Муниципальное казённое учреждение «Центр комплексного обслуживания   
 методологического обеспечения учреждений образования» г. Пензы

СДЕЛАТЬ НАС СИЛЬНЕЙ НАМНОГО   
УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГУТ

Сюжетные комплексы общеразвивающих упражнений

для разных возрастных групп ДОУ

Практическое пособие

Пенза 2018

**ББК 74.100.5**

**С83**

**Сделать** нас сильней на много упражнения помогут. Сюжетные комплексы общеразвивающих упражнений для разных возрастных групп ДОУ: Практическое пособие / Авт.-сост.: Поршнева И.О., Селезнёва В.В., Егорова О.Е. и др. – Пенза, 2018. – 40 с.

Авторы-составители: **И.О. Поршнева,** главный специалист муниципального казённого учреждения «Центр комплексного обслуживания и методологического обеспечения учреждений образования» г. Пензы; **В.В. Селезнёва,** заместитель заведующей филиалом № 2 МБДОУ №120; **О.Е. Егорова,** инструктор по физической культуре МБДОУ № 22; **В.В. Каюк,** инструктор по физической культуре филиала МБДОУ № 56;

Под общей редакцией **Т.Б. Кремнёвой**, заместителя директора муниципального казённого учреждения «Центр комплексного обслуживания и методологического обеспечения учреждений образования» г. Пензы, заслуженного учителя РФ.

Рецензенты: **Н.В. Кирсанова,** преподаватель ГАОУ «Пензенский социально-педагогический колледж»; **В.И. Никулин,** кандидат педагогических наук.

Данное пособие направлено на оказание практической помощи педагогам в подборе и проведении общеразвивающих упражнений, которые могут использоваться не только на занятиях, но и в качестве комплексов для утренних гимнастик в разных возрастных группах.

Основная цель использования сюжетных общеразвивающих упражнений – развивать эмоциональную привлекательность занятий физической культурой, способствовать формированию оптимальной двигательной активности дошкольников. Авторами представленных в пособии сюжетных комплексов в разных возрастных группах являются инструкторы по физической культуре дошкольных образовательных учреждений города Пензы.

© МКУ «Центр комплексного обслуживания   
и методологического обеспечения образовательных учреждений» г. Пензы, 2018 г.

**ВВЕДЕНИЕ**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования физическое развитие включает в себя приобретение опыта в двигательном поведении детей, связанном и с выполнением упражнений, которые направлены на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, и способствуют правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.

Общеразвивающие упражнения занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для укрепления организма.

Общеразвивающие упражнения – специально разработанные движения рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые можно выполнять с разным мышечным напряжением, систематически воздействуя на крупные группы мышц, общеразвивающие упражнения значительно активизируют обменные процессы, создают благоприятные условия для питания всех клеток и тканей всего организма, развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливает его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения используются в утренней гимнастике, на физкультурных занятиях, во время физкультминуток, в сочетании с закаливающими процедурами, на детских праздниках.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма.

Младшая группа: 3-4 ОРУ, повторить 4–6 раз.

Средняя группа: 4-5 ОРУ, повторить 5-6 раз.

Старшая группа: 5-6 ОРУ, повторить 6–8 раз.

Подготовительная группа: 6–8 ОРУ, повторить 8–10 раз.

Составляя комплексы ОРУ, следует помнить, что все упражнения делятся на три группы.

**Первая группа упражнений** направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук, способствует выпрямлению позвоночника, укрепляет грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру.

**Вторая группа** предназначена для развития гибкости позвоночника и укрепления мышц спины (для достижения эффекта необходимо четкое соблюдение правильного исходного положения).

**Третья группа упражнений** способствует укреплению мышц брюшного пресса, развивает мышцы ног и свода стопы.

Общеразвивающие упражнения подбираются так, чтобы поочередно включались в работу все крупные группы мышц.

В сборник вошли комплексы сюжетных общеразвивающих упражнений, которые можно применять и в качестве утренних гимнастик. Сюжетные упражнения помогают обеспечить каждому ребенку постоянный тренинг положительных эмоций, чувств, переживаний, воображения. Сюжетно-игровая форма проведения физических упражнений помогает развивать у ребёнка инициативу и самостоятельность, создаёт условия для неоднократного выполнения и повышения интереса к движению. Совершенно очевидным является и то, что ребенку благодаря сюжету легче осмысливать и выполнять движения, ведь это не просто упражнения, а занимательные приключения и игра. Дети перевоплощаются то в спортсменов, то оказываются в гостях у сказки и задорно изображают любимых героев, даже не замечая, что при этом получают физическую нагрузку.

Авторами представленных в пособии сюжетных комплексов в разных возрастных группах являются инструкторы по физической культуре ДОУ города Пензы.

Данная разработка предлагается воспитателям, инструкторам по физической культуре дошкольных образовательных учреждений.



