**Муниципальное образовательное учреждение**

**МДОУ «Детский сад №14»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена принята  на педагогическом совете  Протокол №1 от 31.08.2022 г. | Утверждена  Приказом №67 от 31.08.2022 г. |

**Дополнительная**

**физкультурно-оздоровительная программа**

**«Здоровячок»**



Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработала:   
воспитатель Воробьева  
Елена Николаевна

**2022 г**

**1. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка** Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ОУ. Основная направленность программы - сохранение и укрепление здоровья детей.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т. е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Данная программа рассчитана на 36 учебных часа в год, 1 занятия в неделю продолжительностью 30 мин, разработана для дошкольников, имеющих хорошие предпосылки для развития опорно-двигательного аппарата. Она направлена на улучшение физического развития и физической подготовленности детей.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие упражнения на развитие силы, гибкости, упражнения на дыхание, для профилактики плоскостопия и сколиоза, подвижные игры, нацеленные на развитие у дошкольников координационных способностей.

Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитание у дошкольников желания физического самосовершенствования.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия *(группой или индивидуально)*. Такие беседы знакомят дошкольников с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений, их значимости на организм человека, разнообразии подвижных игр, правил проведения и их влияния на физическое развитие дошкольников.

Модифицированная программа по физическому воспитанию и развитию дошкольников представляет локальный нормативный документ и является основным для оценки качества физического образовательного процесса в МДОУ «Детский сад №14»

Программа разработана в соответствии:

-Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 ФЗ *«Об образовании РФ»*;

-приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

[- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"](https://docs.cntd.ru/document/566085656#6580IP);

-Приказ Минобрнауки России от 17.10.2-13 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

Программа рассчитана на 1 год и предусматривает проведение НОД 1 раз в неделю, время проведения – 30 минут, в месяц – 4 занятия. Количество детей – 15, возраст 5-7лет.

Программа рассчитана на детей 5-7 лет (старшая группа), используется в виде кружковой работы.

**1.2*.* Цели и задачи программы**

**Цель:** Полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей.

**Задачи:**

1. Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка;
2. Обеспечивать тренировку всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
3. Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру

**1.3.****Основные принципы и подходы**

**Принцип наглядности** тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

**Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

**Принцип развивающего обучения -** от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков, непрерывность всего материала и повторение его на последующих занятиях.

**Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир.

**Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

* 1. **Значимые для разработки и реализации программы характеристики**

Старший дошкольный возраст характеризуется тем, что дети 5-7 лет достаточно хорошо владеют различными движениями, у них интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники стремятся не только удовлетворить потребность в активных движениях, но и показать свои физические возможности – силу, ловкость, смелость. В данном возрасте дети могут анализировать свои действия и действия сверстников, контролировать свое самочувствие, что очень важно при самостоятельном выполнении упражнений.

**1.5 Целевые ориентиры**

* У дошкольников наблюдается улучшение не только общей физической подготовленности, но и укрепляется здоровье в целом;
* Удовлетворяется биологическая потребность детей в движениях;
* Повышается эмоциональный тонус;
* Активизируется познавательная деятельность детей.

1. **Содержательный раздел**

Данная программа составлена в соответствии с ФГОС на основе пособия *«Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет»* под ред. К. К. Утробиной, в соответствии с рабочей программой ОУ. Программа разработана для детей старшей и подготовительной к школе группы. В ее содержание входит большое количество физических и дыхательных упражнений, нацеленных на улучшение физического развития и физической подготовленности детей.

Программа рассчитана на детей 5-7 лет (старшая группа), используется в виде кружковой работы.

**2.1. Структура работы кружка**

*В структуру заняия кружка входят:*

• упражнения различной направленности, развивающие физические способности **дошкольников**;

• подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен **дошкольникам**, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

Методическое обеспечение программы:

• Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.

• Проводятся под руководством педагога.

Формы и методы обучения:

• Словесные – объяснение;

• Наглядные – показ, книги, иллюстрации, презентации;

• Креативные – творческий подход.

• оздоровительные

• практические *(игровые)*.

Организация работы с детьми строится с учетом психо - физиологических и эмоционально-личностных особенностей детей.

• Соответствие уровня материала познавательным возможностям и

интересам детей данного возраста.

• Соответствие упражнений двигательным возможностям детей.

• Учет индивидуальных особенностей ребенка *(темперамент, эмоциональное состояние и др.)*.

• Учет индивидуальных особенностей познавательной сферы каждого ребенка *(уровень внимания, памяти, мышления и др.)* и уровня его работоспособности.

Условия реализации программы – естественная для ребенка среда жизнедеятельности в режиме детского сада.

Программа разработана для детей старшей и подготовительной к школе группы. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей.

**2.2. Структура занятий кружка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема, содержание** | **Время** | **Примечание** |
| 1. | Вводная часть  Занимательная разминка. | 4 мин. | Включает все виды ходьбы, бега , прыжки на двух ногах подпрыгивания, виды ходьбы на четвереньках. |
| 2. | Основная часть  1.Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики 2.Общеразвивающие упражнения. 3.ОВД 4. Веселый тренинг 5.Подвижная игра -3 мин | 2 мин.  3-5 мин.  5-6 мин.  2 мин.  3мин. | ОРУ с предметами  ОВД в игровой форме |
| 3. | Заключительная часть:  Игра малой подвижности – 1 мин  или упражнения на расслабление. | 1 мин. |  |

**2.3. Контроль реализации программы**

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза: вводный – перед началом занятий, итоговый – в конце. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, сила. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

* 1. **Перспективный план занятий**

Перспективный план занятий представлен в приложении № 1.

* 1. **. Взаимодействие с семьями воспитанников**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социальнo-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

*Формы и методы работы с родителями:*

1.Представление «Визитной карточки» о деятельности кружка «Здоровичок»

2.Папка- передвижка «Физкультура!»,

3.Индивидуальное консультирование родителей (по запросам),

4.Анкетирование,

5.Индивидуальные беседы.

1. **Организационный раздел**

**3.1 Описание материально технического обеспечения программы. *Методические материалы:***

***1.*** Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста.

М.: ГИЦ «Владос», 2004

2. Н.С.Голиуцына, Е.Е. Бухарова. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников». М.,2006

3. Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. Игры и развлечения детей на воздухе, М. Просвещение, 2003

4. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренинги. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004

5. В.И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников» М: «ВАКО», М.,2005 6. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики.

7. В.А. Зверев «Учись здоровью» С-Пб «Просвещение», 2008.

8. Пальчиковая гимнастика. Центр развития детей «Сообщество», С-Пб, 2005

9.Мультимедийное оборудование;

10.Ноутбук.

**3.2.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для реализации программы в ОУ создана развивающая предметно-пространственная среда для физического развития: имеется спортивный уголок: спортивное оборудование: гимнастическая стенка, съемные тренажеры, гимнастические скамейки, стойки, корзины для метания, мячи большие и средние, гимнастические палки, обручи, кубики, мешочки для метания, мягкие модули, скакалки, кегли и др.

1. **Краткая презентация программы**

Рабочая программа «Здоровячок» разработана на основе пособия *«Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет»* под ред. К. К. Утробиной, в соответствии с рабочей программой ДОУ.

Данная программа направлена на:

* Обеспечение тренировки всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
* Укрепление мышечного тонуса в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;

Занятия позволят тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма, развитие общей выносливости и физических качеств, обучение точечному массажу, дыхательной гимнастики, двигательным умениям и навыкам, будут способствовать развитию выносливости, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота, формированию правильной осанки и укреплению здоровья детей.

