

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа
Тольятти «Лицей №6 имени Героя Советского Союза Александра Матвеевича
Матросова»

«Принята»
педагогическим советом
от 27.05.2022 г.
Протокол №4

«Утверждена»
приказом от 30.05.2022 года №50
Директор МБУ «Лицей №6»
Е.Ю.Мицук

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности для детей
раннего возраста (2-3 года) «Крепыш». Автор:
Круглова Н.В.**

г. Тольятти

2022 г.

Содержание

№	Наименование раздела	Страница
1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы	3
1.1.	Пояснительная записка (общая характеристика программы)	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	5
	учебный план	6
	содержание учебно-тематического плана	6
	учебно-тематический план	6
1.4.	Планируемые результаты	9
2	Комплекс организационно-педагогических условий	10
	Календарный учебный график	10
	Условия реализации программы	11
	Формы аттестации	11
	Методические материалы	11
3	Список литературы	12
	Приложение	13

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1 Пояснительная записка

Занятия спортивно-оздоровительного кружка играют исключительную роль в предупреждении детских заболеваний и укреплении здоровья ребёнка. Благотворное влияние их на организм ребёнка тем сильнее, чем больше они соответствуют его возрастным и индивидуальным способностям.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей раннего возраста (2-3 года) «Крепыш» (далее – Программа) предназначена для обучения детей 2-3 лет и рассчитана на 1 учебный год. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, а также упражнений направленных на профилактику таких заболеваний как: нарушение осанки, плоскостопие. Учебный материал программы направлен на укрепление здоровья детей.

Занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня.

Длительность занятия 10 минут.

Обязательными условиями проведения занятий являются:

- соответствие группы и занятий санитарным нормам и правилам;
- согласие родителей;
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- наличие формы;
- наполняемость групп не более 10 человек;

Такая система физического воспитания позволяет существенно повысить интерес детей к физкультурно – оздоровительным занятиям и двигательную активность без ущерба их здоровью.

Главный ожидаемый результат: развитие двигательной активности детей, достижение оптимального уровня здоровья.

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в частности ст. 75);
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 №373;
- Приказ министерства просвещения РФ 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Актуальность Программы: Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения приобретает все большую актуальность. В настоящее время в России ежегодно общий уровень отклонения в состоянии здоровья детей возрастает. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых и детей слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представлений о здоровом образе жизни.

Одним из приоритетных направлений программы «Крепыш» является улучшение состояния здоровья детей и профилактика таких заболеваний как нарушение осанки и плоскостопие. В современных условиях жизни дошкольников проблема сохранения здоровья, является самой актуальной.

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Программа является физкультурно – спортивной, модифицированной, составленной на основе следующих пособий: «Развитие и обучение детей раннего возраста в ДОУ: Учебно-методическое пособие (сост. Демина Е.С.), «Лучшие развивающие игры для детей от 1 до 3 лет» (Кузнецова А.Е.), Программы «Лечебная физкультура» (Акимова Т.С.), «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» под редакцией Г.А.Халемского (2001 г.) и «Примерных программ дошкольного общего образования по физической культуре», составлена в соответствии с ФГОС.

Адресат программы – дети в возрасте 2-3 лет.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на один учебный год обучения (сентябрь-май)

Общее количество учебных часов для освоения программы –36 часов.

Форма обучения – очная.

Методические приёмы:

Игровой метод. Основным методом обучения детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений.

Наглядный метод – показ выполняемых упражнений педагогом.

Тип занятия: практический.

Формы и режим занятий. Программа предусматривает проведение занятий с детьми в групповой форме, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность и усвоение материала может быть разной.

1.2 Цель и задачи Программы

Цель Программы: является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

Задачи Программы:

- Научить детей физическим упражнениям и подвижным играм
- Способствовать проявлению интереса к спортивной деятельности
- Повысить физическое развитие ребёнка

- Познакомить с техникой выполнения упражнений на определённых видах тренажеров

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ упражнений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

1.3 Содержание Программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный блок	4 ч	2 ч	2 ч	Наблюдение
2	Основной блок	28ч	-	28 ч	Наблюдение
3	Заключительный блок	4ч	-	4ч	Диагностика

Содержание учебно-тематического плана

Увлекательные упражнения, проводимые на занятиях соответственно программы, повышают интерес детей к занятиям. На разминке детям предлагаются разные виды ходьбы: ходьба на четвереньках «обезьянки», «раки», «муравьишки»); прыжки в высоту с разбега до какого-либо предмета (бубен, платочек). «Логоритмика», проводимая после разминки, концентрирует внимание детей на выполнение общеразвивающих упражнений, и в то же время – это маленькая разминка для пальцев рук. Воспитатель читает, а дети повторяют слова и выполняют движения в соответствии с текстом. Рифмованные фразы, произносимые педагогом во время выполнения детьми упражнений в разминке, повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения, например: мы на пальчиках идём, прямо голову несём (ходьба на носочках); муравьишки, муравьишки, вы, как - будто бы из книжки (ходьба на четвереньках); зайчик прыг зайчик скок, зайчик – серенький хвосток (прыжки на двух ногах)

Используются разнообразные упражнения с мячом: катить мяч двумя руками, отбивать двумя руками, бросать вверх и др. – что позволяет лучше освоить детям навыки владения мячом. Спортивно-дидактические игры «Строитель», «Построй пирамидку», «Полоса препятствий» помогают развивать наряду с координацией, ловкостью ещё и познавательные интересы детей.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому нужны специальные дыхательные упражнения, укрепляющие основную дыхательную мышцу (диафрагму), содействующие более глубокому дыханию. Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с упражнениями точечного массажа. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Упражнения, систематизированные под названием «Веселый тренинг», позволяют детям в игровой форме развивать гибкость, координацию; укреплять мышцы; понимать, как они владеют своим телом.

Достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Использование на занятии тренажеров позволяет

тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств способствуют укреплению здоровья детей.

