******

***Содержание программы:***

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка |
| 2 | Учебно-тематический план программы |
| 3 | Содержание программы |
| 4 | Методическое обеспечение программы |
| 5 | Список литературы |
| 6 | Анализ эффективности и результативности реализации программы |
| 7 | Приложения: |
|  | Приложение 1. Описание методики изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей дошкольного возраста |
|  | Приложение 2. Комплексы общеразвивающих упражнений |
|  | Приложение 3. Комплексы общей физической подготовки |
|  |  |
|  |  Приложение 4. Подвижные игры модуля «Сильные, смелые, ловкие»Приложение 5. Описание игр модуля «Будем здоровы»Приложение 6. Описание игр и упражнений модуля «Вместе весело шагать» |

3

10

11

15

17

19

24

33

49

53

***Пояснительная записка***

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Ребенок - выпускник ДОО должен обладать личностными характеристиками, среди них инициативность, самостоятельность, уверенность в своих силах, положительное отношение к себе и другим, развитое воображение, способность к волевым усилиям, любознательность.

В соответствии с ФГОС ДО, физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

В настоящее время, в системе образования Калининградской области представлен достаточно широкий круг спортивно-оздоровительных мероприятий различного уровня, предлагаемых для участия детей дошкольного возраста. С целью повышения эффективности мероприятий по пропаганде здорового образа жизни и приобщения детей к регулярным занятиям физической культурой ежегодно проходит спартакиада «Здоровый дошкольник» для детей старшего дошкольного возраста. Спартакиада проводится в виде командного первенства и включает в себя не только спортивные соревнования, но и задания на выявление уровня представлений детей о здоровом образе жизни.

В ходе работы по организации подготовки детей к таким соревнованиям инструкторы по физической культуре часто сталкиваются с низким уровнем заинтересованности в этом направлении образовательной деятельности, как родителей, так и коллег по образовательному учреждению.

Прежде всего, следует отметить, что участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в дошкольном возрасте способствует решению одной из важнейших приоритетных задач дошкольного образования – приобщению к здоровому образу жизни. А также, направлено на формирование таких качеств личности как целеустремленность, настойчивость, способность к контролю и самоконтролю своих действий, таким образом, оказывая положительное влияние на развитие произвольно-волевой и эмоциональной сферы.

Главная составляющая готовности ребенка к участию в спортивных состязаниях - это сформировавшаяся установка на полную реализацию всех своих возможностей для достижения цели — победы или намеченного результата. Компетентный инструктор по физической культуре во взаимодействии с другими специалистами, в том числе, с педагогом-психологом учреждения, формирует индивидуализированные для каждого ребенка цели участия в соревнованиях. Необходимо помнить о том, что намеченная соревновательная цель должна быть реальной, пусть труднодостижимой, но такой, которой ребенок на данном конкретном этапе своей подготовленности способен добиться.

Успешное выступление воспитанников в соревнованиях зависит не только от их физической подготовленности, но и от психологической готовности. Психологическая подготовка – это важный и обязательный элемент в подготовке к спортивным соревнованиям. Психологическая подготовка направлена на формирование свойств и качеств личности, психических состояний, которыми обусловлена результативность и стабильность соревновательной деятельности.

Массовые спортивные соревнования в дошкольном возрасте не являются способом демонстрации высоких спортивных результатов, прежде всего, это средство личностного развития ребенка, раскрытия и осознания им самим его ресурсов и потенциала личности.

В связи с вышеизложенным, была разработана развивающая психолого-педагогическая программа подготовки детей старшего дошкольного возраста к спортивным соревнованиям «Ближе к цели».

Нормативно-правовой основой Программы являются Закон «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Конвенция о правах ребенка.

**Цель программы –** интеграция физического, личностного и интеллектуального развития детей старшего дошкольного возраста при подготовке к спортивным соревнованиям.

**Задачи программы:**

1. Развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость) и обеспечение оптимального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребёнка.
2. Формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях.
3. Формирование интереса к своему личному здоровью, воспитание потребности в здоровом образе жизни.
4. Развитие навыков саморегуляции.
5. Развитие навыков командного взаимодействия.

**Основные принципы организации программы:**

* Принцип систематичности (непрерывность всего процесса физического воспитания). Прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха. Регулярность занятий предполагает рациональное чередование психофизических нагрузок и отдыха. Любая нагрузка имеет четыре фазы: расходование энергии, восстановление, сверхвосстановление, возвращение к исходному уровню.
* Принцип доступности и индивидуализации. Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях воспитанников. Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. В практике физического воспитания дошкольников предусматривает определение посильного упражнения, задания, оптимальных методических условий для их реализации.
* Принцип динамичности или постепенного повышения требований, заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности). При реализации принципа динамичности предусматривается регулярно обновлять учебный материал, а также увеличивать объем и интенсивность нагрузок.
* Принцип сознательности и активности в физическом воспитании состоит в том, чтобы сформировать у воспитанников глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.
* Принцип наглядности. Обеспечивая наглядность в физическом воспитании, предусматривают не только широкую опору на зрительно воспринимаемую информацию, но и направленную активизацию всех органов чувств, поставляющих в комплексе богатую чувственную информацию о реальных условиях и параметрах двигательной деятельности. Особое значение в реализации принципа наглядности имеет адекватное использование средств и методов наглядного воздействия применительно к закономерностям начального и углубленного разучивания двигательных действий, оптимальное сочетание комплексного и избирательного воздействия на функции анализаторов движения.

Все указанные принципы реализуются во взаимосвязи.

**К основным методам,** освоения содержания программы относятся:

**Наглядный:** обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у детей представления у движении;

**Словесный:** помогающий сознательному выполнению двигательных упражнений;

**Практический:** связанный с практическойдеятельностью детей;

**Игровой:** наиболее специфичный и эмоционально-эффективный в работе с детьми. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявление творческой инициативы;

**Соревновательный:** используется преимущественно в старших группах в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков.

**Программа включает три основных модуля:**

**I Модуль - «Сильные, смелые, ловкие»** направлен на общую физическую подготовку детей. Содержание этого модуля включает комплексы общеразвивающих и специальных упражнений; упражнения на развитие скорости, выносливости, ловкости; упражнения, направленные на увеличение силы мышц.

**II Модуль - «Будем здоровы».** Дошкольный период является наиболее важным для формирования у детей основ здоровьесбережения, укрепляющих здоровье привычек, личной ответственности за своё здоровье. Исходя из этого, основная цель данного радела - сформировать у детей представление о здоровье и здоровом образе жизни, овладение средствами сохранения и укрепления своего здоровья.

Модуль содержит занятия, направленные на формирование валеологической культуры дошкольников: развитие представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуре, о здоровье и средствах его укрепления, знания о правилах безопасного поведения, оказания элементарной помощи и самопомощи.

**III Модуль - «Вместе весело шагать».** Спорт, на сегодняшний день, рассматривается как совместная коллективная деятельность, включающая в себя весь спектр проблем межличностного взаимодействия. Ю.Ф. Коломейцев отмечает, «Кроме индивидуального отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, в командных видах спорта существует коллективное отношение. Формируется оно на базе индивидуальных, однако, не является простой их суммой. Объясняется это тем, что потребности, лежащие в основе отношений, даже при одинаковой их направленности могут иметь различную интенсивность. Чтобы сформировать разные отношения к тренировочному процессу в одно общекомандное, необходимо максимально сблизить потребность всех членов команды, создать атмосферу, где все желают достичь одной цели». Умение подчинять свои сиюминутные желания общекомандной цели, соподчинение мотивов деятельности и каждого поведенческого акта – все эти моменты сложны для ребенка любого возраста, и представляется позитивным фактором для дальнейшего развития личностных качеств ребенка.

Таким образом, модуль включает занятия, направленные на командообразование, развитие мотивации, целеустремлённости.

Все модули взаимосвязаны и взаимодополняют друг друга.

**Отличительной особенностью Программы является** разработкасистемы занятий и новый подход при подготовке детей старшего дошкольного возраста к спортивным соревнованиям в условиях дошкольной образовательной организации.

**Практическая значимость реализации Программы** выражается в формировании у дошкольников таких ключевых компетенций как:

**-** социальные компетенции способы взаимодействия с окружающими людьми, сотрудничество в групповом общении, навыки взаимодействия в группе, способность брать на себя ответственность, регулировать и предупреждать возникновение конфликтных ситуаций;

**-** коммуникативные компетенции овладение способами передачи информации, умениями слушать и понимать другого, мобилизовать в процессе общения свои знания, умения, навыки, способы деятельности при решении тех или иных проблем;

**-** общекультурные компетенции осведомленность ребенка в вопросах приобщения к здоровому образу жизни;

**-** специальные, физические компетенции содержание данного вида компетенций включает в себя обогащение и расширение двигательного опыта ребенка, развитие основных физических качеств, укрепление его здоровья;

**-** компетенция личностного самосовершенствования направлена на самореализацию ребенка в деятельности и овладение способами саморегуляции, саморазвития, самоподдержки.

**Условия реализации Программы**

- системная, целенаправленная работа инструктора по физической культуре, воспитателя группы и педагога – психолога;

- учет возрастных и индивидуально-личностных особенностей детей дошкольного возраста;

- возможности использования ресурсов семьи в данной работе;

- психологическое просвещение педагогов, участвующих в подготовке дошкольников к соревнованиям.

**Целевой аудиторией Программы** являются дети старшего дошкольного возраста.

**Сроки реализации программы:** Программа рассчитана на работу с воспитанниками старшего дошкольного возраста. Непосредственно-образовательная деятельность проводится один раз в неделю, их продолжительность составляет 30 минут.

**Ожидаемые результаты:**

1. Развитие физических качеств дошкольников (положительный результат темпов прироста).
2. Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
3. Способность дошкольников мобилизовать свои ресурсы и направить их на достижение цели.
4. Сформированность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическая культура», влияние образа жизни на состояние здоровья, осознание им смысла и значения здоровья для жизнедеятельности.
5. Способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

***Учебно-тематический план программы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема НОД | Количество НОД |
|  | «Выше, быстрее, сильнее» | 2 |
|  | «Лекарственные растения» | 1 |
|  | «Мы любим спорт!»  | 2 |
|  | «Полезные занятия» | 1 |
|  | «Правильное питание» | 1 |
|  | «Спорт и движение»  | 2 |
|  | «Давайте жить дружно» | 1 |
|  | «Безопасность на улице» | 1 |
|  | «Виды спорта» | 2 |
|  | «Правила дорожного движения» | 1 |
|  | «Зачем нужны правила?» | 2 |
|  | «Береги себя!» | 1 |
|  | «Спортивный инвентарь» | 1 |
|  | «Играем вместе» | 2 |
|  | «Я знаю, я умею, я могу» | 2 |
|  |  |  |
|  | «Понимаю других, понимаю себя» | 1 |
|  | «Мы так похожи, мы такие разные» | 1 |
|  | «Мое настроение» | 1 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Итого:** | **36** |

***Содержание программы***

**Тема:** «Выше, быстрее, сильнее» (1 занятие). **Цель:** укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук. Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть. Эмоционально-психологическое сближение участников*.*

*Основное содержание: 1. Вводная часть:* Строевые упражнения. *2.* *Основная часть:* ОРУ (комплекс № 1 стр.27). Лазание по гимнастической стенке. Игра «С пенька на пенек». Упражнение «Говорящие руки». *3.* *Заключительная часть:* Игра «Мы веселые ребята».

**Тема:** «Выше, быстрее, сильнее» (2 занятие). **Цель:** укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук. Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть. Эмоционально-психологическое сближение участников*.*

*Основное содержание: 1.Вводная часть:*  Строевые упражнения. *2.* *Основная часть:* ОРУ (комплекс № 1). Лазание по гимнастической стенке. Игра «С пенька на пенек». Упражнение «Спиной друг к другу». *3.* *Заключительная часть:* Игра «Мышеловка».

**Тема:** «Лекарственные растения». **Цель:** укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.Закреплять знания о лекарственных растениях (внешний вид, место произрастания) и способах их применения. Расширять представления о пользе лекарственных растений для здоровья человека. Развивать логическое мышление, умение отгадывать загадки.

*Основное содержание:* *1. Вводная часть.* Игра – приветствие «Это я!». *2. Основная часть:* Игра «Мяч лови - бросай, на вопросы отвечай!»*.* Д/и «Растения, которые лечат». Игра – загадка «Травник». ОРУ (комплекс № 2). *3. Заключительная часть.* Игра «Мячик кверху».

