

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 6 «Солнышко» г. Пестово**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета МАДОУ
Протокол
№ 1 от 02.09.2024 г.

Утверждаю
Заведующий муниципального
автономного дошкольного
образовательного учреждения «Детский
сад № 6 «Солнышко»
г. Пестово
_____ Н.В. Карпова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юный спортсмен»
Физкультурно-спортивная направленность
Уровень ознакомительный
Возраст детей 4-5 лет
Срок реализации 1 год**

Автор-составитель:
Инструктор по физической культуре
Филиппович О.Ю.

г. Пестово 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребёнка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребёнку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению, физической культуре и спорту. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств. Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. С этой целью была создана программа, которая направлена на формирование у ребёнка интереса к своему здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Данная программа разработана в соответствии с:

- с Федеральным законом РФ «Об образовании» № 273 от 29.12.2012г.,
- письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;
- Сан Пин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Администрации Пестовского муниципального района от 28.11.2023 № 1571 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Пестовского муниципального округа»
- Постановлением Администрации Пестовского муниципального района от 20.12.2023 № 1744 «Об утверждении Положения об организации предоставления дополнительного

образования детям в муниципальных организациях, осуществляющих образовательную деятельность на территории Пестовского муниципального района»

Актуальность программы.

Программа предполагает построение занятий в игровой форме, в основе которой лежит партнёрская позиция взрослого и непринуждённая форма организации. Игровые приёмы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребёнка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала. Программа разработана с учётом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять своё здоровье, а также с учётом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей. Актуальность данной программы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически и психически здорового ребёнка, основываясь на его интересах к физической активности.

Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей дошкольного возраста.

Программа выстроена на основе оздоравливающих методик для детей 4-5 лет. Используемые формы оздоровительной работы являются оздоровительными, восстанавливающими силы, улучшающими настроение. Их можно использовать и в помещении, и на улице. Они очень результативны и не имеют противопоказаний.

Многие современные методы снижения заболеваемости требуют значительных материальных затрат, таких как приобретение нового оборудования, привлечение новых специалистов, и для некоторых методик требуются даже отдельные специально оборудованные помещения, поэтому **программа выгодно отличается** от других программ, так как не требует больших материальных затрат.

Цель программы - создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирование основ культуры здорового образа жизни.

Задачи

Развивающие:

1. Укреплять физическое и психологическое здоровье детей.
2. Повышать защитные свойства организма и его устойчивости к заболеваниям.
3. Развивать физические качества детей (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость)
4. Совершенствовать жизненно важных навыков и умений, посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям.

Обучающие:

1. Знакомить с методиками, повышающими защитные свойства организма детей и его устойчивости к заболеваниям;
2. Осваивать навыки правильного выполнения движений.
3. Приобретать общие представления о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья.
4. Формировать потребности детей в здоровом образе жизни.

Воспитательные:

1. Воспитывать чувства уверенности в себе, трудолюбия, настойчивости, умения добиваться поставленной цели.
3. Воспитывать правильное отношение к своему здоровью у детей.

4. Оптимизировать работу с родителями.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Юный спортсмен» предполагает участие обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, учитывает особые образовательные потребности обучающихся, и направлена на решение следующих задач:

- оказание психолого-педагогической помощи, реабилитации (абилитации);
- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с выраженными проблемами коммуникации, в том числе:
 - с использованием средств альтернативной коммуникации;
 - воспитание самостоятельности и независимости при освоении доступных видов деятельности;
 - формирование интереса к определенному виду деятельности в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы.

В целях доступности получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья детский сад обеспечивает создание специальных условий для получения образования обучающимися, в том числе:

а) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- обеспечение возможности понимания и восприятия обучающимися на зрительной основе инструкций и речевого материала, связанного с тематикой учебных занятий;

б) для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи:

- адаптация содержания теоретического материала в соответствии с речевыми возможностями обучающихся;
- преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами на первоначальном периоде обучения;
- стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание диалога, информирование о возникающих проблемах);
- обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);
- нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога (тренера, инструктора);
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной терминологии;

в) для обучающихся с задержкой психического развития:

- использование дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор, облегчающих восприятие инструкций, усвоение правил, алгоритмов выполнения спортивных упражнений (например, пошаговая памятка или визуальная подсказка, выполненная в знаково-символической форме);
- обеспечение особой структуры учебного занятия, обеспечивающей профилактику физических, эмоциональных и/или интеллектуальных перегрузок и формирование саморегуляции деятельности и поведения;
- использование специальных приемов и методов обучения;
- дифференциация требований к процессу и результатам учебных занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- соблюдение оптимального режима физической нагрузки с учетом особенностей нейродинамики обучающегося, его работоспособности, темповых характеристик, использование гибкого подхода к выбору видов и режима физической нагрузки с учетом особенностей функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающегося (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и другие), использование здоровьесберегающих и

коррекционно-оздоровительных технологий, направленных на компенсацию нарушений моторики, пространственной ориентировки, внимания, скоординированности межанализаторных систем (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта);

Занятия в объединениях с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья проводятся как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану (если есть такая потребность)

Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Принципы и подходы к формированию программы

Программа строится с учетом основных принципов, средств, форм и методик, позволяющих организовать образовательный процесс на основе общепедагогических и специальных знаний, умений и навыков.

В основу программы легли следующие принципы:

- 1) *принцип связи теории с практикой;*
- 2) *принцип сочетания индивидуального и комплексного образования;*
- 3) *принцип доступности*, благодаря которому обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей обучающихся;
- 4) *принцип наглядности* – в учебной деятельности широко используются наглядно-иллюстративный материал, а также личный пример педагога;
- 5) *принцип активности*, стимулирующий познавательную и физическую деятельность обучающихся;
- 6) *принцип преемственности, систематичности и последовательности*, который проявляется в проведении учебных занятий, а также выполнении самостоятельных заданий воспитанниками;
- 7) *принцип заинтересованности и мобильности*, позволяющий организовывать образовательный процесс в соответствии с пожеланиями, способностями и интересами детей.

Методы и средства формирования программы:

Методы	Средства
Наглядно-зрительные – показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры. Словесные – объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция. Практические – повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме, в соревновательной форме.	Двигательная активность, занятия физкультурой Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода) Психологические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Адресность: дети 4-5 лет

Срок реализации: 1 учебный год

Формы работы:

- групповые занятия /не более 20 человек/ Занятия проводятся вне учебной деятельности.

Продолжительность занятия: 20-30 минут /в соответствии с СанПин/

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Психолого-физиологические особенности развития детей 4-5 лет.

Содержание программы отражает построение образовательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития воспитанников.

У детей 4-5-летнего возраста продолжается дальнейшее развитие моторики, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе своих физических возможностях, физическом облике. Появляется гармония в движении рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить, бегать, держать правильную осанку.

По собственной инициативе дети могут организовать подвижные игры и простейшие соревнования между сверстниками.

Дети хорошо различают направление движения, скорость. Смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентации, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений. Стремление добиться хорошего результата. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Дети 4-5 лет активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Гигиенические навыки становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты.

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно- оздоровительной работы.

- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).

- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъёму.

- Укрепление физического и психологического здоровья детей.

- Формирование общих представлений о физической культуре и спорте, их роли в укреплении здоровья.

- Развитие устойчивого интереса к самостоятельным занятиям физкультурой, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.
- Овладение детьми культурно-гигиеническими навыками;
- Выработка устойчивого интереса родителей к совместному занятию физической культурой с детьми и потребности в здоровом образе жизни;
- Снижение пропусков занятий по болезни.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- диагностика физического развития детей;
- анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми.

