**Организация физкультурно-оздоровительной работы с** детьми седьмого года жизни

в условиях дошкольного образовательного учреждения в летний период

**Подготовительная группа**

1. Комплексы утренней гимнастики
2. Проведение закаливающих процедур
3. Подвижные игры для развития физических качеств
4. Физкультурные минутки

**Утренняя гимнастика с лентами**

*Вводная часть.* Упражнение в ходьбе парами и беге в колонне по одному.

*Основная часть.*

ОРУ с лентами.

1. И.п.: о.с., правая рука поднята вверх, левая опущена. 1-4 – круговые вращения руками в боковой плоскости.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2 – наклон вперёд, левой рукой коснуться носка правой ноги, правая рука вверху; 3-4 – в и.п. То же, наклон к носку левой ноги (8 раз).

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1-2 – наклон вправо; 3-4 – в и.п. (8 раз). То же, влево. (по 4-5 раз в каждую сторону)

5. И.п.: пятки вместе, носки врозь. 1-2 – присесть, руки вниз; 3-4 – встать, руки вверх. (8 раз).

6. И.п.: о.с. Прыжки с волнообразными махами ленточками в чередовании с ходьбой. (2 раза).

7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4 – круговое вращение корпусом, прямые руки с лентами вправо-вверх, влево-вниз. Движение лент волнообразное.

8. И.п.: сидя на полу, ноги вместе. 1-2 – поднять одновременно ноги вверх, сделать ряд волнообразных движений лентами под ногамиь; 3-4 – в и.п. (6-8 раз).

9. И.п.: о.с., руки внизу. 1-2 – мах руками вверх; 3-4 – в и.п. (8 раз)

*Заключительная часть*. ПИ «Салют». Подбросить и поймать ленточки.

**Утренняя гимнастика на улице**

*Вводная часть.* Ряд коротких упражнений: махи руками, круговое вращение туловищем, подскоки.

*Основная часть.* Оздоровительный бег вокруг детского сада

ОРУ без предметов.

1. И.п.: о.с. 1-2-3-4 – попеременная работа руками (вверх, вниз, в сторону, за голову и т.п.)

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед к правому носку; 2 – в и.п.; 3 – наклон вперед к левому носку; 4 – в и.п. (8 раз).

3. И.п.: то же. 1-2 – два пружинистых наклона вправо с выносом левой руки вверх; 3-4 – два пружинистых наклона влево с выносом правой руки вверх. (по 4 раза в каждую сторону).

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь. 1-2 –присесть; 3-4 – в и.п. (8 раз).

5. И.п.: о.с. Прыжки в чередовании с ходьбой. (2 раза).

6. И.п.: о.с. 1-2 – Поднять согнутую в колене правую ногу, и хлопнуть под ней в ладоши; 3-4 в и.п. То же, с левой ногой. (по 4 раза)

7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнутые в локтях перед грудью. 1 – поворот вправо, руки развести в стороны; 2 – в и.п. То же, в левую сторону. (по 4 раза в каждую сторону).

8. И.п.: о.с. 1-2-3-4 – Попеременное поднимание рук с показыванием мизинца (большого пальца и т.д.).

*Заключительная часть.* Бег вокруг детского сада. Дыхательное упражнение.

**3. Проведение закаливающих процедур**

Методологической основой по совершенствованию закаливания групп детей дошкольного возраста ГОУ ЯО Рыбинского педколледжа стали труды Ю.Ф. Змановского, М.Н. Кузнецовой и Н.Т. Лебедевой. Данное решение основывается на том, что эти ученые предлагают описание процедур закаливания детей именно в дошкольном образовательном учреждении, подразделяя их на два направления, дополняющих друг друга:

- организация закаливающей среды;

- специальные закаливающие процедуры.

***Реализация закаливания осуществляется поэтапно***:

***1 этап****.* *Построение совместной работы участников образовательного процесса*: преподавателя по физическому воспитанию, воспитателей, врача-педиатра ГДДВ.

На консультациях все педагоги познакомлены с организационно-педагогическими условиями закаливания детей в условиях дошкольного образовательного учреждения. Принято решение осуществляться эффективное закаливание детей при соблюдении следующих условий:

- отказ от излишне теплой одежды детей на открытом воздухе и в помещениях;

- пребывание детей в помещениях с температурой воздуха не более +16-+20° С;

- приобщение к хождению босиком: применение контрастных температурных воздушных воздействий в качестве основных закаливающих средств.

В результате, в соответствии с профессиональной деятельностью каждого участника (что и как он делает?) были определены возможности перепрограммирования его деятельности (что и как он будет делать?) в рамках включения контрастных воздушных ванн в режим дня детей.

***2 этап****. Реализация перспективного плана.*

Для создания условий эффективного закаливания организуется работа по следующим направлениям:

- регулирование микроклимата помещений в соответствии с гигиеническими нормами (одностороннее ежечасное проветривание, сквозное проветривание 2-3 раза в день), обеспечивающими пульсирующую температуру воздуха с перепадом 3-5°С;

- обеспечение одеждой и обувью с учетом их теплозащитных свойств и назначений (удовлетворяющая гигиеническим требованиям спортивная одежда, обувь не пригодны для постоянной носки);

- ежедневные занятия, отдых на открытом воздухе (работа на участке, подвижные игры, занятия физическими упражнениями).

Дети должны находиться на свежем воздухе в холодное время года не менее 3-4 часов в день. При этом надо следить, чтобы дети были достаточно тепло одеты. Необходимо, чтобы пальто было теплым, но легким и по росту ребенку; валенки невысокими, чтобы они не затрудняли движений детей. Летом предполагается носить одежду из хлопчатобумажных или льняных тканей.

Прогулка организовывать так, чтобы дети больше двигались и вовремя сменяли подвижную деятельность на спокойную. В очень холодные дни детей во время прогулки, если они озябли, вводили на короткое время (около 5 мин) в вестибюль погреться.

Воздушные ванны в дождливые дни необходимо переносить на веранду или в помещение с открытыми окнами.

