

2-Я МЛАДШАЯ ГРУППА

№ 1 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

- 1. «Посмотрели в стороны».** И.п. – о.с. В.: Повороты головы вправо, прямо, влево.
- 2. «Ветер качает деревья»** И.П. ноги шире плеч, руки внизу. В.: наклоны в стороны, руки вверх(5-6)
- 3.»Листочки»**И.п. – лёжа на спине, руки свободно.В.: перевернуться на живот, перевернуться на спину(2-4)
- 4. «Собираем грибы»** И.п.-о.с. В.: присесть, изобразить, как собирают грибы, выпрямиться (5-6)
- 5. «Зайчики»** И.п –произвольное, кисти рук на уровне груди. В.: прыжки на месте на двух ногах (2 серии по 8-10 раз в чередовании с ходьбой).

№2 С ПОГРЕМУШКОЙ

- 1. «Погремушки»** И.п. – ноги слегка расставлены, руки с погремушкой за спиной. В.: вынести руки с погремушкой вперёд, потрясти погремушкой, затем убрать за спину (5 раз)
- 2. «Погремушку вверх»** И.п. – ноги слегка расставлены, руки с погремушкой вытянуты вверх. В.: наклониться, погремушку положить на пол, выпрямиться , сказать: «Нет погремушки»
- 3.»Повороты с погремушкой»** И.п. –ноги на ширине плеч, руки с погремушкой у груди. В.: поворот вправо, руки прямо, пограть погремушкой, вернуться в и.п. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).
- 4.»Шарик»** И.п.-лежа на спине, погремушка в вытянутых вверх руках .В.: руки перевести к животу, ноги согнуть , подбородок прижать к груди (стать круглым как шарик), вернуться в и.п.(3-5 раз)
- 5. «Поиграй-ка, погремушка!»** И.п. – ноги слегка расставлены, погремушка в одной из опущенных рук. В.: 6-8 прыжков с одновременными движениями кисти руки с погремушкой (3 раза в чередовании с ходьбой)

№3 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

- 1. «Ладшки»** И.п.-о.с. В.: руки вытянуть вперёд, хлопнуть в ладоши, произнести: «Вот ладошки!», опустить руки (2-3 раза)
- 2. «Где коленки?»** И.п.-ноги шире плеч. Руки за спиной. В.: наклон вперёд, руки на колени (учить выпрямлять ноги), вытянуть вперёд, произнести: «Вот коленки!», выпрямиться.
- 3. «Велосипед»** И.п.-лёжа на спине, руки и ноги выпрямлены. В.: сгибание и разгибание ног в коленных суставах(имитация езды на велосипеде), вернуться в и.п.(3 раза в чередовании с дыхательными упражнениями)
- 4. «Ребята, где вы?»** И.п.-ноги слегка расставлены, руки вверху В.: присесть, руками обхватить колени («спрятались ребята»), после слов взрослого «Где вы?» встать, вытянуть руки вверх. Произнести :»Вот мы!» (5-6 раз)
- 5. «Мячики»** И.п. произвольное. В.: прыжки на месте в чередовании с ходьбой. (по 4-5 раз)

№4 С КУБИКАМИ

- 1. «Наушники».**И.п. – ноги слегка расставлены, руки за спину. В.:кубики поднеси к ушам («слушаем в наушниках»), вернуться в и.п.(6 раз)
- 2. «Вниз»** И.п. – ноги на ширине плеч, руки с кубиками вверх. В.: наклон вперёд, положить кубики на пол (колени не сгибать), выпрямиться, поднять руки без кубиков вверх и на вопрос «Где кубики?» сказать: «Нет кубиков»; снова наклониться, выпрямиться, поднять руки с кубиками вверх и произнести: «Вот кубики!» (4 раза)
- 3. «Кубик к носкам».** И.п. – лёжа на спине, кубики в вытянутых вверх руках. В.: поднять ноги, руки с кубиками поднести к ногам, произнести: «Здравствуйте, ножки», опустить одновременно ноги и руки(4 раза)
- 4. «Постучи!»** И.п. – ноги слегка расставлены, руки с кубиками за спиной. В.: присесть, постучать кубиками об пол, встать, кубики спрятать за спину (5-6 раз)
- 5. «Поскоки»** И.п. – ноги слегка расставлены, кубики в руках. Прыжки на двух ногах, с одновременным постукиванием одного кубика о другой. (8-10 прыжков в чередовании с ходьбой)

№5 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

- 1. «Силачи»** И.п.-ноги слегка расставлены, руки к плечам. В.:1- руки в стороны, 2-и.п. *(5-6 раз)*
- 2. «Помоем руки»** И.п.-ноги шире плеч, руки вверх. В.:наклон вниз, достали руками пола(«помыли руки в водичке»), выпрямились, руки подняли вверх («посушили ручки») *(5-6 раз)*
- 3. «Подъёмный кран»** И.п.-ноги шире плеч, руки вдоль туловища. В.:1-наклон вправо, руки скользят по туловищу; 2-и.п. То же в другую сторону *(по 4 раза)*
- 4. «Короткие и длинные ноги»** И.п.-ноги слегка расставлены, руки на поясе. В.:1- присесть («короткие ножки»), 2-встать («длинные ножки») *(4 раза)*
- 5. «Прыжки»** И.п. – о.с., руки на поясе.В прыжки ноги вместе-ноги врозь*(8-10 раз в чередовании с ходьбой).*