**Приложение № 1**

**Перспективный план занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Программные задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** | **Примечание** |
| октябрь  **1-2.** | Познакомить с комплексом точечного массажа  Обучать основным видам движений: прыжки, ползание , метание в игровой форме, развивать координацию движений, подвижность суставов. | Занимательная разминка  1.Ходьба на носках, на пятках  2.Легкий бег на носочках | 1.Комплекс точечного массажа №1  2.ОРУ с платочками  3.ОВД-полоса препятствий №1  *1.Ходьба по веревке прямо*  *2.Прыжки в длину с места*  *3.Ползание на четвереньках прямо до ориентира*  *4.Метание мешочка вдаль*  4.Веселый тренинг «Качалочка»  5.П.И. «Солнышко и дождик» «Мы -осенние листочки» | Игра малой подвижности « Фигуры» |  |
| октябрь  **3-4.** | Закрепить комплекс упражнений по точечному массажу.  Закрепить навык выполнения ОРУ с мячом и ОВД №1  Учить выполнять правила игры.  Развивать координацию и мышцы ног. | Занимательная разминка  1.Ходьба в колонне по одному, в полуприседе,  2.Бег в колонне на носочках, бег со сменой движения | 1.Комплекс точечного массажа №1  2.ОРУ с большим мячом  3.ОВД-полоса препятствий №1  *1.Ходьба по веревке прямо*  *2.Прыжки в длину с места*  *3.Ползание на четвереньках прямо до ориентира*  *4.Метание мешочка вдаль*  4.Веселый тренинг «Цапля»  5.П.И.» Найди игрушку», «Затейники» | **Релаксационные упражнения.**  **«Солнышко и тучка»**Представьте себе, что вы загораете на солнышке, но вот солнце зашло за тучку,  стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание).  Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (выдох). |  |
| ноябрь  **5-6.** | Закрепить комплекс упражнений по точечному массажу.  Учить выполнять ОРУ с кубиками.  Познакомить с ОВД №2 в  игровой форме.  Укреплять мышцы ног, рук, спины | Занимательная разминка  Ходьба перекатом с пятки на носок, с остановкой по сигналу, с поворотом –прыжком на 180°; легкий бег | 1.Комплекс точечного массажа №1  2.ОРУ с кубиками  3.ОВД-полоса препятствий № 2  *1.Ходьба, перешагивая через модули*  *2.Прыжки вверх, ударить в бубен*  *3.Пролезание в обруч прямо*  *4.Метание мешочка вдаль*  4.Веселый тренинг «Морская звезда»  5.П.И. «Медведь», «Еж с ежатами» | Игра малой подвижности « Затейники» |  |
| **7-8.** | Совершенствовать умение выполнять комплекс точечного массажа №1.  Совершенствовать навык выполнения упражнений с о средним мячом и ОВД №2  Укреплять мышцы спины, живота, бедер. | Занимательная разминка  Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, «змейкой»; бег обычный, бег сильно сгибая ноги назад | 1.Комплекс точечного массажа №1  2.ОРУ со средним мячом  3.ОВД-полоса препятствий № 2  *1.Ходьба, перешагивая через модули*  *2.Прыжки вверх, ударить в бубен*  *3.Пролезание в обруч прямо*  *4.Метание мешочка вдаль*  4.Веселый тренинг «Оловянный солдатик»  5.П.И. «Гимнастика», «Воздушный шар» | **Релаксационные упражнения.**  **«Медвежата в лесу»**Давайте представим, что вы – медвежата, и с вами играет мама – медведица. Она  бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата  устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама - медведица  снова кидает шишки медвежатам. Они устали и уснули. |  |
| декабрь  **9-10.** | Познакомить с комплексом точечного массажа № 2 Познакомить с техникой выполнения упражнений с палкой и ОВД №3.  Укреплять мышцы живота, ног и рук. | Занимательная разминка  Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом боком; бег с захлестом голени назад, семенящий бег. | 1.Комплекс точечного массажа №2  2.ОРУ с палкой  3.ОВД-полоса препятствий № 3  *1.Ходьба по наклонной доске*  *2.Прыжки из обруча в обруч*  *3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке*  *4.Метание в цель*  4.Веселый тренинг «Самолет»  5.П.И. «Догони меня», «Самолеты» | Игра малой подвижности «Не расплескай воду» |  |
| декабрь  **11-12.** | Закреплять навык выполнения комплекса точечного массажа №2  Упражнять в выполнении  ОРУ с обручем, ОВД №3  Учить выполнять упражнение на растяжку мышц. | Занимательная разминка  Ходьба с упражнениями для рук(в стороны, вверх, на пояс) Легкий бег, подскоки  (с ноги на ногу) | 1.Комплекс точечного массажа №2  2.ОРУ с обручем  3.ОВД-полоса препятствий № 3  *1.Ходьба по наклонной доске*  *2.Прыжки из обруча в обруч*  *3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке*  *4.Метание в цель*  4.Веселый тренинг «Потягивание»  5.П.И. «Холодно- жарко», «Едет-едет паровоз» | **Релаксационные упражнения.**  **«Лентяи»**Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали.  Я предлагаю вам  немного полениться. Представьте себе, что вы лентяи и нежитесь на мягком –  мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение  приятного покоя и отдыха окутывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы  ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги. Отдыхают ручки у (имя  ребенка), отдыхают ножки у (имя ребенка). Приятное тепло окутывает все ваше  тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши  руки, ноги, все тело расслаблены. |  |
| январь  **13-14.** | Закреплять навыки выполнения комплекса точечного массажа №2.  Учить выполнять ОРУ с ленточкой, ОВД №4  Формировать правильную осанку. | Занимательная разминка  Ходьба на носках ,высоко поднимая колени, с хлопками над головой, выпадами; бег на носках, с заданием; прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | 1.Комплекс точечного массажа №2  2.ОРУ с ленточкой  3.ОВД-полоса препятствий № 4  *1.Ходьба по ребристой доске*  *2.Прыжки с продвижением вперед*  *3.Лазанье по гим. стенке вверх-вниз*  *4.Бег между ориентирами*  4.Веселый тренинг «Ах ладошки, вы ладошки»  5.П.И. «Догони свой мяч», «Снежинки и ветер» | Игра малой подвижности «Узнай по голосу» |  |
| январь  **15** | Закреплять навыки выполнения комплекса точечного массажа №2.  Совершенствовать  умение выполнять  комплекс ОРУ с большим мячом и ОВД №4  Укреплять мышцы ног, рук, живота. | Занимательная разминка  Ходьба обычная, по сигналу врассыпную, «обезьянки» (высокие четвереньки)  Бег «змейкой», с изменением  направления | 1.Комплекс точечного массажа №2  2.ОРУ с большим мячом  3.ОВД-полоса препятствий № 4  *1.Ходьба по ребристой доске*  *2.Прыжки с продвижением вперед*  *3.Лазанье по гим. стенке вверх-вниз*  *4.Бег между ориентирами*  4.Веселый тренинг «Карусель»  5.П.И. «Догони свой мяч», «Снежинки и ветер» | **Релаксационные упражнения.**  **«Качели»**  И.п.: стоя одна нога выставлена вперед, другая  сзади. Раскачивание:  перенос массы тела с одной ноги на другую |  |
| февраль  **16-17.** | Закреплять навыки выполнения комплекса точечного массажа №2.  Упражнять в выполнении ОРУ с платочками  Учить ОВД №5  Развивать гибкость суставов ног, создать чувство радости. | Занимательная разминка  Ходьба на носках, с заданиями;  бег на носках,  прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1.Комплекс точечного массажа №2  2.ОРУ с платочками  3.ОВД-полоса препятствий № 5  *1.Ходьба по гимнастической скамейке*  *2.Прыжки через несколько гимнастических палок*  *3.Пролезание под дугой прямо*  *4.Кегельбан*  4.Веселый тренинг «Покачай малышку»  5.П.И. «Веселые зайчата», «Ловишки с ленточкой» | Игра малой подвижности **«Воротца»** |  |
| февраль  **18-19.** | Совершенствовать навык выполнения комплекса точечного массажа №2.  Упражнять в выполнении ОРУ с обручем, ОВД №5  Укреплять мышцы ног. | Занимательная разминка  Ходьба обычная, перекатом с пятки на носок, с мешочком на ладони вытянутой руки; бег обычный, с ускорением. | 1.Комплекс точечного массажа №2  2.ОРУ с обручем  3.ОВД-полоса препятствий № 5  *1.Ходьба по гимнастической скамейке*  *2.Прыжки через несколько гимнастических палок*  *3.Пролезание под дугой прямо*  *4.Кегельбан*  4.Веселый тренинг «Танец медвежат»  5.П.И. « Зимние забавы», «Скажи и покажи» | **Релаксационные упражнения.**  **«Холодно – жарко»**Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный  ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили  себя руками, голову прижали к  рукам – греетесь. Согрелись, расслабились… Но вот снова подул холодный ветер… |  |
| март  **20-21.** | Познакомить с новым комплексом точечного массажа № 3  Упражнять в выполнении ОРУ с кубиками и ОВД №6  Упражнять мышцы рук, живота, ног. Развивать силу и гибкость. | Занимательная разминка  Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени; бег на носках с заданиями(галопом правым и левым боком) | 1.Комплекс точечного массажа №3  2.ОРУ с кубиками  3.ОВД-полоса препятствий № 6  *1. Ходьба между набивными мячами*  *2.Прыжки через кубики*  *3.Лазанье по гимнастической лестнице приставным шагом*  *4.Бросание и ловля большого мяча*  4.Веселый тренинг «Маленький мостик»  5.П.И. «Не боимся мы кота», « Воробушки и автомобили» | Игра малой подвижности  «Нос–пол-потолок» |  |
| март  **22-23.** | Закреплять навыки выполнения комплекса точечного массажа №3.  Учить выполнять ОРУ с колечком.  Упражнять в ОВД №6  Укреплять мышцы ног и ягодиц. | Занимательная разминка  Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, приставным шагом; бег обычный, с заданиями; прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | 1.Комплекс точечного массажа №3  2.ОРУ с колечком  3.ОВД-полоса препятствий № 6  *1.Ходьба между набивными мячами*  *2.Прыжки через кубики*  *3.Лазанье по гимнастической лестнице приставным шагом*  *4.Бросание и ловля большого мяча*  4.Веселый тренинг «Паровозик»  5.П.И. « Деревья и птицы», «Все спортом занимаются» | **Релаксационные упражнения.**  **«Соловьи»**И.п.: лежа. Представьте себе свежий весенний день. Солнышко согревает ваше  лицо, руки, туловище, ноги. Вы рады этому теплу. Вдруг вы услышали трели  соловья – на душе радостно и спокойно. |  |
| апрель  **24-25.** | Совершенствовать навык выполнения комплекса точечного массажа №3.  Упражнять навык выполнения ОРУ с палкой и ОВД № 7  Укреплять мышцы плечевого пояса, живота, спины, гибкости. | Занимательная разминка  Ходьба на носках, с мешочком на голове, широким шагом; бег обычный, с высоким подниманием коленей, прыжки на одной(другой) ноге, продвигаясь вперед. | 1.Комплекс точечного массажа №3  2.ОРУ с палкой  3.ОВД-полоса препятствий № 7  *1.Ходьба по веревке боком*  *2.Прыжки из обруча в обруч*  *3.Пролезание в туннель*  *4.Метание мешочка в корзину*  4.Веселый тренинг «Колобок»  5.П.И. «Карусель», «Жуки» | Игра малой подвижности «Великаны – карлики» |  |
| апрель  **26-27.** | Совершенствовать навык выполнения комплекса точечного массажа №3.  Упражнять навык выполнения ОРУ с ленточкой и ОВД № 7  Укреплять мышцы живота и ног. | Занимательная разминка  Ходьба на носках, высоко поднимая колени, «змейкой»; легкий бег на носочках | 1.Комплекс точечного массажа №3  2.ОРУ с флажками  3.ОВД--полоса препятствий № 7  *1.Ходьба по веревке боком*  *2.Прыжки из обруча в обруч*  *3.Пролезание в туннель*  *4.Метание мешочка в корзину*  4.Веселый тренинг «Ножницы»  5.П.И. «Тишина у пруда», «Круг – кружочек» | **Релаксационные упражнения.**  **«На лесной полянке»**Представьте себе, что вы сидите на лесной полянке. Погладьте шелковую, зеленую  травушку- муравушку, а затем плотно прижмите ладони к ней (задержать дыхание).  Опять погладьте травку, постепенно расслабляя кисть. |  |
| май  **28-29.** | Совершенствовать навык выполнения комплекса точечного массажа №3.  Упражнять навык выполнения ОРУ с большим мячом и ОВД № 8  Развивать мышцы плечевого пояса, живота, ног, спины, развивать гибкость. | Занимательная разминка  Ходьба по залу на носках, на пятках, перешагивая через палки; бег обычный, захлестывая голень, ускоряясь по сигналу; прыжки поочередно на одной ноге. | 1.Комплекс точечного массажа №3  2.ОРУ с большим мячом  3.ОВД-полоса препятствий № 8  *1.Ходьба, перешагивая через кубики*  *2.Прыжки в длину с места*  *3.Подлезание по веревку боком*  *4.Катание мячей*  4.Веселый тренинг «Птица»  5.П.И. «Лягушки», «Одуванчики» | Игра малой подвижности  «Летает – не летает» |  |
| май  **30-31** | Совершенствовать навык выполнения комплекса точечного массажа №3.  Упражнять навык выполнения ОРУ с палкой и ОВД № 8  Улучшать  кровообращение в ногах и работу кишечника. | Занимательная разминка  Ходьба обычная на носках, перекатом с пятки на носок, в приседе; бег обычный, на прямых ногах, «змейкой» между предметами. | 1.Комплекс точечного массажа №3  2.ОРУ с палкой  3.ОВД-полоса препятствий № 8  *1.Ходьба, перешагивая через кубики*  *2.Прыжки в длину с места*  *3.Подлезание по веревку боком*  *4.Катание мячей*  4.Веселый тренинг «Велосипед»  5.П.И. «Море волнуется», «Узнай, чей голосок» | **Релаксационные упражнения.**  **«Муравей»**Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы  ног залез муравей. (с силой  натянуть носок на себя, ноги  напряжены, прямые).  Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим  муравья с ног (на выдохе). Расслабим ноги: ноги отдыхают. |  |