Воспитатель внимательно следит и за тем, как дети одеты в помещении. При нормальной температуре достаточно, если на ребенке рубашка или майка, трусы и колготки, платьице на девочке, костюмчик на мальчике. Старшие дети (4-6 лет) могут быть в носках или гольфах. Важно, чтобы на ногах были туфли или легкие ботинки с каблучком. Нельзя допускать, чтобы в помещении дети ходили в теплых тапочках на войлочной подошве или после прогулки оставались в рейтузах, фуфайках, теплых ботинках.

*Особо подробно опишем метод контрастного воздушного закаливания*. В спальне открываются окна, так чтобы к концу дневного сна достигалась температура воздуха от +13° до +16° С. В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки. При этом снимаются одеяла и, лежа в постели, в течение 2-3 мин выполняются 3-4 физических упражнения:

- подтягивание к груди согнутых коленей с обхватом их руками и последующим выпрямлением;

- перекрестные и параллельные движения рук и ног, поднятых перпендикулярно относительно туловища;

- покачивание согнутых колен в правую и левую стороны с противоположным движением рук;

- различные упражнения на животе и др.

По команде воспитателя дети встают, быстро снимают пижамы и в течение 1-1,5 мин выполняют циклические движения умеренной интенсивности (бег, ходьба) в «холодном» помещении, в трусах и чешках.

Особое внимание необходимо уделять подбору дыхательных упражнений, так как именно они позволяют осуществить контрастное воздействие на дыхательные пути в результате ритмичного дыхания при глубоком вдохе и выдохе.

Далее следует перебежка в игровое («теплое») помещение, где температура воздуха поддерживается от +21° до +24° С. При пребывании в «теплом» помещении детям предлагается несколько вариантов занятий физическим упражнениями, которые чередуются так, чтобы поддержать интерес к закаливающей процедуре и положительный эмоциональный тонус во время ее проведения. Это:

- разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением или проговариванием вместе с детьми для дополнительной тренировки голосового аппарата;

- подвижные игры на развитие воображения и элементов творчества;

- разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов для развития, прежде всего, координационных возможностей;

- те же физические упражнения, что и в «холодном» помещении, но в более спокойном темпе;

- различные виды ходьбы, марширование, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве (см. раздел «Физкультурное занятие»);

- использование специального оборудования для укрепления и развития свода стопы.

Характер занятий в «теплом» помещении отличаетя от такового в «холодном» - здесь необходим более спокойный темп упражнений, чтобы дети не перегревались во время их выполнения.

Заканчивается процедура перебежками из «теплой» комнаты в «холодную» (с пребыванием в каждой комнате по 1-1.5 мин) до шести раз. Данные перебежки можно организовывать в виде игр типа «Самолетики», «Перелетные птицы» и др.

Очень важно применение ритмичной музыки, сопутствующей процедуре, положительно влияющей на эмоциональный тонус детей. Как правило, это детские песенки, которые дети с удовольствием подпевают. Положительную эмоциональную реакцию поддерживают и интересные физические упражнения, сменяемые по мере овладения ими большинства детей.

Поскольку умеренная физическая деятельность играет роль своеобразного фона активизации физиологических систем, способствующей повышению качества терморегуляторной функции, то качеству выполнения упражнений не придается значения. Необходимо уделять внимание главным образом энергичности их выполнения.

В период реконвалесценции после перенесенного острого респираторного заболевания одежда детей при проведении воздушно-контрастного закаливания индивидуально щадящая (гольфы или чешки, майка), а продолжительность процедуры в первые 5-7 дней сокращается вдвое.

**4. Подвижные игры для развития физических качеств детей**

**4.1. Подвижные игры для развития быстроты детей 5-6 лет**

1. **«Бег наперегонки»**

Устанавливается расстояние, на которое должны бежать дети. Они выстраиваются в шеренгу. По сигналу воспитателя, играющие бегут до установленного места. Побеждает тот, кто прибежал первым.

Правила: нельзя мешать бегущему рядом. Добежав до линии, они шагом возвращаются обратно, на место старта.

1. **«Беговая лапта»**

Берем мяч и лапту (доска длинной 40 см., толщина 2 см., ширина 8 см.). Дети распределяются на две команды. На одной стороне лужайки отмечается город, на другой – линия кона. По жребию одна команда располагается за линией города, другие – по всей лужайке не заходя за линию города. Один из игроков первой команды забивает лаптой мяч как можно дальше вдоль лужайки. Оставив лапту на земле, он бежит через площадку до конца, затем на свое место. В это время игроки команды на поле, поймав или догнав мяч, стараются осалить им перебегающего «противника». Что бы легче было попасть мячом в перебегающего, они могут перебрасывать мяч один другому. Затем лаптой по мячу ударяет следующий игрок, и игра продолжается. Выигрывает команда совершившая большее количество перебежек.

1. **«Стой!»**

Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу «Стой!», они останавливаются и замирают на месте. По сигналу «Можно бежать!» игра продолжается. Дети, которые не отреагировали сразу на сигнал, на усмотрение воспитателя нужно выполнить любые движения (приседания, прыжки, наклоны и т.д.).

1. **«Догони свою пару»**

Дети становятся парами один за другим на расстоянии 2-3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя первые в парах бегут на другую сторону площадки, вторые догоняют (каждый свою пару). В обратную сторону дети меняются местами (первые догоняют вторых).

1. «**Парный бег»**

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы) по числу звеньев. По сигналу первые пары детей из колонн, взявшись за руки бегут до стоящих впереди предметов, касаются их и бегут обратно в конец своих колонн. По следующей команде бегут вторые пары и т.д. пара, разъединившая руки считается проигравшей.

1. **«Пробежки со скакалкой»**

По очереди дети пробегают со скакалкой 25 шагов, не задевая ее. Затем в парах, кто быстрее пробежит до линии и не заденет скакалку.

1. **«Ловишки - перебежки»**

На одной стороной за линией становятся дети. На противоположной стороне также проведена черта. На середине – ловишка. После слов «Раз, два, три - лови!» - дети перебегают на другую сторону площадки, ловишка их ловит. Тот, до кого ловишка дотронется, считается пойманным, он также становится ловишкой.