Учебный план.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестационного контроля
		всего	теория	практика	
1	Занимательная разминка	5	1	4	наблюдение
2	Эмоционально-стимулирующая гимнастика	6	2	4	наблюдение
3	Звуко-игровые дыхательные упражнения	8	2	6	наблюдение
4	Общеразвивающие упражнения	12	1	11	Диагностика, наблюдение
5	Основные виды движений. Игровые упражнения	15	1	14	Диагностика, наблюдение
6	Подвижные игры	20	2	18	Диагностика, наблюдение
7	Упражнения на расслабление	6	1	5	наблюдение
итого		72	10	62	

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		15.30	игровая	20	Занимательная разминка: Мышка. Цыплёнок. Обезьянка. Эмоционально-стимулирующая гимнастика: Синичка. Хомячок. Звуко-игровые дыхательные упражнения: На	спортзал	наблюдение

						<p>турнике. Насос. ОРУ: Без предметов. Комплекс №1 С обручем . Комплекс№1 Основные виды движений. Игровые упражнения. По мостику. Не промахнись. Собери картофель. Пингвины. Подвижные игры: Огуречик, огуречик. Трамвай. У медведя во бору. Найди себе пару. Упражнения на расслабление: Роняем руки. Штанга.</p>		
2	октябрь		15.30	игровая	20	<p>Занимательная разминка: Петушок. Заяц. Крокодил. Волк. Медведь. Эмоционально-стимулирующая гимнастика Воробушки. Козлик. Звуко-игровые дыхательные упражнения: Шагом марш. Регулировщик. ОРУ: Сфлажками. Комплекс№1. С большим мячом. Комплекс№1. Основные виды движений. Игровые упражнения. Не задень. Кто дальше бросит. Перепрыгни – не задень. Мяч о стенку. Подвижные игры: Цветные автомобили. Найди свой цвет. Зайцы и волк. Перепрыгнем через ручеёк. Упражнения на расслабление: Потрясём кистями. Деревянные и тряпичные куклы.</p>	спортзал	наблюдение

3	ноябрь		15.30	игровая	20	<p>Занимательная разминка Лиса. Птица. Корова. Белка. Цыплёнок.</p> <p>Эмоционально-стимулирующая гимнастика: Игрушки. Котята.</p> <p>Звуко-игровые дыхательные упражнения: Летят мячи. Вырасту большой</p> <p>ОРУ С кубиками. Комплекс№1. С гимнастической палкой. Комплекс№1.</p> <p>Основные виды движений. Игровые упражнения. Не попадись. По краю пропасти. Подбрось-поймай. Кто быстрее до флажка.</p> <p>Подвижные игры: Лиса в курятнике. Охотник и зайцы. Котята и щенята. Теремок.</p> <p>Упражнения на расслабление: Стряхиваем воду с пальцев. Олени.</p>	спортзал	диагностика
4	декабрь		15.30	игровая	20	<p>Занимательная разминка: Лошадка. Паучок. Балерина Заяц.</p> <p>Эмоционально-стимулирующая гимнастика: Выпал беленький снежок. Ёлочка.</p> <p>Звуко-игровые дыхательные упражнения: Маятник. Лыжник.</p> <p>ОРУ С малым мячом. Комплекс№1. Без предметов. Комплекс№2</p> <p>Основные виды движений. Игровые упражнения. Прокати и сбеги.</p>	спортзал	наблюдение

						Найди свой цвет. Зайчата. По местам. Подвижные игры: Лиса и гуси. Спасайся от волка. Мы весёлые ребята. Перегонки. Упражнения на расслабление: Поднимаем и опускаем плечи. Апплодисменты		
5	январь		15.30	игровая	20	Занимательная разминка: Спортсмен. Волк. Утёнок. Заяц. Медведь. Эмоционально-стимулирующая гимнастика: Снежинки. Белочка. Звуко-игровые дыхательные упражнения: Семафор. Трубач. ОРУ С обручем. Комплекс№2. С флажками. Комплекс№2. Основные виды движений. Игровые упражнения. Непонятный шнур. Пройди не упади. Жуки. Подвижные игры: Мыши в кладовой. Мишка бурый. Найди свой цвет. Упражнения на расслабление: Мельница. Жучки.	спортзал	диагностика
6	февраль		15.30	игровая	20	Занимательная разминка: Пингвин.Лягушка. Собачка. Заяц. Паучок. Эмоционально-стимулирующая гимнастика: Зимушка-зима. Снежинки- балеринки Звуко-игровые дыхательные упражнения:	спортзал	наблюдение

						<p>ия: Дровосек. Свисток. ОРУ С большим мячом. Комплекс№2. С кубиками. Комплекс№2 Основные виды движений. Игровые упражнения. Один-двое. С кочки на кочку. Пас друг другу. Быстрые жучки. Подвижные игры: Зайцы и волк. Найди себе пару. Перепрыгнем через ручеёк. Котята и щенята. Упражнения на расслабление: Крылья. Факир</p>		
7	март		15.30	игровая	20	<p>Занимательная разминка: Медведь. Машина. Аист. Тигр. Белка. Эмоционально-стимулирующая гимнастика: В лесу. Потанцуем Звуко-игровые дыхательные упражнения: Дышим животом. Ба-бо-бу. ОРУ С гимнастической палкой. Комплекс№2. С малым мячом. Комплекс№2. Основные виды движений. Игровые упражнения. Мыши за котом. Через ручеёк. Быстро возьми. Прокати обруч. Подвижные игры: Охотник и зайцы. Лиса и гуси. Мы весёлые ребята. Перегонки. Упражнения на расслабление:</p>	спортзал	диагностика

						Кулачки. Колобок.		
8	апрель		15.30	игровая	20	<p>Занимательная разминка: Балерина Петушок. Птица. Корова. Обезьянка.</p> <p>Эмоционально-стимулирующая гимнастика: Лошадка. Лебеди.</p> <p>Звуко-игровые дыхательные упражнения: Каланча. Звук «М».</p> <p>ОРУ Без предметов. Комплекс №3. С обручем. Комплекс №3</p> <p>Основные виды движений. Игровые упражнения. Отбивалки. Кто быстрее. Точно в круг. Подбрось, поймай-упасть не давай.</p> <p>Подвижные игры: Теремок. Мишка бурый. Цветные автомобили. Спасайся от волка.</p> <p>Упражнения на расслабление: Мячик. Штанга.</p>	спортзал	наблюдение
9	май		15.30	игровая	20	<p>Занимательная разминка. Мышка. Волк. Корова. Белка. Крокодил</p> <p>Эмоционально-стимулирующая гимнастика: Зарядка. Петрушка.</p> <p>Звуко-игровые дыхательные упражнения: Дразнилка. Гуси летят.</p> <p>ОРУ С флажками. Комплекс №3. С большим мячом. Комплекс №3.</p> <p>Основные виды движений. Игровые упражнения. Посади картофель.</p>	спортзал	диагностика

						Попрыгай как... Будь ловким. Прыгни-повернись. Подвижные игры: Найди себе пару. Лиса в курятнике. Мыши в кладовой. Перепрыгнем через ручеёк. Упражнения на расслабление: Бутоны цветка. Мы загораем.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Методическое обеспечение.

1. Поиск информации в различных источниках.
2. Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.
3. Проводятся под руководством педагога.

Формы, методы и приёмы обучения.

