

Принят:  
на педагогическом совете  
№ 1 от 28.08.2023г.

Утверждаю:  
Заведующий «МБДОУ №10»  
Волкова Н.В.  
Приказ № 188-ОД от 08.09.2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурной направленности  
«ЗДОРОВЯЧОК»  
для детей в возрасте от 5 до 7 лет**

гп. Печенга  
2023г.

## **Оглавление**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации общеразвивающей программы

- 2.1. Календарно-тематическое планирование
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы

## **Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

— Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

— Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 « Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа спроектирована с учетом потребностей детей и запросов родителей (законных представителей). Направлена на развитие двигательных качеств: быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость.

Программа разработана на основе учебно-методической литературы (учебники, пособия, журналы, методические разработки).

**Направленность программы:** физкультурная.

**Возраст детей:** 5-7лет.

**Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год в период с сентября по май с учетом праздничных и выходных дней.

Материал распределен на 36 часа в год из расчета 1ак. час в неделю. Занятия проводятся с группой 10 – 12 человек, фронтально,

продолжительность 30 мин.

**Форма проведения:** очная.

**Отличительные особенности программы.**

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.

- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.

- Данная программа может применяться в любом учреждении благодаря простоте рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.

- Программа закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и педагога.

**Актуальность программы** дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности определяется необходимостью сбалансированно организовать индивидуальную деятельность детей. Внедряя дополнительные Программы физкультурно-спортивной направленности, мы будем способствовать оптимизации двигательной деятельности детей.

**Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность Программа «Здоровячок» может быть представлена как целостная теоретико-методологическая система, основанная на личностно – деятельностном подходе, направленная на гармоническое развитие личности ребенка.

Процесс, организованный в системе дополнительного образования детей, является педагогически целесообразным, так как:

— имеет развивающий характер, т.е. направлен на развитие у детей природных задатков и интересов (соответственно этому достижение учащимися определенного уровня знаний, умений, навыков должно быть не самоцелью построения образовательного процесса, а средством многогранного развития личности ребенка и его способностей);

- разнообразен как по форме (групповые и индивидуальные, теоретические и практические, исполнительские и творческие занятия), так и по содержанию (способствует развитию общих и специальных способностей детей);

- используется диагностика интересов и мотивации детей с тем, чтобы обеспечить такое многообразие видов деятельности и форм их осуществления, которое позволяет детям с разными интересами и проблемами найти для себя занятие по душе.

Таким образом, основной целью общеразвивающей деятельности является создание условий для самовыражения, саморазвития и самоопределения детей.

#### **Необходимость работы возникла по ряду причин:**

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

#### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** совершенствование двигательной активности детей.

#### **Задачи программы:**

- расширять двигательный опыт детей, обогатив его новыми, более сложными движениями;
- развивать двигательные качества: быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость, умение использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- сформировать интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом, привычку к здоровому образу жизни, адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм.

### **1.3.Содержание программы.**

Особенностью программы является то, что она даёт возможность детям развивать физические качества, согласно их индивидуальным потребностям.

Общеразвивающий процесс в системе дополнительного образования детей имеет свои, конкретные, присущие только ему, характерные черты:

— осуществляется детьми в свободное от организованной образовательной деятельности время и отличается свободой выбора направлений, видов деятельности и возможностью смены сферы деятельности в течение года;

— характеризуется добровольностью, инициативностью и активностью всех участников (детей, родителей, педагогов), отсутствием жесткой регламентации и жестко заданного результата;

— направлен на развитие творческих способностей детей, развивает познавательный интерес и дает право сочетать различные направления и формы занятий;

— носит неформальный и комфортный характер для всех его участников.

Программа «Здоровячок» включает теоретический и практический материал.

#### **Совершенствование двигательных умений**

Теоретический материал: техника безопасности во время бега и ходьбы.

Практический материал: игры и упражнения на развитие двигательных навыков; упражнения в ползание; ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках; формирование навыка рациональной техники бега; совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки.

#### **Развитие физических качеств**

Теоретический материал: общие сведения о технике безопасности во

время проведения игр.

Практический материал: игры и упражнения, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности, ловкости).

Способы организации дошкольников:

Характеристика способа организации	Достоинства способа организации	Недостатки способа организации
<b>Фронтальный способ</b>		
Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством педагога	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие педагога и детей, облегчает руководство (в поле зрения вся группа); повышает физическую нагрузку; способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять упражнения	Затруднен индивидуальный подход
<b>Групповой способ</b>		
Педагог разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 – 4 человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того, как выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков.	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; повышает двигательную активность детей; воспитывает умение самостоятельно выполнять задания, ответственность, сдержанность; дает возможность упражняться в нескольких видах движений; повышает физическую нагрузку; возможно осуществлять индивидуальную работу	Ограничены возможности педагога контролировать выполнение упражнений, оказывать им помощь, исправлять ошибки; трудно распределять внимание на всех
<b>Индивидуальный способ</b>		
Каждый выполняет упражнение индивидуально; педагог проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные дети наблюдают за исполнителем и оценивают движения	Развивает точность двигательного действия	Низкая моторная плотность занятия
<b>Посменный способ</b>		
Дети выполняют упражнения посменно несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают и оценивают	Происходит отработка качества движений; возможен индивидуальный подход	Низкая моторная плотность занятия

<b>Поточный способ</b>		
<p>Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений</p>	<p>Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует развитию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентированию в пространстве</p>	<p>Трудно осуществить качественную оценку движения, исправить неточности двигательного действия</p>

Занятия включают в себя разминку, общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения, подвижные и малоподвижные игры.

### **Методы и формы организации занятий:**

В процессе физического воспитания применяются такие методы как:

1) Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, указания, анализ и обсуждение.

2) Наглядные:

- показ упражнения - может осуществлять сам педагог или более опытные дети.

- демонстрация иллюстраций, фильмов, пособий: схемы, таблицы.

3) Практические: опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования.

### **Используются следующие средства:**

- Теоретические сведения;
- Упражнения общего воздействия: ходьба и бег;
- Упражнения с предметами и без;
- Упражнения с предметами и без: в положении стоя; в положении сидя; в положении лежа на спине и животе; упражнения в положении стоя на четвереньках;
- Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната, наклонной доски и фитболов;
- Подвижные игры;

- Упражнения на расслабление;
- Дыхательные упражнения;
- Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

### **Организационно - методические рекомендации.**

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

### **Физическая нагрузка на занятиях дозируется и зависит от:**

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

### **1.4. Планируемые результаты.**

- Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, выполняют самостоятельно.