***Приложение № 2***

***Виды ходьбы:***

На носках; на пятках; одна нога на пятке, другая на носке; скрестным шагом вперед; в полуприседе; спиной вперед; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом, боком; с упражнениями для рук; обычная.

***Виды бега:***

Легкий на носочках; сильно сгибая ноги назад; галопом правым и левым боком; бег со сменой движения.

***Виды прыжков:***

Прыжки на двух ногах. Подскоки (прыжки с ноги на ногу)

***Виды ходьбы на четвереньках:***

*«Раки»* - и. п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам и т. д.

*«Обезьянки»* -высокие четвереньки.

*«Муравьишки»* - средние четвереньки на ладонях и коленях.

**Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.**

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

**1 комплекс *(октябрь, ноябрь )***• Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.• Нажимать указательным пальцем точку под носом.

• Указательным и большим пальцем *«лепить»* уши.

• Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрю *(при этом закрыта левая)*.• Вдох через нос и медленный выдох через рот.

**2 комплекс *(декабрь, январь, февраль)***• Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное влияние на внутренние органы.

• Слегка подергать кончик носа Указательным пальцем массировать ноздри. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: *«примазывать, чтобы не отклеились»*

• Сделать вдох, на выдохе произносить звук *«м-м-м-м»*, постукивая пальцами по крыльям носа.

• Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – *«сдуваем снежинку с ладони»*

**3 комплекс *(март, апрель, май)***• *«Моем»* кисти рук Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

• *«Лебединая шея»*. Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. • Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот. •Несколько раз зевнуть и потянуться. Дозировка выполнения – 5-10 раз.

**Приложение №3**

**Общеразвивающие упражнения**

**Октябрь**

**1. с платочками**

1. И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

2.  И. п.: ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо-влево, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

3. И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4**.** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 8—10 прыжков на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза в чередовании с ходьбой на месте.