1. **«Ноги от земли»**

Назначается ловишка. Дети бегают по площадке, по команде «Ноги от земли» убегающие должны быстро вставать или сесть на какую – то возвышенность. Задача ловишки поймать детей, не успевших поднять ноги от земли. Через 1 – 2 игры выбирается новый ловишка.

1. **«Кто обгонит»**

На одной стороне площадке дети стоят в шеренгу с мячом в руках. По команде « Марш!», дети бегут, подбрасывая мяч над головой, на противоположную сторону площадки. Побеждает тот, кто не уронив мяч, прибежит первым.

1. **«Ловишки с приседанием»**

Назначается ловишка. По сигналу «Раз, два, три, беги!» - дети разбегаются по площадке, а ловишка старается их поймать (коснуться рукой). Нельзя ловить того, кто успел присесть и дотронуться рукой до земли. Когда будет поймано 3 или 4 детей, выбирают нового ловишку. Игра повторяется 3 – 4 раза.

1. **«Бег в мешке»**

Дети становятся на одной стороне площадки, держа в руках мешки. По команде «беги!» они быстро влезают в мешки и начинают бег до линии на противоположной стороне. Побеждают – прибежавшие первыми.

1. **«Считай шаги»**

Дети стоят на одной стороне площадки. Каждому играющему предлагается несколько раз в произвольном темпе перебежать на другую сторону, совершая всякий раз меньшее количество шагов. Кто сделает это лучше и быстрее?

1. **«Кто впереди»**

Дети располагаются друг за другом; по сигналу бегут колонной вокруг поляны в среднем темпе. Через некоторое время воспитатель называет кого-нибудь из играющих, ребенок говорит: «Я впереди!», выходит из колонны и, обогнав всех, становится впереди. Он ведет колонну до тех пор, пока воспитатель не вызовет следующего.

1. **«Подбеги и поймай»**

Играют двое. При этой игре не надо точно подавать мяч в руки ловящему. Наоборот, бросать мяч следует так, чтобы ловящий вынужден был подбежать, подпрыгнуть или отбежать назад или в сторону, чтобы его поймать. Играть 5 – 10 минут.

1. **«Мы веселые ребята»**

Дети стоят на одной стороне площадки, на противоположной стороне – дом. Сбоку от играющих располагается ловишка. Дети говорят слова «Мы веселые ребята. Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три - лови!». Ловишка догоняет убегающих, кого поймает тот уходит в сторону. После 3 -4 перебежек выбирают нового ловишку.

1. **«Перелет птиц»**

Дети бегают по площадке – это птицы. По команде воспитателя «Ветер, буря», убегающие должны подбежать к гимнастической стенке (пенькам) и быстро залезают на нее – прячутся. Затем воспитатель говорит: «Солнце выглянуло». Дети слезают и бегают по площадке. Игра повторяется 3-4 раза.

1. **«Догони товарища»**

Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой. В 15 – 20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади, стараются осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных дети меняются ролями.

Правила: нельзя салить за линией дома.

1. **«Подпрыгни и повернись»**

Дети произвольно располагаются на площадке. По сигналу «Хоп!» все одновременно должны подпрыгнуть повыше, повернуться в указанную воспитателем сторону, оглядеться, не сходя с места. Все ли повернулись правильно?

1. **«Ловишки парами».**

Дети стоят парами один за другим на расстоянии 2-3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя первые пары детей быстро бегут на другую сторону площадки, стоящие сзади пытаются поймать их (каждый свою пару). При повторении игры дети меняются ролями.

1. **«Лесные пятнашки»**

Дети играют в пятнашки со следующими условиями: нельзя салить игрока, прижавшегося к дереву спиной; нельзя салить двух игроков, если они взялись за руки и окружили дерево; нельзя салить тех, кто сумеет обхватить дерево руками или повиснуть на нем.

**4.2. Подвижные игры для развития силы детей 5-6 лет**

1. **«Бабочки, лягушки и цапли»**

Дети свободно бегают по площадке. По сигналу взрослого они начинают подражать движениям бабочек (машут крылышками, кружатся), лягушек (опускаются на четвереньки и скачут), цапель (замирают стоя на одной ноге). Как только взрослый произнесет: «Снова побежали!», они снова начинают бегать по площадке в произвольных направлениях.

2. **«Бой петухов»**

Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая друг друга либо правым, либо левым плечом. Проигрывает тот, кто, коснулся земли второй ногой. Руки держать на поясе. Нельзя толкаться руками. Побеждает тот, кто дольше продержится на одной ноге.

3. **«В парах»**

Взрослый с ребенком (дети) перекатывают мяч друг другу, отбивая его то правой, то левой ногой.

4. **«Волк во рву»**

Посередине полянки, поперек нее, двумя параллельными линиями, выложенными из песка, шишек, мелких палочек на расстоянии 1 м одна от другой, обозначается ров. В нем находится водящий, он изображает волка. Остальные играющие – козы. Они живут на одном краю полянки. На противоположном краю полянки находится поле, на котором козы пасутся. Со словами: «Козы, в поле, волк во рву!» - играющие бегут в поле, перепрыгивая по дороге через ров. Волк бегает во рву, стараясь поймать (осалить) играющих коз-детей. Остальные отходят на время в сторону. Взрослый говорит: «Козы, домой!». Все бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. Если ребенок попадет ногой в ров, то он тоже считается пойманным.

После нескольких перебежек выбирается другой водящий-волк, и игра начинается снова.

5. **«Кто дальше бросит?»**

На одной стороне площадки чертится линия старта. В % м от нее параллельно проводятся 3-4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с речным песком (горохом). Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки как можно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

6. **«Кто дальше за три прыжка?»**

Встав шеренгой, дети одновременно сначала делают по три прыжка. Кто окажется дальше всех? Затем делают четыре прыжка.

7. **«Кто дальше прыгнет?»**

Дети подходят к начерченной на земле линии и прыгают как можно дальше. Взрослый обязательно должен отметить тех детей, которые прыгнули дальше других.

Второй вариант. Дети встают парами. Спиной друг к другу. По сигналу взрослого делают по три прыжка каждый в свою сторону. Чья пара прыгнет в обе стороны дальше других?

8. **«Кузнечики»**

На лугу выбирают место с нескошенной высокой травой. Подражая кузнечику, ребенок (дети) произвольно подпрыгивает на двух ногах, стараясь прыгнуть выше травы.