Имеют осознанное представление о ЗОЖ:

- Соблюдают правила безопасности и профилактики травматизма.
- Соблюдают правила личной гигиены и закаливания организма.

- Знают назначение и использования спортивного инвентаря.
- Делают самостоятельно некоторые упражнения на фитболах.
- Умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены.
- Выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях.
- Пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

- Выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику.
- Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять все упражнения на перестроение.
- Используют свои умения и навыки в повседневной жизни.

## Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

### 2.1. Комплексно - тематическое планирование программы «Здоровячок»

5-7 лет

№ п./п.	Наименование раздела	Количество занятий
<b>1.</b>	<b>ОФП</b> (упражнения на развитие физических качеств, в т.ч. бег на выносливость)	36
<b>2.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	
2.1.	Различные виды бега	14
2.2.	Прыжковые упражнения	14
2.3.	Упражнения на метание	14
2.4.	Тренировка с мячом	14
2.5	Различные виды лазания	14
<b>3.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	
3.1.	Спортивные состязания и физкультурные развлечения	Согласно годовому перспективному планированию двигательной деятельности
3.2.	Контрольно-проверочные испытания	3
<b>4.</b>	<b>Подвижные игры</b>	36
<b>Количество занятий в неделю</b>		1
<b>Количество занятий в год</b>		36

## Календарно-тематический план к программе «Здоровячок» 5-7 лет

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Тип занятий	Кол-во занятий	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1-я неделя	Физкультурно - познавательное	1	Ходьба разным способом. Прыжки. Перебрасывание мяча.	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки. Подлезание	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		3-я неделя	Традиционное	1	Бросание набивного мяча. Ползание. Ходьба	физкультурно – музыкальный зал	Творческая работа
		4-я неделя	Игровое	1	Игровые эстафеты	физкультурно – музыкальный зал	Подвижная игра
2	Октябрь	1-я неделя	Традиционное	1	Ходьба. Прыжки. Бросание малого мяча	физкультурно – музыкальный зал	Творческая работа
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки. Отбивание мяча. Ведение мяча. Пролезание ч/з обруч	физкультурно – музыкальный зал	Самостоятельная работа
		3-я неделя	Самостоятельная деятельность	1	Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке. Прыжки вверх	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		4-я неделя	Игровое	1	Игровые упражнения	физкультурно – музыкальный зал	Подвижная игра
3	Ноябрь	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба. Прыжки	физкультурно – музыкальный зал	Самостоятельная работа
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки. Ползание. Прокатывание обруча.	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		3-я неделя	Физкультурно - познавательное	1	Ползание. Метание. Влезание. Ходьба	физкультурно – музыкальный зал	Творческая работа
		4-я неделя	Игровое	1	Игровые упражнения, эстафеты	физкультурно – музыкальный	Подвижная игра

					зал		
4	Декабрь	1-я неделя	Физкультурно - познавательное	1	Лазанье по гимнастической стенке. Забрасывание мяча. Ходьба. Прыжки	физкультурно – музыкальный зал	Самостоятельная работа
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки. Перебрасывание мяча. Упражнение «Крокодил». Отбивание мяча. Подбрасывание малого мяча	физкультурно – музыкальный зал	Самостоятельная работа
		3-я неделя	Самостоятельная деятельность	1	Ходьба. Прыжки. Ползание. Перебрасывание мяча	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		4-я неделя	Игровое	1	Игровые упражнения	физкультурно – музыкальный зал	Подвижная игра
5	Январь	1-я неделя	Физкультурно - познавательное	1	Метание. Отбивание. Подлезание. Прыжки. Перебрасывание мяча	физкультурно – музыкальный зал	Самостоятельная работа
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки разным способом. Ведение мяча. Переползание по скамейке	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		3-я неделя	Самостоятельная деятельность	1	Метание. Ходьба. Прыжки	физкультурно – музыкальный зал	Самостоятельная работа
		4-я неделя	Игровое	1	Игровые упражнения, эстафеты	физкультурно – музыкальный зал	Подвижная игра
6	Февраль	1-я неделя	Физкультурно - познавательное	1	Ходьба. Прыжки разным способом. Бросание мяча	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Пролезание. Прыжки. Метание. Ползание	физкультурно – музыкальный зал	Творческая работа
		3-я неделя	Самостоятельная деятельность	1	Перебрасывание. Пролезание. Лазанье. Ходьба	физкультурно – музыкальный зал	Самостоятельная работа
		4-я неделя	Игровое	1	Игровые задания, эстафеты	физкультурно – музыкальный зал	Подвижная игра

7	Март	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба. Прыжки. Бросание мяча	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки. Метание. Ходьба	физкультурно – музыкальный зал	Творческая работа
		3-я неделя	Самостоятельная деятельность	1	Метание. Пролезание в обруч. Лазанье.	физкультурно – музыкальный зал	Самостоятельная работа
		4-я неделя	Игровое	1	Игровые задания. Эстафеты	физкультурно – музыкальный зал	Подвижная игра
8	Апрель	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба. Прыжки. Метание	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки. Ведение мяча	физкультурно – музыкальный зал	Творческая работа
		3-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Метание. Лазанье. Прыжки. Ходьба	физкультурно – музыкальный зал	Самостоятельная работа
		4-я неделя	Игровое	1	Игровые задания, эстафеты	физкультурно – музыкальный зал	Подвижная игра
9	Май	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба. Прыжки. Метание	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Бег. Прыжки. Перебрасывание и ведение мяча	физкультурно – музыкальный зал	Творческая работа
		3-я неделя	Самостоятельная деятельность	1	Прыжки. Бег. Ведение мяча	физкультурно – музыкальный зал	Самостоятельная работа
		4-я неделя	Игровое	1	Игровые задания эстафеты	физкультурно – музыкальный зал	Подвижная игра

## 2.2. Условия реализации программы:

На занятия дети зачисляются на основании заявления с родителями (законными представителями).

## **Итоги реализации Программы.**

- Дети приобретут двигательный опыт, обогащённый новыми сложными движениями;
- Повысится физическая подготовленность детей (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).
- Будут сформированы начальные умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
- Сформируется умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях.