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка, темп | Организационно-методические указания |
| **Тема** **«Зимняя прогулка»** | | |
| **1. «Потеплее одевайся».**  И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе.  1 – поднять руки вверх, положить ладони на голову.  2 – хлопнуть в ладоши перед собой.  3-4 – и.п., топнуть правой и левой ногой. | 3-4 раза  в среднем темпе | Приглашаю вас на прогулку.  Зимой на улице очень холодно. Что нужно сделать перед тем, как выйти на улицу? (Одеться.)  Одеваемся:  на голову – шапочку,  на ладошки – варежки,  на ножки – теплые сапожки. |
| **2. «Снежинка».**  И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища.  1 – руки в стороны.  2 – и.п. | 4-5 раз  в среднем темпе | А вот и первые снежинки. Какие они красивые.  Держите спину прямо, голову не опускайте.  Покажите, какие еще бывают снежинки.  *Дети произвольно изображают снежинки.* |
| **3. «Через сугробы».**  И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе.  1 – поднять вверх бедро правой ноги.  2 – и.п.  3 – поднять вверх бедро левой ноги.  4 – и.п. | 4-5 раз  в среднем темпе | Сколько снега вокруг нападало, не пройти. Поднимайте ноги повыше, держите равновесие, не упадите.  Спину держите прямо. |
| **4. «Дед Мороз».**  И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1 – поднять руки вверх, потянуться.  2 – и.п.  3 – наклон вниз, коснуться пола пальцами рук.  4 – и.п. | 4-5 раз  в среднем темпе | Сам Дед Мороз идет к нам навстречу.  Дед Мороз большой, с длинной бородой. |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка, темп | Организационно-методические указания |
| **5. «Горка».**  И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.  1 – ноги вместе, тянуть носки от себя.  2 – и.п. | 4-5 раз  в среднем темпе | Не успел Дедушка горки для ребят построить. Просит ему помочь.  Держите голову прямо. Тяните носочки, чтобы не было на горке кочки. |
| **6. «Поваляемся в снегу».**  И.п. – лежа на спине, ноги и руки произвольно.  1 – поворот на правый бок.  2 – и.п.  3 – поворот на левый бок.  4 – и.п. | 2–3 раза  в медленном темпе | Горки строить мы старались, а в снегу-то не валялись.  Полежите, полежите, в небо синее посмотрите. Повернитесь на бочок, а потом – на другой. Не машите сильно ни рукой, ни ногой. |
| **7. «Отряхнись – не ленись».**  И.п. – стоя произвольно.  1 – стряхивающие, поглаживающие движения кистями с головы.  2 – с плеч.  3 – с рук.  4 – с живота.  5 – с ног. | 1 раз  в медленном темпе | Вставайте. Посмотрите, да вы все в снегу.  Отряхните шапочку, отряхните плечи, руки, живот, ноги.  А я пройду и помогу вам стряхнуть снег со спины. |
| **8. «Согреемся».**  И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе.  1–4 – хлопать в ладоши.  5–8 – топать ногами, руки на поясе. | 2-3 раза  в среднем темпе | Ну что, согреемся?! Согреем наши руки и ноги.  1–4 – ручками похлопали.  5–8 – ножками потопали. |
| **9. «Воробушки».**  И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.  1–8 – прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. | 2 раза  в среднем темпе | Как воробушки, попрыгаем и точно согреемся. |
| **10. «Согреем ладошки».**  И.п. – стоя произвольно, ладони перед собой.  1 – вдох.  2 – выдох. | 3–4 раза  в медленном темпе | На ладошки холодные выдохнем, жарким дыханием их согреем. Наберите воздуха побольше и аккуратно подуйте на ладошки. Молодцы. |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка, темп | Организационно-методические указания |
| **Тема «Сказки» (по мотивам сказки «Рукавичка»)** | | |
| **1. «Покажи домик»** (рукавичка надета на руку).  И.п. – ноги слегка расставить, руки опущены.  1 – вытянуть руки вперёд, ладони вверх.  2 – и.п. | 4-5 раз | Как-то раз в лесу густом,  вырос домик под кустом.  Покажите рукавичку, покажите домик. Вот какой хороший домик. |
| **2. «Мышка скребётся».**  И.п. – ноги вместе, руки перед грудью, согнуты в локтях.  1–3 – выполнять захватывающие движения вперёд,  4 – и.п. | 4-5 раз | Рада мышка-поскребушка.  Вот как мышка любит скрести лапками. |
| **3. «Лягушонок».**  И.п. – ноги широко расставить, руки на поясе.  1 – присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «ква!»  2 – и.п. | 3-4 раза | И зелёная лягушка.  Лягушата, держите голову прямо. Дружно квакайте. |
| **4. «Зайчик шевелит ушами».**  И.п. – ноги слегка расставить, руки на голове (ушки зайца).  1 – наклон вправо.  2 – и.п.  3 – наклон влево.  4 – и.п. | 4 раза | Рад и побегайчик –  длинноухий зайчик.  Покажите длинные уши зайца. Как он ими шевелит? |
| **5. «Звери залезают в рукавичку».**  И.п. – сесть на пол, опираясь руками сзади, ноги вместе прямо. Рукавичку положить перед ногами.  1 – подтянуть ноги к себе.  2 – и.п. | 4-5 раз | Ничего, что ростом мал,  Меховой домишко, –  И кабан туда попал, и лиса, и мишка.  Ну-ка, полезайте в рукавичку.  И кабан залез, и лиса залезла, и медведь. |
| **6. «Звери радуются».**  И.п. – ноги вместе руки на поясе.  Прыжки на двух ногах на месте, вращаясь вокруг себя. Рукавичку держать в руке. | 5 пр. х 2 раза, чередуя с ходьбой | Всем хватило места в нём,  Вот какой чудесный дом.  «Дзинь – ля – ля!» – поёт синичка.  Это сказка «Руковичка».  Ой, как радуются звери. Ой, как прыгают высоко. А теперь шагом. |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка, темп | Организационно-методические указания |
| **Тема «Сказки» (по мотивам сказки «Маша и медведь»)** | | |
| **1. «Маша глядит по сторонам».**  И.п. – ноги слегка расставить, руки опущены.  1 – поднять правую руку, приложить ко лбу, повернуться вправо, (возможен лёгкий наклон).  2 – и.п.  3 – поднять левую руку, приложить ко лбу и повернуться влево.  4 – и.п. | 4–6 раз | Маша в коробе сидит,  Далеко она глядит.  Покажите, как Маша по сторонам смотрит. И вправо она посмотрела, и влево она посмотрела. |
| **2. «Мишка идёт по лесу».**  И.п. – ноги вместе, руки к плечам.  1 – поднять согнутую в колене правую ногу.  2 – поднять согнутую в колене левую ногу. | 6 раз | Кто несёт её, ответь,  Быстрыми шагами?  А несёт её медведь  Вместе с пирогами.  Выше ноги поднимайте. Крепче короб держите. |
| **3. «Уставший медведь».**  И.п. – ноги широко расставлены, руки на поясе.  1 – наклон вперёд, руки на колени, произнести «Фух!» на выдохе.  2 – и.п. | 4–6 раз | Путь не близкий, дальний путь.  Хочет мишка отдохнуть.  Долго медведь идёт. Давайте покажем уставшего медведя. |
| **4. «Сесть на пенёк».**  И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1 – полный присед, руки вперёд.  2 – и.п. | 4–6 раз | Только маша не даёт  На пенёк присесть  И румяный пирожок  По дороге съесть**.**  Пробуем на пенёк сесть, чтобы Маша не заметила. Быстрее садитесь. |
| **5. «Весёлая Маша».**  И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Произвольные прыжки с хлопками пред собой. | 7–10 пр. х 2 раза, чередуя с ходьбой | Провела его малышка,  Будет он умнее впредь.  Вот какая у нас сказка,  Это «маша и медведь».  Как мы рады все! Давайте попрыгаем весело и громко похлопаем. А теперь шагом. Молодцы! |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка, темп | Организационно-методические указания |
| **Тема «Сказки» (по мотивам сказки «Репка»)** | | |
| **1. «Большая репка».**  И.п. – ноги вместе, руки опущены.  1 – поднять руки вверх, потянуться.  2 – и.п. | 4-5 раз | Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая.  Ну-ка, покажите большую репку. Выше, выше. |
| **2. «Дед тянет репку».**  И.п. – ноги шире плеч, руки опущены.  1 – наклон вперёд, руки вперёд, кисти сжать в кулачок.  2 – и.п. | 4-5 раз | Тянет-потянет дед репку, а вытянуть не может.  Крепче держитесь за репку. Сильнее тяните. |
| **3. «Бабка и внучка тянут репку».**  И.п. – сесть на пол, ноги шире плеч, руки на коленях.  1 – наклон вперёд, коснуться пола ладонями как можно дальше.  2 – и.п. | 4-5 раз | Позвал дед бабку да внучку. Стали они репку тянуть. тянут-потянут, а вытянуть не могут.  Как крепко репка в земле растёт. Давайте тянуть ещё сильнее. Бабка тянет, внучка помогает. |
| **4. «Жучка».**  И.п. – стойка на четвереньках.  1 – сесть на пятки, не отрывая ладони от пола, произнести «гав!»  2 – и.п. | 4-5 раз | Позвала внучка жучку. стали они репку тянуть. тянут-потянут, а вытянуть не могут.  Покажите, как жучка старается. Вот какая жучка молодец! |
| **5. «Пляшет дружно вся семья».**  И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.  Прыжки на месте. | 7–10 пр. х 2 раза, чередуя с ходьбой | Позвала жучка кошку, кошка мышку. Тянут, тянут. Они дружно и вытянули репку.  Веселее, веселее! Вот как пляшет дед да баба, вот как пляшет внучка с жучкой, вот как пляшет кошка с мышкой. Молодцы! |
| **Тема «Колобок»** | | |
| **1. «Лепим колобок».**  И.п. – ноги врозь, мяч перед грудью.  1–3 – поворот кистей вправо-влево (имитация лепки).  4 – вернуться в и.п. | 4 раза,  темп средний | Жили-были, не тужили  На полянке у реки,  И любили очень-очень  Печь на сметане…. (колобки)  Бабка лепит колобок, колобок румяный бок. |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка, темп | Организационно-методические указания |
| **2. «Остудим колобок».**  И.п. – ноги на ширине плеч, мяч вперёд в прямых руках.  1 – поворот вправо, подуть на мяч.  2 – и.п.  3 – то же влево.  4 – вернуться в и.п. | 6 раз,  темп средний | И поставила его на окошко, студиться. Стал колобок по сторонам смотреть…  При поворотах ноги стоят на месте, поворачивать только туловище, руки в локтях не сгибать. |
| **3. «Покатился колобок».**  И.п. – стоя на коленях, мяч на полу перед собой.  Прокатывание мяча по полу вокруг себя вправо (влево). | 4 раза,  темп медленный | Надоело колобку на окошке стоять, спрыгнул он с окна на лавку, с лавки на травку и покатился… встретил зайку (мишку, волка, лису).  При завершении круга мяч остановить, вспомнить героев сказки. |
| **4. «Лиса».**  И.п. – сидя, руки упор сзади, мяч зажат между ступней.  1 – согнуть колени, подтянуть ноги к туловищу.  2 – и.п. | 4 раза | Попросила лиса колобка сесть поближе, к ней на носок, а теперь подальше! |
| **5. «Выручим колобка».**  И.п. – ноги слегка расставлены, мяч перед грудью.  Отбивание мяча о пол двумя руками с остановкой. | 6–8 раз | В нашей сказке лиса колобка не съела, мы его спасли и стали весело играть! |
| **6. «Веселимся с колобком».**  И.п. – ноги слегка расставлены, мяч внизу.  Прыжки на двух ногах. | 20×3 | Веселимся с колобком, высоко прыгаем! |
| **Дыхательная гимнастика.**  Положить мяч на правую руку, левой погрозить «колобку».  Поменять руки. | 2 раза | Вдох. На выдохе проговаривать «Колобок, колобок, не попадайся на зубок». |
| **Тема «В зоопарке»** | | |
| **1. «Слон».**  И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки перед собой в замке.  1 – поднять руки вверх-вдох.  2 – опустить руки между ног на выдохе произнести «ду». | 5-6 раз,  темп средний | Опускает хобот слон,  Очень любит фрукты он.  Слон от радости дудит,  Нам «спасибо» говорит. |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка, темп | Организационно-методические указания |
| **2. «Медвежата».**  И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на пояс.  1 – поворот вправо, отвести правую руку в сторону.  2 – и.п.  3-4 – то же в левую сторону.  Повторить 3 раза в каждую сторону. | 6 раз,  темп средний | Маленькие медвежата,  Озорные ребята,  Повернулись вправо,  Повернулись влево. |
| **3. «Тюлень».**  И. п. – ноги слегка расставлены, руки вниз.  1 – руки за голову.  2 – руки вверх.  3 – руки за голову.  4 – и.п. | 5-6 раз,  темп медленный | Вылез из воды тюлень.  Двигаться тюленю лень.  Только ласты вверх поднимет  И заляжет снова в тень.  Контроль за координацией движений. |
| **4.«Зебра».**  И. п. – лежа на спине, ноги упор, руки произвольно.  1–3 – легкие покачивания справа налево.  4 – вернуться в и. п. | 4 раза,  темп средний | Зебры на спину упали,  Свои спинки почесали. |
| **5. «Львы».**  И. п. – стоя на четвереньках.  1 – вытянуть правую руку вперёд, посмотреть на неё.  2 – вернуться в и.п.  3 – вытянуть вперёд левую руку.  4 – вернуться в и.п. | 5-6 раз,  темп медленный, без резких движений, с фиксацией позы | На лапы встала львица-кошка.  Размяться надо ей немножко. |
| **6. «Мартышки».**  И.п. – ноги слегка расставлены, руки вниз.  Прыжки на двух ногах. | 20 × 2-3 раза,  темп быстрый | Словно дерзкие мальчишки,  Эти странные мартышки.  По вольеру скачут,  Как упругий мячик.  Корчат рожицы смешные,  Прыгают, как заводные. |
| **Тема «Прогулка по городу»** | | |
| **1. «Хорошая погода».**  И.п. – ноги вместе, руки внизу.  1, 2 – руки в стороны, вверх, подняться на носки.  3, 4 – вернуться в и.п. | 5, 6 раз | Солнышко лучистое  поднимает нас,  и гулять по городу  мы пойдём сейчас. |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка, темп | Организационно-методические указания |
| **2. «Собираемся на прогулку».**  И.п. – ноги вместе, руки внизу.  1 – плечи вперед.  2 – плечи назад. | 5, 6 раз | Примеряем рюкзачки  обуваем башмачки,  и шагаем мы все дружно,  нам всё это очень нужно.  1-2 – носом вдох, 3-4 – ртом выдох. |
| **3. «Зоопарк».**  И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1 – поворот вправо, правую руку в сторону.  2 – вернуться в и.п.  3 – поворот влево, правую руку в сторону.  4 – вернуться в и.п. | 6 раз | Мы шагаем в зоопарк,  побывать там каждый рад!  Там медведи и пингвины,  попугаи и павлины. |
| **4. «Рысь».**  И.п. – стоя на четвереньках, голова опущена вниз.  1 – поднять голову вверх, сказать «мяу».  2 – вернуться в и.п. | 5, 6 раз | А вот большая кошка – рысь,  на неё ты подивись!  При повороте – посмотреть на руки. |
| **5. «Катаемся с горки».**  И.п. – сидя, ноги вместе, руки – упор сзади.  1 – подтянуть согнутые ноги.  2 – вернуться в и.п. | 5, 6 раз | А теперь мы в парк пришли  и много интересного нашли.  Мы на горке прокатились,  и совсем не утомились. |
| **6. «На стройке».**  И.п. – лёжа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища.  1 – поднять правую ногу вверх.  2 – вернуться в и.п.  3 – поднять левую ногу вверх.  4 – вернуться в и.п. | 4, 5 раз | Продолжаем мы гулять,  всё хотим на свете знать.  Вот идёт подъёмный кран,  переводит грузы сам.  1 – выдох, 2 – вдох.  При подъёме ноги держать прямыми. |
| **7. «На пляже».**  И.п. – лёжа на животе, руки упор на локтях, ноги вместе.  Поочерёдное сгибание и разгибание ног. | 6 раз | Мы на солнышке лежали,  Ножками легко болтали. |
| **8. «Прыжки».**  И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте. | 20×3 | Прыгаем мы весело,  Интересно вместе нам.  Кто же прыгнет выше, Маша или Миша. |