Основными формами организации занятий являются: групповая, индивидуальная и фронтальная.

Способы выполнения упражнений: поточный, поочерёдный, одновременный.

Методы и приёмы: словесные, наглядные, практические, поисковые, креативные.

Диагностика физического развития детей

В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения при характеристике физического состояния ребёнка в процессе физического воспитания учитываются динамика его физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Диагностика физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств, выделить способных, средних, отстающих в двигательном развитии детей и определить для каждого ребёнка оптимальную «ближайшую» зону развития функциональных систем и двигательных навыков. Результаты диагностики физической подготовленности позволяют:

- установить причины отставания или опережения в освоении детьми образовательной программы;
- определить необходимые физкультурно – оздоровительные мероприятия;
- индивидуализировать нагрузку, физические упражнения в соответствии с группой здоровья, отклонениями в физическом развитии, уровнем сформированности двигательной активности;
- определить технику владения основными двигательными умениями;

- развивать интерес детей к занятиям физической культурой.

Диагностическое тестирование проводится два раза в течение учебного года (сентябрь – май). Перед выполнением с детьми проводится разминка, включающая физические упражнения, которые максимально подготовят ребёнка к выполнению тестового задания.

Методика обследования

Бег на дистанцию 30 метров

На беговой дорожке хорошо видимой линией отмечается линия старта. За линией финиша на расстоянии 3м устанавливается яркий ориентир, для того чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. В каждом забеге участвуют по два человека, что обеспечивает соревновательную форму проведения данного теста. Выполняются две попытки.

Тест на определение общей выносливости

Бег на расстояние 90м для детей 4-5 лет

Дистанция представляет собой круг с твёрдым покрытием. По команде «На старт!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» дети начинают бежать по кругу.

Тест на определение ловкости

Бег на 10м между предметами

Определяется временем пробегания 10 – метровой дистанции, на которой по прямой линии устанавливаются разные предметы в количестве 10, которые ребёнок огибает один справа, другой слева. Дается 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Тест на определение скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

На пол кладётся мат, сбоку вдоль него наносится разметка через каждые 10см на дистанции 2м. детям предлагается встать около черты и допрыгнуть до яркого предмета. Фиксируется расстояние от черты до места приземления пятками. Даются две попытки. Фиксируется лучший результат.

Бросание набивного мяча весом 1кг

Ребёнок подходит к контрольной линии, начерченной на полу. Ему предлагается бросить мяч до яркого предмета. Бросок выполняется из положения ноги врозь, мяч отведён за голову как можно дальше. Ребёнок совершает 3 попытки. Фиксируется лучший результат.

Метание мешочка с песком весом 200гр

Бросок выполняется из положения стоя, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, рука с мешочком за головой. Ребёнок производит 3 броска каждой рукой. Фиксируется

лучший результат.

Тест для определения гибкости.

Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз, не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус.

Структура занятия.

Продолжительность занятия - 20 мин

Занятия проводятся в спортивном зале 2 раза в неделю.

Вводная часть:

Занимательная разминка- 3 мин

Эмоционально - стимулирующая гимнастика - 2 мин

Основная часть :

Звуко-игровые дыхательные упражнения - 1 мин

ОРУ - 5 мин

ОВД -игровые задания - 5 мин

Подвижная игра - 3 мин

Заключительная часть:

Дыхательная гимнастика или упражнения на расслабление - 1 мин

Содержание программы.

Занимательная разминка.

Подражательные движения.

Мышка: ходьба на носках семенящим шагом.

Цыплёнок: ходьба на пятках с ритмическими движениями рук в стороны.

Котёнок: ползание с опорой на руки и колени.

Корова: ползание с опорой на руки и стопы.

Петушок: ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны.

Аист: ходьба с высоким подниманием колен, при этом нога выпрямляется вперёд. **Утёнок:** ходьба в приседе.

Белка: прыжки в приседе с продвижением вперёд.

Зяц: прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

Лошадка: ходьба и бег с высоким подниманием колен. Прямой и боковой галоп. **Лягушка:** ползание прыжковым шагом с опорой на руки и стопы.

Паучок: ползание с опорой на ноги впереди, а руки сзади за спиной.

Медведь: ходьба на внешней стороне стопы.

Пингвин: ходьба с развёрнутыми носками ног во внешнюю сторону семенящим шагом.**Лиса:** ходьба мягкая, плавная, с носка на всю стопу.

Птица: бег на носках, плавный и лёгкий.

Собачка: бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны.

Волк: бег широким шагом.

Тигр: бег широким прыжковым шагом.

Обезьянка: бег подскоками с ноги на ногу.

Крокодил: ползание с опорой на руки.

Балерина: гимнастическая ходьба с носка на всю стопу.

Машина: ползание на ягодицах.

Спортсмен: ходьба спортивная.

Рифмованные фразы для упражнений в разминке.

1. Мы на пальчиках идём, мы идём,
Прямо голову несём, мы несём.

2. Мы шагаем, мы шагаем,
Выше ноги поднимаем.

3. Шагают наши ножки прямо по дорожке.

4. Мы на пятках: топ-топ-топ.

5. С ножки на ножку - прыг да скок.

6. Зайчик прыг, зайчик скок -
Зайчик серенький хвосток.
Зайчик быстро скачет в поле,
Ему весело на воле.

7. Побежали, побежали, никого не обогнали.

8. Побежали ножки прямо по дорожке.

9. Обезьянки, обезьянки бегут дружно по полянке.

10. Гуси вид домашней птицы,
Ходят дружной вереницей.
Гуси - гуси! Га - га - га! Есть хотите? Да - да -да!

11. Вышли слоники гулять,
Свежей травки пощипать,
Друг на друга посмотреть,
Песню звонкую попеть.

12. Едут, едут раки на хромой собаке,
А за ними кот задом наперёд,
А за ними зайчики - на речном трамвайчике.
Едут и смеются, пряники жуют.

13. Крылья пёстрые мелькают -
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре,
Полетели, закружились.

14. Мы походим на носках,
Мы пройдем на пятках.
Вот проверили осанку
И свели лопатки.
Мы идём как все ребята
И как мишка косолапый.

15. До чего трава высока:
То крапива, то осока.
Выше ноги поднимай,
На траву не наступай.
А сейчас прыжки по кочкам
Очень тихо на носочках.
Если с кочки упадёте,
То утонете в болоте.

16. Вот по полю скачут кони,
Даже ветер не догонит.
Прыг-скок, прыг-скок,
Приземляйся на носок.

17. Руки в стороны: в полёт
Отправляем самолёт.
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд,
Полетел наш самолёт.

18. Во двор ребята утром вышли,
А двор весь снегом замело.
Идут ребята по дорожке,
Идти по снегу нелегко.

19. Порезвились, поиграли,
Снова все в колонну встали
И знакомою тропой

Отправляемся домой.

Эмоционально - стимулирующая гимнастика.

"Синичка".

Скачет шустрая синица, ей на месте не сидится.
Прыг-скок, прыг-скок - завертелась как волчок.
Вот присела на минутку, почесала клювом грудку,
Заглянула под крыло, лапку потянула,
На веточку вспорхнула.
Посидела, посидела - и полетела.

"Воробушки".

Птички в гнёздышках сидят и на улицу глядят.
Погулять они хотят и тихонько все летят.
Полетели, полетели и на веточки все сели.
Пёрышки почистили, хвостиком встряхнули -
Опять полетели. На дорожку сели.
Прыгают, чирикают, зёрнышки клюют, воду пьют.

"Хомячок".