### **2.3.Формы аттестации.**

- открытые занятия.

### **2.4.Оценочные материалы.**

Цель: определение индивидуальных особенностей каждого ребёнка, используя пакет диагностического материала, установить уровень психомоторной одарённости детей.

Результаты, полученные в процессе контроля, несут в себе объективную информацию. В каждом отдельно взятом тесте результат будет значительным, если он систематизирован наравне с другими.

После систематизации результатов приступают к их анализу, на основании которого делаются выводы. Основная задача его - поиск закономерностей, поэтому все случайные факторы должны рассматриваться как неспецифические проявления единичного характера, не влияющие на объективный ход событий.

Изучить объект - получить объективное состояние и характер его изменений - можно с помощью количественного анализа явлений. Для этой цели применяется метод математической статистики.

Тест №1

#### ***Определение статической координации***

Стойка на гимнастической скамейке с закрытыми глазами.

#### **Критерии**

Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения в течение 10 с., без колебания стоп и балансирования.

Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения в течение 10 с., с колебания стоп и балансирования.

Низкий уровень – 1 балл: сохранение позы менее контрольного времени (10с.)

Тест №2

### ***Определение динамической координации***

Ходьба по узкой гимнастической скамейки (длина 250 см)

#### **Критерии**

Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения не прерывая, 10 с. без остановок и удержания равновесия с помощью движений рук и тела.

Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения, не превышая 10 с. С остановкой и удержанием.

Низкий уровень – 1 балл: превышение контрольного времени (10 с.), с балансированием. Выполняется 3 раза, засчитывается лучший результат.

Тест №3 «Нажми кнопку»

### ***Определение быстрого реагирования***

Ребёнку даётся секундомер и предлагается 2 раза очень быстро нажать на кнопку. Фиксируется время остановки секундомера.

#### **Критерии**

Высокий уровень – 3 балла: время остановки от 1-2 с.

Средний уровень – 2 балла: время остановки от 2-5с.

Низкий уровень – 1 балл: время остановки более 5 с.

Тест №4

### ***Определение ориентировки в пространстве***

Определяется выполнением 3 заданий:

1. Повторить за педагогом, изменяющим направление движения, траекторию его пути;
2. Пройти спортивный зал по диагонали и остановиться в центре;
3. Расставить по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга 8 предметов.

#### Критерии

Высокий уровень – 3 балла: выполнение 3 заданий без ошибок.

Средний уровень – 2 балла: выполнение 2 заданий без ошибок.

Низкий уровень – 1 балл: не выполнение ни одного задания.

#### Тест №5 «Пройди и запомни»

#### ***Определение способности восприятия и запоминания собственных движений***

Для теста необходим 5-метровый отрезок, начало и конец которого выделяются яркими линиями.

Первое задание: ребёнок проходит отрезок с закрытыми глазами 1 раз, запоминая ощущение каждого шага. В сумме они должны сложиться в чувство расстояния. Идти нужно обыкновенным шагом, свободно и непринужденно. Если последний шаг будет неполным - его нужно запомнить (обаноска должны быть не линии финиша).

Второе задание: пройти расстояние с закрытыми глазами, используя образ - эталон движения, сохранившийся в памяти. Расстояние, которое ребёнок не дошёл до линии (или перешёл), измеряется линейкой. Можно сделать 3 попытки.

#### Критерии

Высокий уровень – 3 балла: ошибки, не выходящие за пределы зоны  $\pm$  15

Средний уровень – 2 балла: ошибки, не выходящие за предел зоны  $\pm$  30

Низкий уровень – 1 балл: ошибки, выходящие за пределы зоны  $\pm$  30

## Тест №6

### ***Определение физической подготовленности***

- Прыжки в длину с места (скоростно-силовые качества, координация).
- Бросание мяча весом 1 кг вдаль (скоростно-силовые качества).
- Бег на 30м со старта (скоростная выносливость, скорость).
- Бег на 10 м с хода (скоростные качества).
- Метание вдаль мешочка (150-200г) правой и левой рукой

После обследования показатели каждого ребёнка результаты заносятся в таблицу.

### ***Средние возрастно-половые значения показателей физической подготовленности детей 5-7 лет***

Показатели физической подготовленности	Пол ребенка	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м с хода (сек)	мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
Скорость бега на 30 м со старта(сек)	мальчики	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	девочки	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	81,2-102,4	86,3-108,7	94-122,4
	девочки	66-94	77,7-99,6	80-123
Длина броска правой рукой (м)	мальчики	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	девочки	3,0-4,4	3,3-5,4	4,0-6,8
Длина броска левой рукой (м)	мальчики	2,4-4,2	3,3-5,3	4,2-6,8
	девочки	2,5-3,5	3,0-4,7	3,0-5,6
Дальность броска набивного мяча 1 кг из-за головы (см)	мальчики	187-270	221-303	242-360
	девочки	138-221	156-256	193-313

Высокий уровень – 3 балла.

Средний уровень. – 2 балла.

Низкий уровень – 1 балл.

### ***Методика проведения***

1. Прыжок в длину с места

Обследование проводится на спортивной площадке (со специально оборудованной прыжковой ямой) или в физкультурном зале (при условии

наличия мата) в виде игры «Кенгуру». Детям предлагается встать около черты (на краю пропасти) и прыгнуть как можно дальше через пропасть, оттолкнувшись двумя ногами. Кенгурята должны перепрыгнуть это опасное место и вернуться невредимыми к своей маме - кенгуру. Место приземления каждого ребёнка(по пяткам) отмечается флажком.

2. Бросок мяча весом 1 кг вдаль

Тест проводится на дорожке длиной не менее 5 м. Ребёнок подходит к контрольной линии и ему предлагается добросить набивной мяч до яркой стойки, игрушки. Бросок выполняется из И.п: ноги врозь, мяч отведён за голову как можно дальше. Результат фиксируется по длине расстояния от линии до места приземления мяча.