**Тема:** «Мы любим спорт!» (1 занятие). **Цель:** учить детей начинать и заканчивать упражнение по сигналу, сохраняя заданный темп. Упражнять детей в ходьбе и беге с ускорением и замедлением темпа движения. Развивать ловкость, внимание, меткость, координацию движений. Эмоционально-психологическое сближение участников*.*

*Основное содержание: 1. Вводная часть:* Строевые упражнения. *2.* *Основная часть:* ОРУ (комплекс № 10). Метание мяча на точность отскока в горизонтальную цель. Игра «Приглашение». Работа на тренажерах. *3.* *Заключительная часть:* Упражнение «Знакомьтесь, мой друг».

**Тема:** «Мы любим спорт!» (2 занятие). **Цель:** учить детей начинать и заканчивать упражнение по сигналу, сохраняя заданный темп. Упражнять детей в ходьбе и беге с ускорением и замедлением темпа движения. Развивать ловкость, внимание, меткость, координацию движений. Эмоционально-психологическое сближение участников*.*

*Основное содержание: 1. Вводная часть:* Строевые упражнения. *2.* *Основная часть:* ОРУ (комплекс № 10). Метание мяча на точность отскока в горизонтальную цель. Игра «Передай шарф». Работа на тренажерах. *3.* *Заключительная часть:* Упражнение «Клеевой дождик».

**Тема:** «Полезные занятия». **Цель:** формировать и закреплять навыки правильной осанки у детей. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой и спортом. Воспитывать желание у детей заботиться о своем здоровье. Формировать запас знаний о полезных и вредных привычках. Развивать умения формировать в себе полезные привычки.

*Основное содержание:* *1. Вводная часть.* Игра – приветствие «Поменяйтесь местами все те, кто…». *2. Основная часть:* ОРУ(комплекс № 3).Д/и «Полезные привычки». Д/и «Кому что нужно?». Практическое выполнение задания «Вредные – полезные привычки». *3. Заключительная часть.*

**Тема:** «Правильное питание». **Цель:** уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения человека. Развивать мыслительные процессы: группирование, анализ, память, внимание. Воспитывать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения.

*Основное содержание:* *1. Вводная часть.* Игра – приветствие «Эхо». *2. Основная часть:* ОРУ (комплекс № 4). Беседа «Здоровая пища». Д/и «Разложи полезные продукты». Физминутка. Д/и «Полезное-не полезное». Практическое выполнение задания «Полезная и вредная еда». *3. Заключительная часть.*

**Тема:** «Спорт и движение» (1 занятие). **Цель:** дать детям представление о спортивных соревнованиях и Олимпийских играх.Познакомить детей с символами и талисманами Олимпийских игр.Воспитывать интерес к спорту и желание заниматься им.

*Основное содержание:* *1. Вводная часть.* Игра – приветствие «Веселые человечки». *2. Основная часть:* Беседа «Олимпийские игры».Д/и «Олимпийские кольца».Д/и «Подскажи словечко». Игра «Назови спортсмена».Физминутка. Д/и «Транспорт в спорте». Практическое выполнение задания «Кто это?». *3. Заключительная часть.*

**Тема:** «Спорт и движение» (2 занятие). **Цель:** Развивать двигательные способности детей и физические качества. Формировать правильную осанку. Воспитывать чувство уверенности в себе.

*Основное содержание:* *1. Вводная часть.* Строевые упражнения. *2. Основная часть:* ОРУ (у гимнастической стенки).Комплекс «Загадки».Игра «Прогоним петуха». *Заключительная часть.* Игра «Хитрая лиса».

**Тема:** «Давайте жить дружно». **Цель:** Развивать групповую сплоченность, преодолевать трудности в общении. Формировать позитивное отношение к сверстникам. Учить детей взаимопомощи, взаимовыручке.Развивать физические качества детей. *1. Вводная часть.* Игра – приветствие. *2. Основная часть:* ОРУ (комплекс № 4). Упражнение «Для того чтобы слушали меня я должен…». Игра «Иностранец». Этюд «Подарок другу». *3. Заключительная часть.* Игра «Бездомный заяц».

**Тема:** «Безопасность на улице». **Цель:** формирование основ безопасного поведения детей на улице. Развивать умения определять по сигналам светофора, в каком направлении разрешено движение транспорта и пешеходов. Закрепить знания о дорожных знаках, умение расставлять знаки там, где это нужно, объяснять правильность своих действий. Развивать физические качества детей.

*Основное содержание:* *1. Вводная часть.* Игра – приветствие «Кто тебя позвал, узнай». *2. Основная часть:* Беседа «Улица города»*.* Игра ««Пешеходы и светофор». Дидактическая игра «Составь из частей целое». Практическое выполнение задания «Расставь знаки».*3. Заключительная часть.* Игра «Ловишка, бери ленту».

**Тема:** «Виды спорта» (1 занятие). **Цель:** систематизировать знания детей о различных видах спорта. Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции на сигнал. Воспитывать выдержку, организованность, инициативность, самостоятельность.

*Основное содержание:* *1. Вводная часть.* Строевые упражнения. *2. Основная часть:* ОРУ (комплекс № 28). Беседа «Виды спорта»*.* Д/и «Угадай, какой это вид спорта?». Игра «Великаны». *3. Заключительная часть.* Игра «Горелки».

**Тема:** «Виды спорта» (2 занятие). **Цель:** систематизировать знания детей о различных видах спорта. Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции на сигнал. Воспитывать выдержку, организованность, инициативность, самостоятельность.

*Основное содержание:* *1. Вводная часть.* Строевые упражнения *2. Основная часть:* ОРУ (комплекс № 28). Д/и «Кто быстрее». Д/и «Назови лишнее слово». Игра «Не ошибись». Практическое выполнение задания «Виды спорта». *3. Заключительная часть.*

**Тема:** «Правила дорожного движения». **Цель:** продолжать знакомить с правилами дорожного движения.Закрепитьзнания о дорожных знаках.Расширять представления детей о правилах поведения во дворе и на улице. Закрепить знания детей о транспорте, видах транспорта, правила пользования общественным транспортом. Развивать физические качества.

*Основное содержание:* *1. Вводная часть.* Игра – приветствие «Разные приветствия». *2. Основная часть:* Беседа «О правилах дорожного движения»*.* Игра «Отгадай загадку, покажи отгадку». Д/и «Раздели на две группы». Игра «Доскажи словечко». Подвижная игра «Светофор». Викторина «Будь внимательным». Игра «Запрещается – разрешается». Д/и «Какой это знак?». Практическое выполнение задания «Безопасность на улице». *3. Заключительная часть.* Игра «Зевака».

**Тема:** «Зачем нужны правила?» (1 занятие). **Цель:** Учить детей осознанно выполнять правила и нести за это ответственность. Формирование навыков взаимодействия, учитывая мнение партнера по общению.

*Основное содержание:* *1. Вводная часть.* Игра – приветствие «Веселые человечки»*. 2. Основная часть:* Упражнение «Гляделки». Беседа «Зачем нужны правила?». Игра «Рынок». Игра «Сделай наоборот». Игра «Что было бы если…». *3. Заключительная часть.*

**Тема:** «Зачем нужны правила?» (2 занятие). **Цель:** Развивать способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Воспитывать выносливость, ловкость, умение соблюдать правила игры.

*Основное содержание:* *1. Вводная часть.* Строевые упражнения. *2. Основная часть:* ОРУ (комплекс № 5). Игровое упражнение «Кошка». Игра «Мыши водят хоровод». *3. Заключительная часть.* Упражнение на релаксацию «Отдыхающая кошка».

**Тема:** «Береги себя». **Цель:** закрепить знания о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности, упражнять в выборе предметов по описанной ситуации. Закреплять умение правильно вести себя в случаях опасности. Закреплять знания номеров телефонов экстренных служб (01,02,03). Развитие физических качеств.

*Основное содержание:* *1. Вводная часть.* Игра – приветствие «Солнечный зайчик». *2. Основная часть:* Беседа «Опасные ситуации дома»*.* Загадки «Предметы, которые могут вызвать опасность». Игра «Четвертый лишний». Беседа «Телефоны экстренных служб». Игра «Подстенка». Игра «Что где храниться?». Практическое выполнение задания «Источники безопасности». *3. Заключительная часть.*

**Тема:** «Спортивный инвентарь». **Цель:** закрепить знания детей и спортивном инвентаре.

*Основное содержание:* *1. Вводная часть.* Игра – приветствие «Как живешь?» *2. Основная часть:* Игра «Назови одним словом».Беседа «Спорт и мы». Д/и «Найди пару».Игра-загадка «Изобрази спортсмена». Практическое выполнение задания «Инвентарь спортсмена». *3. Заключительная часть.*

**Тема:** «Мы так похожи. Мы такие разные». **Цель:** Формировать чувство принадлежности к группе. Учить различать индивидуальные особенности детей в группе. *1. Вводная часть.* Игра – приветствие. *2. Основная часть:* Игра «Ассоциация»*.* Игра «Подарок»*.* Игра «Мы - разные»*.* Игра «Спиной друг к другу»*.* Игра «Знакомьтесь, мой друг»*. 3. Заключительная часть.*

**Тема:** «Мое настроение». **Цель:** Развитие умения понимать свое внутреннее состояние путем ассоциации с цветом. Развивать знание детей об эмоциональных переживаниях. Познакомить со способами управления и регуляции своего настроения. *1. Вводная часть.* Игра «Разные приветствия». *2. Основная часть:* Беседа «Настроение». Упражнение «Три настроения». Игра «Какие бывают эмоции?». Игра «Разные настроения». Игра «Царевна – Несмеяна». Рисунок «Мое настроение». *3. Заключительная часть.*

**Тема:** «Понимаю других – понимаю себя». **Цель:** Развивать умение слушать собеседника, наблюдательность и внимание к чувствам других людей. *1. Вводная часть.* Игра – приветствие. *2. Основная часть:* Упражнение «Как ты себя чувствуешь». Игра «Мое настроение». Игра «Цветик - Семицветик». Игра «Гусеница». Игра «Маски». *3. Заключительная часть.*

**Тема:** «Играем вместе» (2 занятия). **Цель:** Развитие умения анализировать типичные ситуации межличностного взаимодействия. Формирование навыков взаимодействия, учитывая мнение партнера по общению. *1. Вводная часть.* Игра – приветствие. *2. Основная часть:* Социально-психологическая игра «Лепешка». *3. Заключительная часть.*

**Тема:** «Я знаю, я умею, я могу» (2 занятия). **Цель:** Закрепить приобретенные ранее знания и умения детей. Формировать у детей адекватную самооценку. Продолжать учить детей позитивным способам общения со сверстниками и развивать навыки совместной деятельности. *1. Вводная часть.* Игра – приветствие. *2. Основная часть:* Игра «Клеевой дождик». Игра «Островок». Игра-проживание «Необитаемый остров». *3. Заключительная часть.*

***Методическое обеспечение программы***

Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста проводится по Общероссийской системе мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (утверждена постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)

**Диагностика освоения содержания программы**

Предметом диагностики являются:

* овладение навыков и умений приобретенных при освоении программы,
* заболеваемость детей (ежемесячно, по сезонам, за год),
* физическое здоровье детей.