***«Подуем на платочки»***

И. п.: ноги врозь, платочек в обеих руках внизу. Подняться на носки, сделать глубокий вдох носом; платочек вынести вперед, по­дуть на платочек. Вернуться в и. п. Повторить 3— 4 раза.

**2. С большим мячом**

1. «На носок»

И. п.: о.с. руки с мячом за головой.1- поднять руки вверх, посмотреть на мяч, правую (левую) ногу назад на носок,2- и.п. Пов:5-7 раз.

2. Наклоны в стороны

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.1- поднять мяч вверх,2- наклониться вправо (влево), 3-4 и.п. Пов:6 раз.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

3. Наклоны вниз

И. п.: стоя, ноги шире ширины плеч, мяч прижат к груди.1-наклониться вниз, показать мяч соседу сзади,2- и.п.

 Пов:5-7 раз.

4. Приседания

И. п.: о.с. мяч прижат к груди.1- присесть, вынести мяч вперёд,2- и.п. Пов:6-7 раз.

5.«Подними»

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч зажат между ступнями ног.1- поднять мяч вверх,2- и.п. Пов:5-7 раз.

6. «Вставай»

И. п.: лёжа на спине, мяч зажат между ступнями ног, руки прямые за головой.1- мах руками, сесть, не выпуская мяч, не отрывая ног от пола,2- и.п. Пов:6 раз.

7. Махи ногами

И. п.: о.с. мяч в руках над головой.1- опустить мяч на поднятое правое (левое) колено,2- и.п. Пов:6-8 раз.

8.Повороты.

И. п.: стоя на коленях, мяч прижат к груди.1- поворот вправо (влево), положить мяч между ног,2- и.п.,3- поворот вправо (влево), взять мяч,4- и.п. Пов:6 раз.

9. Прыжки с зажатым между коленами мячом. Чередовать с ходьбой.

**Ноябрь**

**1.С кубиком**

1. И.п. стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу 1-2-руки через стороны, переложить кубик в левую руку 3-4-опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз)

2. И.п. стойка ноги врозь, кубик в правой руке 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд, положить кубик на пол 3-выпрямиться, руки в стороны 4-наклониться вперёд, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 ра

3. И.п. стойка на коленях, кубик в правой руке 1-поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги 2-выпрямиться, руки на пояс 3-поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза)

4. И.п. – сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1-наклониться вперёд, положить кубик у левой ноги. 2-выпрямиться, руки на пояс. 3-наклониться, взять кубик в левую руку. 4-выпрямиться. То же левой рукой. (6 - 8 раз)

5. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), кубик в обеих руках внизу 1-присесть, вынести кубик вперёд, руки прямые 2-вернуться в исходное положение (6 раз)

6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) перед кубиком, руки произвольно Прыжки на правой и левой ноге (на счёт 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза)

7. И.п. стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке 1-руки вперёд, переложить кубик в левую руку 2-руки назад, переложить кубик в правую руку 3-руки вперёд 4-опустить руки в исходное положение (8 раз)

**2.Со средним мячом**

1.И.п.: стойка, мяч внизу;

1 –подняться на носки, мяч вверх;2 – и.п.;3–4 – то же. 8раз

2.И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.

1-наклон вперед, положить мяч на пол;

2-вывпрямиться, развести руки в стороны;

3-наклон вперед, взять мяч;

4-и.п.8 раз

3.И.п.- о.с., мяч вверху: 1 - мяч назад; 2 –и.п. 3 4 - тоже 6-8 раз

4.И.п.: стойка, мяч вниз;1 – выпад правой вперед, мяч вверх; 2 –и.п3–4 – то же с левой. 6 раз

5.И.п.: ноги врозь, мяч внизу.1 - поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю, поймать отскочивший мяч; 2-и.п. 3-4 - то же в другую сторону. 6 раз

6.И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх 1 – наклон вперёд – положить мяч;2 – стойка ноги врозь, руки вверх;3 – наклон вперёд – взять мяч;4 – и.п. 6-8 раз

7 .И.п.: сед в упоре сзади, мяч зажат между стопами:1- Согнуть ноги в коленном суставе и подтянуть к себе;2-и.п.;3-4 - тоже

9.И.п.: о.с, руки внизу, мяч у ног:1 – прыжок через мяч вперед;2- прыжок через мяч назад;4-5 раз

10.Ходьба на месте, мяч в правой руке.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
| **Январь**  1. С ленточками   1. И.п. - стоя, руки с лентами опущены, ноги на ширине ступни.  1- руки в стороны  2- руки вверх  3- руки вперед  4 - вернуться в и.п. 5-6 раз   2 .И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, лента в вытянутых руках над головой.  1 - наклон вправо  2 - выпрямиться  3 - наклон влево  4 - вернуться в и.п. 5-6 раз  3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, ленты в руках, руки опущены.  1 - наклон вперед, коснуться лентами пола  2 - вернуться в и.п. 5-6 раз  4. И.п. - сидя, ноги вытянуты перед собой, ленточки в руках перед грудью.  1 - наклониться достать лентами пальцы ног  2 - вернуться в и.п. 5 раз  5. И.п. - стоя, ноги вместе, ленточки на полу. Прыжки на двух ногах вокруг ленточек с чередованием с ходьбой вокруг ленточек.  **2.С мячом**   * 1. И.п.- стоя , ноги вместе, мяч в обеих руках, руки опущены вниз 1-вынести руки вперед; 2- руки вверх; 3 – руки вперед: 4 – руки опустить 7раз   2.И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках, прижат к груди 1 – вытянуть руки вперед; 2- И.п. 7 раз  3. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч. Мяч в обеих руках, руки подняты вверх 1- наклон влево 2 – И.п. 3 –наклон влево 4- И.п. 4 раза в каждую сторону  4.И.п –стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, руки подняты вверх 1 – наклон влево к левой ноге 2- слегка приподняться, наклониться прямо, касаясь мячом пола между ног 3 – слегка приподняться, наклониться к правой ноге 4- И.п. 7 раз  5. И.п. – сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади мяч зажат ступнями. 1- поднять ноги вверх удерживая мяч 2- И.п. 7раз  6. И.п. – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед мяч удерживается двумя руками 1- поднять руки вверх отрывая грудь от пола 2- И.п. 7 раз7. И.п.- стоя, ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. 1-4 прыжки вокруг мяча 4 раза влево, 4 раза в право  **Февраль**  1. С платочками  1.И.п.,ноги слегка расставлены платочек в левой руке, руки опущены вниз, правая рука на поясе. 1-взмах платочком вверх 2- И.п. 7 раз  Переложить платочек в правую руку тоже - 7раз  2.И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке, руки в стороны 1- вытянуть руки вперед, переложить платочек в другую руку 2- руки в стороны тоже в обратном направлении 7 раз  3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, платок в левой руке, рука поднята вверх, правая рука на поясе. 1- наклон вправо, мах платочком над головой 2- И.п. 4 раза переложить платочек в левую руку мах левой рукой с наклоном вправо 4 раза  4.И.п.- стоя на коленях, левая рука на поясе, правая с платочком отведена в сторону 1- поворот туловища влево, рукой с платочком как бы обнять себя 2- И.п. 4 раза правой рукой с поворотом влево, переложить платочек в левую руку 4 раза левой рукой с поворотом вправо  5. И.п.- сидя, ноги раздвинуты, платок в левой руке, рука прижата к груди, правая рука на поясе 1- наклон вперед , широкий мах рукой платочком в сторону 2-И.п. 4 раза правой рукой переложить платочек в левую руку , 4 раза левой рукой с наклоном  6. И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, платочек за концы удерживается двумя руками, руки опущены вниз. 1-присесть, руки вытянуть вперед, 2- И.п. 7 раз  7. И.п.- стоя, выполнить 10 произвольных прыжков на месте.  ***2. С обручем (два ребёнка с одним обручем)***  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 6раз.  2. И.п.: ноги врозь, обруч вверху горизонтально. 1 – наклон в одну сторону, выдох; 2 – и.п. – вдох. Повторить по 4 раза.  3. И.п.: о.с. обруч в прямых руках. 1 – один ребёнок 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 ребёнок, наклоняясь вперёд даёт возможность другому лечь на спину;3-4 –и.п. То же, со сменой движения. Повторить 5 раз.  5. И.п.: лёжа на спине рядом, головой в разные стороны, ноги вместе, обруч хватом снизу на бёдрах. 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 вперёд; 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. |