9. **«Летающая тарелка»**

Взрослый вместе с ребенком перебрасывает друг другу летающую тарелку, которая представляет собой диск с загнутыми краями диаметров около 20 см. Ловящему тарелку надо следить внимательно за направлением ее полета, быть готовым ее поймать.

10. **«Лягушки в болоте»**

На земле чертят большой прямоугольник, с двух сторон – берега, на них кочки (нарисованные кружки на расстоянии 50-60 см), в стороне журавель в гнезде. Лягушки располагаются на кочках и говорят:

Вот с насиженной гнилушки

В воду прыгнули лягушки,

Стали квакать из воды:

Ква-ке-ке, ква-кек-ке,

Будет дождик на реке.

С окончанием слов журавль ловит лягушек, а они прыгают в воду, где их ловить нельзя. Как только журавль отходит подальше, лягушки прыгают на кочки. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того, как журавль поймает несколько лягушек, выбирается новый журавль из тех, кто еще не был пойман.

11. **«Лягушки»**

На земле чертят небольшой квадрат – дом. Вокруг него четыре картонных (фанерных) пластины – листики вперемешку с четырьмя кочками. Играют взрослый (лягушка) и дети (лягушата). Лягушка учит лягушат прыгать. Она стоит справа от пруда, лягушата слева. Каждый лягушонок становится в дом и, внимательно слушая команды, прыгает, отталкиваясь обеими ногами и приземляясь на обе ноги. Лягушка четко подает команду: «Кочка, листик. Листик, дом, листик, кочка, кочка!». Прыгает один лягушонок, остальные следят за тем, правильно ли он делает. Если лягушонок прыгал высоко и не перепутал ни одной команды, он научился прыгать и встает рядом с лягушкой, а если ошибся. То возвращается к лягушатам.

12. **«Мяч водящему»**

На земле проводятся две линии на расстоянии 3 м одна от другой. За одну из них в колонну по одному становятся играющие (5-6 человек). За другую линию, напротив них, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым, тот, поймав мяч, возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время второй ребенок продвигается к линии и повторяет те же движения. Если ребенок, стоящий в колонне, не поймал мяч, водящий бросает ему еще раз, пока он не поймает его. Когда все дети бросят мяч, выбирается новый водящий.

13. **«Мяч под планкой»**

На игровой площадке устанавливается на стойках планка на высоте 40-50 см, на расстоянии 3-6 м от нее по обе стороны проводятся линии. Играющие по очереди ударом ноги посылают мяч так, чтобы он прокатился под планкой и не выкатился за пределы противоположной линии.

14. **«Мяч через сетку (веревку)»**

Дети (2-4) становятся по обе стороны сетки (веревки) на расстоянии 1,5 м. Сетка натянута несколько выше поднятой вверх руки. Играющие перебрасывают мяч через сетку друг другу разными способами: из-за головы или снизу от себя. В игру можно ввести счет. На какой стороне мяч меньше падал на землю, та сторона выиграла.

15. **«Наступи»**

С разбега, подбежав к нетолстому бревнышку или пеньку, ребенок должен наступить на него одной ногой и перепрыгнуть.

16. **«Ножная цель»**

Перед скамейкой или бревном высотой 30 см выкладывают шнуров или рисуют круг диаметром 30 см. Ребенок (дети) встает на возвышение, по сигналу спрыгивает в круг и тут же выпрыгивает из него.

Правила: спрыгивать мягко, сильно не приседать; быстро делать следующий прыжок, задевший круг выходи из игры.

17. **«Пас по кругу»**

Дети становятся по кругу и по очереди перебрасывают руками мяч. Сначала передают его стоящему рядом, а потом через одного (в этом случае в игре должно быть нечетное число играющих).

18. **«Перебрось за предмет»**

Ребенок (дети) с мячом (снежком) стоит у черты. В 4-5 м от черты укрепляется флажок. Ребенок бросает мяч, стараясь бросить за флажок (5-6 раз).

19. **«Перетяжки»**

Играющие образуют круг вокруг сугроба и крепко берутся за руки. Как только взрослый скажет: «Перетяжки начались!», все начинают тащить рядом стоящих в свою сторону, стараясь заставить их угодить в сугроб. Если кто-то падает в сугроб, игра приостанавливается, дети выравнивают круг.

20. **«Перетяни канат»**

Для игры надо разложить на земле толстую веревку или канат, середину ее обозначить яркой ленточкой. Линиями отмечают условные границы для перетягивания. Играющие делятся на две равные части, игроки команд берутся за разные концы веревки. По сигналу оин начинают тянуть веревку с вою сторону. Выигрывает та команда, которая сумеет перетянуть ленточку, обозначающую середину веревки, через условную границу.

21. **«Подпрыгни и повернись»**

Ребенок (дети) произвольно располагается на площадке. По сигналу «хоп!» все одновременно должны подпрыгнуть повыше, повернуться в указанную взрослым сторону, оглядеться, не сходя с места. Все ли повернулись правильно?

22. **«Попади в ворота»**

Ребенок (дети) с маленьким мячом в руках встает у черты. В 3-4 м впереди обозначены ворота (ширина 50-60 см). Приняв правильное исходное положение (левая нога впереди, правая сзади, мяч в правой руке), ребенок катит мяч в ворота. Подсчитывается количество попаданий.

23. **«Преодолей препятствие»**

Две команды выстраиваются по одной линии в колонну друг за другом. На расстоянии 5 м от линии страта устанавливается гимнастическая скамейка. По сигналу первые игроки добегают до скамейки и, наступая на нее, преодолевают препятствие, поворачиваются на 180°, снова перешагивают скамейку и возвращаются в свои команды. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

24. **«Прыгуны»**

На земле на расстоянии 50-60 см одна от другой чертят линии. Ребенок (дети) перепрыгивает линии на двух ногах разными способами: прямо. Правым и левым боком с подскоком на месте.

Правила: прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно, согласовывать силу толчка с препятствием (ближе-дальше).

25. **«Прыгун-лесовик»**

Выходя на прогулку в лес, берут с собой заранее приготовленный и легкий шест длиной до 1,5 м. Ребенок прыгает сначала без разбега, а потом с разбега через канаву, опираясь на шест.