Хомка - хомка, хомячок, полосатенький бочок.
Хомка рано встаёт, щёчки моет, шейку трёт.
Подметает хомка хатку и выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять! Хомка хочет сильным стать.
Лапками похлопает, ножками потопаёт,
Крепко свой бочок потрёт и опять гулять пойдёт.

"Козлик".

Козлик скачет по дорожке, резво поднимает ножки.
Рожками бодается, ножками брыкается.
Он капусты съел листок, вырвал травушки пучок.
Побежал он по мосточку, прямо к чистому прудочку.
Там попил водицы чистой, и домой умчался быстро.

"Игрушки".

Скачет конь наш - цок, цок, цок. Слышен топот быстрых ног.
Кукла, кукла, попляши, своей ручкой помаши.
Вот как кружится волчок - прожужжал и на бок лёг.
Самолёт летит, летит - лётчик смелый в нём сидит.
А теперь мы все матрёшки - громко хлопаем в ладошки.

"Котята".

Как у нашей кошки подросли ребята,
Подросли ребята, пушистые котята.

Спинки выгибают, хвостиком играют.
А у них на лапках острые царапки.
Длинные усищи, зелёные глазищи.
Очень любят умываться,
Лапкой ушки почесать, и животик полизать.
Улеглись все на бочок и свернулись в клубок.
А потом прогнули спинки и залезли все в корзинку.

"Выпал беленький снежок".

Выпал беленький снежок, всюду посветлело.
Лепим, лепим мы снежки быстро и умело.
Очень весело сейчас со снежками спляшем.
Посмотрите-ка на нас, на веселье наше.
Вместе с нами поиграть всех мы приглашаем.
Вот сейчас мы побежим - никто нас не поймают.

"Белочка".

Рыженькие белочки скачут по ветвям,
Пушистенные хвостики мелькают тут и там.
Маленькие белочки замёрзли на снегу.
Как согреть им лапочки в зимнюю пургу?
Лапка лапку ударяет, быстро, быстро согревает.
Прыг да скок, прыг да скок, и свернёмся мы в клубок.

"Ёлочка".

У маленьких детишек ёлочка большая.
Огоньками и шарами ёлочка сверкает.
Ай, да, ёлочка, погляди, погляди!
Деткам ёлочка, посвети, посвети!
Не коли нас, ёлочка, веточкой лохматой,
Убери иголки дальше от ребяток!

"Снежинки".

Ходят тучи, ходят тучи тёмно - синею стеной -
Закружился, полетел беленький снежок.
На полянку, на лужок тихо падает снежок.
Падают снежинки, белые пушинки.
Полетели, понеслись и на землю улеглись
Тихо спят снежинки, белые пушинки.
Но подул вдруг ветерок - закружился наш снежок.
Кружатся снежинки, белые пушинки.

"Зимушка - зима".

Вышли мы на улицу - снегу намело.

Мы лопаточки возьмём, дружно снег мы разгребём.
Протопаем дорожку к самому порожку.
Слепим круглые снежки и огромные комки.
Мы построим снежный дом,
Дружно жить мы будем в нём.

"Снежинки - балеринки".

Мы снежинки, мы пушинки, подружиться мы не прочь.
Мы снежинки - балеринки, мы танцуем день и ночь.
Встанем вместе все в кружок - получается снежок.
Мы деревья побелили - крыши пухом замели.
Землю бархатом укрыли и от стужи сберегли.

"В лесу".

Зайка по лесу гулял, а в берлоге мишка спал.
Ближе зайка подбежал и зайчат к себе позвал.
Услыхал медведь и давай реветь:
"Кто тут смеет так реветь?"
Мишка, ты нас не пугай, вместе снами поиграй:
Лапочками хлоп - хлоп, ноженьками топ - топ.
Выставляем ножки в беленьких сапожках,
Хвостиками машем, весело мы пляшем.
Зайкам мишка помахал и в берлогу убежал.

"Потанцуем".

Мы топаем ногами, мы хлопаем руками, киваем головой.
Мы руки поднимаем, мы руки опускаем, мы кружимся потом.
Мы ножкувыставляем, на пяточку поставим, потопаем потом.
Хлоп - хлоп, хлоп - хлоп.
Мы руки разведём и побежим потом.

"Лошадки".

Скачут, скачут две лошадки - но-но-но,
Скачут, скачут без оглядки - но-но-но.
Вы лошадки нас возьмите - да-да-да,
Быстро в город нас домчите - да-да-да.

"Лебеди".

Лебеди летят, крыльями машут,
Пригнулись над водой, качают головой.
Прямо и гордо умеют держаться,
Очень бесшумно на воду садятся.
Белые лебеди, летели, летели и на воду сели.
Сели, посидели и снова полетели.

"Зарядка".

Солнце глянуло в кроватку - раз, два, три, четыре, пять.

Мы все делаем зарядку, надо нам присесть и встать,

Руки вытянуть пошире - раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться - три, четыре, и на месте поскакать.

На носок, потом на пятку - все мы делаем зарядку.

"Петрушка".

В круг петрушки дружно встали, будут весело играть.

Погремушки в руки взяли, стали весело плясать.

День - день - день - они играют и головками кивают.

Приседают и встают, и совсем не устают.

А устанут ножки наши - сядем, дружно отдохнём,

Посидим совсем немножко и опять плясать пойдём.

Звуко - игровые дыхательные упражнения.

1. "На турнике".

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад на лопатки - длинный выдох. Выдыхая, произносить "ф-ф-ф-ф-ф". (3-4 раза).

2. "Насос".

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклонить туловище в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить "с-с-с". (5-6 раз в каждую сторону).

3. "Шагом марш".

Стоя, гимнастическая палка в руках перед грудью. Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага - вдох, на шесть - восемь шагов - выдох. Выдыхая произносить "ти- ш-ш-ше". (1,5 мин)

4. "Регулировщик".

Стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить "р-р-р-р-р". (5-6 раз).

5. "Летят мячи".

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд. Произносить, выдыхая, длительное "ух-х-х-х". (4-5 раз).

6. "Вырасту большой".

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить "ух-х-х-х". (4-5 раз).

7."Маятник".

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносить "т-у-у-х-х-х". (3-4 наклона в каждую сторону).

8."Лыжник".

Имитация ходьбы на лыжах в течении 1,5 - 2 минут. На выдохе произносить " м-м-м-м".

9."Семафор".

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны - вдох, медленно опускать вниз - длительный выдох, произносить "с-с-с-с". (4-5 раз).

10."Трубач".

Стоя, сжать кисти рук в трубочку, поднять руки вверх - вдох, на медленном выдохе произносить "п-ф-ф-ф". по окончании - вдох. (4-5 раз).

11."Дровосек".

Стоя, руки над головой сложены в "замке" - вдох. На выдохе наклон вперед со звуком "ух-х-х", как бы имитируя удар топором. (4-5 раз).

12."Свисток".

Сидя, в одной руке стакан с водой, а в другой пластмассовая трубочка. Сделать вдох, выдохать со звуком "у-у-у-у". (3-4 раза).

13."Дышим животом".

Руки на животе, вдох и выдох носом. Руки за спиной, вдох и выдох носом. (3-4 раза).

14."Ба - бо - бу".

Вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произносить "би - ба - бу", "т - м - м - м". (4-5 раз).

15."Каланча".

Стоя, руки поднять вверх - вдох, опуская руки через стороны, произносить звук "с-с-с-с". (4-5 раз).

16. Звук "м".

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук "м-м-м-м", одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. (4-5 раз).

