***Приложение***

**Упражнения с гимнастической палкой**

**Комплекс № 1**

**I.** И. п.— о. е., палка внизу. 1—2 — руки вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, посмотреть на палку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). То же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в медленном темпе. Руки и ноги не сгибать.

**II.** И. п. — о. е., палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — отставляя правую ногу в сторону на носок, наклон туловища вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох). То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Ноги не сгибать. Туловище держать ровно.

**III.** И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола (выдох); 2 — и. п. (вдох). Повторить 8—10 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги и руки не сгибать.

**IV.** И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — руки вверх (вдох); 2 — поворот туловища вправо и наклон назад (выдох); 3 — поворот туловища влево (вдох); 4—. и. п. (выдох). То же, поворачиваясь в левую сторону. Повторить 4—5 раз в среднем темпе в каждую сторону. Поворачивая туловище и наклоняясь назад, руки не сгибать, ноги с места не сдвигать.

**V.** И. п.— стойка ноги врозь (\?же ширины плеч), ступни параллельно, палка внизу. 1—2—глубокое приседание, руки вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Приседать на всей ступне, [тки от пола не отрывать.

**VI.** И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу сзади. 2 — наклон вперед, прогнуться, палку назад — вверх, смотреть вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 8 раз в медленном темпе. Руки и ноги не сгибать.

**VII.** И. п.— сидя на полу, палка на коленях, хват на ширине плеч. 1—4 — поочередно сгибая правую и левую ногу, продеть их над палкой, выпрямить и положить на ногу; 5—8 — то же в обратном направлении. Повторить 8 раз в среднем темпе. Продевая ноги, руки не сгибать, туловище назад не отклонять. Дыхание равномерное, без задержек.

**VIII.** И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс, палка на полу между ногами. 1—3 — прыжок на месте на обеих ногах; 4 — прыжком поворот кругом на 180°. Выполнить 40 прыжков и перейти на ходьбу на месте. Поворачиваться поочередно то влево, то вправо (после 2—3 поводов влево сделать 2—3 поворота вправо и т. д.).

**Комплекс № 2**

**I.** И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — палку на грудь; 2 — палку вверх, подняться на носки, потянуться, посмотреть на палку (вдох); —4 — опустить палку прямыми руками вперед — вниз и. п. Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Беря палку на грудь, локти прижать к туловищу.

**II.** И. п.— о. е., палка внизу сзади, хват на ширине 1еч. 1—2 — пружинистые наклоны вперед, палка скользит сзади по ногам и пяткам (выдох); 3—4 — и. п. (вдох), повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

**III.** И. п.— стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 —поворот туловища вправо (выдох); 2 — и. п. дох); 3—4 — то же в левую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачивая туловище, палку прижимать к спине, колени не разводить.

**IV.** И. п.— о. е., палка на груди. 1—4 — присесть, зажать палку между туловищем и бедрами, принять положение группировки (выдох); 5—8 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Приседать на всей ступне, группируясь, крепко держаться за середину голеней, голову опустить на колени.

**V.** И. п.— широкая стойка, палка в правой руке хватом за один край. 1—4 — поворачиваясь, начертить концом палки круг; 5—8 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз каждой рукой в среднем темпе. Перекладывать палку с одной руки в другую после того, как начерчено 2—3 круга. Ноги не сгибать и с места не сдвигать. Дыхание равномерное, без задержек.

**VI.** И. п.— сидя на полу, палка на коленях, хват на ширине плеч. 1—4 — сгибая ноги, продеть их над палкой, выпрямить и положить на пол; 5—8 — продеть ноги в обратном направлении. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Продевая ноги, руки не сгибать, туловище назад не отклонять. Дыхание равномерное, без задержки.

**VII.** И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу, хват пошире. 1—4 — поднимая руки вперед — вверх, сделать выкрут и опустить палку сзади; 5—8 — то же в обратном направлений. Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Выкрут делать прямыми руками. Дыхание равномерное, без задержек.

**VIII.** И. п.— о. е., палка на полу сбоку. 1—3 — прыжки на обеих ногах на месте; 4 — перепрыгнуть через палку. Выполнить до 40 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

**Комплекс № 3**

**I.** И. п.— стойка ноги врозь, палка на лопатках, хват широкий. 1—2 — руки вверх, потянуться, посмотреть на палку (вдох), 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз медленном темпе. Держа палку на лопатках, локти прижимать к туловищу, лопатки свести.