26. **«Сбей кеглю»**

На одной стороне площадки чертят 3-4 круга, в них ставят большие кегли. На расстоянии 1,5-2 м от них обозначают шнуром линию. Ребенок (дети) подходит к линии, становится напротив кеглей, берет мяч и катит, стараясь сбить кеглю. Бежит за мячом и возвращается на исходную позицию. Взрослый ставит кеглю на место.

27. **«Силачи»**

Играющие опираются руками на стол и соединяют кисти. Каждый в паре начинает давить на руку товарища, стараясь положить ее на стол. Побеждает тот, кто, не отрывая локтя от стола, заставит партнера положить руку на стол.

28. **«Снежные круги»**

Дети делятся на 3-4 команды. Команды встают у черты в 2-3 м от мишени. По сигналу взрослого дети лепят снежки и бросают в центр мишени. Команда, которой удается быстрее залепить центр мишени выигрывает. Если снег не липнет, то дети по очереди бросают мешочки, а победителя определяют по числу попаданий в центр мишени.

29. **«Через барьерчики»**

Ставится 5-6 барьерчиков (из рогулек и хворостинок) высотой 30-40 см друг за другом на расстоянии примерно шага. Дети прыгают по одному на двух ногах через все барьерчики, затем пробуют прыгать через них, не останавливаясь в движении. Потом поднимают барьерчики выше. Кто перепрыгнет самые высокие барьеры?

30. **«Чехарда»**

Несколько детей становятся друг за другом на расстоянии 5-6 шагов. Они принимают устойчивое положение, выставляют одну ногу вперед, сгибают ее в колене, немного наклоняются и опираются на нее двумя руками. Другие играющие по очереди разбегаются, опираются на плечи стоящих детей и перепрыгивают через них, широко разводя ноги в стороны. Потом играющие меняются ролями. Тренироваться в этом упражнении лучше всего парами.

31. **«Школа мяча»**

Школа мяча представляет собой систему упражнений, подобранных и выполняемых в определенном порядке. Упражнения могут быть простыми и более сложными. Их можно подобрать в соответствии с умениями и навыками детей владеть мячом.

Первая группа упражнений:

- бросить мяч вверх и поймать двумя руками,

- бросить мяч вверх и поймать правой рукой,

- бросить мяч вверх и поймать левой рукой,

- ударить мяч о землю и поймать двумя руками,

- ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой,

- ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой.

Если ребенок выполнит все эти упражнения, то повторяет их, но с хлопками.

Вторая группа упражнений (у стены):

- ударить мяч о стену и поймать двумя руками,

- ударить мяч о стену и поймать одной правой рукой,

- ударить мяч о стену и поймать одной левой рукой,

- ударить мяч о стену; после того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками,

- ударить мяч о стену; после того как он упадет на землю и отскочит, поймать его правой рукой,

- ударить мяч о стену; после того как он упадет на землю и отскочит, поймать его левой рукой.

Все эти упражнения могут выполняться с хлопками.

Третья группа упражнений:

- ударить мяч одной, а поймать двумя руками,

- ударить мяч о стену, бросив из-за спины и поймать,

- ударить мяч о стену, бросив из-за головы и поймать,

- ударить мяч о стену, бросив из-под ноги и поймать,

- ударить мяч о стену, повернуться на 360° и, после того как он упадет на пол и отскочит, поймать его.

Можно предложить ребенку выполнять эти упражнения с хлопками, а также ловить мяч правой и левой рукой.

**4.3. Подвижные игры для развития ловкости детей 5-6 лет**

1. **«Удочка»**

Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга – воспитатель. Он вращает по кругу шнур (на высоте 10-15 см), к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтоб мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и временно выбывает из игры. Через некоторое время делается небольшой перерыв. Затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети.

**2. «Повтори танец»**

В игре участвуют две команды. Ведущий просит участников игры выбрать по одному представителю от команды и членов жюри. Избранные представители танцуют в течение 30 с. Остальные игроки внимательно наблюдают за их движениями. По сигналу ведущего представители каждой команды должны повторить движения противника, как можно точнее. Жюри оценивает победителей игры передавших более точно движения танца.

**3. «Задержи шарик»**

Дети располагаются по кругу, присаживаются на корточки. Воспитатель стоит в центре круга. Он катит шарик ребенку, называя его имя. Тот, кого назвали, задерживает шарик и катит его обратно воспитателю. Затем выбирают водящего, игра продолжается.

**4. «Ударь по мячу»**

В небольшую лунку кладут мяч, на расстоянии 3м от мяча проводят линию. Ребенок, подходит и становится к мячу спиной. Затем отходит от мяча за линию, считая при этом, сколько шагов от линии до мяча. После этого воспитатель завязывает ребенку глаза, предлагает повернутся к мячу лицом, затем подойти к нему и ударить ногой.

**5. «Мяч в кругу»**

Небольшая группа располагается по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя ногой не сильно по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам стоящим по кругу. Каждый из них задерживает ногой мяч и возвращает ему.

**6. «Салки «дай руку!»**

Убегающие, спасаясь от преследования водящего, могут, крикнув кому-нибудь из партнеров: «Дай руку!», взять его за руку. Двух игроков, взявшихся за руки, осаливать нельзя. Однако можно осаливать крайнего игрока, если за руки взялись не двое, а трое убегающих.

**7. «Попади в корзину»**

Корзинку подвешивают на подходящей высоте на сучок, и дети по очереди забрасывают шишки. Если все легко справляются с заданием, можно подтянуть корзину повыше.

**8. «Сделай фигуру»**

Дети разбегаются по всей площадке. По сигналу воспитателя они останавливаются на месте и принимают какую-нибудь позу. Воспитатель отмечает, чья фигура интереснее. После нескольких повторений можно предложить детям придумать фигуры парами, тройками, а так же из определенных исходных положений.

**9. «Охотники и звери»**

На площадке дети образуют круг, взявшись за руки. И делятся на 2 команды «охотники» и «звери». Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят из него. Охотники стараются мячом попасть в ноги зверей, тем самым выбить их. Через некоторое время охотники подсчитывают свои трофеи. Играющие меняются местами.