17."Дразнилка".

Во время выдоха надо раскрыть широко рот, насколько возможно высунуть язык, стараясь кончиком достать до подбородка и беззвучно произносить звук "а-а-а-а". (3-4 раза).

18."Гуси летят".

Медленная ходьба в течение 1-2 минут. Поднимать руки в стороны - вдох, руки вниз - выдох,

произносить "г-у-у-у-у". (4-5 раз).

Комплексы общеразвивающих упражнений. Без предметов.

Комплекс № 1.

1.И.п. - стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в и.п. (4-5раз).

2.И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в и.п. (4-5 раз).

3.И.п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперёд; встать, выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 раз).

4.И.п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, руки в стороны; и.п. (4-5 раз).

5.И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счёт 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

Комплекс № 2.

1.И.п. - стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. Руки вперёд; руки вверх; через стороны руки вниз (5-6 раз).

2.И.п. - стойка ноги на ширине ступни. Присесть, обхватить колени руками; вернуться в и.п. (5-6 раз).

3.И.п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести в сторону правую (левую) руку в сторону, вернуться в и.п. (5-6 раз).

4.И.п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. Руки вытянуть вперёд; наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, руки на пояс; и.п. (4-5 раз).

5.И.п. - лёжа на спине, руки за головой. Поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; принять и.п. (4-5 раз).

6.И.п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь - ноги вместе на счёт 1-8 . Повторить 2 раза.

Комплекс № 3.

1.И.п. - стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны; руки за голову; руки в стороны; вернуться в и.п. (5-6 раз).

2.И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны; наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх; выпрямиться, руки в стороны; и.п. (4-6 раз).

3.И.п. - стойка на коленях, руки у плеч. Поворот вправо (влево), коснуться пятки правой (левой) ноги; вернуться в и.п. (5-6 раз).

3.И.п. - сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх; вернуться в и.п. (5-6 раз).

4.И.п. - лёжа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперёд - вверх; и.п. (4-5 раз).

5.И.п. - ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; и.п. На счёт 1-8 , повторить 2 раза через паузу.

Упражнения с обручем.

Комплекс № 1.

1.И.п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперёд, руки прямые; обруч вверх; обруч вперёд; вернуться в и.п. (4-5 раз).

2.И.п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. Обруч вперёд; наклон вперёд, коснуться пола обручем; выпрямиться, обруч вперёд; вернуться в и.п. (4-5 раз).

3.И.п.ю - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); вернуться в и.п. (по 5 раз).

4.И.п. - стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. Присесть, взять обруч хватом с боков, вернуться в и.п. выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; присесть, положить обруч на пол; встать (4-5 раз).

5.И.п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счёт 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.

Комплекс № 2.

1.И.п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. Поднять обруч вверх, посмотреть в него; вернуться в и.п. (5-6 раз).

2.И.п. - стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. Поворот туловища вправо (влево), руки с обручем вытянуть вперёд; вернуться в и.п. (по 5 раз).

3.И.п. - стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. Присесть, взять обруч хватом с боков; выпрямиться, обруч поднять до уровня груди; присесть, положить обруч на пол; встать, вернуться в и.п. (4-5 раз).

4.И.п. - сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. Выпрямляя,поднять обе ноги вверх; развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; поднять прямые ноги вверх, соединяя; вернуться в и.п. (4-5 раз).

5.И.п. - стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах

вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.

Комплекс № 3.

- 1.И.п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. Обруч вперёд; обруч на грудь; обруч вперёд; вернуться в и.п. (5-6 раз).
- 2.И.п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. Поворот вправо (влево), руки с обручем вытянуть вперёд; вернуться в и.п. (5-6 раз).
- 3.И.п. - ноги слегка расставлены, обруч у груди. Присесть, вынести обруч вперёд; встать, вернуться в и.п. (5-6 раз).
- 4.И.п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. Обруч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в и.п. (по 6 раз в каждую сторону).
- 5.И.п. - сидя, ноги врозь, обруч на груди. Наклон вперёд, коснуться ободом пола; вернуться в и.п. (5-7 раз).
- 6.И.п. - основная стойка в обруче, руки произвольно. На счёт 1-7 - прыжки на двух ногах в обруче, на счёт 8 - прыжок из обруча. (2-3 раза).

Упражнения с флажками.

Комплекс № 1.

- 1.И.п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. Флажки в стороны; Флажки вверх, палочки скрестить; флажки в стороны; вернуться в и.п. (4-5 раз).
- 2.И.п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. Поворот вправо (влево), флажки в стороны; выпрямиться, вернуться в и.п. (по 4 раза)
- 3.И.п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. Присесть, флажки вынести вперёд; встать, вернуться в и.п. (5-6 раз).
- 4.И.п. - сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. Наклониться вперёд, коснуться палочками у носков ног; выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 раз).
- 5.И.п. - лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; вернуться в и.п. (4-5 раз).
- 6.И.п. - стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

Комплекс № 2.

- 1.И.п. - основная стойка, флажки внизу. Флажки в стороны; флажки вперёд, скрестить; флажки в стороны; вернуться в и.п. (4-5 раз).

2.И.п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот в право (влево), правую (левую) руку в сторону; принять и.п. (по 5 раз).

3.И.п. - основная стойка, флажки внизу. Присесть, флажки вынести вперёд; вернуться в и.п. (5-6 раз).

4.И.п. - сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться вперёд к правой (левой) ноге; выпрямиться, вернуться в и.п. (4-5 раз).

5.И.п. - основная стойка, флажки внизу. Прыжком ноги врозь, руки с флажками в стороны; вернуться в и.п. (на счёт 1-8, пауза, прыжки повторить).

Комплекс № 3.

1.И.п. - основная стойка, флажки внизу. Правую (левую) ногу отставить назад на носок, флажки вверх; вернуться в и.п. (по 4 раза).

2.И.п. - стойка в упоре на коленях, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), флажки в стороны; вернуться в и.п. (4-5 раз).

3.И.п. - основная стойка, флажки внизу. Присесть, флажки вынести вперёд; вернуться в и.п. (5-6 раз).

4.И.п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. Флажки в стороны; наклониться вперёд, скрестить флажки; выпрямиться, флажки в стороны; вернуться в и.п. (4-5 раз).

5.И.п. - лёжа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за голову. Согнуть ноги в коленях, коснуться колен палочками флажков; вернуться в и.п. (4-5 раз).

6.И.п. - ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счёт 1-8 в чередовании с ходьбой на месте.

Упражнения с большим мячом.

Комплекс № 1.

1.И.п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках в низу. Согнуть руки, мяч на грудь; мяч вверх; мяч на грудь; вернуться в и.п. (4-5 раз).

2.И.п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, мяч вынести вперёд; встать, вернуться в и.п. (5-6 раз).

3.И.п. - сидя ноги на ширине плеч, мяч у груди. Наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч к левой (правой) ноге, подталкивая его правой (левой) рукой, взять в обе руки; вернуться в и.п. (4-6 раз).

4.И.п. - стойка на коленях, сидя на пятках. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками. (4-6 раз).

5.И.п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. (2-3 раза).

Комплекс № 2.

1.И.п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; вернуться в и.п. (5-6 раз).

2.И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; вернуться в и.п. (5-6 раз).

3.И.п. - сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. Поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его руками; вернуться в и.п. (5-6 раз).

4.и.п. - лёжа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. Прогнуться, поднять мяч вперёд; вернуться в и.п. (5-6 раз).