- Иллюстрации и фотографии растений, энциклопедии "Лекарственные растения", "Травы и цветы"

**Пособия:**

**- «**Твоя безопасность:Как себя вести дома и на улице»: Кн. для дошкольников, воспитателей дет. сада и родителей/ К. Ю. Белая, В. Н. Зимонина, Л. А. Кондрыкинская и др.—3-е изд. — М.: Просвещение, 2001.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Перечень основного оборудования |
| 1.2.3.4. | Спортивный инвентарь |  |
|  |
| Мячи большие d – 630 мм |
| Мячи средние d – 550 мм |
| Мячи малые d – 36 мм |
| *Скакалка:*- короткая 1500 мм- длинная 2670 мм |
| Мяч баскетбольный d – 180 мм |
| Мяч футбольный |
| Мяч надувной 1 кг. |
| Мяч тренировочный  |
| Мяч теннисный  |
| Мяч малый на резинке  |
| Кольцеброс  |
| Ракетки для бадминтона |
| Обручи пластмассовые большие d – 950 мм |
| Обручи средние |
| Обручи малые d – 600 мм |
| Обручи плоские d – 370 мм |
| Набор «городки» |
| Набор кеглей |
| Ракетки малый теннис |
| Мешочки с песком (200 г.) |
| Мешочки с песком (250 г.) |
| Мешочки с зерном (150 г.) |
| Канат 1360\*1630 мм |
| Канат из пробок |
| *Дуга:*- большая 550\*860 мм- средняя 500\* 760 мм- малая 540\*500 мм |
| Мишень навесная квадратная 470\*470 мм |
| Мишень навесная круглая d – 420 мм |
| Сетка волейбольная |
| 3 | Физкультурное оборудование | Палки гимнастические длинные 900 - 1900 мм |
| Палки гимнастические короткие 360 мм |
| Набор «Кузнечик» |
| Флажки  |
| Погремушки  |
| Кубики  |
| Забор для перешагивания |
| Платочки  |
| Веревки средние 2000 мм |
| Веревки короткие 600 мм |
| Ленточки длинные |
| Ленточки короткие 500 мм |
| Ловишки - серсо |
| Кегли - утяжелители |
| Гантели детские (вес – 250 г., 500 г.) |
| Утяжелители  |
| Эспандеры  |
| Доски для равновесия |
| Игровое пособие «Островки» (комплект) |
| Обручи малые d 54 |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Веревчатая лестница для перешагивания 2700 мм |
| Набор ковриков «Листок» для прыжков и ходьбы |
| Ходули  |
| Кольцо мягкое d – 320 мм |
| Кольцо плоское d – 370 мм |
| Султанчики  |
| Дорожка – балансир 2000\*400 мм |

***Список литературы:***

1. Васильева Н. Н., Галямина И. А. Подготовка к спортивным состязаниям, как фактор формирования ключевых компетенций у детей дошкольного возраста [Текст] // Педагогическое мастерство: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Москва, декабрь 2012 г.). — М.: Буки-Веди, 2012. — С. 64-67.
2. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
3. Дворкина Н. И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3 – 6 лет на основе подвижных игр: Учебно-методическое пособие. – М. : Советский спорт, 2005. – 184с.
4. Детские народные подвижные игры: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей / Сост. А. В. Кенеман, Т. И. Осокина – 2-е изд., дораб. – М. : Просвещение; Владос, 2005. – 224с.
5. Детские подвижные игры / Сост. В. И. Гришков – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2002. – 96с.
6. Козловская Е.А., Козловский С.А. Дорожная безопасность. – М.: «Третий Рим», 2002.
7. Конончук О.Ю. Психолого-педагогическая программа развития социально-личностной сферы детей 4-6 лет «Я и другие». – Калининград, 2011.
8. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателей дет. сада / Под ред. Л. В. Руссковой. – М. : Просвещение, 2000. – 79с.
9. Мониторинг в детском саду: Научно-методическое пособие/Под ред. Т.И. Бабаевой. – СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
10. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. Изд. 2-е, доп. М., “Просвещение”, 2001. – 159с.
11. Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. – М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998. – 152(219) с.
12. Психология спорта: Хрестоматия/ Сост. А.Е. Тарас.- М.: АСТ; Мн.:Харвест, 2005.-352с.
13. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта, 2004.
14. Сорокина А. И., Батурина Е. Г. Игры с правилами в детском саду. Сборник дидактических и подвижных игр к “ Программе воспитания в детском саду”. Изд. 2-е, испр. и доп. М., “Просвещение”, 2000. – 192с.
15. Теория и методика физической культуры дошкольников [Текст] / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб.: Детство-пресс, М.: Сфера, 2008.
16. Технологии образования в области ФВ (сборник научно-методических работ). Под общей редакцией проф. Журавина М.Л., Сайкиной Е.Г. -С.-Пб, 2003.-с.
17. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.

*Приложение 1*

**Описание методики изучения особенностей развития физических качеств**

**и освоения основных движений у детей дошкольного возраста**

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстро­та. сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используют контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или со­ревновательной форме.

**Быстрота**

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в оптимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сиг- зол и частотой многократно повторяющихся действий.

Вкачестве тестового предлагается бег на 30 м. Длина беговой ж рожки должна быть на 5—7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на г:: стоянии 5—7 м ставится хорошо видимой с линии старта черта- ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максималь­ной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучшей из трех попыток.

Сила

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и кон­центрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мы­шечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног — становым динамометром.

Скоростно-силовые качества

Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно по­ложить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения актив­ности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется луч­шая из попыток.

Ловкость

Ловкость — это способность быстро овладеть новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нерв­ных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию ' м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 м + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий за­дание лучше выполнять в условиях соревнования.

Дошкольники 3—7 лет с интересом выполняют и другое, более сложное задание, которое называется «Полоса препятствий». В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); про­катывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на рас­стоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы т.д.); подлезание под дугу (высота 40 см). Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат.

Для оценки ловкости у старших дошкольников используются три упражнения повышенной координационной сложности — УПКС-1, УПКС-2, УПКС-3.

После трех показов ребенку предлагается повторить упражнение. Выполнение оценивается по пятибалльной системе. Каждому ребен­ку даются три попытки. За правильное выполнение с первой попыт­ки ставится «5», со второй — «4», с третьей — «3». Если с трех попыток упражнение у ребенка не получается, то повторяется показ, и далее выполнение оценивается аналогично, но уже по четырех- бальной системе.

УПКС-1

И. П. - О. С.

1. — левая рука к плечу;
2. — правая рука к плечу;
3. — левая рука вверх;
4. — правая рука вверх;
5. — левая рука к плечу;
6. — правая рука к плечу;
7. — левая рука вниз;
8. - И. П.

УПКС-2

И. П. - О. С.

1. — правая рука вперед, левая рука в сторону;
2. — правая рука вверх, левая рука вперед;
3. правая рука в сторону, левая рука вверх;
4. - И. П.

УПКС-3

Упражнение выполняется на основе мышечных ощущений без включения зрительного анализатора.

И. П. - О. С.

1. — руки в стороны;
2. — вращение правой рукой на 360°;
3. — правая рука вниз;
4. - И. П.

При непосредственной помощи экспериментатора, направляюще­го движение рук, ребенку предлагается запомнить порядок выполне­ния движений.

**Выносливость**

Выносливость — это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональ­ной устойчивостью нервных центров, координацией функций двига­тельного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м — для детей 4 лет; 200 м — для детей 5 лет; 300 м — для детей 6 лет; 1000 м — для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

**Гибкость**

Гибкость — морфофункциональные свойства опорно-двигательно­го аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гиб­кость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20—25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

**Изучение степени динамики развития физических качеств у детей как показателя эффективности физического воспитания в группе**

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств (сте­пени динамики развития физических качеств) мы рекомендуем поль­зоваться формулой, предложенной В. И. Усаковым:

**W = 100(V2 - V,)**

**1/2(V, + v2),**

где W — прирост показателей темпов, %;

V, — исходный уровень;

У2 — конечный уровень.

**Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Темпы прироста, %** | **Оценка** | **За счет чего достигнут прирост** |
| До 8 | Неудовлетворительно | За счет естественного роста |
| 8-10 | Удовлетворительно | За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности |
| 10-15 | Хорошо | За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания |
| Свыше 15 | Отлично | За счет эффективного использования естествен­ных сил природы и физических упражнений |

*Приложение 2*

**Комплексы общеразвивающих упражнений**

**Общеразвивающие упражнения без предметов**

**КОМПЛЕКС № 1**

**КОМПЛЕКС № 2**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1-2-дугами наружу руки вверх, подняться на носки 3-4-вернуться в исходное положение (7-8 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд-вниз, коснуться пальцами носков ног 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное п. (7-8 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху 2-исходное положение 3-4 то же в другую сторону (6 раз)
4. И.п.- сидя ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны, 2-наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. 3-выпрямиться, руки в стороны. 4-исходное положение. (7-8 раз)
5. И.п. – лёжа на спине, руки за головой. 1-2-поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям. 3-4-исходное положение. (7-8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение (7-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 3**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища 1-шаг вправо, руки в стороны 2-руки вверх 3-руки в стороны 4-исходное положение. То же влево (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе 1-поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево) 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки внизу 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд, коснуться пальцами рук правого носка 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение То же, но коснуться левого носка (по 6 раз)
4. И.п. – лёжа на животе, руки прямые 1-2-прогнуться, руки вперёд-вверх 3-4-исходное положение (6-8 раз)
5. И.п. сидя на полу, руки в упоре сзади 1-поднять прямые ноги вверх-вперёд (угол) 2-исходное положение плечи не проваливать (6-8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение (7-8 раз)
7. И.п. стойка ноги вместе, руки на поясе 1-прыжком ноги врозь руки в стороны 2-исходное положение прыжки выполняются на счёт 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

**КОМПЛЕКС № 4**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки согнуты к плечам 1-4-круговые движения руками вперёд 5-8-то же назад (7-8 раз)
2. И.п. стойка ноги врозь, руки за головой 1-шаг вправо 2-наклониться вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение То же влево (6 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение То же к левой ноге (4-5 раз)
4. И.п. лёжа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги 3-4-исходное положение (6 раз)
5. И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади 1-2-поднять прямые ноги вверх 3-4 –вернуться в исходное положение (7-8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение (7-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки в стороны 1-прыжком ноги врозь, хлопок над головой 2-исходное положение на счёт 1-8, повторить 2-3 раза

**КОМПЛЕКС № 5**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища 1-поднять руки в стороны 2-руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой 3-руки в стороны 4-исходное положение (8 раз)
2. И.п. стойка на коленях, руки на поясе 1-поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо 2-исходное положение То же влево (6 раз)
3. И.п. лёжа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом 3-4-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз)
4. И.п. лёжа на животе, руки согнуты перед собой 1-2-прогнуться, руки вынести вперёд 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз)
5. И.п. – стойка на коленях, руки у плеч 1-2-поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз)
6. И.п. стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе 1-руки в стороны 2-присесть, хлопнуть в ладоши перед собой 3-встать, руки в стороны 4-исходное положение (6-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

**Общеразвивающие упражнения с флажком**

**КОМПЛЕКС № 6**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-руки вперёд 2-руки вверх 3-руки в стороны 4-исходное положение (8 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые 1-2-поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз)
3. И.п. сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты 1-2-наклониться вперёд, коснуться палочками у носков ног 3-4-выпрямиться, вернуться в исходное положение (6-7 раз)
4. И.п. лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой 1-согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
5. И.п. – стойка на коленях, флажки у плеч 1-2-поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки у груди, руки согнуты 1-2-присесть, флажки вынести вперёд 3-4 исходное положение (8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-прыжком ноги врозь, флажки в стороны 2-прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение После серии прыжков на счёт 1-8 небольшая пауза. Повторить 2-3 раза

**КОМПЛЕКС № 7**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-руки в стороны 2-поднять флажки вверх, скрестить 3-руки в стороны 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. – стойка, ноги на ширине ступни, флажки внизу 1-шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны 2-свернуть в исходное положение (5-6 раз)
3. И.п. сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч 1-флажки в стороны 2-наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног 3-выпрямиться, флажки в стороны 4-исходное положение (6 раз)
4. И.п. стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч 1-поворот вправо (влево), флажок отвести вправо 2-исходное положение (6-8 раз)
5. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-наклон вперёд, флажки в стороны. 2-флажки скрестить перед собой. 3-флажки в стороны. 4-выпрямиться, вернуться в исходное положение. (7-8 раз)
6. И.п. стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу 1-флажки вверх 2-присесть, флажки вынести вперёд 3-встать, флажки вверх 4-исходное положение (6 раз
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-прыжком ноги врозь, флажки в стороны 2-исходное положение Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза

**КОМПЛЕКС № 8**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-правую руку в сторону 2-левую руку в сторону 3-правую вниз 4-левую вниз (8 раз)
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), основная стойка, флажки внизу 1-флажки в стороны 2-вверх 3-флажки в стороны 4-исходное положение
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу 1-флажки вверх 2-наклон вправо (влево) 3-выпрямиться 4-исходное положение (по 3 раза)
4. И.п. лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой 1-согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
5. И.п. – стойка на коленях, флажки у плеч 1-2-поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз)
6. И.п. стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди 1-2-присесть, флажки вынести вперёд 3-4-исходное положение (6-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-прыжком ноги врозь, флажки в стороны 2-исходное положение на счёт 1-8, повторить 2-3 раза

**КОМПЛЕКС № 9**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-флажки в стороны 2-вверх 3-в стороны 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги врозь, флажки внизу 1-поворот вправо, взмахнуть флажками 2-исходное положение. То же влево (6 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, флажки за спиной 1-флажки в стороны 2-наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой 3-выпрямиться, флажки в стороны 4-исходное положение (6 раз)
4. И.п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (7-8 раз)
5. И.п. – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение. (8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки в согнутых руках у груди 1-флажки в стороны 2-присесть, флажки вынести вперёд 3-встать, флажки в стороны 4-исходное положение (7-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-шаг вправо, флажки вверх 2-исходное положение. То же влево (6-8 раз).