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| **Тема «Море»** | | |
| **1. «Мои руки».**  И.п. – о.с., руки вниз.  – волнообразные движения руками вперёд.  – взмахи руками через стороны вверх-вниз.  – ладони вместе, движения ладонями влево-вправо.  – шевеля пальцами, передвигать их вверх-вниз по телу. | 4 раза,  темп ближе к медленному | Мои руки – это волны. Ветер гонит их вперёд.  Мои руки – крылья чаек. Небо их к себе зовёт.  Мои руки – рыбки в море, плавают туда-сюда.  Мои руки – это крабы, разбежались кто куда.  *Движения выполняются по тексту.*  *Предложить детям выполнить любое из представленных движений.*  Акваланги надеваем,  Маски прочно закрепляем.  Имитация движений. |
| **2. «Водоросли».**  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам.  1 – наклон влево, руки вверх-влево.  2 – и.п.  3 – наклон вправо, руки вверх-вправо.  4 – и.п. | 6 раз,  темп средний | На самое дно опускаемся,  В водоросли превращаемся.  Из стороны в сторону качаемся,  Плавно наклоняемся.  Наклон выполнять точно в сторону, руки выпрямлять. |
| **3. «Медузы».**  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы в кулак.  1 – наклон вниз, руки вниз, пальцы разжать.  2 – и.п. | 6–7 раз,  темп средний | Медузами прозрачными станем,  Щупальца свои расставим.  А потом их соберём  И дальше в море поплывём.  Наклон выполнять с прямыми коленями. |
| **4. «Моллюски».**  И.п. – лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.  1 – подтянуть колени к груди, обхватить их руками, лбом тянуться к коленям.  2 – и.п. | 6 раз,  темп медленный | Моллюски испугались,  В раковину забрались,  Закрылись и сидят,  Вылезать не хотят.  Подтягивать к груди оба колена одновременно. |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| **5. «Кит».**  И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, руки за спиной, пальцы сцеплены в «замок».  1 – прогнуться, поднять ноги, голову, плечи, руки вверх.  2 – и.п. | 6 раз,  темп медленный | Всплыл наверх огромный кит,  Воздуха глотнул,  И фонтан морской воды  Сразу вверх взметнул.  Ноги не разводить, пятки держать вместе. |
| **6. «Коралловые рифы».**  И.п. – в приседе, руки на колени.  1 – встать, руки вверх (или вверх – в стороны, или одна рука вверх, другая в сторону, или по выбору детей).  2 – и.п. | 6–7 раз,  темп ближе к медленному | На дне океана кораллы живут.  И в гости рыбок различных зовут.  Кораллы гордятся своей красотой.  Наряд у кораллов совсем непростой.  *Предложить детям каждый раз показывать руками разные виды кораллов.* |
| **7. «Дельфины».**  И.п. – ноги вместе руки на пояс.  Прыжки с поворотом на 90º на каждый четвёртый прыжок.  В чередовании с ходьбой. | 30 × 3,  темп средний | Ловко прыгают дельфины.  Выставляют свои спины.  При прыжках спина прямая, ноги вместе. |
| **8. Дыхательное упражнение «Морской прибой».**  И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью, ладонями к себе  1 – руки в стороны, вдох.  2 – руки в и.п., выдох. | 3-4 раза,  темп медленный | Бьётся о берег волна.  То накатится она,  То обратно убежит,  В море тихо полежит.  Выполнять шумный выдох.  Со дна всплываем, акваланги снимаем.  С морем прощаемся, в садик возвращаемся.  *Имитация движений.* |
| **Тема «Зимняя прогулка»** | | |
| **1.«Потеплее одевайся».**  И.п. – ноги вместе, руки на поясе.  1 – поднять руки вверх, положить ладони на голову, локти в стороны.  2 – хлопнуть 2 раза в ладоши перед собой.  3-4 – топнуть правой, левой ногой. | 5–7 раз  с изменением темпа и последовательности выполнения упражнений | Приглашаю вас на прогулку. Но зимой на улице холодно. Что нужно сделать перед тем, как выйти на улицу? *(Одеться)*  Одеваемся:  На голову – шапочку. Следите за осанкой.  На ладошки – варежки.  На ножки – теплые сапожки. |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| **2. «Снежинка».**  И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища.  1 – шаг вправо, правая рука в сторону.  2 – шаг влево, левая рука в сторону.  3–4 – и.п. | 6–8 раз  в среднем темпе | А вот и первые снежинки. Какие они красивые, легкие, игривые.  Держите спину прямо, голову не опускайте.  Изобразите свою неповторимую снежинку под мой счет. Молодцы. |
| **3. «Через сугробы».**  И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе.  1 – поднять вверх бедро правой ноги, подняться на носке левой ноги.  2 – и.п.  3 – поднять вверх бедро левой ноги, подняться на носке правой ноги.  4 – и.п. | 6–8 раз  с изменением темпа | Сколько снега вокруг нападало, не пройти. Поднимайтесь повыше, держите равновесие, следите за осанкой.  Спину держать прямо. Носок тянуть вниз. |
| **4. «Елочки».**  И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища.  1–7 – полуприсед, руки в стороны-вниз.  8 – и.п. | 6–8 раз  в среднем темпе | А вот и елочки красавицы нас встречают.  Посмотрю, крепкие ли веточки, ровные ли стволы у ваших елочек.  Спина прямая, голову не опускать. Колени держать вместе.  Сам Дед Мороз идет на ваши елочки посмотреть. Ищет самую красивую. |
| **5. «Дед Мороз».**  И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки.  2 – и.п.  3 – наклон вниз, коснуться пола пальцами рук (ладонями).  4 – и.п. | 6–8 раз  в медленном темпе | А вот и Дедушка.  Дед Мороз большой,  с длинной бородой.  Колени не сгибать. |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| **6. «Горка».**  И.п. – сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.  1 – поднять туловище, тянуть носки от себя, голова прямо.  2 – и.п. | 6-7 раз  в среднем темпе | Не успел Дедушка горки для ребят построить. Просит ему помочь. Поможем?  Держите голову прямо. Тяните носочки, чтобы не было на горке кочки. Не прогибайтесь. |
| **7. «Саночки».**  И.п. – сидя, ноги вместе, руки вдоль туловища, согнуты в локтях.  1–4 – ходьба на ягодицах с продвижением вперед.  5–8 – ходьба на ягодицах с продвижением назад. | 2-3 раза  в среднем темпе | Дед Мороз ушел, а нам саночки оставил. Санки необычные, от других отличные.  Спину держать прямо. |
| **8. «Поваляемся в снегу».**  И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вверх.  1 – поворот на правый бок.  2 – поворот на живот.  3–4 – возвращаемся в и.п.  5–8 – то же в левую сторону. | 3-4 переката в каждую сторону  в медленном темпе | Здорово мы покатались, а в снегу еще не валялись.  Руки прижать к ушам. Не прогибаться в спине. Не сгибать локти и колени. |
| **9. «Отряхнись – не ленись».**  И.п. – стоя произвольно.  1 – стряхивающие, поглаживающие движения кистями с головы.  2 – с плеч.  3 – с рук.  4 – с живота.  5 – с ног. | 1 раз в медленном темпе | Вставайте быстрее. Посмотрите вы все в снегу.  1 – отряхните шапочку.  2 – отряхните плечи.  3 – руки.  4 – живот.  5 – ноги.  А теперь помогите друг другу отряхнуть снег со спины. |
| **10. «Согреемся».**  Прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой.  Прыжки на правой и левой ноге, руки на поясе.  Произвольные прыжки. | 30 × 3  в среднем темпе | А зима снежная, холодная. Как нам согреться? *(Попрыгать.)* |