5.и.п. - ноги чуть расставлены, мяч внизу. Шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; вернуться в и.п. (5-6 раз).

6.И.п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны. (по 2-3 раза).

Комплекс № 3.

1.И.п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. Мяч вперёд; мяч вверх, руки прямые; мяч вперёд; вернуться в и.п. (4-5 раз).

2.И.п. - стойка ноги на ширине плеч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), уронить мяч у носка правой ноги, поймать мяч, вернуться в и.п. (по 3 раза).

3.И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (несколько раз подряд).

4.И.п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. Присесть, мяч вперёд; вернуться в и.п. (5-6 раз).

5.И.п. - лёжа на спине, мяч за головой, руки прямые. Поднять правую (левую) ногу вперёд-вверх, коснуться мячом; вернуться в и.п. (5-6 раз).

6.И.п. - стойка ноги вместе, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжком ноги врозь, мяч поднять вверх; прыжком ноги вместе; вернуться в и.п. (на счёт 1-8, повторить 2-3 раза с небольшой паузой).

Упражнения с кубиками.

Комплекс № 1.

1.И.п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Кубики в стороны; кубики

вверх; кубики в стороны, вернуться в и.п. (5-6 раз).

2.И.п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. Присесть, положить кубики на пол; встать, руки на пояс; присесть, взять кубики; вернуться в и.п. (4-6 раз).

3.И.п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; вернуться в и.п. (по 5 раз).

4.И.п. - сидя ноги врозь, кубики у плеч. Наклон вперёд, положить кубики у носков ног; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубики; вернуться в и.п. (4-5 раз).

5.И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны. (по 2-3 раза).

Комплекс № 2.

1.И.п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой (левой) руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую (правую) руку; вернуться в и.п. (4-6 раз).

2.И.п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой (левой) руке. Присесть, положить кубик на пол; встать, убрать руки за спину; присесть, взять кубик в левую (правую) руку; встать, вернуться в и.п. (4-5 раз).

3.И.п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; вернуться в и.п.; поворот вправо (влево), взять кубик; вернуться в и.п. (4-5 раз).

4.И.п. - сидя ноги врозь, кубик в правой (левой) руке. Наклониться вперёд, положить кубик у левой (правой) ноги; выпрямиться руки на пояс; наклониться, взять кубик в левую (правую) руку; выпрямиться, вернуться в и.п. (4-6 раз).

5.И.п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны. (по 3-4 раза).

Упражнения с гимнастической палкой.

Комплекс № 1.

1.И.п. - стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч. Палку вверх, потянуться; палку вниз; вернуться в и.п. (6 раз).

2.И.п. - стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. Присесть, палку вперёд; встать, вернуться в и.п. (5-6 раз).

3.И.п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди. палку вверх; наклон вправо (влево); палку вверх, вернуться в и.п. (по 4 раза).

4.И.п. - стойка ноги врозь, палка внизу. Наклониться вперёд, прогнуть спину, палку вверх;

вернуться в и.п. (5-6 раз).

5.И.п. - стойка ноги вместе, палка внизу. Прыжком ноги врозь, палку вперёд; прыжком ноги вместе, палку вниз. На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

Комплекс № 2.

1.И.п. - основная стойка, палка внизу. Поднять палку вверх; опустить палку за голову на плечи; палку вверх; вернуться в и.п. (5-6 раз).

2.И.п. - основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. Палку на грудь; присесть, палку вынести вперёд; встать, палку на грудь; принять и.п. (4-5 раз).

3.И.п. - стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. Поднять палку вверх; наклон вправо (влево); выпрямиться, принять и.п. (5-6 раз).

4.И.п. - сидя ноги врозь, палка внизу. Поднять палку вверх; наклониться вперёд, коснуться носков ног; выпрямиться, палку вверх; принять и.п. (5-6 раз).

5.И.п. - лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, поднять палку вперёд; вернуться в и.п. (5-6 раз).

6.И.п. - основная стойка, палка у груди. Прыжком ноги врозь, палку вверх; вернуться в и.п. (на счёт 1-8, повторить 2-3 раза).

Упражнения с малым мячом.

Комплекс № 1.

1.И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой (левой) руке. Поднять руки в стороны; руки вверх, переложить мяч в левую (правую) руку; руки в стороны; вернуться в и.п. (4-5 раз).

2.И.п. - ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, вынести мяч вперёд, переложить в левую руку; выпрямиться; вернуться в и.п. (5-6 раз).

3.И.п. - сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. Поворот вправо, отвести руку в правую сторону; выпрямиться, переложить мяч в левую руку; и.п. То же влево (6 раз).

4.И.п. - лёжа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. Прогнуться, вынести мяч вверх-вперёд; вернуться в и.п. (4-5 раз).

5.И.п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

Комплекс № 2.

1.И.п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Руки в стороны; поднять руки вверх, переложить мяч в другую руку; руки в стороны; опустить руки вниз, и.п. (5-6 раз).

- 2.И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; вернуться в и.п. (по 5 раз).
- 3.И.п. - основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперёд; выпрямиться, принять и.п. (5-6 раз).
- 4.И.п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Наклон к правой ноге; прокатить мяч к левой, обратно к правой; и.п.То же к левой ноге. (4-5 раз).
- 5.И.п. - лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена; вернуться в и.п. (5-6 раз).
- 6.И.п. - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля двумя руками.
- 7.И.п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (3-4 раза).

Основные виды движений.

Игровые упражнения.

"По мостику".

Ходьба на носках по дорожке шириной 15-20 см, руки на поясе.

"Не промахнись".

Метание мешочков правой и левой рукой в обруч - расстояние 2,5 м.

"Собери картофель".

Дети делятся на две команды. В руках мелкие предметы - картофель. По сигналу игроки по очереди бегут к разложенным на полу кружкам и раскладывают свои "картофелины".

"Пингвины".

Дети стоят в кругу. Зажать мешочек с песком между колен и прыгать, продвигаясь по кругу.

"Не задень".

Дети делятся на команды. Бег змейкой между кеглями всей командой. Кегли не сбивать.

"Кто дальше бросит".

Метание мешочков на дальность. Дети встают на исходную линию в шеренгу. По команде "Бросили" - метают мешочки правой, а затем левой рукой.

"Перепрыгни - не задень".

Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, без пауз, продвигаясь вперёд.

"Мяч о стенку".

Дети выполняют броски мяча о стенку и ловят его после отскока от пола (расст. 2-3м).

"Не попадись".

Чертится или обозначается шнуром круг. В центре круга 2-3 водящих. По сигналу дети прыгают на двухногах в круг и из круга. Водящие пятнают играющих внутри круга.

"Сбей кеглю".

Метание мешочков в кегли, стоящие на расстоянии 3-4 м от исходной линии.

"По краю пропасти".

Обруч лежит на полу. Ходить по обручу ногами прямо и боком.

"Подбрось - поймай".

Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.

"Кто быстрее до флажка".

По сигналу дети выполняют прыжки на двух ногах до флажка на стойке, затем поворачиваются кругом и прыгают обратно.

"Прокати и сбей".

У детей в руках большие мячи. На расстоянии 2м стоят кегли (кубики). По команде дети катят мячи, стараясь сбить кегли.

"Найди свой цвет".

В разных концах площадки ставятся кегли (обручи) разных цветов. Дети располагаются вокруг них. По сигналу дети разбегаются по площадке. По сигналу "найди свой цвет" - игроки встают вокруг предмета своего цвета.

"Будь ловким".