3. Бег на 10м с хода

Обследование проводится на прямой беговой дорожке длиной 20 м в виде соревнования «Кто быстрее». До линии старта и после финиша (дорожка длиной 10м) остаётся по 5 м. Именно эти линии фиксируются во внимании ребёнка как место старта и финиша и отмечаются яркими ориентирами (мелом, финишной лентой или флажком). Таким образом, испытуемый пробегает отрезок длиной 20 м, а секундомером отмечается время пробега только 10-метрового отрезка (в момент пересечения настоящего старта и финиша). Целесообразно подобрать пары детей, приблизительно равные по уровню физического развития, типу высшей нервной деятельности и организовать между ними соревнование.

4. Бег на 30 метров со старта

Обследование проводится на прямой дорожке длиной 30 м, шириной 3м. в виде соревнования парами. Ребёнок стартует с высокой стойки от старта и пробегает 30 м до намеченного финиша. Ориентир (ленту, флажки) следует расположить чуть дальше намеченной линии, чтобы дети раньше не снижали скорость бега.

5. Метание вдаль мешочка (150-200г) правой и левой рукой

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20 м,

ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мячи (мешочки) весом 200-250 г. Педагог предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом “из-за спины через плечо”. Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат записывается в протокол. Для метания правой рукой используются мешочки красного цвета, а для метания левой мешочки зеленого цвета.

### ***Итоговый мониторинг психомоторной одарённости у детей в возрасте 5-7 лет***

Ф.И. ребёнка	Статическая координация	Динамическая координация	Способность быстро реагировать	Ориентированность в пространстве	Способность воспринимать и запоминать собственные движения	Физическая подготовленность	Средний балл
	Тест №1	Тест № 2	Тест № 3	Тест № 4	Тест № 5	Тест № 6	

### ***Шкала оценки психомоторной одарённости***

Уровни	Тест №1	Тест № 2	Тест № 3	Тест № 4	Тест № 5	Тест № 6	Средний балл
Высокий	3	3	3	3	3	3	18-13
Средний	2	2	2	2	2	2	12-7
Низкий	1	1	1	1	1	1	6-1

## **2.5. Методические материалы**

Для проведения занятий, согласно календарно-тематического планирования потребуются: магнитофон или иная техника для воспроизведения аудиозаписей, канат, скакалки, ребристая доска, обручи, маты, мячи, гантели, фитбольные мячи.

## **2.6. Список используемой литературы:**

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребёнка». М.; ЛИНКА – ПРЕСС, 1993 год.
2. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
3. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Спортивные игры - Москва: Физкультура и спорт, 1983г
4. Черемисин В.П., Ермолаев Ю.А. Народные игры в системе воспитания детей и подростков: учеб.- метод. пособие. – МГАФК, 2004.

## **Литература, рекомендуемая для детей и родителей:**

1. «Медицинское обслуживание и питание в ДОУ». Издательский дом МЦФЭР, 2006 год.
2. Научно – практические журналы «Здоровье дошкольника». ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2008 – 2015 год

Содержание занятий программы дополнительного образования

«Здоровячок» для детей 5-7 лет

сентябрь

<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге, перешагивании через набивные мячи, ползание по гимнастической скамейке на животе.				
<b>Разминка</b>	Ходьба и бег по одному, на носках, с подскоком, враспынную, между предметами по сигналу, бег до 1 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах.				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Без предметов</b>		<b>С гимнастической палкой</b>		
	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	
	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрасывании вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой, ползание на четвереньках.	1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета» (4-браз). 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин».	<u>Игровые эстафеты</u> 1. Быстро в колонну. 2. «Пингвин». 3. «Не промахнись» (кегли, мешочки). 4. По мостику (с мешочком на голове). 5. Мяч о стенку. 6. «Поймай мяч» («Собачка»). 7. «Достань до колокольчика» (бубна).	
	<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Удочка»	«Мы весёлые ребята»	«Прогулка по лесу»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«У кого мяч»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	«Грибы разные найду»

## Октябрь

<b>Задачи</b>	Совершенствовать умение в перестроении в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по двое. Упражнять в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствия.				
<b>Разминка</b>	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, и внешней стороны стопы.				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>С обручем на двоих</b>		<b>С мячом</b>		
	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	
	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше.	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.	1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 2. Прыжки на 2-х ногах на препятствие (высота 20 см), с 3 шагов на препятствие. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.	<u>Игровые эстафеты и упражнения</u> 1. «Попади в корзину» 2. «Проползи, не задень» 3. «Не упали вручей» 4. На одной ножке прямо под дорожке. 5. «Ловки ребята» (с мячом). 6. «Перешагни, не задень»	
	<b>Подвижные игры</b>	«Перелёт птиц»	«У кого больше урожай» (ягоды и фрукты)	«Гуси-гуси...»	
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди промолчи»	«Лови овощи» (с мячом)	«Летает – не летает»	

## Ноябрь

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умения перекладывать малый мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперёд. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег враспынную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движения, устойчивое равновесие.				
<b>Разминка</b>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Со скакалкой</b>		<b>С использованием стула</b>		
	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	
	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча, из правой руки в левую руку перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 прыжка направо и левой ногах. 3. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперёд. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.	1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Игра «Волейбол» двумя мячами.	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Брось и поймай» 2. «Высоко и далеко» 3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение)	
	<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учениях»	«Лошади»	«Удочка»	«Волк и семеро козлят»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Угадай поголосу»	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук	«Найди и промолчи»

## Декабрь

<b>Задачи</b>	Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасыванию и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону.				
<b>Разминка</b>	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Без предмета парами</b>		<b>С обручем на двоих</b>		
	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	
	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях.	1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1. Лазание по гимнастической стенке до верха. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 5. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей.	<i>Игры и игровые упражнения</i> 1. Метко в цель. 2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. 3. «Смелые ребята» 4. «Догони пару» 5. Бросание мяча о стенку.	
	<b>Подвижные игры</b>	«Попади в снеговика»	«Охотники и зайцы»	«Ледяная рука»	«Мороз-красный нос»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Сделай фигуру»	«Летает – не летает»	«Сделай фигуру»	«Найди и промолчи»

## Январь

<b>Задачи</b>	Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием.				
<b>Разминка</b>	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи.				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>С гимнастической палкой</b>		<b>С использованием стула</b>		
	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	
	1. Ходьба по наклонной доске (высота 40см, ширина 20см) 2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.	<i>Игровые эстафеты и упражнения</i> 1. Влезание на гимнастическую стенку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. 4. «Мой весёлый звонкий мяч»	
	<b>Подвижные игры</b>	«Медведь и пчёлы»		«Успей выбежать»	
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Съедобное – несъедобное»	«Угадай поголосу»	«Съедобное - несъедобное»