**Общеразвивающие упражнения с мячом**

**КОМПЛЕКС № 10**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)
3. И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону)
4. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (6-8 раз)
5. И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)
7. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза

**КОМПЛЕКС № 11**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)
3. И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону) (8-10 раз)
4. И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.
5. И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)
7. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза.

**КОМПЛЕКС № 12**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-поднять мяч вперёд 2-мяч вверх 3-мяч вперёд 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди 1-наклониться вперёд к правой ноге 2-3-прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно 4-исходное положение (7 – 8 раз)
3. И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1-2-поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его. 3-4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
4. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение. (7 - 8раз)
5. И.п. стойка на коленях, мяч на полу 1-4-катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево (по 4 раза)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в согнутых руках у груди 1-2-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые 3-4-вернуться в исходное положение (8 раз)
7. И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

**Общеразвивающие упражнения с обручем**

**КОМПЛЕКС № 13**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч вертикально хватом рук с боков 1-обруч вперёд 2-обруч вверх, руки прямые 3-обруч вперёд 4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной 1-поворот туловища вправо 2-исходное положение 3-4-то же влево (6 раз)
3. И.п. сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков 1-обруч вверх, посмотреть 2-наклон вперёд к левой ноге (носку), обруч вертикально 3-обруч вверх 4-исходное положение. То же к правой ноге (6 раз)
4. И.п. лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди 1-2-приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
5. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперёд, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение. (8 раз)
6. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение. (8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища 1-7-прыжки на двух ногах в обруче 8-прыжок из обруча Повернуться к обручу 1-7-прыжки перед обручем 8-прыжок в обруч

**КОМПЛЕКС № 14**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч в правой руке 1-3-махом правой рукой вперёд-назад 4-переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (8 раз)
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч вертикально, хват с боков 1-отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо 2-исходное положение 3-4-то же в левую сторону (8 раз)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч в правой руке хватом сверху 1-выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке 2-исходное положение, быстрым движением переложить обруч в левую руку 3-4-то же влево (6 -8 раз)
4. И.п. лёжа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков 1-2-прогнуться, обруч вперёд-вверх, ноги приподнять 3-4 исходное положение (6-8 раз)
5. И.п. – сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1-выпрямляя, поднять обе ноги вверх. 2-развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча. 3-поднять прямые ноги вверх, соединяя. 4-вернуться в исходное положение. (6-8 раз)
6. И.п. стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков 1-обруч вверх 2-присесть 3-встать, обруч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища, обруч на полу 1-повернуться к обручу правым боком 1-8- прыжки вокруг обруча, остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону.

**КОМПЛЕКС № 15**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч внизу 1-обруч вверх, правую ногу в сторону на носок 2-вернуться в исходное положение 3-4-то же левой ногой (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди 1-поворот туловища вправо, руки прямые 2-исходное положение. То же влево (8 раз)
3. И.п. лёжа на спине, обруч в прямых руках за головой 1-2-согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч 3-4-исходное положение (6-8 раз)
4. И.п. – стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1-поворот туловища вправо (влево). 2-вернуться в исходное положение. (6 раз)
5. И.п. – сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1-выпрямляя, поднять обе ноги вверх. 2-развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча. 3-поднять прямые ноги вверх, соединяя. 4-вернуться в исходное положение. (6-8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч в правой руке, хват сверху. 1-присесть, обруч в сторону 2-исходное положение, взять обруч в левую руку То же влево (по 3 раза в каждую сторону)
7. И.п. стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счёт воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд

**КОМПЛЕКС № 16**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч внизу хватом рук с боков 1-поднять обруч вверх 2-повернуть обруч и опустить за спину 3-обруч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги врозь, обруч внизу 1-обруч вверх 2-наклониться вправо (влево) 3-выпрямиться, обруч вверх 4-исходное положение (6 раз)
3. И.п. лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди 1-2-приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
4. И.п. стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища 1-присесть, взять обруч хватом с боков 2-встать, обруч на уровне пояса 3-присесть, положить обруч на пол 4-исходное положение (5-6 раз)
5. И.п. стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди 1-2-наклониться вперёд, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги 3-4-вернуться в исходное положение
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч в правой руке, хват сверху. 1-присесть, обруч в сторону 2-исходное положение, взять обруч в левую руку То же влево (по 3 раза в каждую сторону)
7. И.п. стоя в обруче, прыжки на двух ногах на счёт 1-7, на счёт 8 прыжок из обруча; поворот кругом и снова повторить прыжки.

**Общеразвивающие упражнения с кубиками**

**КОМПЛЕКС № 17**

1. И.п. стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу 1-2-руки через стороны, переложить кубик в левую руку 3-4-опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз)
2. И.п. стойка ноги врозь, кубик в правой руке 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд, положить кубик на пол 3-выпрямиться, руки в стороны 4-наклониться вперёд, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз)
3. И.п. стойка на коленях, кубик в правой руке 1-поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги 2-выпрямиться, руки на пояс 3-поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза)
4. И.п. – сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1-наклониться вперёд, положить кубик у левой ноги. 2-выпрямиться, руки на пояс. 3-наклониться, взять кубик в левую руку. 4-выпрямиться. То же левой рукой. (6 - 8 раз)
5. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), кубик в обеих руках внизу 1-присесть, вынести кубик вперёд, руки прямые 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) перед кубиком, руки произвольно Прыжки на правой и левой ноге (на счёт 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза)
7. И.п. стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке 1-руки вперёд, переложить кубик в левую руку 2-руки назад, переложить кубик в правую руку 3-руки вперёд 4-опустить руки в исходное положение (8 раз)

**КОМПЛЕКС № 18**

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1-поднять кубики в стороны. 2-кубики через стороны вверх. 3-опустить кубики в стороны. 4-вернуться в исходное положение. (6 - 8 раз)
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1-наклониться вперёд, положить кубики на пол. 2-выпрямиться, руки вдоль туловища. 3-наклониться, взять кубики. 4-исходное положение. (6 раз)
3. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2-поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону. 3-4-вернуться в исходное положение. (6 раз)
4. И.п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч 1-наклониться вперёд, положить кубики у носков ног 2-вернуться в исходное положение (6 -8 раз)
5. И.п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2-поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног. 3-4-вернуться в исходное положение. (8 раз)
6. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-2-присесть, вынести кубики вперёд, постучать два раза кубиками один о другой. 3-4 вернуться в исходное положение. (6 - 8 раз)
7. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 19**

1. И.п. стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу 1-2-руки через стороны, переложить кубик в левую руку 3-4-опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз)
2. И.п. стойка ноги врозь, кубик в правой руке 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд, положить кубик на пол 3-выпрямиться, руки в стороны 4-наклониться вперёд, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз)
3. И.п. стойка на коленях, кубик в правой руке 1-поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги 2-выпрямиться, руки на пояс 3-поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза)
4. И.п. – сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1-наклониться вперёд, положить кубик у левой ноги. 2-выпрямиться, руки на пояс. 3-наклониться, взять кубик в левую руку. 4-выпрямиться. То же левой рукой. (6 - 8 раз)
5. И.п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. 1-Наклониться, поставить правой рукой кубик у носков ног, 2- выпрямиться, убрать руки за спину 3- Наклониться, взять кубик правой рукой, 4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой (6 - 8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), кубик в обеих руках внизу 1-присесть, вынести кубик вперёд, руки прямые 2-вернуться в исходное положение (8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) перед кубиком, руки произвольно Прыжки на правой и левой ноге (на счёт 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза)

**КОМПЛЕКС № 20**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), кубики внизу 1- кубики вперёд 2- кубики вверх 3- кубики вперёд 4-исходное положение.
2. И.п. стойка ноги врозь, кубики на груди 1-наклониться вперёд, положить кубики на пол 2-выпрямиться, руки на пояс 3-наклон вперёд, взять кубики 4-исходное положение (6 раз)
3. И.п. стойка на коленях, кубики за головой 1- кубики вверх 2-наклон вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение То же влево (по 3 раза)
4. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки с кубиками к плечам 1-руки в стороны 2-поворот туловища вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение. То же влево (по 3 раза)
5. И.п. – сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1-наклониться вперёд, положить кубик у левой ноги. 2-выпрямиться, руки на пояс. 3-наклониться, взять кубик в левую руку. 4-выпрямиться. То же левой рукой. (6 - 8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), кубики внизу 1-2-присесть, кубики вверх 3-4-исходное положение (6-7 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки с кубиками произвольно Прыгни – повернись - на счёт 1-3 прыжки на двух ногах, на счёт 4-прыжок с поворотом на 360 градусов Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

**Общеразвивающие упражнения с косичкой**

**КОМПЛЕКС № 21**

1. И.п. стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-поднять скакалку вверх 2-опустить скакалку за голову, на плечи 3-скакалку вверх 4-исходное положение (8 раз)
2. И.п. стойка ноги врозь, скакалка внизу 1-поднять скакалку вверх 2-наклониться вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение (8 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, скакалка внизу 1-скакалку вверх 2-наклон вперёд, коснуться пола 3-выпрямиться, скакалку вверх 4-исходное положение (6-7 раз)
4. И.п. лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые 1-2-поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол 3-4-исходное положение (7-8 раз)
5. И.п. лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой 1-прогнуться, скакалку вверх 2-вернуться в исходное положение
6. И.п. – сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1-поднять косичку вверх. 2-наклониться вперёд, коснуться косичкой пола как можно дальше. 3-выпрямиться, косичку вверх. 4-вернуться в исходное положение. (7-8 раз)
7. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией прыжков по 10-15 раз подряд, затем пауза и снова повторить прыжки.

**КОМПЛЕКС № 22**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) лицом в круг, верёвка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч 1-поднять верёвку вверх, оставить правую (левую) ногу назад на носок 2-исходное положение (8 раз)
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху 1-поднять верёвку вверх 2-наклониться, положить верёвку у носков ног 3-верёвку вверх 4-исходное положение (6 раз)
3. И.п. стойка на коленях, спиной к верёвке, руки на поясе 1-поворот вправо (влево), коснуться рукой верёвки 2-вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону)
4. И.п. сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади 1-поднять прямые ноги (угол) 2-поставить ноги в круг 3-поднять ноги 4-исходное положение (6-8 раз)
5. И.п. лёжа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за верёвку поднять ноги вверх, опустить (6 раз)
6. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1-поднять косичку вперёд. 2-присесть руки прямые. 3-встать, косичку вперёд. 4-вернуться в исходное положение. (6-8 раз)

**КОМПЛЕКС № 23**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху 1-поднимаясь на носки, поднять верёвку вверх 2-опустить верёвку, вернуться в исходное положение
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, верёвка хватом сверху 1-поднять верёвку вверх 2-наклон вперёд - вниз, коснуться пола 3-выпрямиться, верёвку вверх 4-исходное положение (6-7 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине ступни, верёвка хватом сверху на уровне пояса 1-поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться верёвкой колена 2-опустить ногу, вернуться в исходное положение (6-7 раз)
4. И.п. лёжа на животе, верёвка в согнутых руках хватом сверху 1-прогнуться, верёвку вперёд 2-исходное положение (6-7 раз)
5. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1-поднять косичку вперёд. 2-присесть руки прямые. 3-встать, косичку вперёд. 4-вернуться в исходное положение. (6- 8 раз)
6. И.п. стоя боком к верёвке, руки вдоль туловища Прыжки через верёвку справа и слева, продвигаясь вперёд по кругу. Расстояние между детьми не менее трёх шагов. Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

**Общеразвивающие упражнения с гантелями**

**КОМПЛЕКС № 24**

1. И. п.— основная стойка руки на пояс, гантели в руках.

1 —руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх;

 3-опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 —исходное положение.

 (7-8 раз)

2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями на пояс.

 1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх;

2 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение.

 То же влево. (8 раз)

3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках у груди

 1-поворот туловища вправо, руки прямые

 2-исходное положение. То же влево (8 раз)

 4.И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с гантелями внизу.

 1 — правую руку отвести назад, коснуться пятки;

 2 —вернуться в исходное положе¬ние. То же левой ногой (8 раз)

5. И. п.— лежа на животе, руки с гантелями прямые.