Дети встают в 2 колонны. Ставятся кегли в ряд на расстоянии 40см одна от другой. Дети по одному ползают змейкой между кеглями.

"По местам".

Дети выбирают себе определённое место. По сигналу разбегаются по площадке. По сигналу "по местам !" - каждый ребёнок должен занять своё место.

"Непонятный шнур".

Между двумя стойками натянут шнур. Шнур опускается вниз - дети прыгают через него; поднимается вверх - подлезают под него.

"Пройди - не упади".

Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (на поясе).

"Жуки".

Упражнение проводится под музыкальное сопровождение. По сигналу "жуки полетели" дети бегут врассыпную по залу. По сигналу "жуки упали" - дети ложатся на спину, делают свободные движения руками и ногами - жуки барахтаются.

"С кочки на кочку".

Дети стоят на одной стороне зала. На полу разложены обручи в ряд (4-5 штук). По сигналу дети перебираются на другую сторону зала прыгая на двух ногах из обруча в обруч.

"Один - двое".

Дети бегут в колонне по одному. По сигналу "двое" перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу "один", бегут друг за другом не останавливаясь.

"Пас друг другу".

Дети разбиваются на пары, передают мяч друг другу правой и левой ногой (расст. 2-3м).

"Быстрые жучки".

Ползание на четвереньках между предметами с опорой на ладони и колени.

"Мыши за котом".

Дети встают в колонну. Первый - кот. По сигналу "шагом марш" - все маршируют, по сигналу "как мыши за котом" - все (кроме первого) переходят на ходьбу на носочках.

"Через ручеёк".

Из шнуров раскладывается несколько ручейков (3-4 шт.). Ширина каждого - 25см. Дети прыгают через каждый ручеёк.

"Прокати обруч".

Дети встают парами и прокатывают друг другу обруч.

"Быстро возьми".

Дети образуют круг, по сигналу выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики и др.); их на два меньше чем детей. На сигнал "быстро возьми!" - играющие должны взять предмет и поднять его над головой.

"Попрыгай, как..."

Дети изображают прыжки животных, птиц, насекомых, которых знают. Педагог проходит мимо и старается угадать, если ошиблась, дети говорят "нет, не угадали", и сами называют животное. Если угадала: "правильно, угадали".

"Отбивалки".

Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.

"Кто быстрее".

Дети встают в две колонны парами. Держась за руки, по команде, дети прыжками на двух ногах преодолевают дистанцию 3-4м. Каждые две пары начинают прыгать одновременно по команде.

"Точно в круг".

Метание мешочков в обруч, положенных на расстоянии 2-3 м.

"Посади картофель".

Дети делятся на команды. В руках мелкие предметы (картофель). По сигналу игроки по очереди бегут к разложенным на полу кружкам и раскладывают свои картофелины.

"Подбрось, поймай, упасть не давай"!

Дети встают парами. Перебрасывают друг другу мяч, вместе говорят слова: "Подбрось, поймай, упасть не давай. Стоп!" После слова "стоп" тот, у кого мяч, должен подбросить его 3-5 раз и не уронить.

"Зайчата".

Прыжки на двух ногах между предметами змейкой (5-6 шт. на расст. 40см).

"Прыгни - повернись".

Дети, свободно располагаясь на площадке, прыгают на месте под счёт "один, два, три", на счёт "четыре" поворачиваются на 45° в одну сторону, потом в другую.

Дыхательная гимнастика и упражнения на расслабление.

"Роняем руки" - дети поднимают руки вверх (вдох) и по предложению воспитателя, снимая напряжение в плечах, дают рукам упасть (выдох). Руки как бы безвольно свободно раскачиваются вдоль туловища.

"Потрясём кистями" - руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают; быстрым непрерывным движением предплечья трясёт кистями, как тряпочками.

"Стряхиваем воду с пальцев" - руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают (вдох), движением предплечья несколько раз сбросить кисти вниз (выдох), затем сжать в кулак.

"Поднимаем и опускаем плечи" - поднять плечи вверх как можно выше (вдох) и как бы уронить вниз (выдох).

"Мельница" - руки описывают вращательные движения вверх (вдох) и свободно падают вниз (выдох).

"Деревянные и тряпичные куклы" - напрягая и расслабляя мышцы, показать разных кукол.

"Крылья" - руки поднять в стороны: крылья самолёта - крылья бабочки.

"Факир" - сесть по - турецки, руки на коленях (вдох); поставить руки на локти, широко расставляя пальцы, сбросить кисти рук (выдох).

"Аплодисменты" - громко похлопать в ладоши, мягко погладить кисти рук.

"Кулачки" - дети сидят на стульях (скамейках), руки свободно лежат на коленях. Пальцы с силой сжать (вдох) и разжать (выдох).

"Олени" - дети сидят на стульях (скамейках), руки свободно лежат на коленях.

С напряжением отводить руки назад-вверх (вдох), слегка прогибая туловище вперёд, опустить на колени (выдох).

"Мы зажигаем" - дети лежат на полу на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх (вдох), напрягая носки, опустить, расслабиться (выдох).

"Штанга" - дети стоят, ноги слегка расставлены. Наклониться вниз, с напряжением поднять воображаемую штангу (вдох). Выпрямиться, опустить руки(выдох),расслабиться.

"Бутон цветка" - дети сидят на корточках, обхватив колени руками, голова опущена вниз. Медленно встают, плавно выпрямляются; поднимая руки и голову вверх, подняться на носки (вдох), опустить руки вниз (выдох), расслабиться.

"Жучки" - дети лежат на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях.Побарахтаться, как жучок.Выпрямиться и расслабиться.

"Мячик" - дети лежат на спине, руки вдоль туловища.Надуть живот (вдох), как мячик, удерживать положение, не дыша 2-3 сек. Выдохнуть, расслабиться."

"Потянемся" - дети лежат на спине, руки вдоль туловища. Потянуться (вдох), выполняя произвольные движения телом (выдох). Расслабиться.

"Колобок" - дети лежат на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища (вдох). Согнуть ноги в коленях, обхватить руками, лбом коснуться колен (выдох).Выпрямиться, расслабиться.

Подвижные игры.

Огуречик, огуречик...

На одном конце площадки - ловишка, на другом - дети. Дети приближаются к ловишке прыжками на двух ногах, говорят:

Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот кончик:
Там мышка живёт,
Тебе хвостик отгрызёт.

При последних словах дети убегают на свои места, а ловишка их догоняет.

Трамвай (Автобус).

Дети стоят вдоль стороны площадки в колонне парами, держа друг друга за руки. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны. Взрослый находится в одном из углов площадки и держит в руке три цветных флажка. Когда он поднимает флажок зелёного цвета, дети бегут (трамвай двигается). Во время бега они смотрят, не сменился ли цвет флажка; если появился жёлтый или красный флажок, дети останавливаются и ждут, когда появится зелёный. Когда трамвай подъезжает к остановке, он замедляет ход и останавливается; одни пассажиры выходят из трамвая, другие - входят. Взрослый поднимает зелёный флажок: "Поехали!"

У медведя во бору.

На одном конце площадки очерчивается место для медведя.На противоположном конце площадки линией обозначается дом детей.Один из играющих назначается медведем. Дети

направляются к опушке леса, собирая грибы, ягоды, делая соответствующие движения и одновременно произносят слова:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь не спит

И на нас рычит. Когда играющие произносят слово "рычит", "медведь" с рычанием встаёт, а дети бегут домой. "Медведь" старается их поймать и отводит к себе домой. Игра повторяется.

Найди себе пару.