№6 С «КОСИЧКОЙ»

- 1 ««Косичка» - вверх»** И.п.-ноги слегка расставлены, с «косичкой» опущены вниз. В.:1- поднять «косичку» вверх, показать её, вернуться в и.п.. *(6 раз)*
- 2. «Подули на «косичку»** И.п.-ноги шире плеч, руки с «косичкой» у груди. В.: наклон вперёд, руки с «косичкой» -вперёд, подуть на «косичку», вернуться в и.п. *(5 раз)*
- 3. «Где ребятки?»** И.п.-сидя на полу, «косичкой» держать согнутые ноги(«ребятки спрятались») В.: руки с «косичкой» вытянуть вверх, ноги выпрямить («ребята показали – вот и мы!»), вернуться в и.п.. *(5 раз)*
- 4. «Прыжки с» косичкой»** И.п. – произвольно, руки на поясе.В прыжки на месте вокруг себя *(8-10 прыжков в чередовании с ходьбой).*

№7. БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

1. «Домик» И.п.-о.с. В.: руки поднять вверх, согнуть в локтях, пальцы рук соединить («крыша»), вернуться в и.п. (5 раз)

2. «Гусь» И.п.-ноги шире плеч, руки за спиной. В.: наклон вперёд, руки назад – в стороны, произнести звуки, характерные для гуся, вернуться в и.п. (5 раз)

3. «Дерево» И.п.-ноги шире плеч, руки на поясе. В.: наклон вправо, вернуться в и.п., наклон влево, вернуться в и.п. (по 4 раза в разные стороны)

4. «Жук». И.п. – лёжа на полу, руки под щекой («жук уснул»). В.: Перевернуться на спину, поднять руки, ноги вверх, сгибать и разгибать руки и ноги («жук проснулся»), вернуться в и.п. (5 раз)

5. «Зайка» И.п. – ноги слегка расставлены, руки перед грудью. В.: прыжки на двух ногах на месте (по 8-10 раз в чередовании с ходьбой)

№8 С ФЛАЖКАМИ

1. «Помаши флажком» И.п.-ноги слегка расставлены, руки с флажками за спиной. В.: поднять руки вверх, помахать флажками, вернуться в и.п. стороны, 2-и.п. (6 раз)

2. «Постучи флажком» И.п.-сидя на полу, «ноги врозь», руки с флажками на полу. В.: наклониться к ногам, постучать флажками около пяток, сказать «тук-тук», вернуться в и.п. (6 раз)

3. «Ветерок играет» И.п.-ноги шире плеч, руки опущены. В.: поднять руки вверх, наклониться сначала в одну сторону, затем в другую («покачивание на ветру»), вернуться в и.п. (4 раз)

4. «Положи флажок» И.п. – ноги слегка расставлены, руки с флажками у груди. В.: присесть, положить флажки на пол, выпрямиться, сказать: «Нет флажков», присесть, взять флажки, прижать их к груди, сказать: «Вот они!». (6 раз)

5. «Вокруг флажка» И.п. – ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, флажки на полу. В.: прыжки на двух ногах вокруг флажка (по 8-10 раз в чередовании с ходьбой с флажками в руках)

№9 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

- 1. «Воробышки машут крыльями»** И.п.-ноги слегка расставлены, руки за спиной. В.: руки развести в стороны, помахать кистями рук, всей рукой, спрятать за спину. (5 раз)
- 2. «Воробышки греются на солнышке».** И.п. –лёжа на спине, руки на полу под головой. В.: повернуться на живот, вернуться в и.п. (5 раз)
- 3. «Спрятались воробышки»** И.п.-о.с. В.: присесть, опустить голову, обхватить руками голову, вернуться в и.п., выпрямиться (5 раз)
- 4. «Воробышки радуются»** И.п. – о. с. В.:8-10 прыжков на месте в чередовании с ходьбой.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

№1 «ПОХОД В ОСЕННИЙ ЛЕС»

Воспитатель: вот мы и в лесу. Лес, точно терем расписной, лиловый, золотой, багряный...

- 1.Стоят столбы белы, на них шапки зелены** (Берёзы») **И.п.:** ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: руки через стороны вверх, вернуться в и.п...(5-6)
- 2.Платье потерялось, пуговицы остались.**(Рябинка) **И.п.:** ноги слегка расставлены, руки в стороны В.: Наклоны в одну сторону, вернуться в и.п., наклоны в другую сторону, вернуться в и.п (по три раза в каждую сторону)
- 3. Никто не пугает, а вся дрожит.** (Осинка) **И.п.** – лёжа на животе, руки в упоре под подбородком. В.: согнуть ноги, поболтать ими в воздухе, вернуться в и.п. (5-6)
- 4. Зимой и летом одним цветом.** (Ёлка)**И.п.:** ноги слегка расставлены, руки за спину. В.: поднять ногу, согнутую в колене, вернуться в и.п. То же движение левой ногой, вернуться в и.п.
- 5. Весело в лесу** **И.п.:** ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте ,в чередовании с ходьбой (3 раза).