*Продолжение*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| **11. «Вьюга».**  И.п. – ноги врозь, руки произвольно.  1–4 – выполнить два оборота вокруг себя в правую сторону.  5–7 – стойка на правой ноге, левое бедро вверх, руки в стороны.  8 – и.п.  То же в левую сторону. | | 1-2 раза  в медленном темпе  (возможно изменение темпа) | Ребята, вьюга начинается. Так и кружит. И нас с собой увлекает.  Вращайтесь вокруг себя аккуратно.  Старайтесь держать равновесие.  Молодцы. |
| **12. «Растопи снежинку».**  И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища.  1 – поднять правую руку (поймать снежинку).  2 – ладонь перед собой.  3 – вдох.  4 – выдох.  То же левой рукой.  То же двумя руками одновременно. | | 1-2 раза  в медленном темпе | Предлагаю поймать снежинку правой рукой.  Поднесите ее к лицу и попробуйте растопить ее своим дыханием.  Сделайте то же самое левой рукой  А теперь наловите целую горсть снежинок.  Сколько же теплого воздуха понадобится, чтобы ее растопить? (Много, надо вдохнуть поглубже.)  Молодцы. Все справились с заданием. |
| **Тема «Дикие животные»** | | | |
| **1. «Ловкая белка».**  И.п. – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч.  1 – наклон головы вправо.  2 – и.п.  3 – наклон головы влево.  4 – и.п. | 8 раз,  темп медленный | | **Зарядка от белки.**  Кто с высоких тёмных сосен  В ребятишек шишку бросил  И в кусты через пенёк  Промелькнул, как огонёк?  Резких движений головой не делать. |
| **2. «Шишки, орешки».**  И.п. – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч.  1 – руки вверх.  2 – руки вперёд.  3 – наклон.  4 – и.п. | 8 раз, темп  умеренный | | Следить за правильностью выполнения упражнения (не сгибать колени). |