**10. «Сокол и голуби»**

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются домики голубей. Между домиками находится водящий – «сокол». Все дети – голуби. Они стоят за линией на одной стороне площадки. Сокол кричит: «Голуби, летите». Голуби перелетают (перебегают) из одного домика в другой, стараясь не попасться соколу. Тот, до кого сокол дотронулся рукой, отходит в сторону. Когда будет поймано 3-4 голубя, выбирают нового сокола.

Все отобранные игры применялись в работе дошкольного учреждения при организации двигательного режима детей. Они использовались для проведения гимнастики, в физкультурных развлечениях и досугах, праздниках, также на прогулках днем и вечером. На развитие ловкости отводилось десять недель. При этом, каждый день применялись игры с преимущественным развитием двух – трех психических качеств. Например, если в понедельник применялись игры для развития ловкости, мышления, восприятия и памяти, то уже во вторник игры для развития ловкости, воображения и внимания. За это время дошкольники должны не менее двух раз использовать ту или иную подвижную игру, с преимущественным развитием одного из пяти психических качеств. В режим дня детей подвижные игры включаются не более 2 – 3 раз (утром и вечером или утром, днем и вечером). При этом каждая игра повторялась от трех до пяти раз подряд с небольшим отдыхом.

**4.4. Подвижные игры для развития выносливости детей 5-6 лет**

1. **«Гонка с выбыванием»**

Участники игры одновременно начинают бег с внешней стороны очерченного круга, диаметром 12 м. После каждых двух кругов из игры выбывает участник, который пересек начальную линию старта последним. Если это сделали одновременно два игрока, они оба продолжают бег. Победителем считается тот, кто останется единоличным лидером.

**2. «Догони соперника»**

Бегают по 2-3 детей на перегонки. В каждой паре или тройке дети примерно одинаковой физической подготовленности. Длина дорожки до 30 м. Можно пробегать это расстояние, перепрыгивая через короткую скакалку.

**3. «Жеребята»**

Дети встают по кругу друг за другом. Согнув руки в локтях, ладонями книзу, они, изображая жеребят, бегут по кругу, высоко поднимая колени и касаясь ими ладоней. По условному знаку воспитателя, делая вид, что взяли поводья, переходят на широкий шаг рысью. Затем жеребята идут по кругу спокойно, отдыхая. Отдохнув, снова начинают бег (можно в обратную сторону).

**4. «Лесные пятнашки»**

Дети играют в пятнашки со следующими условиями: нельзя салить игрока, прижавшегося спиной к дереву; нельзя салить двоих играющих, если они взялись за руки и окружили дерево; нельзя салить тех, кто сумеет обхватить дерево руками или повиснуть на нем.

**5. «Ловишки с мячом»**

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай кто умеет!». Последний, у кого мяч оказался в руках, говорит: «Я!», выходит на середину круга и бросает мяч, стараясь осалить убегающих детей. По команде «стоп!», игра заканчивается, считают детей, в которых ловишка попал мячом, затем игра продолжается снова. Можно в игру включить 2-3 мяча. Тогда будет 2-3 ловишки с мячом.

Правила: передавать мяч. Точно согласуя движение с ритмом произносимых слов, бросать мяч в голову запрещено.

**6. «Не оступись»**

Соревнуются две команды, представители каждой команды начинают двигаться вперед, прыгая на одной ноге. Остальные игроки бегут рядом. Как только один из игроков оступился, его сменяет партнер из команды. Цепочка оказывается длиннее у команды, игроки которой более выносливы и координированы.

**7. «Мы - футболисты»**

Играть в футбол, применяя простейшие правила, можно на любой ровной площадке. Размеры ее не должны превышать в длину 30-40, в ширину 15-30 м. На торцевых сторонах площадки стойками обозначаются ворота размером по 3-4 м. Каждая из команд состоит из 5-7 игроков, включая вратаря. Игра состоит из двух таймов по 15 мин. Перед началом второго тайма команды меняются воротами. Между таймами дается перерыв 5 мин. Выигрывает та команда, которая забьет больше голов в ворота противника.

**8. «Отдай ленту»**

Дети становятся в круг. У каждого из них цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя «лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого-нибудь из них ленточку. Ребенок, лишившийся ленточки, временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя «раз, два, три – в круг скорей беги!» все строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой.

**9. «По ступенькам»**

Дети друг за другом вбегают на крутую горку по ступенькам из автошин, пробуют сбежать по ним вниз. Необходимо соблюдать строгую очередность, быть предельно осторожным при спуске.

**10. «Простые ловишки»**

Дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем, становится на середине площадки. По сигналу «раз, два, три – лови!» все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается их догнать. Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будет запятнано 3-4 играющих, выбирается новый ловишка.

**11. «Снежная карусель»**

Взявшись за руки, дети образуют круг вокруг снеговика и изображают снежинки. По сигналу они идут сначала медленно, потом все быстрее, в конце концов бегут. После того как играющие пробегут по кругу несколько раз, им предлагают изменить направление движения, говоря: «Ветер изменился, полетели снежинки в другую сторону». Играющие замедляют движение, останавливаются и начинают двигаться в противоположном направлении, пока воспитатель не скажет: «Совсем стих ветер, снежинки спокойно падают на землю». Движение снежной карусели замедляется, дети останавливаются и отпускают руки.

**12. «Тихие пробежки»**

Дети получают задание пробежать друг за другом по тропинке, но так тихо, чтобы не хрустнула не одна сухая веточка.

**13. «Толкачи»**

В круг диаметром 2-3 м входят 2-6 «толкачей». Толкачи встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия или выбить из круга. Толкать разрешается в грудь или плечи.

**14. «Тренировка»**

Медленно, трусцой, вместе с воспитателем дети пробегают 2-4 отрезка по 60-150 м. В перерывах между бегом надо не останавливаться, а ходить свободным шагом. Такие тренировки-пробежки позволяют постепенно подготовить детей к непрерывному пробеганию от 400 до 1000 м, а на седьмом году жизни и 1500 м. упражняться в беге трусцой необходимо каждый день.