## Февраль

<b>Задачи</b>	Совершенствовать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Закрепить умение перепрыгивать через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание в воротца и перешагивание через них.				
<b>Разминка</b>	Ходьба и бег враспынную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Со скакалкой</b>		<b>С мячом</b>		
	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	
	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через неё (высота 40 см). 3. Прыжки на 2-х ногах через косички. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками. 5. Прыжки в длину с места.	1. Лазание одними разными способами по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	<i>Игровые эстафеты</i> 1. Проползи – не урони. 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. Дни недели. 4. Мяч среднему (круг). 5. Покажи цель.	
	<b>Подвижные игры</b>	«Охотники и зайцы»	«Птичка на дереве»	«Пожарные на учении»	«Гуси – лебеди»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«День, ночь, вода, огонь»	«Светофор»	«Цветные автомобили»	Эстафета с передачей в колонне друг за другом

## Март

<b>Задачи</b>	. Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и бегу между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноимённым способом.				
<b>Разминка</b>	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 мин. в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>С гимнастической палкой</b>		<b>С мячом</b>		
	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	
	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание м.мяча одной рукой и ловля второй после отскока от пола.	1. Прыжки через скакалку на месте с продвижением вперёд. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание «по – медвежьей» 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. «Мяч в кругу» (футбол с водящим).	1. Лазание по гимнастической стенке одним способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд.	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Сбей кеглю» 2. «Пробеги – не задень» 3. «Догони обруч» 4. «Догони мяч» <i>Эстафеты</i> 1. Передача мяча над головой. 2. «Метко в цель» 3. «Кто быстрее до флажка»	
	<b>Подвижные игры</b>	«Медведь и пчёлы»	«Охотники и утки»	«Удочка»	«Полет в космос»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Сделай фигуру»	«Стоп»	«Кто ушёл»	«Найди жирафа»

## Апрель

<b>Задачи</b>	Совершенствовать умение ходьбы по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группе, построение в три колонны.				
<b>Разминка</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Без предметов парами</b>		<b>С обручем на двоих</b>		
	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>	
	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля 2-мя руками с хлопком в ладоши. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке «по - медвежьему».	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться и пройти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу (подряд 4-5 шт.), не касаясь руками пола.	<i>Игры, игровые упражнения</i> 1. «Кто выше прыгнет?» 2. «Кто точно бросит?» 3. «Не урони мешочек» 4. «Перетяни к себе» 5. «Кати в цель» 6. «Ловишки с мячом»	
	<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловки»		«Ловишки»	
	<b>Малоподвижные игры</b>	Эстафета «Мяч водящему»	Ходьба в колонне по одному	«Угадай по голосу»	«Части тела»(беседа)

## Май

<b>Задачи</b>	Тренировать в прыжках в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи. В прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по – медвежьей», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросании мяча о стену.			
<b>Разминка</b>	Ходьба и бег между предметами, в рассыпную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Без предмета</b>		<b>С мячом</b>	
	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 2. Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на 2-х ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание «по – медвежьей». 3. Подлезание под дугу. 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.	<i>Игровые упражнения эстафеты</i> 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. Пас друг другу. 3. «Отбей волей» (обруч). 4. «Прокати – не урони» (обруч). 5. «Забрось в кольцо» 6. «Мяч о пол» 1. «Чья команда дальше прыгнет?» 2. «Посадка овощей» 3. Бег через скакалку.
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Охотники и утки»	«Ловишка, бери ленту»	«Караси и щука»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Что изменилось?»	«Собери картинку»	Ходьба в колонне по одному	«Сумей промолчать»

## Комплексы общеразвивающих упражнений

### Без предметов

1. И.П.: О.С. 1 — наклонить голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4 — прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 6 раз.
2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1—3—пружинящие наклоны вперед — выдох; 4— и. п.—вдох. Повторить 5—6 раз.
3. И.П.: О.С. руки на пояс. 1—подняться на носки; 2—3— постоять, сохраняя равновесие; 4— и. п. Повторить 5—6 раз.
4. И.П.: ноги шире плеч, руки вниз. 1—2—прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3—4— И.П. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.
5. И.П.: О.С. руки вверх. 1—поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад; 2— и. п. Сделать упражнение 3—4 раза одной ногой, затем другой.
6. И.П.: О.С. 1—правую руку в сторону; 2—левую в сторону; 3—правую вниз; 4— левую вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз, меняя темп.
7. И.П.: О.С. Прыжки на месте (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза.

### С гимнастической палкой

1. И.П.: О.С. палка внизу. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — И.П.. Повторить 6—8 раз.
2. И.П.: О.С. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро поднять руки вверх с хлопком над головой; 2 — И.П. Выполняя упражнение, палку держать вертикально, упражнение делать быстро, не давая палке упасть. Повторить 8—10 раз.
3. И.П.: ноги на ширине ступни, палка внизу. 1—2 — наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3—4 — И.П..

Выполняя упражнение, потянуться вперед. Повторить 6—8 раз.

4. И.П.: О.С. руки вверх, палка горизонтально. 1 — поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено; 2 — И.С. Упражнение 3 раза сделать одной ногой, затем другой. Носок

поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. Поднимая палку вверх, смотреть на нее. Упражнение делать в различном темпе. Вариант: И.П. лежа на спине. Повторить 2—3 раза.

5. И.П.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 — прогнуться назад, коснуться пяток ног — выдох; 2 — И.П.— вдох. Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить 5—6 раз.

6. И.П.: сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки упор сзади. 1 — перенести ноги через палку, выпрямить их — вдох; 2 — И.П.— выдох. Повторить 5—6 раз.

7. И.П.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад. Повторить 5 раз.

#### С обручем на двоих

1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч горизонтально хватом сверху на ширине плеч. 1 — поднять обруч вправо на уровне плеч; 2 — вверх; 3 — влево; 4 — вниз. Повторить 6 раз.

2. И.П.: ноги врозь, обруч сверху горизонтально. 1 — наклон в одну сторону — выдох; 2 — И.П.— вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. Вариант: то же, И.П. спиной друг к другу. Повторить по 4 раза.