*Продолжение*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| **3. «Шустрый заяц».**  И.п. – стоя, руки вверх, ноги на ширине плеч.  1 – наклон вперёд, коснуться руками пяток с внутренней стороны.  2 – и. п. | 8 раз, темп  умеренный | | По полю скачет – ушки прячет,  Встанет столбом – ушки торчком.  Стараться не сгибать колени, дыхание свободное. |
| **4.« Хвостик».**  И.п. – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч.  1 – поворот туловища вправо с отведением правой руки назад.  2 – и.п.  3 – поворот туловища влево с отведением левой руки назад.  4 – и.п. | 8 раз, темп  умеренный | | Следить за правильностью выполнения упражнения, не отрывать пятки от пола. |
| **5. «Быстрый волк».**  И.п. – стоя на коленях и ладонях, голова поднята.  1 – одноимённый шаг вперёд правой рукой и правым коленом.  2 – одноимённый шаг вперёд левой рукой и левым коленом.  3-4 – то же назад. | 8 раз, темп  умеренный | | Кто зимой холодной  Ходит злой, голодный?  Выполнять упражнение согласованно, дыхание свободное. |
| **6. «Ловкая лисица».**  И.п. – стоя на коленях и ладонях, голова поднята.  1-2 – выгнуть (поднять) спину, опустить голову вниз.  3-4 – прогнуть (опустить) спину, поднять голову вверх. | 8 раз, темп  медленный | | Хвост пушистый, шерсть ярка,  И коварна, и хитра.  Знают звери все в лесу  Ярко-рыжую …?  Резких движений головой не делать. |
| **7. « Неуклюжий медведь».**  И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.  1 – повернуться на правый бок, прижать ноги к животу, обхватив руками колени, голову спрятать между коленей. |  | |  |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| 2 – и. п.  3 – то же на левый бок.  4 – вернуться в и.п. | 7-8 раз, темп  умеренный | Летом ходит без дороги  Возле сосен и берёз,  А зимой он спит в берлоге,  От мороза прячет нос.  Без резких движений. |
| **8. «Мы рады зверям».**  И.п. – узкая стойка, руки на поясе.  Подскоки на месте с ноги на ногу. | 30×3, чередовать с ходьбой | Следить за осанкой, правильностью выполнения прыжков, дыхание через нос. |
| **Тема «Мы художники»** | | |
| **1. «Рисуем солнышко голо- вой».**  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1 – наклон головы вправо.  2 – прямо.  3-4 – в другую сторону.  Далее каждый рисует лучики для «солнышка». | 6 раз,  темп умеренный | Осуществление контроля за осанкой. |
| **2. «Рисуем воздушные шары локтями**».  И.п. – то же, руки к плечам.  1–4 – круговые движения лок- тями.  вперед.  5–8 – круговые движения назад. | 6–8 раз,  темп умеренный | Спина прямая. |
| **3. «Рисую звездочку»**  И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища.  1 – руки вверх.  2 – наклон вниз, руками каса- ясь пола.  3 – наклон вперед, руки в сто- роны.  4 – и.п. | 6–8 раз,  темп умеренный | Осуществления контроля за ориентацией в пространстве, синхронностью движений. |
| **4. «Рисую домик коленом».**  И.п. – стоя правая нога согнута в колене, руки за спиной.  1–3 – рисуем домик коленом правой (левой) ноги.  4 – и.п.  То же коленом левой ноги. | 6–8 раз,  темп умеренный | Следить за движение колена. |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| **5. «Размешиваем краску»**.  И.п. – стоя, правая нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут, руки на поясе.  1–7 – вращательные движения стопой правой ноги.  8 – и.п. | 6–8 раз,  темп умеренный | Индивидуальные указания. |
| **6. «Загадочные рисунки».**  И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.  Поднять обе ноги вместе и нарисовать ногами любимого животного (можно нарисовать цифры или буквы). | 6 раз,  темп умеренный | Заканчиваем рисовать на счет 8. Поощрение. |
| **7. «Радуемся своим рисун- кам».**  И.п. – стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед – назад.  По 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте. | 30×3 | Осуществление контроля за синхронностью движений ног. |
| **8. «Рисую цветок».**  И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину.  Медленно поднять руки через стороны вверх, покачать – вдох.  Медленно опустить руки – выдох. | Темп  медленный | Наши яркие цветы  Распустили лепестки.  Ветерок подышит,  Лепестки колышет.  *Осуществление контроля за темпом, правильностью дыхания.* |
| **Тема «Экскурсия на крейсер»** | | |
| **1.** **«Вахта».**  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка за плечами, хват снизу.  1 – поворот головы вправо.  2 – и.п.  3 – то же влево.  4 – и.п. | 5-6 раз,  темп средний | Перестроение двойками.  Ребята, мы в военном порту, нас ждёт экскурсия на крейсер. Приготовьтесь к перестроению, двойками через середину зала шагом марш. На месте стой, раз, два. Проверьте расстояние палками. Направо! |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
|  |  | Посмотрите, как внимательно вглядываются вдаль матросы на палубе. Они несут вахту. Упражнение так и называется «вахта». Исходное положение: ноги на ширине плеч, палка хватом сверху за плечами – принять. Не поворачивая туловище и палку, упражнение вправо начинай. Молодец, Лена – у неё поворачивается только голова, туловище неподвижно и палка не двигается. А вот Артёму надо последить за палкой, она может помешать матросу. |
| **2.** **«Вертушка».**  И.п. – основная стойка, палка в прямых руках , вытянутых вперёд, хват сверху за середину.  1–8 – перецепая руки, вращать палку за середину вправо  1, 2 – отдых.  1–8 то же, но влево. | 4-5 раз, можно постепенно увеличивать время и скорость выполнения упражнения в каждую сторону | Матросы засекли вертолёт. Его военные часто называют «вертушкой». Исходное положение – основная стойка, палка в прямых руках, хват сверху, за середину – принять. Следите за прямыми руками, вертушку вправо завести. Молодцы, как все ловко перецепают пальцы и руки у всех прямые. «Вертушка» ушла в облака, опустите руки. Вновь «вертушка» появилась в небе, но теперь движется влево. |
| **3. «Поднятие флага».**  И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, палка за спиной вертикально, вдоль позвоночника, хват сверху.  1 – поднять палку вертикально вверх.  2 – опустить вниз. | 7-8 раз,  темп средний | Слышите команду: «Приготовиться к «поднятию флага». Встаньте, ноги слегка расставлены, палка за спиной вертикально, хват сверху, опустите палку вниз, спрячьте её верхний конец за голову. Постарайтесь палку не прижимать к спине и поднимать её чётко по центру. Внимание, поднять флаг, опустить. Маша, следи за палкой – флаг должен подниматься точно вверх. |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| **4**. **«Флаг в руках».**  И.п. – основная стойка, палка в правой руке за нижний конец, левая за спину.  Перецепая пальцами правой руки двигаться к верхнему концу палки. То же к нижнему концу. То же левой рукой. | 4-5 раз,  каждый в своем темпе | Предлагаю вам подержать «флаг в руках». Исходное положение – основная стойка, палка в правой руке за нижний конец, левая за спину принять. Аккуратнее перецепайте пальцами палку, чтобы флаг не упал. Необходимо дойти до верхнего конца палки, чтобы флаг был виден всем. Молодцы, ловкие ваши пальцы. Точно также спускаемся по палке к нижнему концу. |
| **5**. **«Спустимся в трюм».**  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка вертикально стоит на полу  1–4 – перехватывая палку, наклониться вниз, дотронуться до пола.  5–8 – то же, вернуться в и.п. | 6-7 раз,  темп средний | Внимание, всем матросам «спуститься в трюм».  Посмотрите, поставив палку на пол вертикально, матросы встают ноги на ширине плеч. Не сгибая колен, сделав всего три перехвата руками, наклоняются вниз до пола – спускаются в трюм. Точно так же возвращаются на палубу. Исходное положение, как у меня принять. Упражнение вниз начинай. Подняться на палубу. |
| **6**. **«Радар».**  И.п. – стоя на коленях, палка за плечами, хват снизу.  1 – поворот туловища вправо.  2 – и.п.  3 – поворот влево.  4 – и.п. | 6-7 раз,  темп средний | Необходимо включить «радар» – он поможет определить направление движения. Встаньте на колени. Исходное положение – хват снизу, палка за плечами – принять. Поворот делайте резче, сохраняйте равновесие. Упражнение вправо начинай. Молодец, Саша, его радар улавливает самые тихие волны, потому что повороты у него резкие и чёткие. |
| **7**. **«Поднять якорь».**  И.п. – лежа на спине, палка на груди, хват сверху.  1 – поднять прямые ноги вверх, палку вперёд, коснуться колен. 2 – и.п. | 6 раз,  темп медленный | Слышите… Командир отдаёт следующую команду: «поднять якорь!». Исходное положение лёжа на спине, палка на груди, хват сверху – принять. Чтобы якорь не сорвался, поднимайте прямые |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
|  |  | ноги. Упражнение начинай. Ноги вверх – якорь поднять. Ноги вниз – якорь опустить. Никогда якорь не сорвётся у тех ребят, кто старается поднимать прямые ноги и опускает ноги, не стуча пятками. Очень крепко держит ноги вместе Саша, а Серёжа опускает якорь очень тихо. От них не отстают и Маша, и Лена. Молодцы. |
| **8. «Отплытие».**  И.п. – лёжа на животе, палка на полу под подбородком, хват сверху.  1 – прогнуться, поднять ноги и руки с палкой вперёд-вверх.  2 – и.п. | 6 раз,  темп медленный | Крейсер готов к «отплытию». Положите палку вдоль левого бока, перевернитесь через правый бок на живот, палку хватом сверху держите под подбородком. У кого из вас палка будет подниматься выше, у того крейсер будет считаться самым скоростным и выносливым. Желаю удачи. Поднять палку, прогнуться. Отдыхаем, исходное положение. Прогнуться – крейсеры на волнах, опуститесь – отдых. Не могу выбрать лучшего, все поднимают палку высоко и ноги держат вместе. |
| **9. «Спустись с крейсера».**  И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, палка в опущенных руках, хват сверху, ближе к концам.  1, 2 – перешагнуть через палку вперёд, не отцепая палку.  3, 4 – перешагнуть через палку назад. | 6-7 раз, постепенно увеличивая темп | Экскурсия подходит к концу. Крейсер отплывает, а нам пора «спускаться с крейсера». Исходное положение: стоя, ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу, хват сверху – принять. Выходим из каюты – перешагиваем вперёд; спускаемся по трапу – перешагиваем назад. Маша, старайся не отцепать палку и перешагивать палку между руками. |
| **9. Прыжки.**  И.п. – стоя, ноги вместе, палка на полу, перед ногами. | 30×3 | Дети выполняют прыжки под ритмичное проговаривание стихотворения, на последнее слово дети |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| Прыжки ноги в стороны, ноги вместе, разводя руки в стороны – под стихотворение. |  | встают, ноги на ширине плеч (шире плеч), дети поочередно сводят носки, пятки «гармошка», постепенно соединяя ноги вместе и считая воображаемые орудия.  Крейсер быстрый входит в порт,  Им любуется народ.  Есть на нем орудий много.  Сосчитай, слежу я строго. |
| **Тема «Олимпийские игры»** | | |
| **1. «Посмотри по сторонам».**  И.п. – ходьба на месте, руки на поясе.  1 – поворот головой вправо.  2 – вернуться в и.п.  3-4 – то же влево. | 8 раз,  темп средний | Дети, мы попали на Олимпийские игры! Посмотрите: справа – судьи, впереди тренер, слева – участники, впереди тренер. |
| **2. «Плавание».**  И.п. – ноги вместе, правая рука вверх, левая вниз.  1–8 – поочередные круговые движения руками вперед (имитация кроля). | 6 раз,  темп нарастающий | Наш первый вид соревнований – плавание кролем. Руки вверх ставь – плавание кролем начинай! |
| **3. «Разминка тяжелоатлетов».**  И.п. – ноги на ширине плеч, руки в замке ладонями к низу.  1-2-3 – наклон вниз (постепенно ниже на каждый счет).  4 – и.п. | 8 раз,  темп средний | Мы попали с вами в зал тяжелой атлетики! Перед приседаниями со штангой обязательна разминка. Пружинистые наклоны на 3 счета начинай! |