**Март**

***1. С кубиками***

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1-поднять кубики в стороны. 2-кубики через стороны вверх. 3-опустить кубики в стороны. 4-вернуться в исходное положение. (6 - 8 раз)

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1-наклониться вперёд, положить кубики на пол. 2-выпрямиться, руки вдоль туловища. 3-наклониться, взять кубики. 4-исходное положение. (6 раз)

3. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2-поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону. 3-4-вернуться в исходное положение. (6 раз)

4. И.п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч 1-наклониться вперёд, положить кубики у носков ног 2-вернуться в исходное положение (6 -8 раз)

5. И.п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2-поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног. 3-4-вернуться в исходное положение. (8 раз)

6. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-2-присесть, вынести кубики вперёд, постучать два раза кубиками один о другой. 3-4 вернуться в исходное положение. (6 - 8 раз)

7. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.

***2. С кольцом( от кольцеброса)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | «1-2» - повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; «3-4»- вернуться в и. п. 5-7 раз |
|  | 1. И. п*.-* основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. |
| 2. И. п.- основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи.  «1» - присесть, кольцо вверх; «2» - вернуться в и. п. 5-6 раз | |
| 3. И. п.- стойка, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу.  «1» - руки в стороны; «2» - руки вверх, переложить кольцо в другую руку; «3» - руки в стороны; «4» - вернуться в и. п. То же другой рукой. 6-7 раз | | |
| 4. И. п.- ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу.  «1» - поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; «2» - опустить ногу, вернуться в и. п. То же правой ногой. 6 раз | | |
| 5. И. п.- ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи.  «1» - прямые руки вперёд - вдох; «2» - наклониться, коснуться кольцом пола - выдох; «3» - выпрямиться, кольцо вперёд -вдох; «4» - вернуться в и. п.- выдох. 5-6 раз | | |
| 6. И. п.- основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе.  «1» - правую ногу в сторону; «2» - приставить левую ногу; «3» — левую ногу в сторону; «4» - приставить правую ногу. 6-7 раз | | |

**Апрель**

***1. С палкой***

1. И.п. - стоя, палка в правой руке, ноги на ширине плеч.  
 1- правая рука с палкой вперед поворот в право  
 2- и.п. палка в левой руке  
 3- левая рука вперед, поворот  
 4 - вернуться в и.п. 6 раз

2. И.п. - основная стойка (пятки вместе, носки врозь) палка внизу.  
  1 - поднять палку вверх, ноги на носки, потянуться  
  2 - опустить палку вниз, опустить ногу на стопу 6раз

3. И.п. - основная стойка, палка у груди.  
  1 - палка вперед  
  2 - палка вверх  
  3 - палка вперед  
  4 - исх. положение 5-6 раз

4. И.п. - стоя на палке боком, руки вниз  
  1 - приставной шаг влево  
  2 - исх. положение  
  3 - приставной шаг вправо 6 раз

5. И.п. - палка в руках, ноги свободно расставлены  
  1 - присесть палка за голову  
  2 - вернуться в исх. положение 6 раз

6. И.п. - стать, палка в руках внизу, ноги вместе.  
  1 - наклониться, палку положиние 2 - вернуться в исх. положение  
  3 - наклониться, взять палку 4 - вернуться в исх. положение

***2. С флажками***

1. И.п.: о.с. флажки в опущенных руках. 1 – поднять через стороны  руки над головой сделать с крестное движение руками правая рука впереди, 2 – и.п.; 3 – то же движение впереди  левая рука; 4 – и.п.

2. И.п.: то же. 1, 3 - поднять перед собой руки вверх, вдох; 2, 4 – наклониться руки вниз и назад,  выдох.

3. И.п.: руки вытянуть перед собой, ноги на ширине плеч. 1 – махнуть прямой правой ногой к левой ноге; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой к правой руке; 4 – и.п.

4. И.п. ноги слегка расставлены, руки опущены. 1, 3 – присесть руки вытянуть перед собой; 2,4 – и.п.

5. И.п. лежа на спине, руки вытянуты над головой. 1, 2 – поднять ноги, вытянуть вверх, флажками постараться дотронуться до носочков ног; 3,4 – и.п.

6. И.п. лежа на спине руки вытянуты перед собой. 1 - 4  – приподнять одновременно руки и ноги над полом, взгляд направлен на руки; 1 - 4 – и.п.

7. И.п. ноги расставлены, руки в стороны. Прыжки со скрещиванием рук и ног

**Май**

***1. С большим мячом***

1. «Мяч вверх» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за головой.1- поднять мяч, посмотреть,2- и.п. 6-8 раз.

2. «Не урони» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за спиной.1- наклониться вперёд - вниз, мяч вверх,2- и.п. 6-8 раз.

3. . Приседания И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.1- присесть, вынести мяч вперёд,2- и.п. 6 раз.

4. «Прокати» И. п.: сидя, ноги вместе, мяч на полу сбоку.1- поднять ноги, прокатить мяч под ними, 2- и.п. Пов:5-6 раз.

5. «Достань мяч» И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.1- поднять прямые ноги вверх, коснуться ими мяча за головой .2- и.п.   5 -6 раз.

6. Повороты И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед собой.1- повернуться вправо (влево),2- и.п. 6 раз.

7. Прыжки на одной ноге вокруг мяча, вторая нога на мяче. Чередовать с ходьбой.

***2. С палкой***

1. «Лягушонок спешит на зарядку» И.п.: руки с палкой за головой, на плечах. Ходьба на месте.

2. «Оглянись». И.п. то же. 1 - поворот корпуса вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п.

3. «Неваляшки». И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой вверх. 1 – наклон корпуса вправо;2 – и.п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п.

4.  И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой перед собой. 1 – мах правой ногой к левой руке; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой к правой руке; 4 – И.п.

5. «Силачи». И.п.  о.с. палка в согнутых руках перед грудью. 1, 3 - присели руки разогнули; 2, 4 – и.п.

6. «Прокати».  И.п.: сидя. Катать палку по ногам взад, вперед с наклоном.

7. «»Перепрыгни». И.п. о.с. палка на полу. Прыжки через палку боком на двух ногах и ходьба.

**Приложение № 4**

**Полоса препятствий. *(ОВД)***

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

***Перечень игровых заданий***

№1

1. Ходьба по веревке прямо

2. Прыжки в длину с места

3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира

4. Метание мешочка вдаль

№2

1. Ходьба, перешагивая через модули2. 2.Прыжки вверх, ударить в бубен 3.Пролезание в обруч прямо4. 4.Катание мячей

№3

1. Ходьба по наклонной доске

2. Прыжки из обруча в обруч

3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке

4. Метание в цель

№4

1. Ходьба по ребристой доске

2. Прыжки на батуте

3. Лазание по гимнастической стенке, с пролета на пролет4. Бег между ориентирами

№5

1. Ходьба по гимнастической скамье2. 2.Прыжки через несколько гимнастических палок3. 3.Пролезание под скамейкой прямо4. Кегельбан

№6

1. Ходьба

2. Прыжки через кубики

3. Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом

4. Бросание и ловля большого мяча

№7

1.Ходьба по веревке боком

2.Прыжки из обруча в обруч

3.Пролезание в туннель

4.Метание мешочка в корзину

№8

1.Ходьба, перешагивая через кубики

2.Прыжки в длину с места

3.Подлезание по веревку боком

4.Катание мячей

**Веселый тренинг.**

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

***Перечень игровых упражнений***

1. *«КАЧАЛОЧКА»* Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.

2. *«ЦАПЛЯ»* Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.

3. *«МОРСКАЯ ЗВЕЗДА»* Лежа на животе – руки иноки в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.