3. И.П.: О.С. обруч в прямых руках. 1 — один ребенок приседает, другой поднимается на носки; 2

— И.П.; 3—4 — смена движений. Повторить по 6 раз.

4. И.П.: сидя, ноги врозь. Обруч на уровне груди хватом сверху. 1—2 — один ребенок, наклоняясь вперед, дает возможность другому лечь на спину; 3—4 — И.П. То же, со сменой движения. Повторить 5 раз.

5. И.П.: лежа на спине рядом, головой в разные стороны, ноги вместе,

обруч хватом снизу на бедрах. 1—поднять ноги вверх, продеть их в обруч; 2 — И.П. Повторить 4—6 раз.

6. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч хватом снизу. 1 — поднять обруч, сделав правой ногой шаг вперед; 2 — И.П.; 3 — шаг назад; 4 — И.П. То же, шаг левой ногой. Повторить по 4 раза.

7. И.П.: О.С. Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча (два круга) и ходьба на месте. Повторить 4 раза.

#### С мячом

1. И.П.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — мяч вверх, посмотреть на него — вдох; 2 — опустить мяч на лопатки — выдох; 3 — снова мяч вверх; 4 — И.П.. Повторить 8—10 раз.

2. И.П.: ноги врозь, мяч внизу. 1 — поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 — И.П.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 5—6 раз.

3. И.П.: О.С. мяч на полу. 1—4 — поставив ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская его. Затем поменять ногу. Повторить 3—4 раза.

4. И.П.: сидя, ноги врозь, мяч сверху. 1—3 — пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног; 4 — И.П.. Повторить 3—4 раза.

5. И.П.: О.С. 1 — быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол; 2 — быстро встать, поймать отскочивший мяч. Повторить 8 раз.

6. И.П.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой. Повторить 10—12 раз.

7. Закончить комплекс бегом на месте, высоко поднимая колени (20—30 с). Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

#### Со скакалкой

1. И.П.: О.С. вдвое сложенная скакалка в опущенных руках. 1 — руки с

натянутой скакалкой к груди; 2 — руки вверх; 3 — к груди; 4 — И.П. Повторить 6—8 раз.

2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки со скакалкой за спиной. 1—3 — пружинящий поворот в сторону

— выдох; 4 — И.П.— вдох. То же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

3. И.П.: О.С. руки со скакалкой внизу. 1 — присесть, разводя колени, руки вверх; 2 — И.П. Повторить 6—8 раз.

4. И.П.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, концы скакалок в опущенных руках. 1 — резкий наклон вперед, отводя руки назад-вверх; 2 — И.П. Наклоняясь, делать выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 6—8 раз.

5. И.П.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках. 1—2 — перенести одну ногу через натянутую скакалку; 3—4 — обратное движение — И.П. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.

6. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1—2 — поднимая прямые руки вверх, опустить их за спиной; 3—4 — обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

7. И.П.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке. Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее.

#### С использованием стула

1. И.П.: сидя на стуле. 1 — руки через стороны вверх — вдох; 2 — И.П.— выдох. Поднимая руки вверх, посмотреть на них. Повторить 8 раз.

2. И.П.: то же, ноги в широкой стойке, руки на пояс. 1 — наклониться вперед, коснуться руками ножек стула — выдох; 2 — И.П.— вдох. Повторить 6—7 раз.

3. И.П.: то же, держаться за сиденье стула. 1 — поднять правую прямую ногу вверх — выдох; 2 — И.П.— вдох; 3—4 — то же, другой ногой. Носок тянуть. Повторить 3—4 раза.

4. И.П.: стать боком к стулу, руки на пояс, одна нога на стуле.

— наклон к ноге, стоящей на полу,— выдох; 2 — И.П.— вдох.

Повторить 3—4 раза.

5. И.П.: сидя на стуле (близко к краю), держаться за сиденье стула. 1 — согнуть ноги, сесть на пол, не опуская рук,— выдох;

— И.П.— вдох. Повторить 4—5 раз.

6. И.П.: то же, ближе к спинке стула, руки в стороны. 1 — прогнуться — вдох; 2 — И.П.— выдох. Выполняя упражнение, голову не опускать.

Повторить 4—5 раз.

7. И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Прыжки: ноги врозь, руки в стороны. Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой вокруг стула (два круга).

Без предметов парами

1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — через стороны руки вверх — вдох; 3—4 —

И.П.— выдох; стоять близко друг к другу. То же, подниматься на носки. То же, из И.П. стоя спиной друг к другу, сидя скрестно спиной друг к другу. Повторить 6 раз.

2. И.П.: стоя спиной друг к другу под руки. 1—2 — один ребенок наклоняется вперед, другой прогибается назад; 3—4 — смена движений. Дыхание произвольное. При наклонах голову на грудь не опускать, ноги вверх не поднимать. Повторить 3—4 раза.

3. И.П.: О.С. стоя на коленях, держась за руки. 1 — правую ногу в сторону; 2 — И.П.; 3—4 — то же, левую. Повторить 4 раза.

4. И.П.: один ребенок лежит на животе, руки прямые вперед, другой, присев перед ним, держит его за руки. 1—2 — медленно поднимая руки вверх, лежащий ребенок прогибается с помощью партнера; 3—4 — И.П. Сделать несколько раз, затем поменяться местами.

5. И.П.: сидя, ноги согнуты, ступни ног касаются, руки упор сзади. 1—

4 — поочередно то сгибать, то выпрямлять ноги. Упражнение делать с силой. То же, приподняв ноги. То же, сходное с велосипедным движением. Повторить 6—8 раз.

6. И.П.: стоя лицом друг к другу, руки вниз. 1—2 — поднимая руки вперед, хлопнуть в ладони партнера обеими руками; 3 — хлопнуть правой рукой; 4 — левой. Опустить руки. То же, в различном темпе, убыстряя его и не опуская рук. Повторить 6—8 раз.

7. И.П.: О. С. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге. То же, в другую сторону на левой. Повторить по 3—4 раза.

#### С обручем на двоих

1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч впереди хватом за середину, руки слегка согнуты. 1 — один ребенок, сгибая руки, подтягивает обруч к груди, другой в это время выпрямляет руки; 2 — обратное движение. Повторить 6—8 раз.

2. И.П.: ноги на ширине плеч, стать в обруч, держать его на уровне пояса хватом сверху. 1—2 — прогнуться назад — вдох; 3—4 — И.П. — выдох. То же, одновременно отставляя ноги назад. Повторить 5—6 раз.