**15. «Хоровод»**

Играющие образую два круга, один внутри другого. Все играющие берутся за руки и по указанию воспитателя начинают бежать по кругу: стоящие в одном кругу бегут на встречу стоящим в другом круге. Потом круги вращаются в противоположную сторону. Можно предложить побегать двумя кругами навстречу друг другу, не держась за руки.

**16. «Через ручейки»**

Дети распределяются на 3-5 команд с равным числом играющих. Команды стоят у черты. В 4 м от черты линиями (шнурами) обозначается ручей шириной 80-100 см, через такое же расстояние – второй. В 2-3 м далее напротив каждой команды ставят кубик (мяч, кегля). По команде дети, стоящие впереди колонн, бегут до кубика, перепрыгивая с разбега ручейки, обегают кубик и опять преодолевают ручьи. Подбежав к своей колонне, они дотрагиваются рукой до ладони, выставленной вперед следующими участниками, после чего те бегут через ручейки, а первые становятся в конец колонны. Побеждает команда, в которой никто не замочил ног в ручье и закончившая эстафету первой. Игра повторяется 3-4 раза.

**17. «Эстафеты поезда»**

Перед командами, стоящими в колоннах, проводится линия, в 10 шагах от нее ставятся булавы, набивные мячи или стойки. По сигналу первые номера команд обегают булавы. Когда они возвращаются за стартовую черту, к ним присоединяются вторые номера, и теперь уже игроки вдвоем обегают препятствие и т.д. Игра заканчивается, когда все команды изображающие поезда, закончат перебежки и займут исходное положение.

**4.5. Подвижные игры для развития гибкости детей 5-6 лет**

1. **«Бег раков»**

Эстафета проводится в параллельных или встречных колоннах. Первые номера садятся на пол, опираясь руками сзади. По сигналу они устремляются вперед, оторвав от земли таз и перебирая руками и ногами. Следующие игроки вступают в борьбу, когда финишируют их предшественники. За касание пола тазом во время передвижения снимается очко.

**2. «Березка»**

Ребенок ложится на спину, руки вытягивает вдоль туловища. Медленно поднимает ноги все выше, но не заносит их назад, а вытягивает вверх. Приподнимает бедра и ягодицы и в этот момент сгибает руки в локтях, прижимая их к земле.

**3. «Воротики»**

Один ребенок встает, широко расставив ноги, двое других друг за другом проползают на четвереньках в образовавшиеся ворота. Потом образуют вое ворот, а один проползает через них. Воротики можно сложить также из прутиков и по очереди проползать в них.

**4. «Выйди из обруча»**

Ребенок приседает в центре обруча, руками опираясь о пол спереди. Переступая ногами назад, выходит за обруч, не меняя позы. Затем также входит в обруч и выпрямляется.

**5. «Дотянись»**

На расстоянии примерно шага от черты ставят кеглю (кубик). Не сгибая колени, надо дотянуться до кегли, взять ее. Переступать черту нельзя!

**6. «Качающиеся комочки»**

Дети ложатся на спину, свернувшись в комочек, наклонив голову, подтянув ноги к груди и обхватив их плотно руками. В этом положении покачиваются на круглой спине вперед и назад. Кто раскачается сильнее? При выполнении упражнений нужно обеспечить необходимую подстраховку, поддерживать детей, помочь им.

**7. «Ноги за голову»**

Ребенок ложится на спину, руки вытягивает вдоль туловища. Медленно поднимает ноги все выше и выше, отрывая одновременно ягодицы и бедра от земли, заносит ноги за голову и касается носками пола.

**8. «Палку за спину»**

Команды строятся в колонны. Игроки стоят в полушаге друг от друга. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку. По общему сигналу игроки передают палки стоящим сзади партнерам. При этом игрок поднимает руки вверх и переводит палку за спину. Руки остаются выпрямленными. Игрок, стоящий сзади, таким же образом принимает палку и передает ее дальше.

**9. «Перешагни палку»**

Ребенок берет палку двумя руками за концы, перешагивая через нее сперва одной, потом другой ногой так, чтобы палка оказалась сзади. Потом переступает через палку назад так, чтобы она снова оказалась спереди.

**10. «Попробуй подними»**

Ребенок встает спиной к кегле так, чтобы она осталась за спиной на расстоянии длины стопы. Присев, он должен дотянуться до кегли, взяться за нее двумя руками и, не переступая ногами, удерживая равновесие, попытаться встать. Победит тот, кому удастся выполнить задание с одной попытки.

**11. «Поставь на место»**

Держа кеглю за спиной двумя руками, ребенок должен из положения стоя, ноги вместе присесть, поставить кеглю на землю (пол) и встать, сохраняя равновесие.

**12. «Пройди под палку»**

Предлагается опереть палку одной рукой о пол перед собой и, не отпуская палки, пройти под этой рукой, поворачиваясь вперед противоположным плечом.

**13. «Пролезь в обруч»**

Лежа на спине, дети держат обруч вверху. Потом надо подняться, сесть, наклониться вперед, приподнять ноги от пола и продеть их в обруч; лечь на спину, упереться ногами в пол, немного согнув их, приподнять туловище и снять с себя обруч через голову. Затем предлагается проделать те же движения, начав с головы. Кто проделает это быстрее?

**5. Физкультурные минутки**

На эффективность проведения физкультминуток влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа педагога по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно. Музыкальное сопровождение (бубен, барабан, фортепиано, аудиозаписи) оставит неизгладимый след в памяти дошкольников и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений.

**Будем в классики играть**

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь еще немножко

На другой поскачем ножке.

*(Прыжки на одной ножке)*

**Вы достать хотите крышу**

Потянитесь вверх повыше –

Вы достать хотите крышу.

*(Потягивания – руки вверх)*

Раз, два, три,

Корпус влево поверни.

И руками помогай,

Поясницу разминай.

*(Повороты туловища в стороны)*

Руки в стороны потянем

*(Потягивания – руки в стороны)*

И на место снова сядем.

*(Дети садятся)*

**Головою три кивка**

Раз – подняться, потянуться

*(Потянулись)*

Два – согнуться, разогнуться,

*(Прогнули спинки, руки на поясе)*

Три – в ладоши три хлопка,

*(Хлопки в ладоши)*

Головою три кивка.