№2 С КУБИКАМИ

- 1. «Наушники».** И.п. – ноги слегка расставлены, руки за спину. В.: кубики поднеси к ушам («слушаем в наушниках»), вернуться в и.п.(6 раз)
- 2. «Кубик на кубик»** И.п. – ноги на ширине плеч, руки с кубиками вверх. В.: наклон вперёд, положить кубик на кубик, вернуться в и.п., наклониться, взять кубики, вернуться в и.п.
- 3. «Кубик к носкам».** И.п. – лёжа на спине, кубики в вытянутых вверх руках. В.: поднять ноги, кубики поднести к носкам, вернуться в и.п.(5-6 раз)
- 4. «Кубики до пола».** И.п. – сидя, ноги скрестно, кубики у плеч. В.: поворот вправо, коснуться кубиком пола дальше за спиной, вернуться в и.п.(по 4 раза в разные стороны).
- 5. «За коленями».** И.п. – ноги слегка расставлены, кубики в опущенных руках. В.: руки с кубиками развести в стороны, сделать полуприсед, постучать кубиками за коленями, сказать: «тук-тук», выпрямиться, руки развести в стороны, вернуться в и.п. (4 раза)
- 6. «Прыжки».** И.п. – ноги слегка расставлены, кубики перед грудью. В.: прыжки на двух ногах с одновременным постукиванием кубиками друг о друга(10-15 прыжков в чередовании с хадьбой).

№3 С ФЛАЖКАМИ

- 1. «Смена флажков»** И.п. - ноги слегка расставлены, одна рука с флажком верх-, вторая – вниз назад. В.: взмахами менять положение флажков в темпе 3 раза по 6-8 взмахов.
- 2. «Не ленись!»** И.п.-ноги шире плеч, флажки вертикально перед грудью. В.: на счёт 1-2 наклон вперёд, флажки вперёд, на счёт 3-4 – и.п.(6 раз)
- 3. «Быстро возьми и положи»** И.п. – ноги слегка расставлены, флажки на полу сбоку. В.: 1 – быстро взять флажки; 2 – быстро их положить на место(6 раз)
- 4. «Ветерок играет»** И.п.-сидя, ноги скрестно, флажки вверх. В.: 1-3 наклоны вправо-влево с покачиванием флажков; 4-и.п. (5 раз)
- 5. «Флажки назад»** И.п –ноги слегка расставлены, флажки вниз. В.: 1 – флажки вверх, 2-3 – присед с наклоном вперёд, флажки вниз назад, 4 – и.п.
- 6. «Ходьба и подскоки»** И.п. – ноги слегка расставлены, руки с флажками у пояса. В.:8-10 шагов, приподнимая только пятки и 10-15 подскоков.
- 7. «Флажки в стороны»** И.п. – ноги слегка расставлены, руки с флажками вниз. В.: 1 – флажки медленно в стороны, 2 – медленно вернуться в и.п. (5-6 раз).

№4 С БОЛЬШИМ МЯЧОМ

1. И.п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу. В.: 1 – мяч вперёд; 2 – мяч вверх; 3 – мяч вперёд; 4 – и.п. (6-8 раз)
2. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч перед собой. В.: вращение мяча пальцами от себя, к себе (по 6 раз в разных направлениях).
3. И.п. – ноги шире плеч, руки с мячом вверх. И.: 1-3 – наклон вниз, катить мяч от ноги к ноге; 4 – и.п. (6 раз)
4. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, мяч в руках. В.: 1-3 – поднять руки и ноги вверх, прогнуться, посмотреть на мяч; 4 – и.п. (6 раз)
5. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч между пяток, руки на поясе. В.: присесть руки вперёд; 2 – и.п. (6 раз)
6. И.п. - стоя, мяч в руках. В.: прыжки на двух ногах; чередовать с дыхательными упражнениями. (8-10 раз)

№5 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

1. «Силачи» И.п.: ноги слегка расставлены, руки к плечам. В.: руки в стороны, и.п.
2. «Помоем руки» И.п.-ноги шире плеч, руки вверх. В.: наклон вниз, достали руками пол («помыли руки в водичке»), выпрямились, руки подняли вверх («посушили ручки») (5-6 раз)
3. «Подъёмный кран» И.п.-ноги шире плеч, руки вдоль туловища. В.: 1-наклон вправо, руки скользят по туловищу; 2-и.п. То же в другую сторону (по 4 раза)
4. «Короткие и длинные ноги» И.п.-ноги слегка расставлены, руки на поясе. В.: 1- присесть («короткие ножки»), 2-встать («длинные ножки») (4 раза)
5. «Прыжки» И.п. – о.с., руки на поясе. В прыжки ноги вместе-ноги врозь (8-10 раз в чередовании с ходьбой).