**II.** И. п.— о. е., палка горизонтально вверх, хват шикни. 1 — отставляя правую ногу в сторону на носок, клон вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же левую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону, среднем темпе. Наклоняясь, тяжесть тела держать на опорной ноге, туловище вперед не наклонять.

**III.** И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 —наклон вперед, руки вверх, прогнуть, смотреть вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Ноги не сгибать, спину держать ровно.

**IV.** И. п.— стойка ноги врозь, палка на лопатках, хват широкий. 1—2 — пружинистые повороты туловища влево; 3—4 — то же в правую сторону. Повторить 4—5 раз каждую сторону в среднем темпе. Поворачивая туловище, палку прижимать к лопаткам, ноги держать напряженно, пятки от пола не отрывать. Дыхание равномерное, без задержек.

**V.** И. п.— о. е., палка вертикально впереди на полу, рука на палке сверху. 1 — взмах правой ногой в сторону; — и. п., 3—4 — то же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Выполнять взмахи прямой ногой, туловище держать вертикально, палку не сдвигать. 1ыхание равномерное, без задержек.

**VI.** И. п.— сидя на полу в группировке, палка зажата од коленями, держать ее согнутыми руками. 1 — 2 — перекат назад на лопатки; 3—4 — перекатом вперед сед. 1овторить 6—8 раз в медленном темпе. Перекатываясь, палку тянуть к себе, прижимая колени и бедра к груди. Дыхание произвольное, без задержек.

**VII.** И. п.— стойка ноги врозь правой на носке, палка (од ногой. 1—2 — сгибая руки, подтянуть колено к груди выдох); 3—4 — и. п. (вдох). То же с левой ноги. Повторить упражнение 4—6 раз каждой ногой в медленном темпе. Опорную ногу не сгибать, туловище держать вертикально.

**VIII.** И. п.— стойка на правой ноге, левую согнуть назад, палка лежит на полу сбоку. 1—8 — прыжки вокруг палки на правой ноге. Выполнить до 40 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

**Упражнения с мешочком (кубиком)**

**Комплекс № 4**

**I.** И. п.— о. е., руки на пояс, мешочек на голове. I —левую ногу назад на носок, прогнуться (вдох); 2— и. п. (выдох). То же другой ногой. Повторить 5—б раз каждой ногой в медленном темпе. Ноги не сгибать, туловище держать вертикально.

**II.** И. п.— стоя на коленях (ноги немного разведены), руки в стороны, мешочек в правой руке. 1—2 — поворот туловища вправо, наклоняясь назад, положить мешочек на пол между ногами (выдох); 3—4 — и. п. (вдох); 5—6 — поворот туловища влево, наклоняясь назад, взять мешочек левой рукой (выдох); 7—8 — и. п., мешочек в левой руке (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Наклоняясь, прогибаться в пояснице, в тазобедренных суставах не сгибаться.

**III.** И. п.— стойка ноги врозь пошире, руки за спиной, мешочек на голове. 1 — согнуть левую ногу в коленном суставе (выдох); 2 — и: п. (вдох); 3—4 — то же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Туловище держать вертикально.

**IV.** И. п.— упор сидя на полу, ноги вместе, мешочек возле правого колена. 1—2 — поднять ноги и положить их справа от мешочка; 3—4 — поднять ноги и положить их слева от мешочка. Повторить 4—6 раз в среднем темпе. Ноги и руки не сгибать, туловище назад не отклонять. Дыхание равномерное, без задержек.

**V.** И. п.— о. е., руки на пояс, мешочек на голове. 1—2— поднять вперед согнутую в колене ногу (выдох); 3-4 — и. п. (вдох). То же другой ногой. Повторить 3-5  раз каждой ногой в среднем темпе. Ноги поднимать как можно выше, туловище держать вертикально, опорную ногу не сгибать.