Тренажёры, используемые на занятии – это мячи-фитболы, скамья для пресса, дорожка для ходьбы, мини-батут. Условно к тренажерам можно отнести гантели пластмассовые, шведскую стенку, коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики, кольца. Занятия на тренажёрах включаются в систему работу один раз в две недели, в чередовании с подвижными играми. Длительность работы составляет 1 минуту.

Такая система физического воспитания позволяет существенно повысить интерес детей к физкультурно – оздоровительным занятиям и двигательную активность без ущерба их здоровью.

Учебно-тематический план

№	Название темы урока	Содержание учебного раздела	Кол-во часов
1	«Что такое правильная осанка»	важно научить детей во время занятий принимать правильное исходное положение: лежа, сидя, стоя. Также уделяем внимание на расположение рук во ходе занятия: на поясе, впереди, в стороны, вверх и т.д. Дыхание ребенка при выполнении упражнений не должно сбиваться. Следите за тем, чтобы малыш дышал произвольно без одышки. Важно подсказывать детям, когда следует вдохнуть, а когда выдохнуть. Во время наклонов всегда должен следовать выдох, а при выпрямлении туловища - вдох.	1
2	«Веселые матрешки»	комплекс упражнений для рук и плеч, для ног, для туловища	1
3	«Путешествие в страну спорта и здоровья»	комплекс упражнений для рук и плеч, для ног, для туловища	1
4	«Почему мы двигаемся»	комплекс упражнений для рук и плеч, для ног, для туловища	1
5	«Муравьишки»	упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по «следам», ходьба из обруча в обруч, учить прыгать в высоту до предмета.)	1
6	«Обезьянки»	упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке, ползание под дугами) Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере – массажные дорожки.	1
7	«Цапля»	учить подбрасывать мяч вверх и ловить мяч двумя руками; бросать об пол и ловить двумя руками; катить мяч перед собой руками.	1

8	«Хлопушка»	учить бросать мяч вверх и ловить мяч двумя руками; бросать об пол и ловить мяч после отскока от пола двумя руками; катить мяч перед собой руками. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.	1
9	«Жуки»	упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через предметы), учить прыгать через верёвку.	1
10	«Надуем шарик»	упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо,), учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере кольцо.	1
11	«Солдатики»	учить бросать мяч воспитателю и ловить его, учить катить мяч впереди себя.	1
12	«Мышата»	учить бросать мяч вверх и ловить его после отскока двумя руками, учить катить мяч впереди себя, катить друг другу. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут	1
13	«Гимнастика»	упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком); учить спрыгивать с высоты 30 сантиметров.	1
14	«Лисичка подслушивает»	упражнять в равновесии (перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком); учить прыгать в высоту до предмета. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере лыжная дорожка.	1
15	«Воздушный шар»	учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы.	1
16	«Едем на автомобиле»	учить катить мяч перед собой, учить ведения мяча ногами, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская стенка.	1
17	«Самолёты»	упражнять в равновесии (ползанье на четвереньках под дугами, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать в длину с места.	1
18	«С кочки на кочку»	упражнять в равновесии (ползанье на животе по скамейке, перешагивание с предметана предмет), учить прыгать из	1

		обруча в обруч, лежащие на полу . Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская стенка.	
19	«Карусель»	учить катить и бросать мяч друг другу, бросать мяч об пол и ловить после отскока.	1
20	«Солнышко и тучка»	учить катить мяч по полу перед собой, бросать мяч вверх и ловить двумя руками, бросать мяч вверх и ловить после отскока.	1
21	«Пестрая ленточка»	упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, ходьба по следам), учить перешагивать через предметы. Прыжкам в высоту до предмета.	1
22	«Змейка»	упражнять в равновесии (ползание по скамейке на четвереньках, подлезание под верёвкой боком). Учить бегать змейкой между предметами. Прыжкам в высоту до предмета. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.	1
23	«Снежинки»	учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.	1
24	«Меткие мячи»	учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.	1
25	«Заячий концерт»	упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по ребристой доске); учить прыгать в длину с места на спортивном мате.	1
26	«Будь здоров»	Комплекс упражнений для рук и плеч, для ног, для туловища	1
27	«Попрыгунчики»	продолжать упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по ребристой доске); учить прыгать в длину с места на спортивном мате. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут	1
28	«Паровозик»	учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить ведению мяча ногами.	1
29	«Колобки»	упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по «следам», учить прыгать в высоту до предмета.), учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу.	1
30	«Щенок уснул»	упражнять в равновесии (ползание по скамейке), учить прыгать на двух ногах	1

		из обруча в обруч, учить бегать «змейкой» между предметами. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.	
31	«Ножницы»	учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами.	1
32	«Карлосон»	учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, бросать мяч вдаль из-за головы. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере массажная дорожка.	1
33	«Велосипед»	упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ползание на четвереньках под дугами, ходьба по гимнастическим палкам боком), учить прыгать в длину с места.	1
34	«Буря в стакане»	упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ползание на четвереньках под дугами, ходьба по гимнастическим палкам боком), учить прыгать в длину с места. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере кольцо.	1
35	«Гусеница»	учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, катить мяч по полу перед собой.	1
36	«Мой весёлый мяч»	учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, катить мяч по полу перед собой. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут.	1
Итого			36 часов

1.4 Планируемые результаты

В результате обучения по программе ребенок:	В результате обучения по программе у ребенка:
-будет знать правила поведения на занятиях кружка «Крепыш», что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка.	-будет сформирована устойчивая потребность
-будет уметь выполнять физические упражнения без методических указаний, самостоятельно в домашних условиях.	-будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;

-будет иметь представление о развитии основных физических качеств	-будет развита устойчивая потребность к самообразованию;
-будет стремиться показывать хорошие умения и навыки в выполнении физических упражнений.	-будет сформирована активная жизненная позиция..
-будет обучен Гигиеническим требованиям по физической культуре и самостоятельным занятиям в домашних условиях.	-будут развиты творческие способности;
-овладеет понятиями что такое правильная осанка	-будет воспитано уважение к нормам коллективной жизни;
-получит навыки играть в подвижные игры	
-расширит представления о подвижных играх и правилах лечебной гимнастики	
-научится делать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, фитболами, гантелями и дыхательные упражнения	