4. *«СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК»* Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямится. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.

5. *«САМОЛЕТ»* Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.

6. *«ПОТЯГИВАНИЕ»* Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.

7. *«АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ»* Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.

8. *«КАРУСЕЛЬ»* Сидя, углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Приложение № 5**

**Подвижные игры.**

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

***Игра "Солнышко и дождик"***

Задачи: научить детей находить свое место в игре, ориентироваться в пространстве, развивать умение выполнять действия по сигналу воспитателя.

Описание: Дети сидят в зале на стульчиках. Стульчики — это их «дом». После слов воспитателя: «Какая хорошая погода, идите гулять!», ребята встают и начинают двигаться в произвольном направлении. Как только педагог скажет: «Дождь пошел, бегите домой!», дети должны прибежать к стульям и занять свое место. Воспитатель приговаривает «Кап – кап – кап!». Постепенно дождь утихает и воспитатель говорит: «Идите гулять. Дождь кончился!».

***Игра « Мы – листочки, мы – листочки»***

Мы – осенние листочки.

Мы на веточке сидели,

Ветер дунул – полетели.

*(Дети стоят врассыпную, руки с листочками подняты вверх – раскачивают ими).*

Мы летали, мы летали,

А потом летать устали.

Перестал дуть ветерок –

Мы присели все в кружок.

*(Дети разбегаются в разные стороны, помахивая листочками - приседают, поднимая листочки над головой).*

Ветер снова вдруг подул

И листочки быстро сдул.

Все листочки полетели

И на землю тихо сели.

*(Вновь разбегаются, помахивая листочками, подбрасывают их вверх, изображая листопад).*

***Игра «Найди игрушку»***

**Цель:** формировать умения детей двигаться в заданном направлении, найти спрятанную игрушку.

**Оборудование:**письмо, игрушка машинка.

**Ход игры:**взрослый рассказывает детям, что ночью, когда в группе никого не было, прилетал Карлсон и принес в подарок игрушку. Игрушку Карлсон спрятал, но оставил письмо, в котором написал, как ее можно найти. Далее взрослый распечатывает письмо и читает его, а дети выполняют, те указания, которые там написаны. Вместе со взрослым дети находят игрушку.

***Игра «Найди, где спрятано?»***

**Цель:** Развивать у детей выдержку, наблюдательность, четность.

**Описание игры:** Дети сидят вдоль стены. Воспитатель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем воспитатель предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет.

***Игра «Затейники»***

**Цель:** Учить детей внимательно слушать текст, придумывать движения.

**Описание игры:** Дети стоят по кругу. В центре круга водящий – затейник. Дети идут по кругу вправо или влево и говорят:

Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно вместе

Сделаем … вот так.

По окончании текста дети останавливаются. Затейник показывает какое-либо движение, играющие повторяют его. Затейника сменяет другой ребенок, и ирга продолжается. Каждый затейник сам должен придумать движение, которое еще не было показано.

***Игра Медведь.***

**Цель игры:** Развивать речевую активность детей, упражнять в умение в соответствии с текстом выполнять движения. Закрепить знания о медведе. Упражнять в ходьбе по кругу, взявшись за руки, бег в рассыпную. Учить играть по правилам.

***Слова воспитателя                                                               Движения:***

***и детей:***

Как-то мы в лесу гуляли                                         Ходьба по кругу, взявшись за руки.

И медведя повстречали.

Он под елкою лежит,                                               Остановиться, послушать.

Растянулся и храпит.

Мы вокруг него ходили                                           Ходьба в другую сторону.

Косолапого будили:

«Ну-ка, Мишенька, вставай                                     Подойти к медведю, сузить круг.

И быстрее нас догоняй!»

***Игра «Медведь и пчелы»* *Цель :***развить умение бегать в разных направлениях, ловкость; упражнять в лазании; воспитывать правильную осанку; приучать действовать организованно.

*Описание игры***.**Пчелы занимают место на гимнастической лестнице (стенке) – это *улей.*По сигналу воспитателя «Полетели!» все пчелы летят (на луг за медом) и жужжат. Медведь в это время влезает в улей (лакомится медом). По сигналу воспитателя «Медведь!» пчелы летят и жалят медведя, который спешит убежать в лес. На пути медведя могут быть препятствия: бревно (перелезть, проползти на четвереньках по скамейке), речка (перепрыгнуть).

*Правила*. Пчелы вылетают из ульев и начинают жалить медведей только по сигналу. Слезать надо с лестницы, не пропуская перекладин, спрыгивать с нижней ступеньки. Жалить медведей — слегка дотрагиваться до них рукой.

*Оборудование*. Гимнастическая лестница, скамейка, шнур, шапка-маска медведя.

***Игра Еж с ежатами.***

**Цель игры:** Развивать речевую активность детей, упражнять в умение в соответствии с текстом выполнять движения. Закрепить знания о ежах, как они говорят.. Упражнять в беге в разном направлении, в равновесии.

***Слова воспитателя                                                               Движения:***

***и детей:***

Под огромною сосной,                                                  Бег за воспитателем «ежом»,

На полянке, на лесной,                                                  Произносить звуки: «Фрр-фрр-фрр!»

Куча листьев, где лежит,

Еж с ежатами бежит.

Ну, вокруг все оглядим                                                 Присесть, вытягивая шею вверх.

На пенечках посидим,

А потом все дружно спляшем,                                     Покружиться, раскрыв пальцы рук.

И иголки все покажем

Показали, покружились

И домой заторопились.                                                 Убежать и сесть на скамейки.

***Игра******«Пустое место»***

**Цель:** учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные стороны. Развивать быстроту реакции, внимание.

**Ход игры:**играющие становятся вкруг, положив руки на пояс, - получаются окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит:

*«Вокруг домика хожу*

*И в окошечки гляжу,*

*К одному я подойду*

*И тихонько постучу».*

После слов «постучу», водящий останавливается, заглядывает в окошко и говорит: «Тук, тук, тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?», - водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?», - водящий отвечает: «Бежим наперегонки», – и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

**Варианты:** водящий просто ходит за кругом и кладёт руку на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.

***Игра «Воздушный шар»***

«Воздушный шар» (игра для детей 3–6 лет)

Дети образуют круг, берутся за руки.

Вслед за педагогом, стоящим в кругу вместе с играющими, дети повторяют движения и действия в соответствии с текстом:

С мамой в магазин ходили, (Идут по кругу.)

Шар воздушный там купили. (Останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, держатся за руки, выполняют «пружинку».)

Будем шарик надувать, Будем с шариком играть.

Шар воздушный, надувайся, (Идут назад, расширяя круг, маленькими шагами – надувают шар.)

Шар воздушный, раздувайся. Надувайся большой (Хлопают в ладоши.)

Да не лопайся! Шар воздушный улетел, (Поднимают руки вверх, покачивают ими из стороны в сторону.)

Да за дерево задел. (Ставят руки на пояс, медленно приседают, произнося: «Ш-ш-ш-ш».)

И… лопнул.

***Игра******«Хитрая лиса»***

Задачи: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не  выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затеем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

**Правила:**  Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!» Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

***Игра «Самолеты»***

**Цель:** Развитие двигательной активности детей.

**Описание игры:** Дети находятся в зале. По сигналу они заводят «моторы» (крутят руками, согнутыми в локтях, перед собой и произносят звук «р-р-р»). Затем бегают по всему залу. По сигналу: «Самолеты, на посадку!» – дети возвращаются на свои места.

# *Игра «Горячо-холодно»*

С помощью этой игры хорошо дарить ребенку в заранее спрятанный сюрприз/подарок, т.к. у ребенка в процессе поиска усиливается интерес к подарку (точно также, как вкусный запах из кухни усиливает аппетит перед обедом).