**VI.** И. п.— стойка ноги врозь, мешочек в руках над головой. 1 — наклон вперед к левой ноге, коснуться мешочком носка (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же правой ногой. Повторить 4—5 раз к одной и другой ноге в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

**VII.** И. п.— о. е., руки на пояс, мешочек на голове. 1—2 — отставляя правую ногу назад и опускаясь на колено, приставить к ней левую ногу и перейти в положение седа на пятках; 3—4 — поднимаясь и выдвигая вперед правую ногу, подняться. То же с левой ноги. Сохранять вертикальное положение туловища. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержек.

**VIII.** И. п.— о. е., мешочек впереди, на полу. 1 — прыжок через мешочек, руки вперед; 2 — прыжком поворот направо кругом, руки вниз — назад; 3 — прыжок через мешочек, руки вперед; 4 — прыжком поворот налево кругом, руки вниз — назад. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте. Темп медленный. Дыхание произвольное, без задержек.

**Упражнения со скакалкой**

**Комплекс N° 5.**

**I.** И. п.— стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу. 1—2 — натягивая скакалку, руки вперед — в стороны, прогнуться, посмотреть на скакалку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Руки и ноги не сгибать.

**II.** И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка вверху. 1 — взмах правой ногой вперед — вверх, руки вперед, коснуться скакалкой носка ноги (выдох); 2 — и. п. (вдох). То же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Взмах делать прямой ногой, руки не сгибать.

**III.** И. п.— стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка сзади. 1 — наклон вперед, руки назад — вверх, скакалку натянуть (выдох); 2 — и. п. (вдох). Повторить 8—10 раз в среднем темпе. Ноги и руки не сгибать.

**IV.** И. п.— стойка на скакалке, ноги немного расставлены, руки вниз — в стороны, скакалка натянута. 1 — глубокий присед на всей ступне, руки в стороны, скакалка натянута (выдох); 2 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе.

**V.** И. п.— стойка на коленях, сложенная вдвое скакалка свободно внизу. 1 — натянуть скакалку, руки вверх — наружу, правую ногу в сторону на носок (вдох); 2—3 — пружинистые наклоны вправо (выдох); 4 — и. п. То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Наклоняясь, смотреть в сторону наклона, туловище не поворачивать.

**VI.** И. п.— сед на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны, натянуть скакалку над головой. 1 — поворот туловища вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох). То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги с места не сдвигать, скакалку держать натянутой так, чтобы руки и плечи образовали прямую линию.

**VII.** И. п.— лежа на полу на спине, сложенная вчетверо скакалка на бедрах. 1—2 — согнуть ноги вперед, продеть их между руками и скакалкой и опустить вниз на пол (скакалка остается под ногами), вдох; 3—4 — продеть ноги в обратном направлении и прийти в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Сгибая ноги, необходимо сгруппироваться, скакалка натянута.

**VIII.** И. п.— о. е., скакалка сзади. Бег на месте и продвижением вперед, вращая скакалку вперед, перепрыгивая поочередно правой и левой ногой. Выполнить до 40—50 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