2.Комплекс организационных-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

№	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Вторая половина дня	Групповая	4	Игровое занятие	Группа	Наблюдение Выполнение творческого задания
2	Октябрь	Вторая половина дня	Групповая	4	Игровое занятие	Группа	Наблюдение
3	Ноябрь	Вторая половина дня	Групповая	4	Игровое занятие	Группа	Выполнение творческого задания
4	Декабрь	Вторая половина дня	Групповая	4	Игровое занятие	Группа	Наблюдение
5	Январь	Вторая половина дня	Групповая	4	Игровое занятие	Группа	Наблюдение
6	Февраль	Вторая половина дня	Групповая	4	Игровое занятие	Группа	Выполнение творческого задания
7	Март	Вторая половина дня	Групповая	4	Игровое занятие	Группа	Наблюдение
8	Апрель	Вторая	Групповая	4	Игровое	Группа	Наблюдение

		половина дня			занятие		
9	Май	Вторая половина дня	Групповая	4	Занятие соревнование	Группа	Выполнение творческого задания Экспресс-опрос

2.2. Условия реализации Программы

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей и состояния здоровья каждого ребенка-дошкольника.

Постепенно двигательная деятельность детей усложняется. В начале необходимо заинтересовать ребенка, повышать интерес и желание заниматься физическими упражнениями.

В структуру образовательной оздоровительной двигательной деятельности вносятся различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения, дыхательная гимнастика.

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды.

Условия реализации Программы:

- использование в комплексе РГ различных предметов (мешочки, гимнастические палки, мячи, платочки);
- ритмическая гимнастика - комплексы развивающей гимнастики упражнений с предметами и без предметов под ритмичную музыку
- аудио, видеоаппаратура.
- использование нетрадиционного оборудования (камешки, следы, массажеры)
- атрибуты для проведения подвижных игр.

2.3. Формы аттестации

Формой оценки обучающихся при проведении аттестации является система уровней: высокий, средний, низкий. В ходе аттестации воспитанников определяются уровни: теоретических знаний, практических умений и навыков, личностных достижений. Оценить успеваемость обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года.

Так же, Программа предусматривает несколько видов контроля:

1. *Предварительный* (устное собеседование с целью получения сведений об исходном уровне знаний и умений дошкольников, диагностику физического развития и физической подготовленности дошкольников инструктором по физической культуре);

2. *Периодический* (контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений);

3. *Итоговый* (диагностика физического развития и физической подготовленности инструктором по физической культуре);

Контрольные испытания проводятся в начале и конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние содержания занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов мониторинга.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Целью программы является: содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки.

Она содержит в себе не только комплекс мероприятий и упражнений, направленных на профилактику нарушений в общем развитии дошкольников, но и на укрепление опорно-двигательного аппарата в целом.

В процессе обучения рекомендуется использовать такие методы обучения как: словесный, практический метод и метод наглядного восприятия. В практической части занятий целесообразным является использование следующих способов организации детей: поточный, групповой, круговой, фронтальный и индивидуальный.

Эти способы при выполнении движений оказывают влияние на количество повторений за отведенное время, обеспечивают управление педагогом процессом усвоения материала, создают условия для осознанного овладения структурными компонентами движения и позволяют детям учиться не только у педагога, но и у своих сверстников.

Физические упражнения дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с 30 методическими указаниями.

Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма дошкольников, потому что в группе могут быть дошкольники различной физической подготовленности и физического развития.

Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении. Перед тем как приступить к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Для наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от дошкольников качественного выполнения упражнений.

Основные принципы реализации программы:

1. Принцип научности;
2. Принцип доступности;
3. Принцип активности и сознательности;
4. Принцип систематичности;
5. Принцип сознательности и активности;
6. Принцип наглядности
7. Принцип доступности;

В процессе занятий применяются все общепедагогические и специфические методы (регламентированного упражнения, игровой, словесный, соревновательный)

3. Список литературы

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.

4. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.
5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
6. Болоннов Г.П., «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения», М.: ТЦ «Сфера», 2003 год.
7. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
8. Велитченко В.К., «Физкультура для ослабленных детей», М.: Терра-спорт, 2000 год.
9. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
10. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.
11. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н.
12. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.
13. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.
14. Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год.
15. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001, стр. 10.
16. Зарипова Т. П., Ушакова Т. А. Планирование оздоровительной работы // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 32.
17. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
18. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год. 35

Приложение.

«Муравьишки»

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по «следам», ходьба из обруча в обруч, учить прыгать в высоту до предмета.)

Пособия: обручи по количеству детей, скамейка, «следы», платочек.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой:

Раз, два – левой! Мы шагаем смело.

Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с обручем. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 – обруч вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.

И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.

И.п.–сидя в обруче, ноги согнуть в коленях,руки в упоре сзади.1–ноги прямые врозь; 2– и.п.

И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

Основные виды движений «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны.
2. Перешагивание через обручи 4 шт
3. Ходьба по «следам»
4. Прыжок в высоту «Достань платочек!»

Весёлый тренинг «Качалочка». Для мышц рук, ног, гибкости.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

На слово «солнышко» дети бегают, прыгают, выполняют танцевальные движения. На слово «дождик» - прячутся под зонтик.

«Обезьянки»

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке, ползание под дугами.) Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере – массажные дорожки.

Пособия: обручи по количеству детей, скамейка, длинная верёвка, 2 дуги, массажные дорожки.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой:

Раз, два – левой! Мы шагаем смело.

Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с обручем. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 – обруч вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.
3. И.п. – стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, пятками.
4. И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

Основные виды движений «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу . дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1. Ходьба по скамейке, руки в стороны.
2. Прыжки в обруч
3. Ползание под дугами
4. Ходьба по веревке прямо

Работа на тренажерах. Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам.

Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

«Цапля»

Задачи: учить подбрасывать мяч вверх и ловить мяч двумя руками; бросать об пол и ловить мяч двумя руками; катить мяч перед собой руками.