 1—2 —прогнуться, руки вверх; 3—4 —исходное положение. (7-8 раз)

6. И. п.— основная стойка руки на пояс.

 1—2 —присесть, руки с гантелями вперед;

 3—4 — вернуться в исходное положение (7-8 раз)

7. И. п. — основная стойка, руки с гантелями на пояс.

 1—мах правой ногой вперед, вверх;

 2 —исходное положение. То же левой ногой. ( 8 раз)

**КОМПЛЕКС № 25**

1. И. п. — основная стойка, руки с гантелями согнуть к плечам.

 1—4 —круговые движения вперед; пауза,

 затем на 5—8 — повторить круговые движе¬ния назад. (7-8 раз)

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки с гантелями согнуты к плечам.

 1—пово¬рот туловища вправо, руки в стороны;

 2 —исходное положение. То же влево. (8 раз)

3. И. п.— основная стойка, руки с гантелями на пояс.

 1—руки в стороны; 2-согнуть правую ногу, гантели на колено;

 3 —опустить ногу, ру¬ки в стороны; 4 —исходное положение.

 То же левой ногой. ( 8 раз)

4. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам.

 1—руки в стороны; 2 —руки вверх;

 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение. (7-8 раз)

5. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, руки с гантелями на поясе;

 1—2 — наклониться к правой ноге, гантелями коснуться носка;

 3—4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. (8 раз)

6. И. п.— лежа на спине, руки с гантелями вдоль туловища.

 1—2 —согнуть но¬ги в коленях, руки с гантелями на колени;

 3—4 — вернуться в исходное положение (7-8 раз)

7. И. п. — основная стойка, руки произвольно.

 Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—7, на счет 8 —прыжок повыше.

 Повторить 2-3 раза.

**КОМПЛЕКС № 26**

* 1. И.п. - основная стойка, руки с гантелями вдоль туловища.
		1. – руки в стороны; 2 – руки к плечам;

 3- руки в стороны; 4 – и.п. (7-8 раз)

* 1. И.п. – основная стойка, руки с гантелями на поясе.
		1. – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо;

 3- выпрямиться; 4 – и.п. (7-8 раз)

* 1. И.п. ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам;
		1. – руки в стороны; 2 – наклон вперед;

 3-руки в стороны; 4 – и.п. (7-8 раз)

* 1. И.П. – лежа на животе, руки с гантелями перед собой;

 1 – прогнуться, поднять вверх руки и ноги;

 2-вернуться в исходное положение (7-8 раз))

* 1. И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с гантелями внизу.

 1 — правую руку отвести назад, коснуться пятки;

 2 —вернуться в исходное положе­ние. То же левой ногой (8 раз)

* 1. И.п. стоя, пятки вместе носки врозь; руки с гантелями внизу

 1-присесть, вынести руки вперед

 2-вернуться в исходное положение (7-8 раз)

* 1. И.п. – основная стойка, руки на поясе.

 Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. Повторить 2-3 раза

**КОМПЛЕКС № 27**

1. И. п.—основная стойка, руки с гантелями вдоль туловища.

 1—руки в сто­роны; 2—руки к плечам;

 3—руки в стороны; 4 —вернуться в исход­ное положение. (7-8 раз)

2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями на поясе.

 1—руки в стороны; 2-наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх;

 3—руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.

 То же влево. (8 раз)

3. И. п. — стойка на коленях, руки с гантелями на поясе.

 1-повернуться вправо; 2- положить гантелю на пол

* 1. -вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону. (8 раз)

1. И.П. – лежа на животе, руки с гантелями перед собой;

 1 – прогнуться, поднять вверх руки и ноги;

 2-вернуться в исходное положение (7-8 раз))

5. И. п. — основная стойка, руки с гантелями внизу.

 1 — руки в стороны;

 2 —мах правой ногой вперед-вверх, гантели под коленом

1. —ру­ки в стороны;

4 — исходное положение. То же левой ногой. (8 раз)

6.И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки с гантелями на пояс.

 1-2-глубокий присед, руки с гантелями вперед;

 3-4 —вернуться в исходное положение (7-8 раз)

7.И. п. — основная стойка, руки с гантелями на пояс.

 На счет 1-8 прыжки на двух ногах под счет воспитателя; 3-4 раза.

**Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой**

**КОМПЛЕКС № 28**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу хватом на ширине плеч 1-палку вверх 2-сгибая руки, палку назад на лопатки 3-палку вверх 4-исходное положение (7-8 раз)
2. И.п. сидя, палка перед грудью в согнутых руках 1-палку вверх 2-наклониться вперёд, коснуться пола 3-палку вверх 4-исходное положение (8 раз)
3. И. п.— лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-поднять правую прямую ногу вверх-вперед, коснуться палкой голени ноги; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. ( 8 раз)
4. И.п. лёжа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью 1-2-прогнуться, палку вперёд-вверх 3-4-исходное положение (7-8 раз)
5. И.п. стойка ноги на ширине ступни, палка внизу 1-палку вверх 2-присесть, палку вынести вперёд 3-встать, палку вверх 4-исходное положение (8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка хватом на ширине плеч внизу 1-прыжком ноги врозь, палку вверх 2-прыжком в исходное положение выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза, темп умеренный
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу хватом на ширине плеч 1-палку вверх 2-сгибая руки, палку назад на лопатки 3-палку вверх 4-исходное положение (7-8 раз)

**КОМПЛЕКС № 30**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка хватом на ширине плеч внизу 1-палка вверх, правую ногу оставить назад на носок 2-исходное положение. То же левой ногой (7-8 раз)
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка хватом шире плеч внизу 1-руки вперёд 2-выпад вправо, палку вправо 3-ногу приставить, палку вперёд 4-исходное положение (8 раз) То же влево
3. И. п. — ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; 1 -поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево. (8 раз)
4. И.п. стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч 1-поворот вправо 2-исходное положение. То же влево (8 раз)
5. И.п. лёжа на спине, палка за головой, руки прямые 1-2-поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног 3-4-вернуться в исходное положение (7-8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди 1-3-палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны 4-исходное положение (7-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка на плечах, руки удерживают её хватом сверху 1-прыжком ноги врозь 2-прыжком ноги вместе, так 8 прыжков Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 31**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу 1-палку вперёд 2-палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх, 3-палку вперёд параллельно 4-повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую 5-палку параллельно 6-исходное положение (7-8 раз)
2. И.п. стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди 1-2-наклониться вперёд, коснуться пола 3-4-вернуться в исходное положение (8 раз)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка на полу горизонтально 1-шаг правой ногой вперёд через палку 2-приставить левую ногу 3-шаг правой ногой назад через палку 4-шаг левой ногой назад. То же с левой ноги (7-8 раз)
4. И.п. стойка на коленях, палка за головой на плечах 1-поднять палку вверх 2-наклониться вправо 3-выпрямиться, палку вверх 4-исходное положение. То же влево (7-8 раз)
5. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди 1-3-палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны 4-исходное положение (7-8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол 1-2-присесть, развести колени врозь 3-4-исходное положение (7-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу 1-палку вперёд 2-палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх, 3-палку вперёд параллельно 4-повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую 5-палку параллельно 6-исходное положение (7-8 раз)

**КОМПЛЕКС № 32**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу 1-палку вперёд 2-палку вверх 3-палку вперёд 4-исходное положение.
2. И.п. стойка ноги врозь, палка на груди 1-наклониться вперёд, положить палку на пол 2-выпрямиться, руки на пояс 3-наклон вперёд, взять палку 4-исходное положение (6 раз)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу 1-2-присесть, палку вверх 3-4-исходное положение (6-7 раз)
4. И.п. стойка на коленях, палка за головой 1-палку вверх 2-наклон вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение То же влево (по 3 раза)
5. И.п. стоя на коленях с опорой обеих рук о палку 1-поднять правую ногу назад -вверх 2-исходное положение 3-4-левой ногой (по 3-4 раза)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди 1-3-палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны 4-исходное положение (7-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол 1-2-присесть, развести колени врозь 3-4-исходное положение (7-8 раз).

**Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки**

*Приложение 3*

**Комплексы общей физической подготовки**

**КОМПЛЕКС № 1**

*Приложение 4*

**Подвижные игры модуля «Сильные, смелые, ловкие»**

**Игра «С пенька на пенек»**

Между двумя линиями расстояние 10 см, размечаются границы «лесной опушки». В пространстве между ними небольшими кружками обозначают «пеньки» (расстояние между «пеньками» - 20 см). по сигналу два ребенка начинают прыгать с «пенька» на «пенек», стараясь перебраться с одного края «опушки» на другой. Игра повторяется 2 раза.

**Игры на развитие быстроты:**

**Мы веселые ребята**

Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта, Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми.

Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три – лови!

После слова лови, дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий перешел черту, считается пойманным и садится возле ловишки.

**Мышеловка**

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно 1/3 играющих) образует круг – “мышеловку”. Остальные изображают мышей. Они находятся вне круга.

Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,

Все погрызли, все поели.

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По слову воспитателя хлоп лети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка считается захлопнутой. Играющие, не успевшие выбежать из круга (мышеловки, считаются пойманными.

Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают тем самым размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

**Догони товарища!**

Двое детей становятся один за другим на расстоянии 2-3 шагов у края площадки. По сигналу: “ Раз, два, три – беги! ” – стоящий впереди бежит на противоположную сторону площадки, где проведена черта, за которой ловить уже нельзя. Стоящий сзади должен поймать убегающего до того, как он достигнет черты. Если ловящий не поймает, они бегут еще раз, а если поймает, дети меняются ролями.

**Хитрая лиса**

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается “ дом лисы”. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится “хитрой лисой”. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса – не выдает ли она себя чем – нибудь.

Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) - сначала тихо, а затем громче:” Где ты, хитрая лиса? ” При этом все смотрят друг на друга.

Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят, хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит:” Я здесь! ”

Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные, т. е. те, до которых лиса коснулась рукой, отходят в сторону.

После того как лиса поймала 2 – 3 детей, воспитатель говорит: “ В круг”. Играющие снова образуют круг, и игра повторяется.

**Ловишка, бери ленту**

Играющие становятся в круг, выбирают ловишку. Все кроме ловишки, получают полоску из цветного материала или ленточку, которую они закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центр круга. Дети идут по кругу со словами: “ Мы, веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови! ”. Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть у кого – нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону.

По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги! ” дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

**Бездомный заяц**

Среди играющих выбираются охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки, и каждый встает в свой. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убегать, потому что теперь он становится бездомным и охотник будет ловить его. Как только охотник поймал (осалил) зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

Играющие дети встают в кружки, начерченные на площадке. Выбирается один из водящих. Он подходит к любому из играющих и спрашивает: “Где ключи? ” Тот отвечает: «Пойди к Сереже (называет имя одного из детей) постучи”. Во время этого разговора играющие стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять кружок, свободный во время пробежки.

Если водящий долго не сумеет занять кружки, он может крикнуть» Нашел ключи! ” – тогда все играющие должны меняться местами. В это время водящий легко займет чей – нибудь кружок. Ребенок, оставшийся без места, становится водящим.

**Горелки**

Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2 – 3 шагов от играющих проводится линия. Один из играющих – ловящий - становится на эту линию. Все стоящие в колонне говорят:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо – птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три – беги!

После слова беги дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева, стремясь схватиться за руки впереди ловящего. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удается сделать, то он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удается поймать кого –нибудь из пары, он остается в той же роли.

Игра заканчивается, когда все играющие пробегут по одному разу. Игру можно повторить 2 – 3 раза.

Число участвующих не должно превышать 15 – 17 человек, иначе детям долго придется стоять без движения.

**Пустое место**

Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, получаются окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит:

Вокруг домика хожу

И в окошечко гляжу,

К одному я подойду

И тихонько постучу.

После слова постучу, водящий останавливается, заглядывает в “окошко”, против которого остановился, и говорит: “ Тук, тук, тук”. Стоящий впереди спрашивает: “Кто пришел? ” Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу спрашивает: “ Зачем пришел? ” Водящий отвечает: “ Бежим вперегонки”, и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу играющих остается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остается в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

**Палочка – выручалочка**

Играющие образуют круг. При помощи считалки выбирается водящий. Он становится у стены, закрывает глаза и считает до 10 – 20 (по договоренности). Около водящего лежит палочка – выручалочка. Пока водящий считает, остальные играющие прячутся. Закончив считать, водящий стучит палочкой и говорит: “ Палочка пришла, никого не нашла”. Кладет палочку и идет искать спрятавшихся. Найдя кого – либо, водящий бежит к палочке, стучит ею о стенку и кричит: “ Палочка - выручалочка, нашла Нину” (называет имя ребенка, которого увидел) .