**ИГРЫ НА УЛИЦЕ**

|  |
| --- |
| **"ПО МЕСТАМ! РАЗОЙДИСЬ!"**  Учащиеся построены в шеренгу.  По команде **учителя** "Разойдись!" все ученики разбегаются по площадке (учитель заказывает границы).  По команде "По местам!" дети должны как можно быстрее занять свое место в шеренге. Выигрывают те, кто встанет на свое место быстрее других.  **"ПО МЕСТАМ!"**  Учащиеся строятся на площадке в шеренгу. Каждый получает карточку с примером (5 - 3, 3 + б и т. д.), результат которых - число от 0 до 10. По сигналу **учителя** "Разойдись!" дети расходятся по площадке и дружно говорят:  У ребят порядок строгий - Знают все свои места. Ну, трубите веселее: Тра-та-та, тра-та-та!  За это время учитель на площадке в разных местах крепит карточки с цифрами от 0 до 10. После сигнала учителя дети быстро занимают свои места согласно решенному примеру.  **"КРУГОВОЙ МЯЧ"**  Все играющие становятся в круг диаметром 15 м. Один игрок получает малый мяч, перекидывает его любому из стоящих игроков, при этом называется пример 9 + 3; 10 - б и т. д. Тот, кто ловит мяч, называет ответ и следующий пример, который начинается цифрой, - результатом предыдущего примера.  Игрок, который не поймает мяч или не решит пример на счет 1 -2 - 3, входит в центр круга. С этого момента игроки делятся на внутренних - тех, кто в кругу, и на наружных - тех, кто за ним. Игра продолжается до тех пор, пока не останется два наружных игрока.  **"СЪЕДОБНОЕ - НЕСЪЕДОБНОЕ"**  Участники игры (6 - 8 человек) выстраиваются шеренгой в полушаге друг от друга. Водящий находится в 4 -5 шагах от игроков, бросает мяч любому игроку, при этом произносит слова, обозначающие съедобные предметы, например: "мед", "торт" и т. п. (в этом случае мяч надо ловить). Если он произносит слова, обозначающие несъедобные предметы, то мяч ловить не надо.  Тот, кто ошибается, делает шаг вперед, но продолжает играть. При повторной ошибке он выбывает из игры.  Очень важно, чтобы сначала водящий произнес слово, а потом бросил мяч.  **"ВОЗДУХ, ЗЕМЛЯ, ВОДА, ОГОНЬ, ВЕТЕР"**  Учащиеся становятся в круг, водящий располагается в центре круга. Он бросает мяч любому игроку, произнося при этом одно из слов: "воздух", "земля", "вода", "огонь", "ветер".  Если водящий назвал слово "воздух", то тот, кто поймал мяч, должен назвать птицу, на слово "земля" - животное, на слово "вода" - рыбу, на слово "ветер" - поднять руки вверх и сделать несколько наклонов в стороны, а на слово "огонь" все игроки должны подуть на свои руки и повернуться кругом. Затем мяч возвращается водящему.  **"ШИРОКИМ ШАГОМ"**  Дети выстраиваются в две шеренги и перебегают с одного края площадки на другой очень широким шагом, подсчитывая количество шагов. Побеждает тот, кто сделает меньше шагов.  "Узнай по голосу"  Ребята становятся в круг, в центр которого входит водящий. Ему завязывают глаза. Играющие идут по кругу вслед за руководителем, повторяя его **движения** (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются и говорят:  Мы немножко поиграли,  А теперь в кружок мы встали.  Ты загадку отгадай,  Кто позвал тебя - узнай!  Учитель молча указывает на одного из играющих, который говорит: "Узнай, кто я!". Водящий должен назвать его имя. Если он угадал, то тот, кого узнали, становится водящим, если ошибся, игра повторяется.  Когда ребята начнут различать голоса товарищей, можно разрешить им изменять свой голос, чтобы усложнить игру.  **"ШМЕЛЬ"**  В игре могут принимать участие от 10 до 20 человек.  Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру.  Мяч перекатывается внутри круга по земле. Играющие руками отбивают мяч от себя, стараясь "ужалить" им другого.  Мяч - это "шмель". Если кто-то не успеет отбить мяч и будет "ужален" им (не выше колен), то поворачивается спиной к центру и не участвует до тех пор, пока не будет "ужален" следующий. Тогда первый "ужаленный" вновь вступает в игру, а второй поворачивается спиной к центру.  Ловить мяч и отбивать его ногами нельзя.  **"ЗАПАДНЯ"**  Взявшись за руки, играющие образуют два круга, один внутри другого. Внутренний крут, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний в другую. По команде руководителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки вверх, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подается вторая команда, руки опускаются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими, после чего игра повторяется. Когда во внешнем круге остается мало человек, они образуют внутренний круг. Игра повторяется.  **"ИГРЫ СО СКАКАЛКАМИ"**  Учащиеся соревнуются по разным показателям:  "Кто быстрее?": прыжки через скакалку с продвижением вперед до условного места;  "Кто дольше?": прыжки через скакалку на месте;  "Кто как умеет?": каждый играющий показывает свой вариант прыжка через скакалку. |
| **ИГРЫ В ПОМЕЩЕНИИ** |