Пособия: мячи среднего размера по количеству детей.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки».

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопалый мишка). Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.
3. И.п. – сидя на пятках. Катить мяч вокруг себя вправо - влево.
4. И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередую с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений с мячом

Дети выполняют упражнения по 3 раза, располагаясь по кругу.

1. Бросок вверх, поймать.
2. Бросок об пол, поймать.
3. Катить руками перед собой.

Весёлый тренинг «Цапля». Для мышц ног, координации.

Когда цапля ночью спит на одной ноге стоит

Не хотите ли узнать: трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно сделать позу эту нужно.

Стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в сторону и постоять так немного. Затем на левой ноге.

Подвижная игра «Догони мяч»

Воспитатель читает стихотворение Маршака «Мой весёлый, звонкий мяч». Дети с мячиками в руках прыгают (они мячи). После слов «Не угнаться за тобой!» ребёнок катит свой мяч верёд и догоняет его.

«Хлопушка»

Задачи: учить бросать мяч вверх и ловить мяч двумя руками; бросать об пол и ловить мяч после отскока от пола двумя руками; катить мяч перед собой руками. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.

Пособия: мячи среднего размера по количеству детей, тренажер - беговая дорожка

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Обезьянки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба на четвереньках (собачки). Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – мяч перед грудью; 1 – руки выпрямить – мяч от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями, упор сзади; 1 – поднять ноги вверх; 2 – и.п..

4. И.п. – стоя, мяч в руках. Прыжки на двух ногах. Чередую с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений с мячом

Дети выполняют упражнения по 3 раза, располагаясь по кругу.

1. Бросок вверх, поймать после отскока об пол.
2. Бросок об пол, поймать после отскока.
3. Катить руками перед собой.

Работа на тренажерах. Беговая дорожка.

Ходьба. Продолжительность 0.5 минуты.

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

«Жуки»

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через предметы), учить прыгать через верёвку.

Пособия: платочки по количеству детей, скамейка, длинная верёвка, кубики пластмассовые 3 шт.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Раки».

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопалый мишка). Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с платочком. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.
2. И.п – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять ногу вверх, 2 – и.п. 3-4 повторить с правой ногой.
4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.
5. И.п. – стоя, платочек внизу, поднять платочек и подуть на него.

Основные виды движений «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом. 1. Ходьба по скамейке .

2. Прыжки через верёвку.

3. Перешагивание через кубики.

Весёлый тренинг «Жуки». Для мышц спины, координации.

Жук упал, а встать не может, ждёт он, кто ему поможет.

Лечь на спину и двигать руками и ногами.

Подвижная игра «Мы осенние листочки»

Мы – листочки, мы - листочки,

Стоя, поднять руки вверх и покачивать руками

Мы – осенние листочки.

Мы на веточке сидели,

Ветер дунул – полетели.

Бег в разных направлениях.

Мы летали, мы летали,

А потом летать устали.

Перестал дуть ветерок –
Мы присели все в кружок

Присесть на корточки

«Надуем шарик»

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо,), учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере кольцо.

Пособия: платочки по количеству детей, скамейка, длинная верёвка, обручи 3 шт. Кольца по количеству детей.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках. Лёгкий бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба: пятки врозь, носки вместе (косопалый мишка). Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с платочком. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.: о.с. – поднять платочек вверх любой рукой и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола.
2. И.п. – стоя, руки на поясе, платочек на голове. 1 – присесть, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги врозь, платочком накрыть пальцы левой ноги, руки в упоре сзади. 1- поднять ногу вверх, 2 – и.п. 3-4 повторить с правой ногой.
4. И.п. – стоя, платочек на полу, прыжки вокруг платочка.
5. И.п. – стоя, платочек внизу, поднять платочек и подуть на него.

Основные виды движений «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом. 1. Ходьба по скамейке .

2. Прыжки из обруча в обруч.
3. Ходьба по верёвке прямо.

Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.

1. Хват за середину обеими руками – вращение кисти.
2. Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

«Солдатики»

Задачи: учить бросать мяч воспитателю и ловить его, учить катить мяч впереди себя.

Пособия: мячи по количеству детей, игрушка Мишка.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, мяч в опущенных руках. 1 – мяч вперёд, 2 – и.п.
2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.
4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений с мячом

1. Дети ловят мяч брошенный воспитателем, и кидают его обратно.
2. Катят мяч впереди себя

Весёлый тренинг «Стойкий оловянный солдатик». Для мышц спины, живота, ног.

По реке плывёт лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул ветерок и началась качка. НО отважному солдатику ничего не страшно. Хотите стать такими же как солдатик? Для этого станьте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Спину держите прямо и наклоняйтесь вперёд – назад.

Подвижная игра «Догони Мишку»

Воспитатель берёт в реки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

«Мышата»

Задачи: учить бросать мяч вверх и ловить его после отскока двумя руками, учить катить мяч впереди себя, катить друг другу. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут

Пособия: мячи по количеству детей, тренажер батут.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег.

Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Муравьишки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п – стоя, мяч вверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.
2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.
4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений с мячом

1. Дети катят мяч руками по полу впереди себя.
2. Бросают мяч об пол и ловят его после отскока.
3. Садятся парами и катают мяч друг другу.

Работа на тренажерах. Батут.

Подпрыгивать, руки свободно. Продолжительность 0,5 минуты.

Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

«Гимнастика»

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком); учить спрыгивать с высоты 30 сантиметров.

Пособия: по два пластмассовых кубика для каждого ребёнка, длинная верёвка, скамейка, 3 куба.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег.

Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п – стоя, мяч сверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.

2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.

4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений со средним мячом.

Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза

1. Бросок в вертикальную цель

2. Бросок в горизонтальную цель.

Весёлый тренинг «Танец медвежат». Для укрепления мышц ног.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь.

Подвижная игра «Догони Мишку»

Воспитатель берёт в руки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

«Лисичка подслушивает»

Задачи: упражнять в равновесии (перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком); учить прыгать в высоту до предмета. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере лыжная дорожка.