№6 С ОБРУЧЕМ

- 1. «Обруч вверх»** И.п. - ноги слегка расставлены, руки с обручем опущены. В.: подняться на носки, руки вверх, посмотреть на обруч, опуститься на всю ступню, вернуться в и.п. (5 раз).
- 2. «Повороты в стороны»** И.п.-ноги шире плеч, обруч прижат к груди. В.: поворот вправо, руки выпрямить перед грудью, вернуться в и.п. (3 раза)
- 3. «Положи обруч»** И.п. – ноги шире плеч, обруч впереди. Наклониться, положить обруч на пол, выпрямиться, наклониться, взять обруч, вернуться в и.п.
- 4. «Приседания»** И.п.- ноги слегка расставлены, обруч перед грудью. В.: присесть, обруч поставить на пол, посмотреть на обруч, вернуться в и.п. (5 раз)
- 5. Прыжки»** И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, обруч на полу. В из обруча в обруч по кругу (8-10 прыжков в чередовании с ходьбой)
- .6. «обруч на плечах»** И.п. – ноги слегка расставлены, обруч сверху. В.: положить обруч на плечи, вернуться в и.п. (5 раз)

№7 СО СКАМЕЙКОЙ

- 1. «Хлопок»** И.п. – стоя, скамейка между ног, руки за спину. В.: 1-2 – руки через стороны вверх, хлопок; 3-4 – и.п. (6 раз)
- 2. «Наклон»** И.п. – сидя на скамейке верхом, руки у плеч. . В.: 1-2 – наклон вправо(влево), коснуться рукой пола, 3-4 – и.п. (по 3 раза)
- 3.»Встать»** И.п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. В.: 1-2 – встать, руки вверх, 3-4 – и.п., сказать: «Сели» (6 раз)
- 4. «На скамейку»** И.п. – стоять лицом к скамейке, ноги врозь, руки за голову. В.: 1-2 – наклон вперёд, ладони на скамейку, смотреть вперёд, ноги не сгибать; 3-4 – и.п. (5 раз)
- 5. «Спрыгни»** И.п. – встать на скамейку ноги вместе, ступни параллельно, руки внизу. В.: 1 – присесть, руки отвести назад; 2 – прыгнуть; 3 – перевернуться к скамейке лицом; 4 – и.п.. (6 раз)
- 6. «Хлопок»** И.п. – стоя, скамейка между ног, руки за спину. В.: 1-2 – руки через стороны вверх, хлопок; 3-4 – и.п. (6 раз)

№8 С МАЛЫМ МЯЧОМ

1. И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Мяч в правой руке. В.: 1 – руки вверх, подняться на носки, переложить мяч в левую руку; 2 – и.п. 3-4 то же левой рукой. (6 раз)
2. И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. В.: 1-повернуться влево, ступни остаются на месте, взять мяч левой рукой; 2 – и.п.; 3-4 – повторить вправо. (по 4 раза в каждую сторону)
3. И.п. – сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. В.: 1 – поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку; 2 – и.п.; 3-3 – то же правой ногой. (по 4 раза в каждую сторону)
4. И.п. – сидя, ноги вместе, мяч на полу. В.: 1-3 – наклониться вперёд, ноги не сгибать, катить мяч как можно дальше; 4 – и.п. (4 раза)
5. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч в правой руке. В.: 1-переложить мяч в левую руку за спиной; 2 – и.п. 3-4 – то же левой рукой. (6 раз)
6. И.п. – мяч зажат между ступнями, руки на поясе. В.: прыжки вверх на двух ногах в чередовании с ходьбой. (8-10 раз)

№9 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

1. «Бабочки машут крыльями» И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. В.: поднять руки в стороны, помахать ими опустить вниз. (6 раз)
2. «Бабочки сели на цветы» И.п.- ноги слегка расставлены, руки вниз. В.: присесть, руки положить на колени, опустить голову, вернуться в и.п. (5 раз)
3. «Бабочки летят» И.п.-ноги шире плеч, руки внизу. В.: 1-наклон вперёд, развести руки в стороны. Вернуться в и.п. (5 раза)
4. «Бабочки качаются на цветках» И.п.-ноги слегка расставлены, руки внизу. В.: 1-наклон вправо (влево), вернуться в и.п. (4 раза)
5. «Прыжки» И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. В.: 8 прыжков на месте на двух ногах, вокруг себя вправо и влево, чередовать с ходьбой. (в чередовании с ходьбой).

СТАРШАЯ ГРУППА

№1 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

- 1. И.п.:** стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны, кисти сжаты в кулачки. В.: 1 – руки к плечам, 2 – вверх, 3 – к плечам, 4 – вперёд, 5 – к плечам, 6 – в стороны
- 2. И.п.:** то же, руки к плечам.
В.: 1 -4 – круговое вращение локтями вперёд с полной амплитудой; 5-6 – то же назад.
- 3. И.п.:** ноги шире плеч, руки вверху. В.: 1 - наклон туловища вперёд к правой ноге, пальцами рук коснуться пальцев ног; 2 – наклон к полу; 3 – наклон к левой ноге 4 4 – вернуться в и.п.
- 4. И.п.:** ноги шире плеч, руки вдоль туловища. В.: 1 – наклон влево, скользя левой рукой вниз по туловищу, а правой – вверх до подмышечной впадины; 2 – возвращаемся в и.п. с произнесением звука [ш]; 3 – 4 – то же выполнить в другую сторону.
- 5. И.п.:** основная стойка, руки в стороны. В.: 1 – поднять правую ногу вперёд, хлопок в ладоши под ногой; 2 – вернуться в и.п.; 3 – поднять левую ногу вперёд, хлопок в ладоши под ногой; 4 - вернуться в и.п.
- 6. И.п.:** пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. В.: 1 – присесть, руки за голову, спину держать прямо; 2 - - вернуться в и.п.
- 7. И.п.:** основная стойка, руки на поясе. В.: прыжки на месте – 8 прыжков на двух ногах, 4 прыжка на правой ноге, 4 – на левой. В чередовании с ходьбой.