В игре принимает участие нечётное количество детей. Каждый ребёнок получает один флажок. По сигналу взрослого дети разбегаются по площадке. По другому сигналу дети, имеющие одинаковые флажки, становятся рядом. Все играющие обращаются к ребёнку без пары: "Ваня, Ваня, не зевай! Быстро пару выбирай". По сигналу играющие опять разбегаются по площадке, и игра повторяется.

Цветные автомобили.

Дети размещаются по краю площадки. Они - автомобили. Каждому из играющих даётся флажок какого-либо цвета. Взрослый стоит лицом к играющим в центре площадки. Он держит в руке флажки тех же цветов. Взрослый поднимает флажок какого-нибудь цвета. Все дети, имеющие флажок этого цвета, начинают бегать по площадке в любом направлении; на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда флажок опускается, дети останавливаются и возвращаются на место. Педагог поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется. Можно поднимать несколько флажков разного цвета.

Найди свой цвет.

На площадке по полу раскладываются разноцветные обручи. Вокруг них дети группируются по 4-6 человек. По сигналу "идите гулять!" дети расходятся по площадке. По новому сигналу "найди свой цвет!" дети бегут к обручам соответствующего цвета. Во время "прогулки" можно обручи поменять местами. Отмечается группа, собравшаяся быстрее других.

Зайцы и волк.

Одного из играющих выбирают волком. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне площадки располагаются домики "зайцев" (обручи). В начале игры "зайцы" стоят в своих домиках; "волк" - на другом конце площадки "в овраге". Педагог говорит:

Зайки скачут,

Скок, скок, скок,

На зелёный на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают -

Не идёт ли волк.

Перепрыгнем через ручеёк.

На площадке рисуется (выкладывается) ручеёк, с одного конца узкий, а дальше всё шире и шире (от 10 до 40 см). Группе детей предлагается перепрыгивать через ручеёк вначале там, где он узкий, затем там, где он пошире, и, наконец, где самый широкий.

Лиса в курятнике.

На одной стороне площадки очерчивается курятник. В курятнике на насесте (скамейках) сидят "куры". На противоположной стороне площадки огорожена лисья нора. Всё остальное место - двор. Один из играющих назначается лисой. По сигналу "куры" спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зёрна, хлопают крыльями. По сигналу "лиса", "куры" убегают в курятник и взбираются на насест, а "лиса" старается утащить "курицу", не успевшую спастись, и уводит её в свою нору. Остальные "куры" снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется.

Охотник и зайцы.

На одной стороне площадки очерчивается место для "охотника", на роль которого назначается один из детей. На другой стороне обозначаются обручами места "зайцев". В каждом кружке находится по 2-3 "зайца". "Охотник" обходит площадку, как бы разыскивая следы "зайцев", затем возвращается к себе. Зайцы выбегают из своих домиков и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд. По сигналу "зайцы" останавливаются, поворачиваются к "охотнику" спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот "заяц", в которого "охотник" попал мячом, считается подстреленным, и "охотник" уводит его к себе.

Котятa и щенята.

Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, дети другой - щенят. "Котятa" находятся около гимнастической стенки; "щенята" - на другой стороне площадки (за скамейками) в будках. "Котятa" по команде выходят побегать легко и мягко. По сигналу "щенята" вторая группа детей перелезает через скамейки и на четвереньках бегут за "котятaми" и лают "ав-ав-ав!". "Котятa" мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку. "Щенята" возвращаются в свои домики.

Теремок.

В начале игры дети договариваются, кто будет мышкой, лягушкой, зайцем, лисичкой, волком, медведем. Все играющие берутся за руки, идут по кругу каждый раз меняя направление, говорят или поют:

Стоит в поле теремок, теремок,
Он не низок, не высок, не высок,
Вот по полю, полю мышка бежит,
Удверей остановилась и стучит.

Мышка вбегает в круг и говорит:
Кто-кто в теремочке живёт,
Кто-кто в невысоком живёт?

Никто не отвечает и она остаётся в кругу. Остальные дети снова идут по кругу и снова говорят те же слова, но вместо мышки называют лягушку и т.д. Стоящие внутри круга отвечают: Я - мышка-норушка... Я - лягушка-квакушка... и т.д. А ты кто?

Услышав соответствующий ответ, говорят: " Иди к нам жить". Последний - медведь, ходит вокруг собравшихся в кругу животных и на вопрос "а ты кто?" говорит: "А я мишка - всех ловишка". При этих словах все бегут в условленное место, медведь старается их поймать.

Лиса и гуси.

Обозначаются два дома: для лисы и для гусей. Между домами - луг, где пасутся гуси. Гуси выходят на луг, "Лиса" говорит: "Гуси, гуси, я вас съем!" Гуси:

Подожди, лиса, не кушай,

Нашу песенку послушай,

Га-га-га, га-га-га, га-га-га, га-га-га.

Лиса: Надоело слушать вас, всех я съем сейчас!

"Гуси" летят домой, "лиса" их ловит. Пойманных отводит в свой дом.

Спасайся от волка.

Волк выбирается из числа детей. Дети пришли в лес за ягодами, ходят и собирают (приседают на корточки, наклоняются). Вдруг раздаётся вой "волка", когда он показывается, дети быстро влезают на деревья (шведская лесенка). Когда "волк" скрывается, снова слезают и продолжают собирать ягоды. "Волк" не ловит, а только пугает детей голосом.

Мы весёлые ребята.

Дети берутся за руки, идут по кругу. В центре круга находится ловишка. Дети говорят: Мы, весёлые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать.

Ну, попробуй нас догнать.

Сказав последние слова, все разбегаются, а ловишка догоняет детей.

Перегонки.

Каждый выбирает себе пару по желанию. Пары выстраиваются друг за другом. Заранее устанавливается, куда надо бежать. Место обозначается цветными предметами. "Раз, два, три!" - говорят хором все играющие и первая пара бежит на перегонки до обозначенного места и обратно. Игра станет интереснее, если детям давать различные задания как добраться до указанного места.

Мыши в кладовой.

Мыши сидят в норках - на скамейках, поставленных по одной стороне площадки. На противоположной стороне на высоте 40-50см протянута верёвка. Это кладовая. Сбоку сидит

кошка (ребёнок). Кошка засыпает и мыши бегут в кладовую, нагибаясь, чтобы не задеть верёвку. Там они делают вид, что грызут сухари и др. продукты. Кошка внезапно просыпается, мяукает и бежит за мышами стараясь догнать их. Мыши убегают в норки. Кошка возвращается на место и снова засыпает, игра возобновляется.

Мишка бурый.

"Мишка бурый" (водящий) выбирается из числа играющих. На одной стороне площадки обозначается "берлога", на другой - находятся дети. Дети шагом направляются к "берлоге" и говорят:

Мишка бурый, Мишка бурый,

От чего такой ты хмурый?

Мишка отвечает:

Я медком не угостился, от того и рассердился.

Раз, два, три, четыре, пять - я вас буду догонять.

Дети убегают, а медведь старается их догнать.

Список литературы.

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. Москва: Владос, 2002.
2. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ. Москва; Скрипторий, 2006.
3. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М: Владос, 2003.
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет. М: Гном и Д, 2003.
5. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. М: Скрипторий, 2006.
6. Вареник Е.Н. Физкультурно - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М: ТЦ Сфера, 2006.
7. Программа воспитания и обучения в детском саду под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
8. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013.
9. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Работаем по программе "СТАРТ" Игровые подражательные упражнения. Дошкольное воспитание - 1996 - №4.