| **4. «Штангисты».**  И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки у плеч локтями вниз (имитация штанги на плечах).  1 – присед.  2 – и.п. | 8 раз,  темп средний | Ну а теперь пятки вместе ставь! Штангу на плечи! Приседания начинай! |
| **5. Упражнение на дыхание «Насосы».**  И.п. – ноги вместе, руки согнуты у живота (имитация насоса).  1 – поднять руки до груди – носом вдох.  2 – опустить руки, выдох. | 8 раз,  темп медленный | А вот мы попали на старт велогонки! Но колеса у велосипеда спущены! Подкачаем их насосом? Насос в руки бери! Накачивание шин начинай! |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| **5. «Велосипедисты».**  И.п. – сидя, ноги согнуты, руки сзади в упоре на предплечья.  1–8 – поочерёдное сгибание и разгибание ног, имитация езды на велосипеде. | 4 раза,  темп – от низкого до высокого | Гонка начинается! Крутить педали в среднем темпе! Начинается гора, крутить все тяжелее и велосипедисты едут медленнее. Но впереди спуск с горы и финиш – увеличивайте темп, финишируйте! |
| **6. «Гимнасты».**  И.п.: лёжа на спине, руки над голвой.  1 – сесть махом рук.  2 – и.п. | 4–6 раз,  темп произвольный | А сейчас тренировка гимнастов. |
| **7. «Гимнастическое кольцо».**  И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища.  1 – согнуть ноги, руками дотянуться до голеностопного сустава, потянуться вверх.  2 – вернуться в и.п. | 6 раз,  темп медленный | Гимнасты очень гибкие, легко делают кольцо. |
| **8. «Баскетболисты».**  И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью (имитация держания мяча) | 30×3 – 4 | Сейчас мы с вами находимся в баскетбольном зале! Возьмите в руки мяч и попробуйте допрыгнуть с ним и достать корзины! |
| **Тема «Маленькие космонавты»** | | |
| **1.«На старт, внимание, пуск!»**  И. п. – основная стойка.  1 – поставить руки на пояс (на старт).  2 – переставлять руки на плечи (внимание).  3 – обе руки вверх, пальцы соединить (пуск).  4 – вернуться в и. п. | 6-8 раз,  с изменением темпа | На ракете, на ракете  В дальний космос полетим.  Мы узнаем все на свете,  Если только захотим!  Космонавты к полету готовы?  На старт, внимание, пуск! |
| **2. «Земля в иллюминаторе».**  И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1 – поворот вправо, приставить правую ладонь ко лбу.  2 – вернуться в и.п.  3 – то же влево.  4 – вернуться в и.п. | 6 раз,  темп средний | Наша ракета летит прямо в космос. Давайте посмотрим в иллюминатор. |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| **3. «Звезда».**  И.п. – лежа на спине, руки и ноги в стороны.  1 – приподнять руки и ноги.  2 – и.п. | 4 раза + 3раза с отдыхом,  темп умеренный | Как красивы звёзды. |
| **4. «Осторожно, метеорит!»**  И. п. – лежа на спине, руки в стороны.  1 – сгруппироваться: подтянуть колени к голове, обхватить ко­лени руками.  2 – вернуться ви. п. | 6 раз,  темп средний | Космос полон опасностей. Будьте осторожны! Навстречу летит метеорит! |
| **5. «Луноход»**.  И.п. – сидя на полу, руки согнуты в локтях, пальцы зажаты в кулачки.  1–4 – передвигаться на ягодицах вперед.  5–8 – назад. | 4 раза,  с изменением темпа | Передвигаться по разным планетам нам поможет луноход. Ему любое препятствие нипочем. |
| **6. «Невесомость»**.  И.п. – ноги на ширине ступни, на поясе.  1 – присесть, руки в стороны, спина прямая, держаться на носках.  2 – вернуться в и.п. | 8 раз,  темп умеренный | В космосе мы стали легкими, потому что в космосе невесомость. |
| **7. «До звёзд».**  И.п. – ноги вместе, руки опущены.  Выполнять прыжки из глубокого приседа, поднимая руки вверх | 30×3 | Давайте попробуем поймать звёзды.  **Дыхательная гимнастика.**  Мы в ракете полетали,  Космонавтами мы стали.  А теперь домой пора  Возвращаться, детвора!  *Упражнения на восстановление дыхания по выбору.* |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| **1. «Заработали моторы».**  И.п. – ноги вместе, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки. | С ускорением темпа | Круговые движения согнутыми руками, пальцы зажаты в кулачки Сказать «ррр». |
| **2. «Загудела ракета».**  И.п. – ноги вместе, ладони сложены перед грудью. | Темп умеренный | Медленно поднимать вверх руки. Сказать «ууу». Темп ускоряется. |
| **3. «Вдохнём земной воздух».**  И.п. –ноги на ширине плеч***.*** | Темп умеренный | Руки через стороны вверх, глубокий вдох носом, выдох ртом. |
| **Тема «Игрушки»** | | |
| **1. «Длинноухий зайка».**  И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.  1 – правую руку вверх.  2 – то же, левую.  3 – 6 – сгибать ладони поочерёдно вперёд-назад.  7 – подняться на носки, руки вверх.  8 – опуститься на пятки, руки вниз в и.п. | 6-8 раз,  темп средний | На детской площадке все так интересно, наверное, это уже всем известно!  Ребята, на улице такая прекрасная погода. Предлагаю взять корзину с игрушками и отправиться на прогулку, на нашу площадку. Приготовьтесь к перестроению, тройками. Группа, через середину в колонну по три, шагом – марш! На месте, стой, раз-два. Проверьте расстояние в тройках.  Подходите ко мне по одному и выберете себе игрушку. Первой игрушку взяла Маша. И это «Длинноухий зайка».Встаньте пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. Упражнение с правой руки начинай! Руки прямые, пальцы вместе. Когда заяц машет ушками, работают только ладошки «вперёд–назад». Миша, при подъёме на носки, пятки держи вместе. |
| **2. «Барабан».**  И.п. – ноги врозь, руки за голову в «замок» (надеть барабан на шею).  1 – руки в стороны, ладони сжать в кулак.  2 – вращать руками (кулак вокруг кулака) вперёд (назад). | 6–8 раз,  темп средний | Андрей, а ты выбрал музыкальную игрушку. Наденем **«Барабан»** на шею. Встаньте ноги врозь, руки за голову в «замок». Возьмём барабанные палочки 1 – руки в стороны, ладони сжать в кулак. Молодцы. Ребята, у всех такие красивые и прямые руки «барабан |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| 3 – руки в стороны.  4 – руки в «замок» за голову, и.п. |  | ные палочки». Играть на барабане вы можете, вращая руками вперёд и назад. Выбирайте! |
| **3. «Самолёт».**  И.п. – ноги врозь, руки в стороны.  1 – руки в «замок» на голову (надели шлем или фуражку).  2 – соединить большой и указательный палец, средний поставить под подбородок (одели очки).  3 – полуприсед, ноги врозь, руки в стороны.  4 – выпрямить ноги, руки в стороны.  5 – наклон с прямыми руками вправо.  6 – выпрямиться, и.п.  7, 8 – то же влево, и.п. | 6–8 раз,  темп средний | Ваня, а ты какую игрушку выбрал? Ты, наверное, хочешь стать лётчиком? Не простым, а военным? Отправляемся в полёт вместе с Ваней в «Самолёт». Встаньте – ноги врозь, руки в стороны. Надев шлем и очки, отведите локти назад, чтобы не закрывать себе обзор. Уклоняясь от ударов противника, Катя и Рома держите руки в стороны, не сгибайте и не опускайте их ниже уровня плеч. И наклоны выполняйте точно в стороны. |
| **4. «Кукла-балерина».**  И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.  1 – правую ногу в сторону на носок.  2 – приставляя правую ногу, полу присед.  3-4 –то же другой ногой.  5 – руки полукругом вверх (потянуться), встать на носки.  6 – руки вперёд, пуститься на пятки.  7 – наклон вниз (коснуться руками пола).  8 – выпрямиться, и.п. | 6-8 раз,  темп средний | Оля, какая красивая у тебя кукла! А ведь это не просто кукла, это… Уже представляю… Большой театр… Словно по воздуху, выбегает балерина,встаёт пятки вместе, носки врозь, руки на поясе и начинает танцевать… Спина прямая, выставляя ногу в сторону, тяните носок и разворачивайте его чуть наружу. Правда, сложно, ребята.  Миша, поднимаясь на носки, держи пятки вместе. А ты Андрей, наклоняясь вперёд и вниз, не сгибай ноги в коленях. Правда, сложно ребята? |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| **5. «Кошечка».**  И.п. – упор, стоя на коленях.  1 – выгнуть спину, голову опустить вниз «шипеть».  2 – и.п.  3 – прогнуть спину, голову вверх, сказать «мяу».  4 – и.п.  5 – вытянуть правую руку вперёд и левую ногу назад (голова вперёд на одной линии со спиной).  6 – и.п.  7 – вытянуть левую руку вперёд, правую ногу назад.  8 – и.п. | 6-8 раз  темп средний | У Марины игрушечный домашний питомец. Угадайте, кто это?  У кого усатая морда полосатая?  Спинка словно мостик, за мостиком хвостик.  **«**Кошечка**»** ходит на четырёх лапках. Когда она пугается, она выгибает спину «шипит». Оля, голову опусти вниз. А, когда её гладят по спинке, прогибает спину и поднимет голову вверх, произносит «мяу». А когда потягивается, как Оксана, выпрямляет руки и ноги и тянет носки, голова вперёд на одной линии со спиной. Молодец, Оксана! |
| **6. «Юла».**  И.п. – упор сед сзади с прямыми ногами.  1 – поднять ноги в угол 40–45 градусов, носки натянуть.  2–7 – поворачиваться вправо вокруг себя с прямыми ногами, помогая руками.  8 – опустить ноги, и.п.  Можно выполнять упражнение только в одну сторону, а можно на счёт 9–16 в другую. | 5-6 раз,  темп произвольный | Юра выбрал игрушку, которую раньше называли «волчок», а мы её называем «Юла».  Предлагаю выбрать лучшую юлу. Поднимаем ноги вверх под углом 40 – 45 градусов и начинаем поворачиваться вправо, помогая руками. Ваня и Андрей держите ноги прямыми и тяните носки. Смотрите, какая у Марины прямая спина. Пока у неё лучшая юла. |
| **7. «Экскаватор».**  И.п. – упор сед сзади с согнутыми ногами, опора на предплечья.  1 – выпрямить правую ногу.  2 – выпрямить левую ногу.  3 – поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов.  4 – опустить ноги.  5, 6 – то же, что и на счёт 3-4.  7 – согнуть правую ногу.  8 – согнуть левую ногу, и.п. | 5-6 раз,  темп произвольный | Ребята, а вы знаете к какому виду транспорта относится **«**Экскаватор»?Это – спецтехника. Жора играет в экскаватор. Смотрите, как он работает! И.П. – упор сед сзади с согнутыми ногами, опора на предплечья. Сначала он выпрямляет стрелу и рукоять (тяните носки). Затем ковшом набирает землю. Жора выпрями ноги и постарайся натянуть носки и колени. Затем высыпает землю, стрела и рукоять снова сгибаются. |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| **8. «Калейдоскоп».**  И.п. – лёжа на спине, руки вверх в «замок».  1 – перекат со спины на живот (тело вытянуть, ноги в коленях не сгибать).  2 – одновременно поднять руки и ноги вверх, «замок» развернуть наружу.  3 – опустить руки и ноги.  4 – перекат в и.п. с живота на спину.  5–8 – то же в другую сторону. | 5-6 раз,  темп произвольный | А у Вари, по-моему, самая интересная игрушка – это калейдоскоп.  Самые красивые узоры получатся у того, кто перекат со спины на живот выполнит с прямыми ногами и руками. У Марины и Оли узоры просто сказочные! |
| **9. «Мяч»** (прыжки разными способами по выбору детей):  – на двух ногах на месте и с поворотом в правую и левую сторону, руки на поясе.  – со смещением ног вправо и лево, вперёд и назад.  – прыжки с хлопком в ладоши над головой из упора присев.  – своим способом. | 30×3-4 | Саша, покажи всем свой «Мяч».  От друзей его не прячь.  *Дети выполняют прыжки разными способами (по выбору) под ритмичное проговаривание стихотворения С.Я. Маршака «Мой весёлый звонкий мяч…»*  Вот и подошла к концу наша прогулка с игрушками. |
| **10. «Воздушный шарик»** (упражнение на восстановление дыхания и развития мелкой моторики пальцев рук).  И.п. – ладони к себе горизонтально, соединив большие пальцы рук.  Надуваем быстро шарик  (вдох носом, выдох ртом в шарик).  Он становится большой.  Вдруг шар лопнул (хлопок в ладони над головой).  Воздух вышел.  Стал он тонкий и худой.  И.п. – ладони к себе горизонтально, соединив большие пальцы рук. |  | У меня для вас есть сюрприз, но сначала соберём игрушки в корзину.  Я приготовила вам разноцветные воздушные шары, надуть их нужно вам самим. |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| **Тема «В стране сказок»** | | |