№2 С КУБИКАМИ

- 1. И.п.:** о.с., руки внизу. В.: 1-3 – руки поднять через стороны вверх, стоять на носках. Постучать кубиком о кубик; 4-вернуться в и.п.
- 2. И.п.:** о.с., руки с кубиками в стороны. В.: 1 –наклон вперёд, коснуться кубиками за коленями; 2 – и.п.; 3 – правую ногу отвести в сторону, наклон к правой ноге, коснуться кубиками за коленом; 4 – и.п.; 5 - левую ногу отвести в сторону, наклон к левой ноге, коснуться кубиками за коленом; 6 – и.п.
- 3. И.п.:** ноги шире плеч, руки с кубиками у пояса. В.: 1 – наклон вправо, скользя кубиком вниз, положить на пол; 2 – и.п.; 3 – наклон влево, скользя кубиком вниз, положить на пол; 4 – и.п. повторить тоже самое, только кубики поднять с пола
- 4. И.п.:** сидя на полу, ноги вместе, руки с кубиками с боков. В.: 1-3 –поднять ноги вверх, постучать кубиками под ногами; 4 – и.п.
- 5. И.п.:** стоя, поставить на правую ладонь оба кубика друг на друга. В.: поворот вокруг себя, смотреть на кубики. Тоже повторить с кубиками на левой ладони.
- 6. И.п.:** о.с., руки с кубиками около пояса. В.: 1-руки с кубиками развести в стороны; 2-присесть, постучать кубиками за коленями(голову не опускать); 3-встать, руки в стороны; 4-и.п.
- 7. И.п.:** о.с., кубики лежат на полу. В.: прыжки на двух ногах из стороны в сторону через кубики.
- 8. И.п.:** о.с., кубики лежат на полу. В.: переворачивать кубик пальцами правой ноги. Тоже повторить левой ногой.

№3 С МАЛЫМ МЯЧОМ

1. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4 – вернуться в и.п. То же левой рукой (5-7 раз)
- 2. И.п –ноги на ширине ступни, мяч в правой руке** 1-2 поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3-4 - вернуться в и.п. (6 раз)
- 3. И.п –ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.** 1 – присесть, руки вперёд, переложить мяч в левую руку; 2 – вернуться в и.п. (5-6 раз)
4. И.п – стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-3 – прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4 – взять мяч выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево. (3-4 раза)
5. И.п. – сидя, прямые ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1-2 – поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать его; 3-4- вернуться в и.п. (5-6 раз)
6. И.п – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать его. (2-3 раза)
7. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счёт воспитателя. 1 – 8 (3-5 раз)

№4 С БОЛЬШИМ МЯЧОМ

1. И.п.: стоя, ноги на ширине ступни мяч вниз, голова опущена. В.: 1 –мяч вперёд, смотреть вперёд; 2 – мяч вверх, смотреть вверх; 3 – мяч вперёд, смотреть вперёд; 4 – и.п.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом на уровне пояса. В.: 1- подбросить мяч вверх; 2 – пропуская его через сомкнутые в кольцо руки, дать отскочить от пола, поймать его.
3. И.п.: ноги шире плеч, руки с мячом вверх. В.: 1-3 - наклон вниз, прокатить мяч «восьмёркой» между ног, 4 – и.п.
4. И.п.: стоя на коленях, руки с мячом сверху. В.: 1 – левую ногу в сторону на носок, наклон влево, мяч сверху; 2 – и.п. То же в другую сторону.
5. И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, мяч в согнутых руках, локти в стороны. В.: 1 – 3 – поднять прямые руки и ноги, прогнуться, посмотреть на мяч; 4 – и.п.
6. И.п.: стоя пятки вместе, носки врозь, мяч перед грудью. В.: присесть на носках, мяч вперёд спина прямая; 2 – вернуться в и.п.
7. И.п.: о.с. В.: прыжки на двух ногах с одновременным отбиванием мяча двумя руками в чередовании с ходьбой.
8. И.п: стоя, левая нога на мяче. В.: катать мяч вперёд-назад правой ногой. То же левой.

№5 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

1. И.п.: о.с., руки на поясе. В.: 1 – подняться на носки, руки через стороны вверх; 2 – и.п.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки в сторону; 4 – вернуться в и.п. То же влево.
3. И.п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: 1 – глубоко присесть, обхватить колени руками, голову опустить; 2 – вернуться в и.п.
4. И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. В.: 1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 – вернуться в и.п. То же влево.
5. И.п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. В.: 1 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 2 – вернуться в и.п.
6. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. В.: 1 – поднять прямые ноги вверх-вперёд; 2 – вернуться в и.п.
7. И.п.: о.с., руки на поясе. В.: Прыжком ноги врозь, прыжком ноги скрестно.