*(Движения головой)*

На четыре – руки шире,

*(Руки в стороны)*

Пять – руками помахать,

*(Махи руками)*

Шесть – на место сесть опять.

*(Присели))*

**Для начала мы с тобой**

Для начала мы с тобой

Повращаем головой.

*(Вращение головой в стороны)*

Поднимаем руки вверх,

Плавно опускаем вниз,

Снова тянем их наверх,

Ну, дружочек, не ленись!

*(Дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, потом снова вниз и т.д.)*

**Дружно встали**

Дружно встали.

Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри!

*(Руки в стороны)*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

*(Поворот вправо)*

Оглядимся величаво,

И налево надо тоже

*(Поворот влево)*

Поглядеть из-под ладошек.

И направо, и еще.

*(Поворот вправо)*

Через левое плечо.

*(Поворот влево)*

**Дружно встали на разминку**

Дружно встали на разминку

И назад сгибаем спинку.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

Да не упади, смотри.

*(Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу)*

Наклоняемся вперед.

Кто до пола достает?

Эту сложную работу

Тоже делаем по счету.

*(Наклоны вперед)*

**Как приятно в речке плавать!**

Как приятно в речке плавать!

*(Плавательные движения)*

Берег слева, берег справа.

*(Повороты влево и вправо)*

Речка лентой впереди.

*(Потягивания – руки вперед)*

Сверху мостик – погляди.

*(Потягивания – руки вверх)*

Чтобы плыть еще скорей,

Надо нам грести быстрей.

Мы работаем руками.

Кто угонится за нами?

*(Плавательные движения)*

А теперь пора нам, братцы,

На песочке поваляться.

Мы из речки вылезаем

*(Ходьба на месте)*

И на травке отдыхаем.

**Мы активно отдыхаем**

Руки ставим перед грудью,

Разводить их резко будем

С поворотом – раз-два-три.

Не бездельничай, смотри!

*(Руки перед грудью, рывки руками)*

Приседаем – раз-два-раз,

Ножки разомнем сейчас.

Сели-встали, сели-встали.

*(Приседания)*

И немножечко устали.

И на ходьбу мы перейдем,

Сядем и передохнем.

*(Присели)*

Мы активно отдыхаем –

То встаем, то приседаем –

Раз-два-три-четыре-пять,

ВТО как надо отдыхать.

*(Приседания)*

Головой теперь покрутим –

Лучше мозг работать будет.

*(Вращение головой)*

Вертим туловищем бодро –

Это тоже славный отдых.

*(Вращение туловищем)*

**Мы не будем торопиться**

Разминая поясницу,

Мы не будем торопиться.

Вправо, влево повернись,

На соседа оглянись.

*(Повороты туловища в стороны)*

Чтобы стать еще умнее,

Мы слегка покрутим шеей.

Раз и два, раз и два,

Закружилась голова.

*(Вращение головой в стороны)*

Раз-два-три-четыре-пять,

Ноги надо нам размять.

*(Приседания)*

Напоследок, всем известно,

Как всегда ходьба на месте.

*(Ходьба на месте)*

От разминки польза есть?

Что ж, пора на место сесть.

*(Дети садятся)*

**Мы устали, засиделись**

Мы устали, засиделись,

Нам размяться захотелось.

*(Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки)*

То на стену посмотрели,

То в окошко поглядели.

Вправо, влево поворот,

А потом наоборот.

*(Повороты корпусом)*

Приседанья начинаем,

Ноги до конца сгибаем.

Вверх и вниз, вверх и вниз,

Приседать не торопись!

*(Приседания)*

И в последний раз присели,

А теперь на место сели.

*(Дети садятся)*

**Наклоняемся с хлопком**

Наклоняемся с хлопком,

И с хлопком потом встаем.

Вниз и вверх, вниз и вверх,

Ну-ка, хлопни громче всех!

*(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться – хлопнуть над головой)*

На одной ноге мы скачем,

Как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже,

Очень долго прыгать можем.

*(Прыжки на одной ножке)*

Головой вращаем плавно,

Смотрим влево, смотрим вправо.

*(Поворот головы вправо и влево)*

**Нам пора передохнуть**

Нам пора передохнуть,

Потянуться и вздохнуть.

*(Глубокий вдох и выдох)*

Покрутили головой,

И усталость вся долой!

Раз-два-три-четыре-пять,

Шею надо разминать.

*(Вращения головой в одну и другую стороны)*

Встали ровно. Наклонились.

Раз – вперед, а два – назад.

Потянулись. Распрямились.

Повторяем все подряд.

*(Наклоны вперед и назад)*

А потом мы приседаем.

Это важно, сами знаем.

Мы колени разминаем.

Наши ноги упражняем.

*(Приседания)*

**Упражненье повтори**

Мы руками бодро машем,

Разминаем плечи наши.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

Упражненье повтори.

*(Одна рука вверх, другая вниз, рывком менять руки)*

Корпус влево мы вращаем,

Три-четыре, раз-два.

Упражненье повторяем:

Вправо плечи, голова.

*(Вращение корпусом влево и вправо)*

Мы размяться все успели,

И на место снова сели

*(Дети садятся)*

**Чтобы сильным стать и ловким**

Чтобы сильным стать и ловким,

*(сгибание-разгибание рук к плечам- в стороны)*

Приступаем к тренировке.

*(Шагаем на месте)*

Носом вдох, а выдох ртом.

*(Руки на поясе, вдох-выдох)*

Дышим глубже,

*(Руки вверх - вдох, руки вниз - выдох)*

А потом шаг на месте, не спеша.

*(Шагаем на месте)*

Как погода хороша!

*(Прыжки на месте)*

Не боимся мы пороши,

*(Шагаем на месте)*

Ловим снег – хлопок в ладоши.

*(Хлопки в ладоши)*

Руки в стороны, по швам,

*(Руки в стороны)*

Хватит снега вам и нам.

*(Хлопаем в ладоши)*

Мы теперь метатели,

*(Изображаем метание левой рукой)*

Бьем по неприятелю.

*(Изображаем метание правой рукой)*

Размахнись рукой – бросок!

Прямо в цель летит снежок.