|  |
| --- |
| **"ПОСТРОИМСЯ"**  Дети ходят по залу иод музыку. Ведущий выключает музыку, все замирают на месте. Звучит команда ведущего: "Построиться в шеренгу но росту!". Все выполняют под счет до 10. Игра продолжается, участники выполняют новые задания:  Построиться по:  алфавиту;  длине волос;  длине рукава одежды;  длине брюк;  цвету одежды от светлого до темного;  цвету глаз от темного до светлого;  размеру ноги;  ширине ладони и т. п.  **"КТО УШЕЛ?"**  Ученики становятся в круг. Водящий в центре круга с закрытыми глазами.  Учитель дотрагивается до одного из играющих, стоящих в круге, и он тихонько выходит из помещения.  Когда водящий с разрешения учителя открывает глаза, он должен догадаться, кто из ребят ушел. Если водящий отгадал, то становится в круг и выбирает другого водящего.  Если не отгадал, то снова закрывает глаза, а выходивший занимает прежнее место в кругу.  **"СЧЕТ ПО КРУГУ"**  Игроки становятся по кругу и выбирают водящего, который становится в центр круга. Выбирается запрещенное число, например, пять. Водящий подходит к любому игроку, и, указав на него, говорит: "Один".  Сосед этого игрока говорит: "Два", следующие за ним: "Три, четыре". Игрок, который должен сказать: "Пять", вместо этого числа произносит: "Бум".  И дальше все игроки по очереди говорят: "Один, два, три, четыре, бум. Один, два, три, четыре, бум..." Игрок, сделавший ошибку, становится водящим. Вместо запрещенного числа можно выполнять какое-то движение (поднять руки вверх, присесть и т. д.)  **"НЕ СКАЖУ!"**  Учащиеся стоят по кругу и перебрасывают друг другу мяч, называя при этом числа по порядку, но, например, вместо четных чисел, кратных 3, 5, 7 и т. д., говорят: "Не скажу!". Например: 1, 2, 3, 4, 5, не скажу, 7, 8 и т. д.  Тот, кто ошибается, выбывает из игры.  **"БЕЗ ПАРЫ"**  Взявшись за руки, играющие образуют два круга, один внутри другого. При этом во внешнем круге должно быть на одного человека больше, чем во внутреннем.  Играет музыка, и игроки начинают движение: один круг двигается по часовой стрелке, другой - против. По сигналу учителя музыка обрывается.  Участники, произвольно разбиваясь по парам (один участник из внешнего круга, второй - из внутреннего), берут друг друга за руки, причем стараются сделать это как можно быстрее.  Тому, кто останется без пары, **учитель** предлагает спеть, сплясать, отгадать загадку и т. п. После этого все становятся в два круга, и игра повторяется.  **"КАРУСЕЛЬ"**  Класс делится пополам, образуя два круга: внешний и внутренний. Внутренний круг движется по часовой стрелке, внешний - против. По сигналу учителя игроки останавливаются и поворачиваются лицом друг к другу. Образуются пары, каждая должна выполнить задание:  изобразить родственников, которые долгое время не виделись;  изобразить родителя и **ребенка**, получившего в подарок долгожданную игрушку и т. д.  **"ГУЛЛИВЕР И ЛИЛИПУТЫ"**  В игре принимают участие 15 - 20 человек, которые образуют круг. Когда **учитель** говорит: "Гулливер" - все должны подняться на носки и поднять обе руки вверх; если же он скажет:  "Лилипуты" - все должны присесть на корточки и вытянуть руки вперед. В процессе игры учитель может время от времени показывать иные **движения**. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.  **"ПИШУЩАЯ МАШИНКА"**  Каждый игрок получает название буквы алфавита. Все участники двигаются под музыку. Когда она заканчивается, водящий называет фразу, например: "Как прекрасно весеннее утро". Играющие начинают "печатать": первая "буква" называет себя и хлопает в ладоши, к ней присоединяется следующая и т. д.  Когда фраза составлена, оставшиеся "буквы" прочитывают ее и все три раза хлопают в ладоши.  **"МЫШЕЛОВКА"**  Участники становятся в крут, взявшись за руки, - это "мышеловка". Один или двое - "мышки", они вне круга. Остальные игроки, взявшись за руки и подняв их вверх, двигаются по кругу со словами:  Ах, как мыши надоели, Нее погрызли, нее поели! Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до пас! Вот захлопнем мышеловку И поймаем сразу вас!  Во время произнесения текста "мыши" вбегают и выбегают из круга. С последним словом "мышеловка захлопывается" - дети опускают руки и садятся на корточки. Не успевшие выбежать из круга "мышки" считаются пойманными и встают в круг. Выбираются другие "мышки". |