№6 С ОБРУЧЕМ В ПАРЕ

1. И.п.: о.с. лицом друг к другу, обруч в прямых руках хватом сверху вниз. В.: 1-обруч вверх, сделать правой рукой шаг вперёд; 2-и.п. То же левой ногой. (6-8)
2. И.п.: стоя лицом друг к другу, обруч в руках перед собой хватом за середину, руки слегка согнуты В.: 1- один ребёнок, сгибая руки, подтягивает обруч к груди, другой в это время выпрямляет руки; 2- обратное движение.
3. И.п.: стоя спиной друг к другу, обруч в прямых рукахверху горизонтально. В.: 1 – наклон в одну сторону, 2 – и.п. То же в другую сторону..
4. И.п.: ноги врозь, обруч перед грудью в прямых руках.. В.: 1 – поворот в правую сторону, 2 – и.п. То же в другую сторону.
5. И.п.: лёжа на животе друг напротив друга, обруч хватом сверху в прямых руках. В.: 1 – 2 поднять обруч как можно выше; 3 – 4 и.п.
6. И.п.: стоя, обруч в прямых руках В.: 1 – один ребёнок приседает, другой поднимается на носки 2 – и.п.; 3-4 – смена движений у детей.
7. И.п.: стоя за ободом обруча на равном расстоянии друг от друга, руки вдоль туловища. В.: 1 – в круг на двух ногах запрыгивает первый ребёнок 2- -первый выпрыгивает из обруча, а второй запрыгивает.
8. И.п.: стоя лицом друг к другу, обруч на полу, руки на поясе. В.: 1-4 пройти по ободу обруча в одну сторону, а затем в другую сторону.

№7 СО СКАМЕЙКОЙ

1. И.п. – стоя, вдоль скамейки, о.с. В.: 1-2 – поднимаясь на носки, поднять руки вверх-в стороны, вдох; 3-4 – и.п. (*выдох*) (6 раз)
2. И.п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. В.: 1-2 – поворот направо, отводя в сторону правую руку, 3-4 – и.п., 5-6 то же влево, 7-8 и.п.
3. И.п. – стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки подняты вверх. В.: 1 – наклон, коснуться ступни ноги, стоящей на полу; 2 – и.п.; 3 – встать на скамейку, 4 – и.п. (стать с другой стороны скамейки, поменять ноги); 5 – наклон, коснуться ступни ноги, стоящей на полу; 6 – и.п.; 7 – встать на скамейку; 8 – и.п. (с другой стороны скамейки, поменять ноги)
4. И.п. – сидя на скамейке ноги врозь, руки за голову. В.: 1 – наклон вправо(влево), коснуться локтем правого колена, 2 – и.п.; 3 – наклон влево, коснуться локтем левого колена, 4 – и.п.
5. И.п. – сидя на полу, спиной к скамейке, руки согнуты, кисти обхватывают скамейку, ноги прямые. В.: 1 – выпрямить руки; 2 – и.п.
6. И.п. лёжа на животе на полу, руки упор на полу, ноги на скамейке. В.: 1 – поднять вверх правую ногу; 2 – и.п. 3 – поднять вверх левую ногу; 4 – и.п. (6 раз)
7. » И.п. – стоять лицом к скамейке, руки внизу. В.: 1 – поднять одну ногу на скамейку; 2 – встать на скамейку обеими ногами; 3-4 – сойти со скамейки с другой стороны, поворот на 180 градусов.
8. В.: прыжки вверх со сменой ног, чередовать с ходьбой. И.п.: стоя лицом к скамейке, правая нога на скамейке, левая на полу, руки произвольно.

№8 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

1. И.п.: о.с., руки на поясе. В.: 1 – руки в стороны, 2 – за голову, 3 – в стороны, 4 – и.п.
2. И.п.: ноги шире плеч, руки внизу. В.: 1 – руки в стороны, 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п..
3. И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе В.: 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, коснуться пола между пятками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.
4. И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. В.: 1 – правую ногу в сторону, руки в сторону; 2 – и.п.
5. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. В.: 1 – поднять правую прямую ногу; 2 – вернуться в и.п. То же левой ногой.
6. И.п.: лёжа на животе, руки впереди прямые. В.: 1 – 2 – прогнуться («рыбка») 3-4 – вернуться в и.п.
7. И.п.: основная стойка, руки на поясе. В.: прыжком ноги врозь, прыжком ноги скрестно в чередовании с ходьбой.

№9 С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ.

1. И.п : о.с., палка в руках внизу. Поднять палку вперёд, переместить палку к груди, вернуться в и.п.
2. И.п : о.с., палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге, вернуться в и.п. То же с левой ноги.
3. И.п : о.с., палка на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и.п.
4. И.п : ноги на ширине плеч, руки с палкой вытянуты вперед. 1 - поднять правую руку вверх, левую опустить вниз; 2 – и.п.; 3 – левую руку поднять вверх, правую опустить вниз; 4 – и.п.
5. И.п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. 1 - поднять ноги и перенести их через палку; 2- и.п.
6. И.п.: Стоя на коленях, руки с палкой сверху. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п. То же в левую сторону.
7. И.п.: стоя, руки с палкой сверху. 1 – поднять правое колено, палку положить на него; 2 – и.п.; 3 – поднять левое колено, палку положить на него; 4 - и.п.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