Каждый спрятавшийся может выбрать удобный момент, чтобы выбежать, взять палочку и выручиться, т. е. стукнуть палочкой и сказать: “ Палочка - выручалочка, выручи меня”.

Когда все найдены, игра повторяется с новым водящим. Водит тот, кого нашли первым.

**Кто скорей к своему флажку?**

На одной стороне площадки проводят линию. На другой стороне, в 10 м от линии, ставят на подставках флажки. Дети (4 – 5) с обручем в левой руке становятся на линии левым боком к флажкам, на расстоянии 1 м один от другого.

По сигналу воспитателя “ Приготовились! ” дети ставят обруч на землю по направлению к флажкам, придерживая его левой рукой; правую руку они держат наготове для удара по обручу.

Затем воспитатель говорит: “Раз, два, три – кати! ” – ударяя по ним правой ладонью или палочкой. Дети, первыми докатившие обручи, поднимают флажки над головой.

Выигрывает тот, кто первым поднимет флажок.

**Два мороза**

На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома. Расстояние между домами – 25 – 30 шагов (12 – 15 м). Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям, - это – Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос. По сигналу воспитателя “ Начинайте! ” оба Мороза говорят:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я Мороз – Красный нос,

Я Мороз – Синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают Морозам:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После слова “мороз” все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т. е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил Мороз. Разморозить их могут не замороженные дети.

Перебежки повторяются 3 – 4 раза. После чего выбираются новые Морозы и игра возобновляется. В конце игры подытоживается, какая пара Морозов заморозила большее число играющих.

**Эстафеты с обручами**

Играющие делятся на две равные группы и встают один за другим в две колонны. Расстояние между колоннами 1.5 – 2 м. Перед колоннами проводится черта. На расстоянии 5 – 6 м от нее кладутся обручи по одному против каждой колонны.

По сигналу воспитателя “ Раз, два, три – беги” первые в колонне бегут к обручам, поднимают их вверх, пролезают в обруч, кладут его на место, бегут к своей колонне, дотрагиваются до руки ребенка, ставшего первым, и встают в конец колонны. Каждый последующий в колонне проделывает то же самое, и так до тех пор, пока первый ребенок не вернется на свое место.

Выигрывает та группа детей, которая сделает это раньше.

**День и ночь**

Игра заключается в том, что одна группа детей ловит другую поочередно. Участники игры делятся на две команды: “ День” и “Ночь”. Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посередине проводится еще одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраивается команды спиной друг к другу. Воспитатель говорит: “Приготовиться! ”, а затем дает сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал “День”, то дети из команды “Ночь” бегут в свой дом, а дети из команды “День” поворачиваются и ловят их, но только до границы дома убегающих.

Подсчитывается количество пойманных, затем все снова выстраиваются и ждут следующего сигнала. Выигрывает та команда, которая поймала больше детей.

**Эстафеты по кругу**

Играющие делятся на четыре отряда. На площадке чертится круг. Его размер зависит от количества играющих, так как отряды выстраиваются по четырем радиусам.

Все стоят спиной к центру, у первого в руках флажок. По сигналу воспитателя дети с флажками бегут по кругу в одну сторону и, добежав до своего отряда, передают флажок следующему игроку, ставшему первым, а сами встают в конец колонны. То же самое проделывают все играющие.

Когда отряд закончит бег и выстроится в первоначальном порядке, ребенок, стоящий впереди, поднимает флажок вверх. Выигрывает тот отряд, который сделает это первым.

**Игры на развитие силы**

**Мячик кверху**

Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: “Мячик кверху! ” Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: “Стой! ” Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

**Подстенка**

Дети (не более 4 человек) встают друг за другом, лицом к стенке. Первый игрок бросает мяч в стенку, стоящий за ним ловит. Поймав мяч, бросает его в стенку, а ловит первый игрок. Затем первый снова бросает мяч, но так, чтобы, отскочив от стены, он долетел до третьего игрока. Третий ловит его и бросает в стену, первый ловит мяч и снова бросает его так, чтобы, отскочив от стены, он перелетел через головы всех играющих и достиг четвертого игрока, который должен поймать мяч. После этого играющие меняются местами, первый встает последним, второй первым и т. д. Игра заканчивается, когда все играющие выполнят роль водящего.

**Перебрасывание мяча**

Участники делятся на две группы, не более 10 человек в каждой, встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3 до 5 м. По жребию право начать игру получает ребенок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков.

**Зевака**

Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1 – 2 упражнения с мячом.

**Сторож**

Все, кто принимает участие в игре, берут мячи, встают полукругом, и каждый свое место отмечает кружком. На расстоянии 3 – 6 м, в середине полукруга, лежит большой мяч, его охраняет сторож с полкой. Играющие по очереди стараются сбить его своими мячами, а сторож палкой отбивает их мячи. Если отбитый сторожем мяч не докатился до игрока, он остается в поле. Играющий может мяч взять, но так, чтобы сторож его не осалил. Осаленный игрок становится сторожем.

Когда один из игроков собьет большой мяч, сторож быстро возвращает его на место. Но в это время играющие, чьи мячи лежат на кону, стараются их взять.

**Мяч в стену**

На расстоянии 1 – 2 м от стены проводят черту. Играющие встают в поле за чертой свободно, кому как удобно. Водящий встает у черты лицом к стене и бьет мячом в стену так, чтобы он перелетел за черту. В поле его ловит тот игрок, которому это удобнее. Поймавший мяч перебрасывает его водящему. Если водящий поймает его, то уходит играть в поле, а на место идет тот, кто перебрасывал мяч. Если же брошенный мяч водящий не поймает, то остается у стены водить.

**Игры на развитие выносливости**

**Зайцы и волк**

За “ кустами” и “ деревьями” прячутся “зайцы”. На противоположной стороне живет “волк”. Пока он находится в своем “логове”, зайцы выбегают на полянку, прыгают, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идет! ” – зайцы убегают (прыгают на двух ногах) и прячутся за кусты. Волк пытается догнать их.

**С кочки на кочку**

На площадке нужно начертить небольшие кружки, диаметр которых 30-35 см. Расстояние между кружками примерно 25-30см. Это “кочки “ на “болоте”, по которым ребенок должен перебраться на другую сторону. Выигрывает тот, кто быстрее переберется.

**Кто скорее снимет ленту**

На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4 – 5 человек в каждой. На расстоянии 10 – 15 шагов напротив колонн протягивается веревка, высота которой на 10 – 15 см выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента.

По сигналу воспитателя: ” Беги “ все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым считается выигравшим. Воспитатель снова вешает ленты на веревку; те кто был в колонне первым, становятся в конец колонны, а остальные подвигаются к черте. По новому сигналу бегут следующие дети. Игра кончается, когда все дети снимут ленты. После этого подсчитываются выигрыши в каждой команде.

В дальнейшем игру можно усложнить, поставив на пути бега препятствия: протянуть веревку на высоте 40 - 50 см, под которую нужно подлезать, не задев ее, или провести две линии на расстоянии 30 – 35 см, через которые надо перепрыгнуть.

**Волк во рву**

Посредине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 80 – 100 см одна от другой – это “ров”. По краям площадки на расстоянии 1 – 2 шагов от ее границы очерчивается “ дом коз”. Из числа играющих выбирается “волк”, остальные изображают “коз”. Все козы располагаются на одной стороне площадки (дом). Волк становится в ров.

По сигналу воспитателя “ волк во рву! ” козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк в это время старается их поймать. Пойманных он отводит в угол рва. Затем воспитатель снова говорит: “Волк во рву”, козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров.

После 3-4 перебежек все пойманные козы возвращаются в свой дом, и назначается другой волк (но не из числа пойманных) .

**Удочка**

Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их.

Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги.

**Охотник и зайцы**

Из числа играющих выбирается “ охотник”, остальные – “ зайцы”. Они сидят в “ кустах” – за рейками, шнуром, укрепленным на высоте, доступной детям для перепрыгивания.

На расстоянии 3 – 4 м от кустов чертится круг – “ дом охотника”. Он получает 2 – 3 мяча диаметром 50 – 60 мм.

Игра начинается с того, что зайцы выпрыгивают из кустов и свободно бегают, прыгают. По сигналу “Охотник” зайцы убегают, а охотник “ стреляет” в них, т. е. бросает мячами в одного, другого, третьего. … Те, в кого охотник попал мячом, отходит к домику охотника.

**Ловишки с мячом**

Площадка ограничивается линиями или флажками. В центр площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Выбирается водящий. Он становится в центр круга. У его ног лежат 2 – 3 небольших мяча (диаметром 6 – 8 см).

Водящий называет или проделывает ряд движений. Играющие выполняют эти движения по слову или по приказу. Внезапно воспитатель говорит: «Беги из круга”, и играющие разбегаются в разные стороны. Водящий старается, не сходя с места, попасть в убегающих мячами, бросая их поочередно. Дети, в которых водящий попал мячом, отходят в сторону.

*Приложение 5*

**Описание игр и упражнений модуля «Будем здоровы»**

**Игра «Мяч лови - бросай, на вопросы отвечай!»**

Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель. Воспитатель бросает мяч и задает вопросы детям. **Вопросы:**

- Что такое лекарственное растение? (*Растения, которые лечат разные болезни*)

- Для чего используют лекарственные растения? *(Для лечения разных болезней, для купания, для приготовления кремов, шампуней, зубных паст)*

- В какую погоду собирают лекарственные растения*? (В сухую, солнечную погоду)*

- Почему подорожник так назвали? (*Потому что он растет вдоль дорог*.)

- Можно ли собирать лекарственные растения вблизи дорог, около домов? Почему?*( Нельзя, потому что у дорог и около домов грязно, пыльно)*

- Где можно собирать лекарственные растения? *(Можно собирать в лесу, у рек, в огороде на грядках)*

- Почему растение мать – и – мачеха так назвали? (*Потому что листочек с одной стороны гладкий, холодный, как мачеха, а с другой - мягкий, теплый, как мать*.)

- Что делают из лекарственных трав? (*Из них делают отвары, настои, капли, добавляют в крем, шампуни, мыло*)

- Почему шиповник так назвали? (*Потому что у него на веточках есть шипы*.)

**Игра – загадка «Травник»**

Педагог загадывает загадки о лекарственных травах, дети находят картинку -отгадку и рассказывают, что и как лечит это растение. Картинки находятся в разных местах группы.

Тонкий стебель у дорожки,

на конце его – сережки,

На земле лежат листки

– маленькие лопушки.

Нам он как хороший друг,

лечит раны ног и рук (*подорожник*)

*Подорожник люди используют для заживления ран. Свежий лист подорожника нужно помять в руках, чтобы появился сок, и приложить к ранке или ожогу. Вскоре они заживут, боль пройдет. Отвар подорожника пьют при болезнях желудка.*

\*\*\*

В поле сестрички стоят,

желтые глазки на солнце глядят,

У каждой сестрички –

белые реснички*(ромашки)*

*Отваром ромашки полощут горло при ангине, пьют отвар при кашле и температуре, купают малышей в воде с отваром ромашки, ополаскивают волосы, чтобы они были здоровые, блестящие, красивые. Делают крема для лица и рук, добавляют в зубную пасту.*

*\*\*\**

Золотой и молодой за неделю стал седой,

А денечка через два облысела голова.

Спрячу-ка в карманчик бывший …. (*одуванчик)*

*Корень одуванчика выкапывают, моют, сушат, перетирают в порошок и используют при многих болезнях. Из свежих зеленых листьев весной делают полезный салат. А из желтых цветов варят варенье.*

***\*\*\****

Растет зеленый кустик,

дотронешься – укусит.

Не огонь, а жжется!*(крапива)*

*Листья крапивы даже останавливают кровь. Из крапивы варят щи, делают отвар, сушат веники. Щи придают силы, здоровье  и бодрость.  Отвар используют при простуде от кашля, им ополаскивают волосы, умываются или купаются при болезнях кожи. Крапиву  добавляют в крема, шампуни, ополаскиватели для волос.*

\*\*\*

Спроси телёнка и барашка –

цветка вкусней на свете нет.