**Описание игры**  
От ребенка в заранее прячется сюрприз/подарок. Он должен его найти по подсказкам ведущего:

* **Совсем замерз** - значит, что от сюрприза очень далеко и ребенок ищет совершенно не в том направлении
* **Холодно** - значит, что ребенок ищет не в том месте
* **Опять зимушка-зима пришла** - означает, что ребенок идет в неправильном направлении, после правильного
* **Уже теплее** - означает, что ребенок повернул в нужном направлении
* **Теплее** - значит, что ребенок продолжает идти/искать в нужном направлении
* **Горячее** - ребенок уже близок к сюрпризу
* **Жарко** - ребенок близко-близко к сюрпризу
* **Совсем пожар!** - ребенок в нескольких сантиметрах от своего подарка

Очевидно, что наградой ребенку является найденный подарок.

**Правила игры**

1. В укромном месте (чтобы сразу не догадаться) прячется сюрприз/подарок.
2. Ребенок ищет спрятанный сюрприз, по вышеописанным подсказкам ведущего.
3. Ребенок наслаждается найденным подарком. :)

**Примечания**  
Если ребенок не один, а с несколько, то поиском занимаются все эти дети сразу. Для этого случая подарок должен быть соответствующим!

***Игра «Едет поезд»***

**Задачи:** развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, а также координацию движений; закреплять навык построения в колонну; упражнять в ходьбе.

**Правила:** двигаться можно только после гудка, т. е. по сигналу воспитателя.

Дети строятся в колонну вместе с воспитателем. Воспитатель - поезд, а дети - вагоны. Когда воспитатель дает гудок, дети начинают движение вперед, сначала медленно, затем ускоряются.

После слов воспитателя "Поезд прибывает на станцию", дети замедляются и останавливаются. Воспитатель предлагает выйти всем и погулять на полянке. Затем, по сигналу, дети снова строятся в колонну и поезд начинает движение.

***Игра «Карусель»***

**Цель:** Закреплять умения согласовывать свои действия с текстом. Развивать ловкость и координацию движений.

**Описание игры:** Играющие стоят в кругу. На земле лежит веревка, концы которой связаны. Они подходят к веревке, поднимают ее с земли и, держась за нее правыми (или левыми) руками, ходят по кругу со словами:

Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели,

А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом.

Играющие двигаются сначала медленно, а после слова «бегом» бегут.

По команде руководителя «Поворот!» они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону. На словах:

Тише, тише, не спешите, карусель остановите,

Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра, —

движение карусели постепенно замедляется, а с последними словами останавливается.

***Игра «Догони мяч»***

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. С помощью считалки выбирают водящего:

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

Водящий делает шаг назад. Его место в кругу остается свободным. Пятому от водящего ребенку дают большой мяч. Дети дружно произносят: «**Раз, два, три — беги!**» На этот сигнал играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдет мяч. Игра повторяется с новым водящим, выбранным помощью той же считалки.

***Игра «Снежинки и ветер»***

**Цель игры:** Развивать речевую активность детей, упражнять в умение в соответствии с текстом выполнять движения. Закрепить знания о сезонном явлении зима (снег, снежинки). Упражнять в беге, в равновесии.

***Слова воспитателя                                                               Движения:***

***и детей:***

Снежинки, снежинки по ветру летят.                       Легкий бег в разных направлениях.

Снежинки, снежинки на землю хотят.

А ветер дует все сильней и сильней,                        Бег.

Снежинки кружатся быстрей и быстрей.                Медленно кружась на месте.

Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,                     Бег врассыпную присесть на корточки

Снежинки слетелись в большой

Снежный ком.

***Подвижная игра «Весёлые зайчата»***

**Задачи:**

Образовательная:

* обогащать представление детей о млекопитающих леса

Развивающая:

* упражнять детей в беге, прыжках, развивать ловкость.
* Побуждать к самостоятельности.

Воспитательная:

* Вызывать чувство радости от совместных действий со взрослым и сверстниками.

**Условия игры**: воспитатель рассказывает, что в лесу живут веселые зайчики с мамой-зайчихой и серый волк, который хочет их поймать. Затем предлагает поиграть: «Вы будете веселые зайчата, а я ваша мама-зайчиха. Зайчата живут в домиках».

Воспитатель говорит:

Маленькие домики

В лесу густом стоят.

Маленькие зайчики

В домиках сидят.

Дети садятся на корточки, руки прикладывают к голове, изображая зайчат.

Мама-зайчиха

По лесу бежала.

Лапкой она

Всем в окошко стучала.

Педагог подходит к каждому домику, стучит и приговаривает: «Тук-тук, зайчата, пойдемте гулять. Если волк появится, мы спрячемся опять». Зайчата выбегают из своих домиков, прыгают, бегают, резвятся, пока не появляется волк (взрослый или ребенок старшей группы). Он выходит на поляну и говорит: «Ой, сколько зайчат! Какие они веселые. Сейчас я их поймаю». Зайчата убегают. Волк сокрушается: «Ой, как зайчата быстро бегают. Никак мне их не догнать».

***Игра «Бездомный заяц»***

**Цель:** Учить детей  убегать от охотника.

**Описание игры:** Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные играющие – зайцы: они чертят себе кружочки, и каждый встает в свой домик. Бездомный заяц  убегает, а охотник догоняет его. Спасаясь от охотника, заяц может забежать в любой кружок. Стоявший  в нем ребенок должен убегать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник будет ловить его. Как только охотнику удается поймать зайца, он выходит из игры.

***Игра « Ловишки с ленточкой»***

***Цель:*** учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

**Ход игры:**

Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

2 вариант

Чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

## *Игра «Зимние забавы»*

**Цель:** развить координацию речи с движением, общие речевые навыки, научить слушать текст.

**Описание:** взрослый читает стих Н. Нищевой, а дети выполняют требуемые действия.

Мы бежим с тобой на лыжах, (изображают ходьбу на лыжах)  
Снег холодный лыжи лижет.  
А потом — на коньках, (изображают бег на коньках)  
Но упали мы. Ах! (падают в снег)  
А потом снежки лепили, (лепят снежок ладонями)  
А потом снежки катали, (катят снежок)  
А потом без сил упали. (падают в снег)  
И домой мы побежали. (бегут в разные стороны)

***Подвижная игра малой интенсивности « Где мы были мы не скажем, а что делали, - покажем.***

Цель: развивать двигательные навыки и умения; наблюдательность, внимание, сообразительность, дыхание.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подготовка | Ход игры | Правила |
| Дети образуют круг.. | Считалкой выбирается водящий Он выходит за дверь. Оставшиеся дети сговариваются, какие движения они могут делать. Потом приглашают водящего.Он говорит: « Здравствуйте, дети! Где вы были, что вы делали?» Дети отвечают: «Где мы были мы не скажем, а что делали, - покажем.  Водящий отгадывает задуманное. | Если водящий отгадал выполняемые детьми движение, то выбирается новый водящий. Если не смог отгадать- снова водит. |

***Игра «Не боимся мы кота»***

Выбирается водящий – он будет котом, все остальные участники мыши. Кот садится на пол и спит. Ведущий говорит:

Мышки, мышки, выходите,

Порезвитесь, попляшите,

Выходите поскорей,

Спит усатый кот – злодей!

Мышки окружают кота и начинают приплясывать со словами:

Тра – та – та, тра – та – та,

Не боимся мы кота!

По сигналу ведущего: «Проснулся кот!» - мыши убегают в свой домик, а кот пытается их поймать. Те, кого кот запятнает (коснется рукой), становятся его добычей.

     По второму сигналу ведущего: «Уснул кот!» - играющие вновь подходят к водящему, который вернулся на свое место и спит, и снова поют песенку мышей.

     После 3 выходов кота на охоту его сменяет новый водящий.

***Игра «Воробушки и автомобиль»***

**Цель:** приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.

Описание. Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнёздышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнёздышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнёзда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

***Игра « Птица без гнезда»***

Игроки делятся на две равные  команды. Первая команда – «гнезда» -выстраиваются по кругу, вторая  -  «птицы»-свободно  располагаются внутри круга. По команде  ведущего  «все птицы в полет!» птицы  оставляют свои гнезда и летят за водящим, руками  имитируя движение крыльев.