№1 С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

- 1.И.п.: о.с. - палка внизу хватом на ширине плеч. В.: 1 - палку поднять вверх; 2- сгибая руки палку положить на плечи; 3 – палку вверх; 4 – вернуться в и.п.
- 2.И.п.: стойка ноги на ширине плеч, палка в обеих руках за плечами. В.: 1 – поворот туловища вправо, ноги от пола не отрывать, руки поднять вверх посмотреть на палку; 2 – вернуться в и.п. То же в левую сторону.
- 3.И.п.: о.с. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. В.: 1 – быстро развести руки в стороны; 2 – вернуться в и.п. (палку не ронять).
- 4.И.п.: лёжа на спине, прямые ноги вместе, руки с палкой сверху на полу В.: 1 – сесть, палка сверху, посмотреть на палку; 2 – наклониться вперёд, палкой коснуться ног; 3-4 – вернуться в и.п.
5. И.п.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. В.:1 – прогнуться назад, коснуться пяток; 2 – вернуться в и.п.
6. И.п.: о.с., палка сзади в опущенных руках. В.: 1 – отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступнёй до палки; 2 - вернуться в и.п.
То же другой ногой.
7. И.п.: о.с., палка в опущенных руках сзади. В.: 1 – присесть, палку зажать под коленями, руки вытянуть вперёд; 2 - и.п.
8. И.п.: о.с., палка на полу. В.: прыжки боком через палку (из стороны в сторону) в чередовании с ходьбой.

№2 С КУБИКАМИ

1.И.п.: о.с. - руки внизу В.: 1 - 3 – руки поднять через стороны вверх, стоять на носках постучать кубик о кубик 4 – вернуться в и.п.

2. И.п.: о.с., руки с кубиками в стороны. В.: 1 –наклон вперёд, коснуться кубиками за коленями; 2 – и.п.; 3 – правую ногу отвести в сторону, наклон к правой ноге, коснуться кубиками за коленом; 4 – и.п.; 5 - левую ногу отвести в сто-сторону, наклон к левой ноге, кос-нуться кубиками за коленом; 6 – и.п.

3.И.п.: сидя на полу, скрестив прямые ноги, руки с кубиками у плеч.. В.: 1-наклон туловища вправо, руки – в стороны, коснуться кубиками пола, 2 – и.п.

То же в другую сторону.

4.И.п.: лёжа на спине, прямые ноги вместе, руки с кубиками вдоль туловища. В.: 1 – 3 согнуть ноги, подтянуть к животу, обхватить колени руками, соединить кубики вместе. 4 – вернуться в и.п.

5. И.п.: лёжа на животе, руки с кубиками – в упорена уровне плеч, ноги прямые.. В.:1 – 2 -выпрямить руки, кубиками опираясь на пол;3 –4 вернуться в и.п.

6.И.п.: о.с., поставить на правую ладонь оба кубика друг на друга. В.: поворот вокруг себя, смотреть на кубики. Тоже повторить с кубиками на левой ладони

7. И.п.: о.с.кубики в обеих руках внизу. В.: 1 – присесть, руки с кубиками, вытянуть вперёд; постучать; 2 - и.п.

8.И.п.: о.с., кубики лежат на полу. В.: прыжки на двух ногах из стороны в сторону через кубики. Чередовать с ходьбой.

9.И.п.: о.с., кубики лежат на полу. В.: переворачивать кубик пальцами правой ноги. Тоже повторить левой ногой.

№3 С МАЛЫМ МЯЧОМ

1.И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1-2руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4 – вернуться в и.п. Тоже левой рукой (5-7 раз)

2.И.п –ноги на ширине плеч, мяч в правой руке 1 – руки вперёд; 2 – поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 – руки вперёд, переложить мяч в левую руку; 4 - вернуться в и.п. (6 -8 раз)

3.И.п –ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, руки вперёд, переложить мяч в левую руку; 2 – вернуться в и.п. (5-6 раз)

4. И.п – стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-3 – прокатить мяч вправо вокруг себя вращиваясь и следя за ним (5-8 раз) . То же влево. (6 раз)

5. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3-4 - вернуться .ви.п. (5-6 раз).Тоже к левой ноге.

6. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счёт воспитателя. 1 – 8 (3-5 раз)

7. И.п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в и.п. (5-6 раз)

№4 С БОЛЬШИМ МЯЧОМ

1. И.п.: о.с., руки с мячом внизу. В.: 1 – подбросить мяч вверх; 2 – поймать мяч двумя руками; 3 – стукнуть мячом об пол; поймать мяч после отскока.
2. И.п.: ноги шире плеч, руки с мячом вверх. В.: 1-3 – наклон вниз, прокатить мяч «восьмёркой» между ног. 4 – и.п.
3. И.п.: ноги шире плеч, руки с мячом внизу. В.: 1-поворот вправо, одновременно ударить мячом об пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 – и.п.; то же, поворот влево; 4-и.п.
4. И.п.: стоя на коленях, руки с мячом сверху. В.: 1 – левую ногу в сторону на носок, наклон влево, мяч вверх; 2 – и.п. То же в другую сторону.
5. И.п.: сидя, мяч у правого бедра. В.: 1- поднять прямые ноги вверх, одновременно прокатить мяч между ногами на другую сторону; 2 – опустить ноги; 3-4 – то же в другую сторону.
6. И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, мяч в согнутых руках, локти в стороны. В.: 1 – 3 – поднять прямые руки и ноги, прогнуться, посмотреть на мяч; 4 – и.п.
7. И.п.: о.с., мяч внизу. В.: 1- присед, колени развести, одновременно бросить мяч об пол; 2 – встать, поймать отскочивший мяч.
8. И.п.: о.с., мяч в руках. Отбивая мяч правой рукой об пол, бегом поменяться местами со своей парой (продолжая отбивать мяч).