Пособия: по два пластмассовых кубика для каждого ребёнка, длинная верёвка, 3 куба, платочек, тренажер лыжная дорожка.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег.

Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с кубиками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, кубики в опущенных руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, 1 - присесть постучать кубиками друг о друга; 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги прямые. 1 - наклониться, положить кубики к ступням, 2 – выпрямиться.

4. И.п. – стоя, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, чередуя с ходьбой и дыхательными упражнениями.

Основные виды движений «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Перешагивание через кубы.

2. Ходьба по верёвке боком.
3. Прыжки в высоту «Достань платочек»

Работа на тренажерах «Лыжная дорожка»

Ходьба. Длительность выполнения 0,5 минуты.

Дыхательное упражнение «Заблудился».

Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!»

Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает»

Показать, как крадётся лисичка к домику котика и петушка. Как она подслушивает, о чем те говорят.

«Воздушный шар»

Задачи: учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы.

Пособия: средние мячи по количеству детей.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег.

Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом

3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши

4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Основные виды движений с мячом.

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.

2. Бросок об пол, поймать двумя руками.

3. Бросок на дальность двумя руками из-за головы.

Весёлый тренинг «Потягивание». Растяжка мышц.

Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытянуть назад вдоль туловища. Повторить правой ногой и правой рукой. Затем - двумя ногами и руками

Подвижная игра «Воздушный шар»

Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения, в соответствии с текстом и по показу воспитателя.

Мы в магазин ходили, шар себе курили.

Взявшись за руки идти по кругу.

Будем шар надувать.

Остановившись идти маленькими шагами назад.

Надувайся шар, надувайся большой,

Да не лопайся.

Он летел, летел, летел,

Повернувшись идти в другую сторону.

За веточку задел и ... лопнул!

Остановиться, положить руки на пояс, присесть,

произнося: «Ш-ш-ш-ш».

«Едем на автомобиле»

Задачи: учить катить мяч перед собой, учить ведения мяча ногами, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская стенка.

Пособия: средние мячи по количеству детей.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег.

Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Собачки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши
4. Вдох через нос и медленный выдох через рот

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п. и т.д.
2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.
4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Основные виды движений с мячом.

1. Катить мяч по полу перед собой.
2. Ведение ногами по полу.
3. Бросок на дальность двумя руками.

Работа на тренажерах «Лазание по шведской стенке»

Продолжительность 0,5 минуты.

Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»

Встать прямо, ноги врозь, руки опущены. Вдохнуть через нос. На выдохе произнести звук «р-р-р»

Психогимнастический этюд «Тишина»

Лисички должны перейти дорогу, на которой находится волк. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

«Самолёты»

Задачи: упражнять в равновесии (ползание на четвереньках под дугами, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать в длину с места.

Пособия: палки по количеству детей, 2 дуги, мягкие пуфики, верёвка, спортивный мат.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с палками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.
2. И.п. – сидя на полу, палка в руках вверху. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.
3. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки.
4. И.п. – палка лежит на полу, ходьба по палке боком.

Основные виды движений.

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом

1. Прыжок в длину с места.
2. Ползание под двумя дугами.
3. Перешагивание «с кочки на кочку» (мягкие пуфики).

Весёлый тренинг «Качалочка». Для мышц рук, ног, гибкости.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы

также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Самолёты»

Дети сидят на корточках «самолёты на аэродроме». Подготовка самолётов к полёту.

1. «Заправиться топливом» - имитировать работу ручного насоса.
2. «Завести мотор» - вращение рук.
3. «Расправить крылья» - развести прямые руки в стороны.
4. «Проверить колёса» - потопать ногами.

«Самолёты готовы? Полетели!» дети бегают по залу с разведёнными в стороны руками. По сигналу «На посадку» - приседают на пол. Повторить 2-3 раза.

«С кочки на кочку»

Задачи: упражнять в равновесии (ползание на животе по скамейке, перешагивание с предмета на предмет), учить прыгать из обруча в обруч, лежащие на полу. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере шведская стенка.

Пособия: палки по количеству детей, скамейка, мягкие пуфики, обручи 4 шт. Массажная дорожка.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с палками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.
2. И.п. – сидя на полу, палка в руках вверх. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.
3. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки.
4. И.п. – палка лежит на полу, прыжки через палку.

Основные виды движений.

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом

1. Ползание на животе по скамейке.
2. Прыжки из обруча в обруч.
3. Перешагивание «с кочки на кочку» (мягкие пуфики).

Работа на тренажерах. Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

«Карусель»

Задачи: учить катить и бросать мяч друг другу, бросать мяч об пол и ловить после отскока.

Пособия: большие мячи по количеству детей.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с большим мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, Мяч к груди, 1 – выпрямить руки от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч сверху, 1 – опустить мяч на пол, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, 1 – катим мяч по ногам к носкам, 2 – обратно.
4. И.п. – стоя, мяч на полу, прыжки вокруг мяча.

Основные виды движений с мячами.

Дети стоят друг против друга парами. Выполняют каждое упражнение по 5 раз.

1. Сидя, ноги врозь, катать мяч друг другу.
2. Бросок друг другу.
3. Бросок об пол, поймать.

Весёлый тренинг «Карусель» . Для мышц рук, ног, живота.

Сидя на полу, поднять согнутые в коленях ноги вверх. Опираясь руками об пол поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

Подвижная игра «Не боимся мы кота»

Выбирается водящий – кот, все остальные мыши. Кот садится на пол, спит. Мыши, взявшись за руки идут по кругу, и говорят:

Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!

По сигналу педагога: «Проснулся кот!» - мыши убегают, а кот догоняет их.

По сигналу педагога: «Уснул кот!» - игра повторяется.

«Солнышко и тучка»

Задачи: учить катить мяч по полу перед собой, бросать мяч вверх и ловить двумя руками, бросать мяч вверх и ловить после отскока. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.

Пособия: большие мячи по количеству детей. Беговая дорожка.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки.

Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с большим мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, Мяч к груди, 1 – выпрямить руки от себя; 2 – и.п.
2. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч сверху, 1 – опустить мяч на пол, 2 – и.п.
3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, 1 – катим мяч по ногам к носкам, 2 – обратно.
4. И.п. – стоя, мяч на полу, прыжки вокруг мяча.

Основные виды движений с мячами.

Выполняют фронтально каждое упражнение .

1. Катить мяч двумя руками по залу.
2. Бросок вверх, поймать.
3. Бросок об пол, поймать.

Работа на тренажерах. Беговая дорожка.

Ходьба. Продолжительность 0.5 минуты.

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

«Пёстрая ленточка»

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, ходьба по следам), учить перешагивать через предметы. Прыжкам в высоту до предмета.

Пособия: длинная верёвка, «следы», мягкие модули 5 шт., платочек, ленты по количеству детей.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки.

Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с ленточками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперед, вверх, вперед; 4 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1– правую руку вверх, левую вниз, 2– наоборот

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п..

4. И.п. – стоя, прыжки через ленточку.

Основные виды движений. «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Перешагивание через мягкие модули

2. Ходьба по верёвке прямо

3. Ходьба по следам

4. Прыжки в высоту «Достань платочек»

Весёлый тренинг «Качалочка». Для мышц рук, ног, гибкости.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Повторить 2 раза.

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Подвижная игра «Догони Мишку»

Воспитатель берёт в реки игрушку и предлагает догнать его. Через 1 минуту останавливается, и когда дети подойдут к игрушке отдаёт её кому-либо из детей, чтобы он мог рассмотреть или поговорить с Мишкой. А потом предлагает быть водящим. И дети будут догонять уже ребёнка с игрушкой.

«Змейка»

Задачи: упражнять в равновесии (ползание по скамейке на четвереньках, подлезание под верёвкой боком). Учить бегать змейкой между предметами. Прыжкам в высоту до предмета.

Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.

Пособия: скамейка, длинная верёвка, «стойки с верёвкой для пролезания, «следы», большие кегли 5 шт. Тренажер беговая дорожка.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки.

Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с ленточками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. - стоя, ленточка внизу в руках; 1-3 ленточку вперёд, вверх, вперёд; 4 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, ленточка впереди, 1– правую руку вверх, левую вниз, 2– наоборот

3. И.п. – сидя, ноги вместе, прямые, лента в руках; 1 - коснуться носков, 2 – и.п.

4. И.п. – стоя, прыжки через ленточку.

Основные виды движений. «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Ползание на четвереньках по скамейке.

2. Пролезание под верёвкой боком.

3. Бег «Змейкой» между предметами.

4. Прыжки в высоту «Достань платочек»

Работа на тренажерах. Беговая дорожка.

Ходьба. Продолжительность 0.5 минуты.

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

«Снежинки»

Задачи: учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.

Пособия: средние мячи по количеству детей, корзины для бросков в горизонтальную цель, щиты для бросков в вертикальную цель.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки.

Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п – стоя, мяч вверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.

2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.

4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений со средним мячом.

Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза

1. Бросок в вертикальную цель
2. Бросок в горизонтальную цель.

Весёлый тренинг «Танец медвежат». Для укрепления мышц ног.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь.

Подвижная игра «Снежинки и ветер»

Выполняются движения в соответствии с текстом.

Снежинки, снежинки по ветру летят,

Снежинки, снежинки на землю хотят.

А ветер дует всё сильнее и сильнее,

Снежинки кружатся быстрее и быстрее,

Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,

Снежинки слетелись в большой снежный ком.

«Меткие мячи»

Задачи: учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.

Пособия: средние мячи по количеству детей, корзины для бросков в горизонтальную цель, щиты для бросков в вертикальную цель.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки.

Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Соединить ладони и потереть одну о другую поперёк до нагрева.

2. Слегка подёргать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазать чтобы не отклеились».

5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п – стоя, мяч вверху. 1 – присесть, положить мяч, 2 – и.п.

2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч, 2 – и.п.

3. И.п. – сидя, ноги широко разведены. 1 – катить мяч вперёд, 2 – катить назад.

4. И.п. – стоя, мяч на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, чередуя с дыхательными упражнениями.

Основные виды движений со средним мячом.

Дети выполняют упражнения поточным способом по 4 раза

1. Бросок в вертикальную цель
2. Бросок в горизонтальную цель.

Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.

1. Хват за середину обеими руками – вращение кисти.

2. Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнышко вышло из-за тучи, стало жарко – все расслабились (выдох).

«Заячий концерт»

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по ребристой доске); учить прыгать в длину с места на спортивном мате.

Пособия: пластмассовые кубики (по 2 шт. на каждого ребёнка), скамейка, верёвка, ребристая доска, спортивный мат.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки. Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с кубиками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

У каждого ребёнка по два кубика.

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.

2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть постучать кубиками по коленям; 4 – и.п.

3. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.

4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

Основные виды движений «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Ходьба по ребристой доске

2. Прыжки в длину с места на мате

3. Ходьба по скамейке

Весёлый тренинг «Маленький мостик». Для укрепления мышц ног, рук, живота, гибкости.

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через ручей. Давайте поможем им, построим мостик через ручей. Лягте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину, пока ежата не переберутся на другой берег. Ежата перебрались и мы отдыхаем.

Подвижная игра «Заячий концерт»

Дети – зайцы выполняют движения в соответствии с текстом.

Зайцев полная ватага Вдоль по краешку оврага

Прыжки на двух ногах.

Развлекает всех прыжками. Прыг-скок, прыг-скок.

В барабаны ловко бьют: Тра-та-та, тра-та-та,

Имитировать удары в барабаны.

А потом так театрально, В тарелки музыкальные

Имитировать игру на тарелках.

Ударяли: дзынь-ля-ля, От души всех веселя.

«Попрыгунчики»

Задачи: продолжать упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по ребристой доске); учить прыгать в длину с места на спортивном мате. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут

Пособия: пластмассовые кубики (по 2 шт. на каждого ребёнка), скамейка, верёвка, ребристая доска, спортивный мат. Тренажер батут.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки свободно. Подскоки.