| **1. «Белка – чудесница!»**  И.п. – лицом друг к другу, основная стойка, взявшись за руки.  1, 2 – подняться на носки, через стороны руки вверх – вдох.  3-4 – и. п., выдох. | 8 раз,  темп медленный | В страну сказок мы пойдём,  Много сказок там найдём.  Страницы сказок мы листаем,  Путешествие начинаем.  Вставайте парой, чтобы быть сильней.  Вдвоём с другом идти веселей.  Ель растёт перед дворцом, а под ней хрустальный дом.  Белка в нем живет ручная,  Да чудесница какая!  Стоять близко друг к другу. |
| **2. «Два жадных медвежонка».**  И.п. – то же, ноги врозь руки прямые перед собой, ладони касаются.  1–4 – попеременно сгибая то правую руку, то левую руку, с силой давить на ладони партнёра. | 8 раз,  темп медленный | Два жадных медвежонка  Всё ссорились, ругались  И без головки сыра  В конце концов остались.  С силой давить на ладони партнёра. Ноги не сдвигать. |
| **3. «Теремок».**  И.п. – стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, руки вверх, касаться внешней стороной ладони.  1, 2 – наклон вперёд, руки вниз, кулачками постучать по ладошкам соседа, спросить «Кто-кто в теремочке живёт?»  3, 4 – вернуться в и.п. | 8 раз,  темп медленный | Стоит в поле теремок, теремок.  Он не низок, не высок.  Кто-кто в теремочке живёт.  Кто-кто в невысоком живёт?  Дыхание произвольное. Колени не сгибать. |
| **4. «На балу с Золушкой*».***  И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, взявшись за руки.  1 – руки в стороны.  2 – наклон влево.  3 – выпрямиться, руки в сторону.  4 – и.п.  Выполнить тоже вправо. | 8 раз,  темп  средний | На бал мы с Золушкой попали и парный танец исполняли.  Стоять близко друг к другу. Наклон выполнять как можно ниже, точно в сторону. |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| **5. «Конёк-горбунок».**  И.п. – сед друг напротив друга, руки упор сзади, ступни соединить.  1, 2 – скользя пятками по полу, упираясь ступнями, развести ноги врозь как можно шире.  3, 4 – и.п. | 8 раз,  темп средний | В сказку «Конёк-Горбунок» мы попали  И огромного кита увидали.  Рыба-кит рот открывает  И все корабли мигом глотает.  При разведении ног ступни не отрывать от ступней соседа. |
| **6. «Гуси-лебеди».**  И.п. – лёжа на спине, головой друг к другу, руки вдоль туловища.  1, 2 – поднять прямые ноги вперёд-вверх, постараться соединить носки ног.  3, 4 – вернуться в и.п. | 8 раз,  темп медленный | Гуси-лебеди к печке подлетели,  Открыть её захотели.  А печь заслонку закрыла,  Лебедей к себе не пустила.  Стараться не сгибать колени, дыхание свободное. |
| **7. «Русалочка».**  И.п. – лёжа на животе, лицом друг к другу, взяться за руки, руки в стороны.  1–3 – прогнуться, отрывая руки и ноги от пола.  4– и.п. | 6 раз,  темп медленный | А вот и Русалочка!  Она с подружками играет,  Рыбий хвостик свой поднимает!  Без резких движений. Руки сцеплены. |
| **8. «Дюймовочка».**  И.п. – ноги на ширине ступни, взявшись за руки.  1 – прыжки на двух ногах на месте.  2 – прыжки ноги скрестно – «замок».  3 – по выбору детей. | 30×3 | Не выпускает мышь Дюймовочку из дома,  Запирает все ходы и выходы на засовы!  Выполнять прыжки согласованно. |
| ***9.* Дыхательное упражнение**  **«У Снежной королевы».**  И.п. – основная стойка, кисти рук соединены лодочкой.  1 – вдох.  2 – выдох в направлении ладоней. | 3 раза | К Снежной королеве Герда пришла  И Кая в ледяных покоях нашла.  Дыханием сердца его согревает  И лёд потихонечку тает.  Осуществлять контроль за дыханием. |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| **Тема «Юные защитники» (со спортивным снарядом)** | | |
| **1.** **«Дядя Стёпа».**  И.п. – сомкнутая стойка, снаряд внизу узким хватом сверху за резинку, голова наклонена вперед.  1, 2 – снаряд вверх, наклон головы назад.  3, 4 – и.п. | 6 раз,  темп медленный | Что случилось?  На вокзале плачет мальчик лет пяти. Потерял он маму в зале.  Как теперь ее найти?  Все милицию зовут,  А она уж тут как тут!  Дядя Степа не спеша  Поднимает малыша….  Выполнять плавно. |
| **2. «Богатырь».**  И.п. – стойка ноги врозь, снаряд за голову, держа за резинку, хват сверху.  1 – снаряд вверх, руки вверх – в стороны.  2 – снаряд к груди.  3 – снаряд вверх, руки вверх – в стороны.  4 – и.п. | 4- 6 раз,  темп средний | Жил на свете богатырь:  Статный, ладный, плечи – вширь.  Локти не опускать, руки разводить максимально, насколько позволяет резинка. |
| **3.** **«Витязь».**  И.п. – стойка ноги врозь, снаряд внизу, держа за резинку, хват сверху.  1 – шаг скрестно правой вперед, снаряд вертикально, левая рука вверх.  2 – поворот на 180, стойка ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, снаряд за голову.  3, 4 – и.п.  5–8 – то же с другой ноги. | 4–6 раз,  темп медленный | Супротивников мне нет,  Я – непобедимый!  Чудо-силушка во мне  От земли родимой.  Кто пойдет войной на Русь,  С тем я живо разберусь.  Эй, злодеи, устрашитесь!  Перед вами русский витязь!  Выполнять плавно, колени не сгибать, спина прогнута. |
| **4. «Лук и стрелы».**  И.п. – сомкнутая стойка, снаряд обратным хватом внизу, большой палец под резинкой.  1 – выпад вправо, снаряд вертикально в правой, рука в сторону кверху, левой тянуть резинку к груди, поворот головы в сторону снаряда.  2 – и.п.  3-4 – то же в другую сторону. | 4–6 раз,  темп средний | Ветка вяза, леска папы,  И уже готовый лук.  Стрелы ножиком царапал  И стрелял, свистящий звук.  Спина прямая, при выполнении выпада колено находится над большим пальцем ноги. |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| **5. «Моряк».**  И.п. – упор лежа, снаряд горизонтально перед пальцами рук.  1, 2 – «зайти» руками на снаряд.  3, 4 – «перешагнуть» руками снаряд.  5–8 – вернуться в и.п. | 2–4 раза,  темп быстрый | Плывёт моряк на корабле, Он не тоскует по земле. Он с ветром дружит и волной.  Ведь море – дом его родной.  Не поднимать и не опускать таз при выполнении. |
| **6. «Спецназ».**  И.п. – стоя на коленях на снаряде, руки в стороны.  1 – поднять прямую левую ногу.  2 – и.п.  3-4 – то же другой ногой. | 4–6 раз,  темп средний | Спецназ – элита армии,  Как на подбор сильны,  Красивы и подтянуты –  Гордость всей страны!  Колено не сгибать, не касаться пола руками. |
| **7.** **«Дружба».**  И.п. – лежа на спине, снаряд в двух руках вертикально вверх.  1 – поднимая одновременно туловище и ноги, переложить снаряд между ног.  2 – лежа на спине, снаряд между ног.  3, 4 – и.п. | 4- 6 раз,  темп средний | Дружбу крепкую не сломишь,  Не разрушишь без труда.  С другом верным не поспоришь.  Ну а если вдруг беда,  Он всегда протянет руку,  Не оставит никогда.  Опускать руки и ноги плавно. |
| **8. «Разведчик».**  И.п. – лежа на животе, снаряд под нижней частью живота, руки под подбородок.  1–3 – поднять туловище, руки согнуты в локтях к бровям.  4 – и.п. | 4–6 раз,  темп медленный | Во врага переодетый  У врага крадёт секреты,  Не раскрыт и не замечен  В шпионаже наш разведчик.  Локти разведены в стороны, максимальный прогиб в пояснице. |
| **9. «Спасатель»**. Прыжки чередовать с ходьбой (по выбору).  И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, снаряд горизонтально перед ногами. Прыжки со сменой ног, перепрыгивая через снаряд. | 30 раз | Спасатель людям помогает,  Он из беды их выручает.  И медик он, и верхолаз,  И, если нужно, – водолаз.  Акцентировать на высоком подпрыгивании вверх.  Восстановить дыхание. |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| **10. «Витязь».**  И.п. – стойка ноги врозь, снаряд между ног, руки держат резинку. Прыжки на двух ногах вверх. | 30 раз | На коне наш витязь мчится,  Только пыль столбом клубится.  Отталкивание двумя ногами. |
| **11. «Десантники».**  И.п. – упор присев, снаряд в двух руках хватом за резинку сверху. Выпрыгивание, снаряд вверх. | 8-12 раз,  темп произвольный | Десантники в минуты  Спускаются с небес.  Распутав парашюты,  Прочешут темный лес,  Овраги, горы и луга.  Найдут опасного врага.  Мягкое приземление на ноги. |
| **12. «Боевой народ – мальчишки».**  И.п. – узкая стойка ноги врозь, снаряд за голову, хват сверху. Прыжки со скручиванием таза. | 30 раз | Боевой народ – мальчишки,  Синяки, ушибы, шишки…  Боевые эти раны  Перевязывают мамы.  Не сердятся мамы зря,  Что в ушибах сыновья:  Знают, что из их ребят  Храбрый вырастет солдат.  Восстановить дыхание. |
| **Тема «Тарелки-шумелки»** | | |
| **1. «Корона».**  И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища, тарелка на голове.  1 – повернуть голову вправо, удерживая тарелку на голове.  2 – и.п.  3, 4 – то же влево. | Темп средний | Предложить детям подумать, в каком из предложенных упражнений можно использовать только одну тарелку, а в каких обе.  Настоящие принцы и принцессы никогда не роняют свою корону, но при этом не держат её руками.  Как вы считаете, почему так происходит? Кто же из вас ни разу не уронит корону? |
| **2. «Магнит».**  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.  1 – руки в стороны.  2 – согнутые в локтях руки с тарелками соединить за спиной правая вверху, левая внизу (чередовать).  3 – руки в стороны.  4 – и.п. | 8–10 раз | Магниты легко соединяются, а вот развести их в стороны не очень просто, нужно постараться и приложить силу. |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| **3. «Столик для тарелок».**  И.п. – основная стойка, руки на плечах.  1 – выпад правой ногой вперёд, левой рукой с тарелкой коснуться противоположного колена.  2 – и.п.  3, 4 – то же левой ногой и правой рукой. | 8 раз | Поможем перенести тарелки с полок на стол, а чтобы ни одна из них не разбилась, будем брать по одной и ставить осторожно. |
| **4. «Неваляшка».**  И.п. – стоя на коленях, руки за спиной.  1 – сесть справа сбоку, руки вперёд, ударять в тарелки.  2 – и.п..  3, 4 – то же влево. | 8 раз | Неваляшку как не наклоняй, всё равно она будет вставать ровно. |
| **5. «Мышеловка».**  И.п. – сидя, ноги врозь, руки вверху.  1 – наклониться, дотронуться тарелками до пола  2 – и. п. | 8 раз | Чтобы мыши ничего не грызли и не ели в нашей кладовке, поставим мышеловки. Натягиваем пружину до конца и подставку мышеловки держим ровно. |
| **6. «Подъёмный кран».**  И.п. – сидя, руки в упоре сзади, тарелка между ступнями или коленями (по выбору).  1 – поднять прямые ноги, удерживая предмет.  2 – и. п. | 8 раз | Для подъёма тяжёлых грузов подъёмному крану нужны надёжные, ровные опоры, которые называются лапы. Вспомните, из какого материала сделан кран? Может ли он сгибаться? У всех исправные краны? |
| **7. «Реактивный самолёт».**  И.п. – лёжа на животе, руки на предплечьях.  1 – руки в стороны, вращать тарелками,  2 – и. п. | 6–8 раз | Когда летит реактивный самолёт, слышен сильный шум, вращайте сильнее тарелками, чтобы было похоже.  Подумайте, возможно ли, чтобы крылья у самолёта согнулись? |
| **8. «Регулировщик».**  И. п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.  1 – правую руку вверх, левую – в сторону.  2 – и. п.  3,4 – то же в другую сторону. | 6-8 раз | Предлагаю вам самим придумать сигналы, которые может подавать регулировщик. |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название и содержание  упражнений | Дозировка  Темп | Организационно-методические  указания |
| **9. «Восьмёрка».**  И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах восьмёркой между положенными справа и слева от себя тарелками любым способом, чередовать с ходьбой (возможные варианты прыжков с использованием тарелок-шумелок: вправо – влево, вперёд – назад, через предметы, вокруг предметов – чередовать в правую, в левую сторону). | 30×3 | Выполняйте прыжки любым способом, но не забывайте, про мягкое приземление на носки.  Все помнят, как правильно дышать во время выполнения прыжков? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| P80214-081136.jpg | P80215-103518.jpg | P80214-081128.jpg |