№5 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

1. И.п.: о.с., руки на поясе. В.: 1 – шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 – и.п. То же влево.
2. И.п.: ноги врозь, руки на поясе. В.: 1 – наклон влево, правую руку за голову; 2 – и.п. То же в другую сторону.
3. И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. В.: 1 – поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 – и.п.; 3-4 – то же к левой ноге.
4. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). В.: 1 – поднять вперёд-вверх прямые ноги; 2 – и.п.
5. И.п.: лёжа на спине, руки за головой. В.: 1 – В.: поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами рук носков ног; 2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой.
6. И.п.: о.с., руки на поясе. В.: 1-2 – присесть, руки вынести вперёд; 3-4 – и.п.
7. И.п.: о.с., руки на поясе. В.: 1-8 – прыжки на правой ноге; 9-16 – прыжки на левой ноге; 17-25 – прыжки на двух ногах (повторить 2-3 раза в чередовании с ходьбой).

№6 С ОБРУЧЕМ В ПАРЕ

1. И.п.: о.с. лицом друг к другу. Обруч в прямых руках хватом сверху вниз. В.: 1 – обруч вверх, сделать правой ногой шаг вперёд; 2 – и.п. То же левой ногой.
2. И.п.: стоя лицом друг к другу, обруч в руках впереди себя хватом за середину, руки слегка согнуты. В.: 1 – один ребёнок, сгибая руки, подтягивает обруч к груди, другой в это время выпрямляет руки; 2 – обратное движение.
3. И.п.: стоя спиной друг к другу. Обруч в прямых руках вверху горизонтально. В.: 1 – наклон в одну сторону; 2 – и.п. То же в другую сторону.
4. И.п.: лёжа на животе друг напротив друга, обруч хватом сверху в прямых руках. В.: 1-2 – поднять обруч как можно выше; 3-4 – и.п.
5. И.п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках на полу. В.: 1-2 – поднять ноги вверх, опустить их за голову, коснуться ступнями центра обруча; 3-4 – и.п.
6. И.п.: стоя, обруч в прямых руках. В.: 1 – один ребёнок приседает, другой поднимается на носки; 2 и.п.; 3-4 смена движения.
7. И.п.: стоя за ободом обруча на равном расстоянии друг от друга, руки вдоль туловища, обруч на полу. В.: 1 – в руч на двух ногах запрыгивает первый ребёнок; 2 – первый выпрыгивает из обруча, а второй запрыгивает(темп медленный).
8. И.п.: стоя лицом друг к другу, обруч на полу, руки на поясе. В.: 1—4 – пройти по ободу обруча в одну сторону, а затем в другую(голову не опускать).

№7 СО СКАМЕЙКОЙ

1. И.п.: встать лицом к скамейке, правую ногу поставить на скамейку, руки на колене, голова опущена вниз. В.: 1-2 – приставить левую ногу к правой на скамейке, выпрямиться, руки поднять вверх - в стороны - вдох; 3-4 – поставить правую ногу на пол, руки на левое колено, голову опустить – выдох. То же на левой ноге.
2. И.п.: сесть верхом на скамейку, ноги согнуть, руки за голову. В.: 1 – наклониться влево, руки в стороны, (коснуться пола); 2 – выпрямиться, руки за голову. То же в правую сторону.
3. И.п.: стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки вверх. В.: 1 – наклон, коснуться ступни ноги, стоящей на полу; 2 – и.п.; 3 – встать на скамейку; 4 – и.п.(с другой стороны скамейки, поменять ноги).
4. И.п.: лечь на живот поперёк скамейки, ноги вместе прямые, подняты от пола, руки в упоре впереди скамейки, голова поднята. В.: 1-2 – повернуться влево, левую руку поднять в сторону-вверх, посмотреть на руку; 3-4 – повернуться прямо, руки в упор. То же в правую сторону
5. И.п.: сидя на полу спиной к скамейке, руки согнуты в локтях, кисти обхватывают скамейку, ноги прямые. В.: 1 – выпрямить руки; 2- и.п.
6. И.п.: лёжа на животе на полу, руки в упоре, ноги на скамейке. В.: 1-поднять вверх правую ногу; 2-и.п.;3-то же левой ногой; 4- и.п.
7. И.п.: встать на скамейку, ноги вместе, руки внизу. В.: 1 – слегка присесть, руки отвести назад, смотреть прямо; 2

– оттолкнуться ногами, соскок со скамейки на слегка согнутые ноги; руки вперёд, спина прямая. Повернуться лицом к скамейке. Вернуться в и.п.

8. И.п.: стоя лицом к скамейке, правая нога на скамейке, левая на полу, руки произвольно. В.: Прыжки вверх со сменой ног, чередовать с ходьбой.

9. И.п.: стоя лицом к скамейке, руки вниз. В.: 1 – одна нога на скамейке; 2 – вторая нога – встать на скамейку; 3 – 4 – спуститься с другой стороны, поворот на 180 градусов.

Литература

Двигательная деятельность детей 5-7 лет | Анисимова М.С., Хабарова Т.В.