Ведь не случайно красной кашкой

его зовут за вкус и цвет*(клевер)*

*Клевер - красивое, ароматное растение. Его любят и дети, и пчелы. Настоем клевера лечат раны, полощут горло. Поможет при простуде. Смягчает кожу. Используют в косметологии для приготовления кремов, мыла, шампуней.*

\*\*\*

Зеленые кусточки, алые цветочки;

Когти – коготочки, стерегут цветочки.

И ограда в саду, и закуска дрозду,

И от хвори настой – душистый, густой*(шиповник)*

*В плодах шиповника много витамина С. Применяют цветы и плоды. Отвар укрепляет организм, придает силы, помогает справляться с болезнями. Масло шиповника используют при ожогах. Настой из лепестков освежает кожу лица. Из плодов делают сироп, пьют каждый день понемногу для укрепления организма, особенно весной. Еще из шиповника делают кремы, мази, бальзамы для губ.*

\*\*\*

Я на луг с утра пошёл,

Травку нужную нашёл:

Мелкий, жёлтенький цветок

Он не ярок, не высок,

Вылечит недуг любой.

Что же это? –*(зверобой).
Отвар используют при заболеваниях кожи, в нем купают малышей. Настойкой удаляют бородавки на коже, пьют для очистки организма. Используют для приготовления шампуней, мыла*.

\*\*\*

Цветёт он майскою порой, его найдёшь в тени лесной:

На стебельке, как бусы в ряд, цветы душистые висят*(ландыш)*

*Настойка применяется при неврозах сердца, нарушениях сердечной деятельности. Является ядовитым.*

Травка очень душиста, ароматные листья.

Поскорей собирай и  заваривай чай!

А найдёшь возле хаты, называется – (*мята*).

Полезен, приятен и ароматен чай, конечно, не с ватой, а с …*мятой*

*Настой  - при тошноте, болеутоляющее при невралгических болях.**Добавляют в зубные пасты, жевательные резинки, в шампуни, капли в нос и успокоительные. Заваривают в чай.*

**Физминутка «Белый одуванчик»**

Белый одуванчик на солнышке блестит

И легкою пушинкой по воздуху летит.

(*Дети стоят в узком кругу, спиной к центру, взявшись за руки и подняв их вверх –* о*дуванчик. Ветерок подул – пушинки разлетаются  по группе,  затем собираются вместе*).

**Дидактическая игра «Разложи полезные продукты»**

*Игровые действия*: Детям предлагается витрина с картинками с изображением различных продуктов. Нужно рассмотреть и подобрать картинки с продуктами полезными для здоровья (богатые витаминами), объяснить свой выбор.

*Материал:*ширма-витрина, дидактические картинки с изображением разных видов продуктов (мороженое, макароны, молоко, йогурт, рыба, конфеты и т.д.).

**Практическое задание  «Источники безопасности»**

*Игровые действия*: Воспитатель предлагает детям  самостоятельно поработать с дидактическими картинками. Под красную карточку положить картинки с изображением опасных ситуаций, под белую – с неопасными ситуациями. Дети объясняют выбор.

*Материал*: дидактические картинки с изображением опасных и неопасных ситуаций.

**Дидактическая игра «Растения, которые лечат»**

*Игровые действия*: доктор Пилюлькин открывает аптеку. Рядом на столике разложены картинки  с ситуациями: усталое сердце, больной зуб, бородавки, простуда и т.д. Дети выбирают картинку и идут в аптеку за советом к Пилюлькину узнать,  какое лекарственное растение может помочь. Доктор  рассказывает покупателям о том, как выглядит растение, где произрастает и каким образом его используют (в виде отвара, свежего листа, сока и т.д.)

*Материал:* кукла доктора Пилюлькина, ширма «Аптека», дидактические картинки  с проблемными ситуациями, гербарии лекарственных растений (иллюстрации).

**Практическое задание «Полезная и вредная еда»**

*Игровые действия*: Детям раздают картинки с изображениями продуктов питания. Под зеленую карточку надо положить картинки с полезной едой, а под красную - вредной.

*Материал*: дидактические картинки с изображением продуктов питания.

**Практическое задание «Вредные – полезные привычки»**

Детям раздаются карточки с изображением привычек. Необходимо разложить их на группы ВРЕДНЫЕ (в болото) и ПОЛЕЗНЫЕ (к дереву).

**Игра «Пешеходы и светофор»**

Считалкой выбирается «светофор». «Светофор» надевает костюм. У «светофора» на груди и спине крепится красный сигнал светофора, на  плечах – зеленый, в руках желтые кружки. На полу нарисована дорога, где есть «зебра» (бумажные полоски). Дети рассчитываются на 1,2. Одни - пешеходы, другие - водители. Водителям дается руль. «Светофор» поворачивается лицом к водителям – водители стоят, а пешеходы идут. «Загорается» желтый (показывает желтые кружки) все стоят, «загорается» зеленый для водителей - они едут, пешеходы стоят).  Если допускаются нарушения правил дорожного движения,  «светофор» свистит, называя имя нарушителя. Тот выбывает из игры. Можно меняться – кто был пешеходом, становится водителем.

**Дидактическая игра «Составь из частей целое»**

Детям предлагается взять по одной детали  картинки.  «Найти друзей» и составить одну картинку. Тем самым, дети делятся на 4 микрогруппы. Дети составляют дорожные знаки. 1 подгруппа – запрещающие, 2 подгруппа – предупреждающие, 3 – разрешающие, 4 – знаки сервиса.

*Дети рассказывают, какой знак они собрали, и что он обозначает.*

* Внимание, дети! Это предупреждающий знак. Он ставится возле школы, чтобы водители были осторожными.
* Проезд закрыт! Это запрещающий знак. Он ставится в местах, где водителям нельзя проезжать.
* Пешеходный переход. Это разрешающий знак. Он ставится в местах, где есть  «зебра».
* Больница. Знак сервиса. Он ставится возле больниц.

**Практическое выполнение задания «Расставь знак»**

Детям даются листы бумаги размером А 3 на которых нарисованы, части улицы на которых не расставлены дорожные знаки. Дети расставляют знаки, там, где это нужно.

**Игра «Отгадай загадку, покажи отгадку»**

Для этого коня еда –

Бензин, и масло, и вода.

На лугу он не пасётся.

По дорогам он несётся. (Автомобиль)

\*\*\*

Пассажиров мы катаем

По маршрутам тут и там

А туристов доставляем

К историческим местам.

Едем к цели дружно все

По проспектам и шоссе. (Автобус)

\*\*\*

Искры сыплются салютом,

Над проспектом слышен звон.

Это едет по маршруту

Электрический вагон.

Были б рельсы, провода-

Нас прокатит без труда. (Трамвай)

\*\*\*

Удивительный вагон!

Посудите сами:

Рельсы в воздухе, а он

Держит их руками. (Троллейбус)

\*\*\*

В городах глубокой ночью

Спят автобус и трамвай.

Если транспорт нужен срочно-

Ты машину вызывай.

Та приедет: «Я свободна! Довезу куда угодно!» (Такси)

**Дидактическая игра «Раздели на две группы»**

Разделить картинки на 2 группы: Первая группа с изображением – общественного транспорта; Вторая группа с изображением – специального транспорта. Назвать и показать отобранные картинки.

*Материал:* картинки с изображением общественного и специального транспорта.

**Игра «Доскажи словечко»**

Нужно подобрать подходящую по смыслу рифму к стихотворению.

Заучи закон простой,

Красный свет зажёгся - ... (стой)

Жёлтый, скажет пешеходу,

Приготовься к ... (переходу)

А зелёный впереди

Говорит он всем - ... (иди)

**Подвижная игра «Светофор»**

Детям дается инструкция: «Будьте внимательны! Показываю:

Зелёный кружок – топайте ногами,

Жёлтый кружок – хлопайте руками,

Красный кружок – тишина!»

**Викторина «Будь внимательным»**

Педагог говорит детям:

«А теперь я вас проверю,

И игру для вас затею.

Я задам сейчас вопросы –

Отвечать на них непросто.

Если вы поступаете согласно Правилам дорожного движения, то дружно отвечайте: «Это я, это я, это все мои друзья!» А если вы услышите загадку, так не поступайте, то просто молчите».

Кто из вас идёт вперёд

Только там, где переход?

\*\*\*

Кто летит вперёд так скоро

Что не видит светофора?

Знает кто, что свет зелёный

Означает – путь открыт

А что жёлтый свет всегда нам

О вниманье говорит?

\*\*\*

Знает кто, что красный свет –

Это значит, когда нет?

\*\*\*

Кто, из вас идя домой

Держит путь по мостовой?

\*\*\*

Кто из вас в вагоне тесном

Уступил старушке место?

\*\*\*

Кто вблизи проезжей части

Весело гоняет мячик?

**Дидактическая игра «Какой это знак?»**

Дети отгадывают какой нужен знак и обводят нужную картинку

1. Я хочу перейти улицу:

Какой дорожный знак я должна найти, чтобы определить место перехода? (Пешеходный переход)

 2. Мы поехали отдыхать за город. Какой знак мы должны взять с собой? (Осторожно, дети!)

3. Если нам вдруг понадобилась помощь, то какой знак нам поможет найти больницу или ближайшую аптеку? (Пункт первой помощи)

4. Нам нужно сесть в автобус, по какому знаку мы узнаем, что это остановка? (Остановка общественного транспорта – автобуса)

5. Если понадобилось срочно позвонить? Какой знак нам поможет найти, телефон? (Телефон)

**Практическое выполнение задания «Безопасность на улице»**

Детям необходимо найти и зачеркнуть картинки, на которых пешеходы поступают неправильно.

**Игра «Запрещается – разрешается»**

Педагог задаёт вопросы, а дети отвечают "Разрешается" или "Запрещается".

•Идти толпой по тротуару ...

•Перебегать улицу на красный свет ...

•Переходить улицу на зелёный свет ...

•Уступать место старшим в общественном транспорте ...

•Обходить стоящий трамвай спереди ...

•Играть возле проезжей части ...

•Уважать Правила дорожного движения ...

**Загадки «Предметы, которые могут вызвать опасность»**

По тропинкам я бегу,

Без тропинки не могу.

Где меня, ребята, нет,

Не зажжется в доме свет. (Электрический ток)

Четыре солнца у бабушки на кухне,

Четыре солнца горели и потухли.

Готовы щи, компот, блины -

До завтра солнца не нужны. (Газовая плита)

В домике тесном

Много сестер,

Спрятан у каждой

В головке костер.(Спички)

То назад, то вперёд

Ходит бродит пароход.

Остановишь - горе!

Продырявит море!(Утюг)

Я подмышкой посижу и что делать укажу:

Или уложу в кровать, или разрешу гулять. (Градусник)

Много делать мы умеем:

Стричь, кроить и вырезать.

Не играйте с нами, дети:

Можем больно наказать! (Ножницы)

Я тонкая и острая.

И уколю так просто я.

За мною – нитка белая.

Лишь с нею дело сделаю. (Иголка)

Длинный носик, круглый бок.

В нём — горячий кипяток.

Он шипит, кипит,

Всем чай пить велит. (Чайник)

Ох, и острый же предмет –

Нанесет любому вред.

С ним веди себя построже –

Будь предельно осторожен.

Стоит только зазеваться –

Ранит, некуда деваться.

Хоть опасен он, но всё ж,

Повседневно нужен …(Нож)

**Игра «Четвертый лишний»**

Из предложенных предметов выбрать тот, который может стать причиной пожара.

Книга Раскраска

Фломастеры Конструктор

Спички Краски

Кубики Зажигалка

**Игра «Что где храниться?»**

Нужно разложить предложенные предметы по своим местам (в шкатулку, на полку, в аптечку, ящик, в стол) чтобы они не угрожали здоровью.

**Дидактическая игра «Угадай, какой это вид спорта?»**

На доске иллюстрации: надо выбрать только зимние виды спорта. Обосновать свой выбор.

**Игра «Не ошибись»**

Детям предлагается распределить картинки к видам спорта с опорой на данное спортивное оборудование. (На полу расположены 2 обруча, в одном из них коньки, а в другом - лыжи).

**Дидактическая игра «Кто быстрее»**

Игровые действия: К детям приходит кукла доктора Гантелькина, приносит картинки с разными видами спорта. Дети встают в круг. Гантелькин предлагает показать детям знакомые им виды спорта при помощи мимики и движений. По очереди дети встают в центр круга и показывают задуманный вид спорта. Если дети в кругу отгадают, ребенок получает картинку от Гантелькина.

Материал: кукла доктора Гантелькина, картинки с различными видами спорта.

