – руки вниз (6–7 раз).
- 4. И. п.** – стойка ноги на ш/с., кольцо в правой руке.
 - 1 – поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку;
 - 2 – опустить ногу, руки вниз. То же правой ногой (6 раз).
- 5. И. п.** – стойка ноги на ш/п., кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи.
 - 1 – прямые руки вперед;
 - 2 – наклониться, коснуться кольцом пола;
 - 3 – выпрямиться, кольцо вперед;
 - 4 – исходное положение (6 раз).
- 6. И. п.** – основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо;
 - 2 – приставить левую ногу;
 - 3 – шаг левой ногой влево;
 - 4 – приставить правую ногу, исходное положение (6–7 раз).

Игра «Фигуры».

5.Оценочные и методические материалы

МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Название теста	Описание теста	4-5 лет	5-6 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	30 сек.	40-45 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	20-30сек.	45-50 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	мал: 3-6 дев: 6-9	4-7-10
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.	мал: 12-20 дев: 15-28	25-35 30-40

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45°, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины(автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, сходжение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Оценка освоения результатов программы:

— низкий

— средний

— высокий

6. Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М., ТЦ Сфера, 2008
3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г.
4. Лечебная физическая культура. Под ред. В.Н.Епифанова. М., «Медицина», 1987г.
5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
6. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
7. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», М., Линка-Пресс, 2000.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
9. Лечебная физкультура в лечении нарушений опорно-двигательного аппарата (методические рекомендации). Составители: Степанова Н.М., Кузьмина Л.Г. Чебоксары, 2004г.
10. Л.И. Пензулаева Методические пособия «Оздоровительная гимнастика» 4-5 лет и 5-6 лет «Мозаика-Синтез», 2022.