Внезапно ведущий говорит: «Птицы в гнезда!». Играющие бегут  к стоящим  по кругу игрокам и становятся за любым из   них,  положив ему руки на плечи. Водящий также старается занять  одно из гнезд.  Игрок,  оставшийся без гнезда,  становится водящим. После  этого играющие меняются местами и ролями,  и игра  начинается сначала.

***Игра «Перелет птиц»***

Дети стоят врассыпную на одной стороне площадки (зала). Они  - птицы. На другой стороне площадки (зала)  -гимнастическая стенка с несколькими пролетами.   По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» -  птицы (дети), расправив крылья, летают по всей площадке. По сигналу «Буря» они скрываются на деревьях (влезают на гимнастическую стен­ку). Когда воспитатель скажет: «Буря прекратилась!» — птицы слезают с ветвей (спускаются со стенки) и продолжают летать.

Если нет гимнастической стенки, используются скамейки, ящики и другие предметы.

***Игра «Жуки»***

Цель:  развивать   координацию   движений;   развивать   ориентацию   в   пространстве; упражнять в ритмичной, выразительной речи. Ход игры: Дети-жуки сидят в своих домах (на скамейке) и говорят: «Я жук, я тут живу, жужжу, жужжу:ж-ж-ж». По сигналу педагога «жуки» летят на поляну, греются на солнышке и жужжат, по сигналу «дождь» возвращаются в домики.

***Игра******«Тишина у пруда »***

**Цель:** Присев, не шевелиться, соблюдать тишину. Нарушивший это требование,  становится в конец колонны.

**Описание игры:** Дети идут в обход площадки в колонне по    одному и говорят:

 Тишина у пруда.

 Не колышется вода,

 Не шумят камыши,

 Засыпайте, малыши.

На последние слова останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают гласа (10 с.).

***Игра «Круг- кружочек»***

Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами:

Круг-кружочек, аленький цве­точек.

Раз, два, три — развернись-ка, Таня, ты!

Названный ребенок отпускает руки, разворачивается спиной. Дети опять идут по кругу, игра на­чинается снова.

***Подвижная игра «Лягушки»***

Правила игры На середине площадки или зала воспитатель раскладывает толстый шнур в форме круга или квадрата. Дети стоят за ним. Воспитатель говорит: «Вот лягушка по дорожке Скачет, вытянувши ножки. Ква-ква, ква-ква-ква! Скачет, вытянувши ножки». Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании четверостишья воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягушек; малыши перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2—3 раза.

***Игра «Одуванчик.»***

**Цель игры:** Развивать речевую активность детей, упражнять в умение в соответствии с текстом выполнять движения. Закрепить знания об растение «Одуванчик». Упражнять в ходьбе по кругу, взявшись за руки, в наклонах в стороны, в беге в рассыпную. Развивать равновесие, воображение.

***Слова воспитателя                                                               Движения:***

***и детей:***

Одуванчик, одуванчик!                                    Присесть, пальцы в замок над головой.

Стебель тоненький, как пальчик.                    Медленно встать, руки вверх над головой,

Голова, что шар пушистый.                             Не разъеденяя пальцев рук, покачаться

Если ветер быстрый – быстрый                      в стороны, бег в рассыпную.

На полянку налетит,

Все вдруг сразу запестрит:

Одуванчики – тычинки

Разлетятся хороводом                                    Взявшись за руки, ходьба по кругу.

И сольются с небосводом.

***Игра «Одуванчик»***

Оборудование: Ободок с изображением капельки для «Дождинки», палочка с ленточками для героя «Ветерка».

**Содержание**  
По считалке или любой формой жеребьевки выбираются «Ветерок» и «Дождинка». Они занимают место в разных концах площадки.  
Дети – «одуванчики» свободно располагаются по территории, сидя на корточках. Произнося слова, начинают потихоньку вставать «расти»:  
*Носит одуванчик  
Жёлтый сарафанчик.  
Подрастёт нарядится  
В беленькое платьице.  
Легкое, воздушное,  
Ветерку послушное.*  
В это время «Ветерок» дует на одуванчики, и семена – зонтики начинают перемещаться по всему игровому полю.  
Со словами:  
*Тучка дождик принесла  
Пляску капель завела.  
Одуванчик, берегись,  
Каплям ты не попадись!*  
выбегает «Дождинка» и начинает осаливать игроков, после чего они замирают на месте – «намокают». И только теплый ветерок сможет их высушить вновь для дальнейшего полета, для этого игрок, который исполняет роль «Ветерка», касается их своей палочкой.  
Забава продолжается до смены игроков. **Правила:** Игрокам нельзя продолжать движение пока «Ветерок» не коснется их палочкой.  
**Усложнение/Упрощение**Можно добавить количество игроков, исполняющих роль «Дождинок».

***Игра «Море вoлнуется»***

*Цель:*формировать навыки двигательной активности детей, совмещая с познавательно-исследовательской, коммуникативной деятельнoстью, с учетом безопасности жизнедеятельности детей; выполнять имитационные движения, демонстрируя красoту, выразительность, грациoзность, пластичность движений.  
*Ход игры:* Дети стoят в кругу. Выбирается ведущий, он стoит в центре. Все произнoсят слова и прoизвольно двигаются, стараясь сoздать необычную фигуру: «Море вoлнуется раз, море вoлнуется два, море вoлнуется три, морская фигура на месте замри», по oкончании все замирают, ведущий выбирает лучшую фигуру, тот станoвится ведущим.

***Игра «Угадай, чей голосок»***

Цели: Развитие слухового восприятия, умения различать голоса сверстников.

Воспитание желания активно участвовать в играх.

Содержание: Один ребенок стоит в центре круга с закрытыми глазами. Дети идут по кругу со словами:

«Мы собрались в ровный круг

Повернемся разом вдруг,

А как, скажем: (говорит первый ребенок)

«Скок - скок - скок, угадай, чей голосок?»

Водящий должен узнать ребенка по голосу. Ребенок, чей голос узнали, становится водящим. Дети идут в другую сторону.

**Игры малой подвижности**

**Фигуры**

Игроки строятся в круг. Водящий в центре круга. Под музыку или звуки бубна

игроки шагают по кругу друг за другом, а по команде «Фигура» замирают и

останавливаются, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура

понравилась ему больше и меняется с ним местами.

**Затейники**

Выбирается водящий – затейник, который встает в центре круга, образованного

детьми. Дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо (влево) и произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе сделаем вот так…

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает любое движение,

которое за ним повторяют дети.

**Не расплескай воду**

Стоя, ноги вместе. Руками на лопатках держится палка (коромысло). Ребенок

представляет, что ему необходимо зачерпнуть ведром воду из колодца и донести ее

до дома. Наклон в правую, а затем в левую стороны. Гордой и легкой походкой

передвигается по залу.

**Узнай по голосу**

Дети образуют круг, в центре которого водящий. Ему завязывают глаза. Дети идут

по кругу и говорят слова:

Мы немного поиграли,

А теперь в кружок мы встали,

Ты загадку отгадай,

Кто позвал тебя – узнай!

Педагог молча указывает на кого-либо из играющих, и тот произносит любые звуки,

которые издают домашние животные.

**Воротца**

Все дети делятся на пары и становятся лицом друг к другу, затем берутся за руки,

высоко их поднимают, образуя «воротца». Дети из последней пары быстро

пробегают под «воротами» и становятся впереди всех, за ними бежит следующая

пара. Игра заканчивается, когда все пары пробегут под « воротами».

**Великаны – карлики**

Дети идут в колонне, на сигнал воспитателя, «Великаны», дети идут широкими шагами, на сигнал « Карлики» мелкими шагами.

**Нос –пол -потолок**

Водящий (обычно это взрослый или ребенок постарше) говорит слово «нос», «пол» или «потолок» и при этом показывает пальцем неправильно: например, на слово «потолок» показывает на свой нос. Т.е. водящий сбивает, а игроки должны показывать названный предмет правильно.

**Летает-не летает**

*Цель:* Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг.

Ход игры**:**  Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.