\* Размеры выкройки 67х40, длина резинки 35 см. внутреннее наполнение – дутый полиэтилен.

**ЛИТЕРАТУРА**

* 1. *Алябьева Е.А.* Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
  2. *Вавилова Е.Н.* Учите бегать, прыгать, лазать и метать. Пособие для воспитателя детскогосада. – М.: Просвещение, 1983.
  3. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века: изд. 2-е исп. и доп. Текст. / Авт.-сост. Е.Ю. Антонов, М.И. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – М.: АРКТИ, 2001. – 80 с. – ISBN 5-89415-088-4.
  4. *Кириллова Ю.А.* Комплексы (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для логопедических групп (ОНР) с 3до 7 лет. Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПБ: Детство-Пресс, 2008.
  5. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования \ под.ред.Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, – М.: Мозаика-Синтез, 2012. – 304.
  6. *Пензулаева Л.И.* Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Владос, 2002.
  7. *Соколова Л.А.* Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – СПб.: Детство-Пресс, 2015. – 80 с.
  8. *Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г.* «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей [Текст]: учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб: Детство-Пресс,2007. – 352 с.
  9. *Фомина А.И.* Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1974.
  10. *Щебеко В.Д.* Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – Мн.; 1998.

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ 3

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 5

Комплекс общеразвивающих упражнений 5

Тема «Зимняя прогулка» 5

Тема «Сказки» (по мотивам сказки «Рукавичка») 7

Тема «Сказки» (по мотивам сказки «Маша и медведь») 8

Тема «Сказки» (по мотивам сказки «Репка») 9

Тема «Колобок» 9

Тема «В зоопарке» 10

Тема «Прогулка по городу» 11

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 13

Комплекс общеразвивающих упражнений 13

Тема «Море» 13

Тема «Зимняя прогулка» 14

Тема «Дикие животные» 17

Тема «Мы художники» 19

Тема «Экскурсия на крейсер» 20

Тема «Олимпийские игры» 24

Тема «Маленькие космонавты» 25

Тема «Игрушки» 27

Тема «В стране сказок» 31

Тема «Юные защитники» (со спортивным снарядом) 33

Тема «Тарелки-шумелки» 35

ЛИТЕРАТУРА 38

**СДЕЛАТЬ НАС СИЛЬНЕЙ НАМНОГО УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГУТ**

**Сюжетные комплексы общеразвивающих упражнений**

**для разных возрастных групп ДОУ**

**Практическое пособие**

**Пенза 2018**

Ответственный за выпуск **Т.Б. Кремнёва**

Редактор **З.В. Танькова**

Корректор **З.В. Танькова**

Компьютерный набор – **О.Ю. Привалова**

Компьютерная верстка – **О.Ю. Привалова**

Дизайн обложки – **О.Ю. Привалова**

Подп. в печать 29.07.2018 г.

Формат 90 × 1/8. Печать офсетная. Бумага офсетная.

Печ. л. 5,0. Тираж ……….. экз. Заказ ………….

Муниципальное казённое учреждение «Центр комплексного   
обслуживания и методологического обеспечения учреждений   
образования» г. Пензы

440011, г. Пенза, ул. Карпинского, 31

Отпечатано с готового оригинала-макета