**Дидактическая игра «Найди пару»**

На столе разложены перевернутые карточки, на которых изображены пиктограммы разных видов спорта и картинки с необходимым инвентарем для разных видов спорта. Необходимо определить где, чей инвентарь и подобрать соответствующие картинки. (Дети выбирают нужный инвентарь, проговаривая вслух: лыжник — лыжи, хоккей — клюшка и шайба, фигурист – коньки и др.)

**Дидактическая игра «Назови лишнее слово»**

Педагог называет слова (виды спорта), детям необходимо назвать лишнее слово из этого списка и обосновать свой выбор.

**Дидактическая игра «Подскажи словечко»**

Педагог читает загадку, дети подбирают правильную отгадку.

Вот спортсмены на коньках

Упражняются в прыжках,

 И сверкает лед игристо,

Те спортсмены- (фигуристы)

И мальчишки и девчонки очень любят нас зимой,

Режут лед узором тонким,

Не хотят идти домой,

мы изящны и легки,

Мы - фигурные …(коньки)

\*\*\*

Можем видеть лишь зимой

Слалом, биатлон, бобслей,

На площадке ледяной увлекательный…(хоккей).

\*\*\*

Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится,

И стреляет метко он,

Этот спорт называется…(биатлон)

\*\*\*

Камень по льду я в «дом» запущу,

И щеткой дорожку ему размету (керлинг)

\*\*\*

Он на вид одна доска,

Но зато названием горда (сноуборд).

\*\*\*

Две дощечки на ногах,

И две палочки в руках,

Если мы дощечки смажем,

Снежный экстра-класс покажем.

Зимние рекорды тем ближе, кто очень любит…(лыжи)

\*\*\*

Мчусь как пуля я вперед,

Лишь поскрипывает лед,

И мелькают огоньки,

Кто несет меня? (коньки)

**Практическое выполнение задания «Инвентарь спортсмена»**

Необходимо соединить линией спортивный инвентарь, который необходим для одного вида спорта.

**Игра «Назови спортсмена»**

Детям предлагается встать в круг. Педагог бросает мяч и называет вид спорта, ребенок возвращает его педагогу и называет спортсмена, который им занимается.
- хоккей – хоккеист;
- фигурное катание – фигурист;
- лыжный спорт – лыжник;
- конькобежный спорт – конькобежец;
- биатлон- биатлонист.

**Дидактическая игра «Транспорт в спорте»**

Из предложенных картинок необходимо выбрать транспорт, который относится к спорту.

**Игра-загадка «Изобрази спортсмена»**

Педагог предлагает детям показать движения спортсмена, а остальным детям узнать и назвать вид спорта.

1.«Хоккей». Хоккеист выполняет скользящие движения с ведением клюшки и ударом по шайбе, стараясь попасть в ворота; вратарь отбивает шайбу;

2.«Прыжки с трамплина». Ребенок разбегается и прыгает в длину.

3.«Биатлон»». Ребенок скользит на лыжах до старта, останавливается и изображает стрельбу из винтовки;

4.«Фигурное катание». Дети выполняют скользящие движения, изображая разные фигуры (парное и одиночное катание).

**Практическое выполнение задания «Кто это?»**

Педагог загадывает загадки, дети отгадывают, о каком спортсмене идёт речь, находят соответствующую картинку.

Ему бассейн так приглянулся

Он тут же в воду бултыхнулся,

Помчался стилем баттерфляй,

Теперь спортсмена отгадай (пловец)

\*\*\*

Он съел коня,

Он съел слона

И победил.

Гордись, страна! (шахматист)

\*\*\*

Он играет на коньках.

Клюшку держит он в руках.

Шайбу этой клюшкой бьёт.

Кто спортсмена назовёт? (хоккеист)

\*\*\*

Из-под небес,

Как в страшном сне,

Спортсмен летит

На простыне! (парашютист)

\*\*\*

У того спортсмена стать

Всем пример нам можно брать.

Но пришлось ему немало

Попотеть в стенах спортзала. (Атлет)

\*\*\*

В небо ласточкой вспорхнёт,

Рыбкой в озеро нырнёт. (Прыгун в воду)

\*\*\*

Кто бежит во весь опор,

Чтоб быстрей побить рекорд? (Спортсмен легкоатлет)

\*\*\*

В честной драке я не струшу,

Защищу своих сестер.

Бью на тренировке грушу,

Потому что я... (боксер)

\*\*\*

Кто десять километров,

Качая в такт рукой,

Бежит быстрее ветра

Согнувшись кочергой? (Конькобежец.)

\*\*\*

Вот спортсмены на коньках

Упражняются в прыжках.

И сверкает лед искристо.

Те спортсмены - (фигуристы)

**Дидактическая игра «Олимпийские кольца»**

Дети делятся на микрогруппы. Каждой группе необходимо правильно подобрать и сложить символ Олимпиады из колец.

*Приложение 6*

**Описание игр и упражнений модуля «Вместе весело шагать»**

**Упражнение «Говорящие руки»**

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

Поздороваться с помощью рук.

Побороться руками.

Помириться руками.

Выразить поддержку с помощью рук.

Пожалеть руками.

Выразить радость.

Пожелать удачи.

Попрощаться руками.

Обсуждение: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

**Игра «Цветик – Семицветик»**

Детям дается задание: «Если бы ты был волшеб­ником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сей­час всем нам вместе?» Или: «Если бы у нас был Цве­тик-семицветик, какое бы желание ты загадал?» Каждый ребенок загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток.

Лети, лети, лепесток, через запад на восток,

Через север, через юг, возвращайся, сделав круг,

Лишь коснешься ты земли, быть по-моему вели.

Вели, чтобы...

**Игра «Мое настроение»**

Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении — все зависит от фантазии и желания ребенка.

**Игра «Рынок»**

Дети встают в ряд. Выбирается водящий - «покупатель», остальные участ­ники - «продавцы». Задача «продавцов» - зазывать «поку­пателя». Для этого можно, перекрикивая остальных участ­ников, рассказывать о достоинствах предлагаемого товара, махать руками, привлекая внимание водящего, и т.д.

Игра приостанавливается, когда одному из участников захочется изменить ее.

Психолог предлагает ему, а затем и другим участникам рассказать, что они чувствовали во время игры и что им захотелось в ней изменить. Затем дети при помощи психолога делают вывод: *в игру необходимо ввести правило, например, правило «поднятой руки».*

Игра возобновляется, но проводится с соблюдением принятого правила.

По окончании игры психолог вновь обращает внимание детей на то, что в любой игре необходимо какое-нибудь правило.

**Игра «Иностранец»**

Выбирается ведущий, который исполнит роль иностранца. Нужно представить, что в гости приехал иностранец, который не знает русского языка. Нужно принять гостя, пригласить в комнату, показать игрушки, предложить пообедать, и сделать это нужно без слов. Дети при помощи мимики и жестов общаются с «иностранцем».

**Игра «Мы – разные»**

Все встают в круг. Ведущий задает вопросы, а тот ребенок, о котором идет речь, делает шаг вперед (Кто самый высокий, самый маленький, светловолосый, у кого на голове есть бант, у кого на одежде нет пуговиц, у кого в одежде есть красный цвет и т.д.). после игры ведущий обращает внимание детей на то, что они смогли убедиться в наличии у каждого из них чего-то такого, чего нет у других.

**Игра «Спиной друг к другу»**

Дети разбиваются на пары и встают спиной друг к другу. Но перед этим на минутку развернуться и посмотреть друг на друга. Затем один из пары описывает внешность своего партнера – какие у него волосы, глаза, одежда и т.д. В конце игры ведущий отмечает лучших игроков, которые смогли запомнить и назвать наибольшее число деталей внешности и одежды своего партнера по игре.

**Игра «Подарок»**

Инструкция: «Ребята, все мы любим получать подарки, да и дарить их тоже приятно. Сегодня мы поиграем в игру, которая позволит вам и получать и дарить подарки, только выдуманные. Давайте представим, что мы можем подарить любой подарок своему соседу. Посмотрите на него внимательно и подумайте, какой подарок ему хотелось бы получить. А теперь давайте по очереди «дарить друг другу подарки». Тот, кто получает подарок не забывает говорить «спасибо». После того, как дети «подарят» друг другу подарки, можно спросить, какой подарок им понравился больше всего и что было приятнее: дарить или получать подарки.

**Игра «Маски»**

Детям раздаются салфетки. Предлагается щипковыми движениями сделать отверстия в этих салфетках так, чтобы получилась маска, выражающая чувство радости.

**Игра «Гусеница»**

Все играющие становятся в линию, кладут руки на плечи друг друга. Первый участник – «голова», последний «хвост» гусеницы. «Голова» должна дотянуться и дотронуться до «хвоста» гусеницы. «Тело» неразрывно связано, то есть дети не должны опускать руки с плеч предыдущего участника. Как только «голова» дотронулась до «хвоста» гусеницы, она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока все участники не побывают в двух ролях.

**Упражнение «Для того чтобы слушали меня я должен…»**

Упражнение выполняется в кругу. Взрослый бросает каждому ребенку мячик, а тот в ответ должен подумать и ответить на вопрос: «Что нужно, для того чтобы меня внимательно слушали?».

**Упражнение «Как ты себя чувствуешь»**

Упражнение выполняется по кругу. Каждый ребе­нок внимательно смотрит на своего соседа слева и пы­тается догадаться, как тот себя чувствует, рассказы­вает об этом.

Ребенок, состояние которого описывается, слуша­ет и затем соглашается со сказанным или не соглаша­ется, дополняет.

**Упражнение «Гляделки»**

Психолог говорит: «Чтобы понять другого человека, совсем необязатель­но использовать слова, например, можно установить «контакт глаз». Для этого нужно встретиться взглядом с кем-нибудь из ребят, внимательно посмотреть друг на друга, а затем поменяться местами». По окончании психолог задает вопросы:

* Было ли в этом упражнении какое-нибудь важное правило?
* Трудно ли было его соблюдать? Почему?
* Зависел ли успех упражнения от соблюдения правила?

**Игра «Без слов»**

Выбирается водящий. Он показывает без слов какой-то предмет, действие, пытается что-то сказать. Задача остальных детей – угадать то, что делает водящий. Игра продолжается до тех пор, пока в роли водящего не побывает каждый ребенок. Педагог следит за тем, чтобы отгадывали по возможности все дети. Если кто-то все время затрудняется это сделать, ему помогают наводящими вопросами.

**Игра «Клеевой дождик»**

Дети встают в одну линию, ставят руки на пояс друг к другу и таким вот «паровозиком» (склеившимися дождевыми капельками) начинают движение. На пути им встречаются различные препятствия: необходимо перешагнуть через коробки, пройти по импровизированному мосту, обогнуть большие валуны, проползти под стулом и т.д.

**Игра «Островок»**

Инструкция: «Представьте, что мы плыли на корабле. Вдруг налетел сильный ветер, поднялся сильный шторм, и наш корабль перевернулся, потерпел кораблекрушение. Мы все остались в воде. Через какое-то время вдалеке появился остров. Нужно приложить все усилия, чтобы поместиться на этом острове».

**Упражнение «Три настроения».** Ребята, посмотрите, на столе стоят стаканчики с чистой водой и краски. Я предлагаю вам подойти и капнуть в стакан ту краску, на которую похоже ваше настроение сейчас, в данный момент. *Обсуждение.*

Когда настроение хорошее, спокойное подходят светлые краски, но если настроение мрачное, плохое – темные. Ребята, когда в нашу голову приходят отличные идеи, нам что – нибудь дарят, то настроение бывает прекрасным, радостным и мысли становятся похожи на салют (*в стакан бросить блестки*).

**Игра «Какие бывают эмоции?».** Ребята, а сейчас я предлагаю вам сыграть в игру «Какие бывают эмоции?». Каждый из вас получит цветок, внимательно рассмотрите и определите его настроение по схематическому изображению в середине: радость, страх, грусть, удивление. Теперь «оживите» цветок, то есть подберите лепестки, на которых изображены животные с таким же настроением. А теперь давайте все вместе посмотрим, что получилось у каждого из вас. Какие эмоции являются причиной хорошего настроения? Какие эмоции являются причиной плохого настроения? Ребята, что же делать, если настроение плохое? Нужно ли ждать пока оно само пройдет? Что же нужно сделать, чтобы оно прошло? *Ответы детей.*

**Игра «Разные настроения»**

Дети встают в круг. Нужно передвигаться по кругу, изображая разные настроения.

**Игра «Знакомьтесь, мой друг»**

Дети разбиваются по парам. В течение двух минут сначала один ребенок из пары, затем другой рассказывают о себе что-нибудь. После этого каждая пара представляет другим своего партнера.