3. И.П.: сидя близко друг к другу, ноги согнуты, носки ног касаются. Обруч стоит на полу между ступнями ног. Держась, обруч за середину. 1—2 — один ребенок выпрямляет ноги врозь, пошире другой в это время обе ноги кладет в обруч; 3—4 — И.П. На следующий счет движение ног меняется. Повторить 6 раз.

4. И.П.: лежа на животе друг против друга, обруч в прямых руках. 1—2 — повернуться на спину, держась за обруч; 3—4 — И.П. Повторить 5 раз.

5. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч на полу, руки на пояс. 1—4 — пройти боком по ободу обруча в одну, в другую сторону. Повторить 4 раза.

6. И.П.: О.С. Прыжки вокруг обруча с ноги на ногу (четыре круга). Повторить 3—4 раза, чередуя сходьбой в противоположную сторону.

### С гимнастической палкой

1. И.П.: О.С. руки вперед, палка хватом сверху на ширину плеч. 1 — палку скрестно, левую сверху; 2 — И.П.; 3 — скрестно, правую сверху; 4 — И.П. Выполнять упражнение с прямыми руками. Повторить 3—4 раза.

2. И.П.: О.С. палка внизу, хват сверху за концы. 1—2 — поднимая палку вверх, выкрут назад, руки прямые; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.

3. И.П.: то же. 1 — поворот вправо (влево); 2 — И.П. При повороте ноги с места не сдвигать. Повторить 4 раза в каждую сторону.

4. И.П.: О.С. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро присесть, разводя руки в стороны; 2 — быстро встать, не давая палке упасть. Повторить 8—10 раз.

5. И.П.: ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 — наклон вперед, левым концом палки коснуться правой (левой) ноги — выдох; 2 — И.П. — вдох. Повторить 4—5 раз.

6. И.П.: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки упор сзади. 1—4 — ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

7. И.П.: О.С. палка на полу. Прыжки через палку вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков.

### С использованием стула

1. И.П.: сидя, руки за головой. 1 — поднять руки вверх, потянуться — вдох; 2 — И.П. — выдох. Повторить 6—8 раз.

2. И.П.: то же, руки на пояс. 1 — поворот вправо, коснуться правой рукой спинки стула — выдох; 2

— И.П. — вдох; 3—4 — в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 4 раза.

3. И.П.: то же, руками держаться за сиденье стула. 1 — поднять вверх обе ноги одновременно, сделать несколько раз движение «ножницы»;

2 — И.П. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. И.П.: упор лежа на полу, ноги на стуле. 1 — поднять ногу вверх; 2 — И.П.; 3—4 — то же, другой ногой. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

5. И.П.: стать лицом к стулу, одна нога на стуле, руки на пояс.

— согнуть ногу, стоящую на стуле; 2 — выпрямиться. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза каждой ногой.

6. И.П.: сидя на стуле, руки на пояс. 1 — прогнуться в спине, отводя локти назад, стараясь коснуться спинки стула,— вдох; — И.П.— выдох. Отводя локти назад, поднимать голову вверх, возвращаясь в И.П., голову опускать. Повторить 4—5 раз.

7. И.П.: О.С. Прыжки: одна нога вперед, другая назад. Повторить 2—3 раза по 30 прыжков, чередуя с ходьбой.

#### Со скакалкой

1. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — руки вверх, посмотреть на руки; 2 — скакалку на лопатки за спину; 3 — руки вверх; 4 — И.П. Повторить упражнение 5—6 раз.

2. И.П.: ноги слегка расставлены, сложенная скакалка в прямых руках за спиной. 1—2 — наклон вперед, прогибаясь в спине, руки назад-вверх; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз. Голову не опускать.

3. И.П.: стоя на коленях, руки со скакалкой сверху. 1 — сесть на пятки, одновременно руки опустить за плечи; 2 — И.П. Повторить 5—6 раз.

4. И.П.: лежа на животе, скакалка, сложенная вдвое, в прямых руках. 1—3 — прогибаясь назад, поднять скакалку вверх; 4 — И.П. Повторить 5—6 раз.

5. И.П.: сидя, ноги прямые вместе, скакалка, сложенная вдвое, за головой. 1 — наклон вперед, коснуться скакалкой носков ног; 2 — И.П. При наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить 6—8 раз.

6. И.П.: стать боком к лежащей на полу скакалке. Прыжка на двух

ногах через скакалку, чередуя сходьбой.

#### С мячом

1. И.П.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 — ударить мячом о пол; 2 — поймать мяч, не наклоняясь вперед и не сходя с места. Повторить 10—12 раз.

2. И.П.: ноги врозь, мяч перед грудью. 1—3 — наклониться вниз - вправо, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги — длительный выдох; 4 — быстро выпрямиться — вдох. Повторить 3—4 раза.

3. И.П.: О.С. мяч на полу. Одной ногой катать мяч, одновременно на другой подпрыгивать на месте. Повторить 3—4 раза.

4. И.П.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки упор сзади. 1—2 — не сдвигая ноги с места, повернуть корпус вправо, левой рукой коснуться пола у правой руки — выдох; 3—4 — И.П. — вдох. То же, в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

5. И.П.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1 — одновременно двумя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2 — то же, в другую сторону. Повторить 8—10 раз.

6. И.П.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди. Слегка подбрасывая мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. Повторить 8—10 раз.

#### Без предметов парами

1. И.П.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу. 1—2 — сделать хлопки прямыми руками перед собой; 3—4 — хлопки сзади в ладони партнера. Повторить 5—6 раз.

2. И.П.: то же, руки внизу сцеплены. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 — И.П.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить по 4—5 раз.

3. И.П.: сидя, держась за руки, ноги согнуть, касаться пальцами ног.

1—2 — встать; 3—4 — И.П. То же, поочередное поднимание и опускание. Повторить 5—6 раз.

4. И.П.: лежа на спине, касаясь головами, держась за руки. 1 — 2 — перекатом лечь на живот, не расцепляя рук; 3—4 — перекатом вернуться в И.П. Повторить 5—6 раз.

5. И.П.: сидя, ноги прямые вместе, ступнями ног касаться друг друга, руки упор сзади. 1 — один ребенок сгибает ступню ноги на себя, другой, давля на ступню партнера, оттягивает свою; 2 — обратные движения. Повторить 3—4 раза (по шесть-восемь движений).