Ходьба правым и левым боком. Легкий бег. Ходьба «Муравьишки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с кубиками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

У каждого ребёнка по два кубика.

1. И.п – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга; 2 – и.п.

2. И.п. – то же. 1 – 3 присесть постучать кубиками по коленям; 4 – и.п.

3. И.п. – сидя, кубики зажаты между ступнями. 1 – 3 поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и.п.

4. И.п. – стоя, кубики на полу. Прыжки на двух ногах через кубики, чередуя с ходьбой или дыхательными упражнениями.

Основные виды движений «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом.

1. Ходьба по ребристой доске

2. Прыжки в длину с места на мате

3. Ходьба по скамейке

Работа на тренажерах. Батут.

Подпрыгивать, руки свободно. Продолжительность 0,5 минуты.

Психогимнастический этюд «Тише».

Мышата должны перейти дорогу, на которой сидит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

«Паровозик»

Задачи: учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить ведению мяча ногами.

Пособия: средние мячи по количеству детей.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег.

Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мячжат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Основные виды движений с мячом.

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.

2. Бросок об пол, поймать двумя руками.

3. Ведение мяча ногами по кругу.

Весёлый тренинг «Паровозик». Для мышц спины, ног, ягодиц.

Сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали!

Двигаемся по полу вперёд, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились и поехали так же назад.

Подвижная игра «Воздушный шар»

Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения, в соответствии с текстом и по показу воспитателя.

Мы в магазин ходили, шар себе курили.
Будем шар надувать.
Надувайся шар, надувайся большой,
Да не лопайся.
Он летел, летел, летел,
За веточку задел и ... лопнул!
произнося: «Ш-ш-ш-ш».

Взявшись за руки идти по кругу.

Остановившись идти маленькими шагами назад.

Повернувшись идти в другую сторону.

Остановиться, положить руки на пояс, присесть,

«Заблудился»

Задачи: учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить ведению мяча ногами. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере лыжная дорожка.

Пособия: средние мячи по количеству детей, тренажер лыжная дорожка.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег.

Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. - стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Основные виды движений с мячом.

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.

2. Бросок об пол, поймать двумя руками.

3. Ведение мяча ногами по кругу.

Работа на тренажерах «Лыжная дорожка»

Ходьба. Длительность выполнения 0,5 минуты.

Дыхательное упражнение «Заблудился».

Выполнить вдох, на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!»

Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает»

Показать, как крадётся лисичка к домику котика и петушка. Как она подслушивает, о чем те говорят.

«Колобки»

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по «следам», учить прыгать в высоту до предмета.), учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу.

Пособия: обручи по количеству детей, скамейка, «следы», платочек.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух

ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой:

Раз, два – левой! Мы шагаем смело.

Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с обручем. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 – обруч вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.

И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.

И.п.–сидя в обруче, ноги согнуть в коленях,руки в упоре сзади.1–ноги прямые врозь; 2– и.п.

И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

Основные виды движений «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1.Ходьба по скамейке, руки в стороны.

2.Пролезание в обруч, стоящий на полу.

3.Ходьба по «следам»

4.Прыжок в высоту «Достань платочек!»

Весёлый тренинг «Колобок». Для мышц плечевого пояса, гибкости. Сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. *Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять.*

Вытяните ноги и лягте на спину.

Подвижная игра «Грачи и автомобиль» Выбирается водящий – автомобиль. Остальные дети грачи стоят в обручах. По сигналу воспитателя «Автомобиль едет!» водящий выезжает из гаража, а дети «летят» в гнезда.

Как-то раннею весной на опушке на лесной,

Стоят

Появилась стая птиц: не скворцов и не синиц,

Бег на носочках

А большущие грачи цвета чёрного ночи.

Присесть на корточках

Разбежались на опушке, прыг – скок, крак – крак!
вверх

*Бег в разных направлениях. Прыжки
Тут жучок, там червячок! Крак-крак-крак.*

Наклоны вперёд-вниз.

«Щенок уснул»

Задачи: упражнять в равновесии (ползание по скамейке), учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч, учить бегать «змейкой» между предметами. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере беговая дорожка.

Пособия: обручи по количеству детей, скамейка , пирамидки для бега между предметами.

Тренажер беговая дорожка

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег. Ходьба «Муравьишки». Прыжки на двух ногах. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Заключительная ходьба с речёвкой:

Раз, два – левой! Мы шагаем смело.

Нам сейчас бы на парад, каждый будет очень рад.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1.Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с обручем. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п. – ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 – обруч вверх, посмотреть вверх; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 – присесть, заглянуть в «окошко»; 2 – и.п.

3. И.п.–сидя в обруче, ноги согнуть в коленях, руки в упоре сзади.1–ноги прямые врозь; 2– и.п.

4. И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

Основные виды движений «Полоса препятствий»

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2 раза поточным способом.

1. Прыжки из обруча в обруч.

2. Ползание по скамейке на четвереньках.

3. Бег между предметами змейкой

Работа на тренажерах. Беговая дорожка.

Ходьба. Продолжительность 0.5 минуты.

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

Психогимнастический этюд «Щенок уснул».

Дети выполняют роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот, он спокоен, ему снится хороший сон.

«Ножницы»

Задачи: учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами.

Пособия: средние мячи по количеству детей.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег.

Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Основные виды движений с мячом.

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.

2. Бросок об пол, поймать двумя руками.

3. Ведение ногами по кругу.

Весёлый тренинг «Ножницы». Для мышц живота и ног.

Давайте представим, что наши ноги – ножницы. Лежа на спине, поднимайте по очереди прямые ноги вверх-вниз. Чтобы хорошо ножницы резал, ноги должны быть прямые.

Отдохните и повторите (3 раза).

Подвижная игра «Жуки»

На слова воспитателя: «Жуки полетели» дети бегают по залу в разных направлениях. На слова: «Жуки упали» - ложатся на спину и делают свободные движения руками и ногами (барахтаются).