6. И.П.: стоять лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в стороны. Прыжки: одна нога вперед, другая назад. Повторить 3—4 раза по 10—20 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

#### С обручем на двоих

1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч вертикально. 1—4 — круговое движение вправо. То же, влево. Повторить 5—6 раз.

2. И.П.: О.С. обруч в прямых руках на уровне груди. 1—2 — Поворачивая обруч вертикально вовнутрь-наружу, поворот на 180°; 3—4 — И.П. (обратное движение). Повторить 4—6 раз.

3. И.П.: О.С. обруч горизонтально внизу. 1—2 — поднять правую ногу, перешагнуть в обруч; 3—4

— И.П. То же, другой ногой. Упражнение оба ребенка выполняют одноименной ногой. Повторить 3—4 раза.

4. И.П.: один ребенок держит обруч горизонтально на уровне колен, другой стоит прямо. 1—3 — ребенок без обруча опускает руки в обруч, опираясь руками о пол, переносит одну, затем другую ногу и опускается на колени, затем пятками вперед подлезает под обруч; 4 — И.П. Упражнение повторяется. Обруч держит другой ребенок. Повторить 3—4 раза.

5. И.П.: сидя, ноги врозь, обруч вертикально между ног. 1—2 — разноименные ноги перенести через обруч — выдох; 3—4 — И.П. — вдох. То

же, другой ногой. Повторить по 4—6 раз.

6. И.П.: сидя скрестно спиной друг к другу, обруч хватом снизу на уровне пояса. 1—2 — поднимая обруч вверх, посмотреть на него — вдох; 3—4 — опуская в И.П.— выдох. Повторить 6 раз.

7. И.П.: О.С. стоять спиной к обручу. Прыжки вокруг обруча на двух ногах вместе (два круга). Менять направление прыжков. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой на месте.

#### С гимнастической палкой

1. И.П.: О.С. палка впереди в прямых руках хватом сверху пошире. 1 — повернуть палку вертикально; 2 — И.П.; 3—4 — повторить упражнение, поворачивая палку другим концом вверх. Повторить 8—10 раз.

2. И.П.: О.С. палка на лопатках. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее — вдох; 2 — И.П.—выдох. Повторить 5—6 раз.

3. И.П.: ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 — наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, голову не опускать; 2 — И.П. Повторить 5—6 раз.

4. И.П.: пятки вместе, носки врозь, палка к груди. 1—3 — опуская палку на колено поднятой ноги, подтянуть колено к груди, постоять, сохраняя равновесие,— выдох; 4 — И.П.— вдох. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

5. И.П.: стоя на коленях, ноги врозь, руки перед грудью. 1 — поворот корпуса влево (вправо), положить палку на пол слева (справа) — выдох; 2 — выпрямиться — вдох. Повторить 3—4 раза.

6. И.П.: сидя, ноги согнуты, палка на полу, руки упор сзади. 1—2 — захватить палку ступнями ног, поднять ее вверх — выдох; 3—4 — И.П.— вдох. Повторить 3—4 раза.

7. И.П.: ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки через палку, ноги скрестно-врозь. Повторить 3 раза по 10 прыжков.

### С мячом

1. И.П.: ноги на ширине ступни, руки с мячом на уровне пояса. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — пропуская его через сомкнутые в кольцо руки, дать отскочить от пола, поймать его. Дыхание произвольное. Повторить 10—12 раз.

2. И.П.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1—3 — наклон вперед, постучать мячом о пол между ног подальше — выдох; 4 — И.П. — вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 5—6 раз.

3. И.П.: О.С. руки вверх. 1—2 — опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги — выдох; 3—4 — И.П. — вдох. Повторить 4—5 раз.

4. И.П.: сидя скрестно, мяч впереди на полу. 1—4 — перебирая руками, катить мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

5. И.П.: сидя, упор сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1—2 — поднять мяч прямыми ногами вверх — выдох; 3—4 — вернуться в И.П. — вдох. Повторить 4—5 раз.

6. И.П.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать двумя руками, предварительно сделав хлопок за спиной. Повторить 10 раз.

### Без предметов

1. И.П.: О.С. 1 — руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием носки; 2 — И.П. Повторить 6—8 раз.

2. И.П.: О.С. 1 — повернуть голову вправо; 2 — влево; 3 — поднять вверх; 4 — опустить вниз до касания подбородком груди. Повторить 4—5 раз.

3. И.П.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2 — И.П. Повторить 6—8 раз.

4. И.П.: О.С. руки на пояс. 1 — поднять согнутую ногу; 2 — отвести колено в сторону; 3 — колено вперед; 4 — И.П. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

5. И.П.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1—2— поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад; 3—4 — И.П. Повторить 5—6 раз.

6. И.П.: то же. 1—сгибая ноги, подтянуть к груди; 2 — И.П. Повторить 5—6 раз.

7. И.П.: О.С. 1 — правую руку и ногу в сторону; 2 — И.П.; 3 — левые руку и ногу в сторону; 4 —И.П. Повторить 4—5 раз, убыстряя темп

#### Без предметов парами

1. И.П.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются. 1—4 — попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладони партнера. То же, сидя скрестно. Повторить по 8—10 раз.

2. И.П.: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 — И.П.; 3—4 — то же, в другую сторону. То же, из И.П. стоя спиной друг к другу, руки внизу сцеплены; стоя спиной и взявшись за руки. Повторить по 5 раз.

3. И.П.: стоя на коленях, держась за руки. 1—2 — сесть в одну сторону, держась за руки; 3—4 —И.П. То же, в другую сторону. Повторить по 5 раз.

4. И.П.: один ребенок лежит на животе, руки у подбородка, второй стоит у ног лежащего, держит ноги за голеностопный сустав. 1—2 — стоящий поднимает ноги вверх; 3—4 — И.П.. Сделать несколько раз, затем поменяться местами. Повторить 5 раз.

5. И.П.: сидя. 1—2 — скользя пятками по полу, упираясь ступнями, ноги врозь как можно шире; 3—4 — И.П. То же, приподняв ноги от земли, лежа на спине. Повторить 5—6 раз.

6. И.П.: О.С. взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно. Повторить 3—4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.