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

«Карлсон»

Задачи: учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, бросать мяч вдаль из-за головы. Познакомить детей с

техникой выполнения упражнения на тренажере массажная дорожка.
Пособия: средние мячи по количеству детей. Тренажер массажная дорожка.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег. Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Основные виды движений с мячом.

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.

2. Бросок об пол, поймать двумя руками.

3. Ведение ногами по кругу.

4. Бросок на дальность из-за головы двумя руками.

Работа на тренажерах. Массажные дорожки.

Ходьба по массажным дорожкам (1 минута).

Дыхательное упражнение «Ныряние»

И.п. – стоя, руки вверх. 1 – резкий вдох и быстро присесть, зажав нос пальцами –нырнули; 2 – держать дыхание; 3 – встать, руки вверх – выдох.

Психогимнастический этюд «Карлсон».

Предложить детям отгадать загадку:

Мой дом у вас на крыше! Я каждому знаком!

И мой пропеллер слышен над каждым чердаком.

Затем дети показывают какое лицо у Карлсона (надуть щёки), и какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон (улыбка).

«Велосипед»

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ползание на четвереньках под дугами, ходьба по гимнастическим палкам боком), учить прыгать в длину с места.

Пособия: палки по количеству детей, 2 дуги, скамейка, кубики 3 шт., спортивный мат.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег.

Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с палками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.

2. И.п. – сидя на полу, палка в руках верху. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.

3. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки.
4. И.п. – палка лежит на полу, ходьба по палке боком.

Основные виды движений.

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом

1. Прыжок в длину с места.
2. Ползание под двумя дугами.
3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики.
4. Ходьба по гимнастическим палкам боком.

Весёлый тренинг «Велосипед» .

Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

Лёжа на спине, крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).

Подвижная игра «Не боимся мы кота»

Выбирается водящий – кот, все остальные мыши. Кот садится на пол, спит. Мыши, взявшись за руки идут по кругу, и говорят:

Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!

По сигналу педагога: «Проснулся кот!» - мыши убегают, а кот догоняет их.

По сигналу педагога: «Уснул кот!» - игра повторяется.

«Буря в стакане»

Задачи: упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ползание на четвереньках под дугами, ходьба по гимнастическим палкам боком), учить прыгать в длину с места. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере кольцо.

Пособия: палки по количеству детей, 2 дуги, скамейка, кубики 3 шт., спортивный мат. Стакан – непроливайка, трубочка для коктейля. Тренажер кольцо.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег.

Ходьба скрестным шагом. Прыжки на двух ногах. Ходьба «Обезьянки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с палками. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, палка внизу, 1 – поднять палку вверх; 2 – и.п.
2. И.п. – сидя на полу, палка в руках сверху. 1 – наклониться, коснувшись палкой носков, 2 – и.п.
3. И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять прямые руки.
4. И.п. – палка лежит на полу, ходьба по палке боком.

Основные виды движений.

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза, поточным способом

1. Прыжок в длину с места.
2. Ползание под двумя дугами.
3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики.
4. Ходьба по гимнастическим палкам боком.

Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.

1. Хват за середину обеими руками – вращение кисти.
2. Хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами.

Дыхательное упражнение «Подними бурю в стакане»

Дети выполняют вдохи через нос, а выдох через трубочку, опущенную в стакан непроливайку с водой. Вода в стакане должна прийти в движение.

Психогимнастический этюд «Весёлая свинка».

Предложить детям отгадать загадку:

Вместо хвостика – крючок, Вместо носа – пяточок.

Пяточок дырявый, А крючок вертлявый! (Свинка).

Задание: изобразить весёлую свинку.

«Гусеница»

Задачи: учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, катить мяч по полу перед собой.

Пособия: средние мячи по количеству детей.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег.

Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Муравьишки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку..

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Основные виды движений с мячом.

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.

2. Бросок об пол, поймать двумя руками.

3. Ведение ногами по кругу.

4. Катить мяч руками перед собой.

Весёлый тренинг «Гусеница». Для мышц рук, ног, гибкости.

Встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставить обе руки одновременно вперёд, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все гусеницы. Поползли!

Подвижная игра «Лягушки»

Толстый шнур положить в форме круга. Дети стоят за кругом – они – лягушки. Воспитатель говорит:

«Вот лягушки по дорожке скачут, вытянув ножки.

Ква-ква, ква-ква-ква! Скачут вытянув ножки».

Дети поочередно прыгают вверх. По окончании четверостишия воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек. Дети перепрыгивают через верёвку в круг, и присаживаются на корточки – лягушки в болоте.

Дыхательное упражнение «Надуем шарик»

И.п. – стоя, руки сложены вместе и поднесены ко рту.

1 – 2 плавный вдох, 3 – 4 медленный выдох, постепенно раздвигая руки, показывая круглый шар.

«Мой весёлый мяч»

Задачи: учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, учить вести мяч ногами, катить мяч по полу перед собой. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на тренажере батут.

Пособия: средние мячи по количеству детей. Тренажер батут.

Занимательная разминка.

Ходьба. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки свободно. Лёгкий бег.

Ходьба правым и левым боком. Ходьба «Раки». Заключительная ходьба.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

1. Моем кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Общеразвивающие упражнения с мячом. (каждое упражнение выполняется 3-4 раза)

1. И.п.- стоя, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – переложить мяч в левую руку; 2 – и.п.

2. И.п. – стоя, мяч впереди держать двумя руками. Вращение мяча пальцами рук.

3. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Перелаживать под коленями в левую руку и обратно.

4. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки вверх на двух ногах.

Основные виды движений с мячом.

1. Бросок вверх, поймать двумя руками.

2. Бросок об пол, поймать двумя руками.

3. Ведение ногами по кругу.

4. Катить мяч руками перед собой.

Работа на тренажерах. Батут.

Подпрыгивать, руки свободно. Продолжительность 0,5 минуты.

Дыхательное упражнение «Хлопушка»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

1 – глубоко вдохнуть, наклониться вперед, 2 - хлопнуть ладонями по коленям – выдох.

Психогимнастический этюд «Щенок уснул».

Дети выполняют роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот, он спокоен, ему снится хороший сон.