



Карточка 1-2
занятия физической культурой

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамье, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола со взмахом рук вверх у баскетбольной корзины по ходу движения, ходьбе с изменением движения и противоходом. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному. Ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и равновесие в упражнениях и передвижениях.		
Вводная часть	Ходьба в обход по залу в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стой: раз-два!», ходьба на пятках, на носках, ходьба со сменой ведущего, спиной назад, ходьба «паучки», лёгкий бег по кругу, «змейкой», ходьба со сменой положения рук, упражнения на восстановление дыхания в ходьбе.		
ОРУ (без предметов)	Счёт	(Музыкальное сопровождение)	Кол-во повторений, примечание
I.	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., руки на пояс. Наклон головы вниз Наклон головы назад Наклон головы вниз Наклон головы назад	4 x 4 счёта
II.	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., руки сзади снизу, правая ладонь в левой. Поворот головы влево Вернуться в И. П. Поворот головы вправо Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
III.	1- 2- 3- 4-	И.П. – О.С., руки вдоль туловища. Наклон головы к левому плечу Вернуться в И. П. Наклон головы к правому плечу Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
IV.	1-2-3 4-	И. П. - О. С, ноги на ширине плеч, руки прямые вперёд, ладони наружу. Руки в стороны разъёмным движением, отдельно на счёт 1-, на счёт 2-, и 3- Вернуться в И.П.	4 x 4 счёта
V.	1- 2- 3- 4-	И. П. - О. С., ноги шире плеч до тех пор, пока ладони не установятся на пол. Присед на левую ногу, ладони на месте, колени прямые. Вернуться в И. П. Присед на правую ногу, ладони на месте, колени прямые Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта

ОРУ Без предметов	Счёт	(Музыкальное сопровождение)	Кол-во повторений, примечание
VI.	1- 2- 3- 4-	И. П. – сидя на полу, руки в стороны, ноги прямые вперёд. Согнутые ноги подогнуть к груди на весу, руками обхватить колени. Вернуться в И. П. То же, что и 1- Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
VII.	1- 2- 3- 4-	И. П. – лёжа на полу, на спине, ноги прямые, руки прямые на пол за голову. Переворот на живот влево Вернуться в И. П. Переворот на живот вправо Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
VIII.	1-4 1-4	И. П. – О.С., руки на пояс Прыжки на месте вокруг себя влево Прыжки вправо	2 x 4 счёта
IX.		Упражнение на восстановление дыхания	«Весёлые прыжки» 2 x 4 счёта

Основная часть	1. Ходьба по гимнастической скамье на носках, руки в стороны, с выполнением правильного соскока со скамьи. 2. Ходьба по гимнастической скамье. Руки прямые в стороны, в ладонях мешочки с песком. 3. Прыжки с места через большой обруч.	
Подвижная игра	«Мартышки и охотник». «Охотник» - воспитатель стоит на одной стороне площадки, дети-мартышки на другой. Под музыку охотник начинает двигаться к мартышкам, подражая их уловкам. Дети - «мартышки» двигаются навстречу «охотнику», повторяя его движения. Как только «охотник» и «мартышки» окажутся на одной линии, охотник ловит мартышек за руку, остальные пытаются убежать назад к своей линии. Те, кого он поймает, становятся «охотниками».	Играть до 2-3 раз.
Малоподвижная игра	«Мы охотимся на льва». Игра на имитацию движений вслед за воспитателем. На последних строчках «Дёрнули за хвост» - дети имитируют движение дёргания за хвост. Затем бегут по кругу, убегая от льва. Последние движения на слова: «Догнал нас лев?», дети хором отвечают «нет!»	Игра прилагается на отдельном листе или, смотреть картотеку подвижных игр МАДОУ детский сад №37 «Журавлик» для старшей группы.
Релаксация	Комплекс цигун «Ицзыцинъ»	Внимание на плавные движения, ритм дыхания.



Карточка 3-4
занятия физической культурой

Задачи	Упражнять в ходьбе и «колонну по одному», с соблюдением дистанции, чётким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, на полу. развивать точность при переброске мяча. развивать координацию движений в прыжке с доставанием до предмета. Повторять упражнения на перебрасывание мяча и подлезание под шнур, прыжки на 2 ногах, акробатический кувырок.		
Вводная часть	Построение. Ходьба в обход по залу в колонне по одному, ходьба на носках, пятках. Перестроение «в колонну по три». Ходьба с разным положением рук, с высоким подниманием колен, проверка осанки. Лёгкий бег 1 мин., бег с забрасыванием голени назад, ходьба в медленном и быстром темпе.		
ОРУ (с мячом)	Счёт	Описание упражнений	Кол-во повторений, примечание
I. «Руки вверх»	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., руки с мячом вниз спереди Шаг правой назад, руки вверх, посмотреть наверх. Вернуться в И. П. Шаг левой назад, руки вверх, посмотреть наверх. Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
II. «Играю с мячиком»	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., руки с мячом вперёд на уровне груди. Левую руку в сторону – мяч оставить в правой. Вернуться в И. П. Правую в сторону – мяч оставить в левой. Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
III. «Наклон с мячом»	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., руки с мячом спереди снизу. Наклон туловища, руки с мячом вперёд, прогнуться в спине, потянуться. Вернуться в И. П. То же, что и 1- Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
IV. «Пляс вприсядку»	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., руки с мячом спереди снизу. Присед, руки с мячом вперёд, левая нога на пятку. Вернуться в И. П. То же, что и 1- , правая нога на пятку. Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
V. «Весёлый дельфин»	1- 2- 3- 4-	И. П. – лёжа на полу на животе, ноги прямые, руки с мячом прямые вперёд. Приподнять ноги и руки от пола, прогнуться Вернуться в И. П. То же, что и 1- Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта

ОРУ (с мячом)	Счёт	Описание упражнений	Кол-во повторений, примечание
VI. «Перевертыши»	1- 2- 3- 4-	И. П. – лёжа на полу на спине, ноги прямые, руки с мячом прямые за голову. Перевернуться влево на живот. Перевернуться вправо в И. П. Перевернуться вправо на живот. Перевернуться влево в И. П.	4 x 4 счёта
VII. «Весёлые прыжки»	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., руки на поясе, мяч зажат между стопами. Прыжки на месте вокруг себя. Ходьба на месте, мяч в левой согнутой руке. Прыжки на месте Ходьба на месте, мяч в правой согнутой руке.	4 x 4 счёта
VIII. «Восстановим дыхание»	1-4 1-4	И. П. – О. С. Руки через стороны - вдох Руки вниз - выдох	2 x 4 счёта

Основная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями, длина 3 метра, ширина – 15 см. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вокруг обручей. 3. Перекатывание мячей сидя в парах. 4. Подлезание под дугу на четвереньках.
Подвижная игра	<p>«Лягушки и журавль». Выделить середину площадки, это – река. За «рекой» - обручи по числу играющих детей. Воспитатель – «журавль». В обручах на корточках сидят дети – «лягушки», произносятся слова. Дети выпрыгивают из обручей за линию: «Вот с насыщенной гнилушки, в воду шлёпнулись лягушки. И надувшись, как пузырь, стали квакать из воды: ква-ке-ке, ква-ке-ке, будет дождик на реке». Дети доходят до стоящего на другой стороне «реки» «журавля». Как только слова закончились. Дети – «лягушки» должны убежать на свои «кочки»-обручи, а журавль ловит тех, кто не успел ускакать.</p>
Малоподвижная игра	<p>«Водяной». Дети выстраиваются в круг. В середине присаживается на корточки «водяной» с завязанными глазами. Дети идут по кругу со словами: «Водяной, Водяной, не сиди под водой. Выгляни на минутку. На одну минутку. Дети останавливаются, «водяной» встаёт. Из круга к нему подходит один ребёнок. Произносит «ау», водяной должен отгадать по голосу, кто к нему вышел.</p>
Релаксация	<p>Дыхательные упражнения цигун. На вдохе язык поднимается к верхнему нёбу, на выдохе - к нижнему нёбу. На вдохе руки согнуты в предплечьях, ладони наружу - двигаются вслед за вдохом от пупка до уровня шеи. На выдохе ладони тыльной стороной вверх двигаются вниз до первоначального уровня.</p>



Карточка 5-6
занятия физической культурой

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному сталкиванию двумя ногами от пола с взмахом рук в прыжке и доставанием предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезанию в обруч. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.		
Вводная часть	Построение. Ходьба в обход по залу в колонне по одному, ходьба на носках, пятках, в рассыпную, между предметами по сигналу. Перестроение «в колонну по три». Лёгкий бег 1 мин., бег с забрасыванием голени назад, ходьба в медленном и быстром темпе.		
ОРУ (с гимнастическими палками)	Счёт	Описание упражнений	Кол-во повторений, примечание
I. «Руки вверх – руки вниз»	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., руки снизу спереди. Руки вверх, правая нога назад на носок Вернуться в И. П. Руки вверх, левая нога назад на носок Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
II. «Шаг влево, шаг вправо»	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., палка за голову на плечи. Шаг левой влево, руки с палкой прямые вверх. Вернуться в И. П. Шаг правой вправо, руки с палкой прямые вверх. Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
III. «Наклон вниз»	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., палка сзади за лопатки, хват сверху. Наклон туловища вниз, спина прямая. Вернуться в И. П. Наклон туловища вниз, спина прямая. Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
IV. «Перебираем пальчиками»	1-8 1-8	И. П. – О. С., палка прямая спереди в левой руке за нижний конец, правая рука на пояс Перебирая и переставляя пальцы вверх по прямой палке, добраться до верхнего края. Правой рукой взять нижний конец палки, левую руку на пояс – проделать то же самое.	По два раза на каждую руку

ОРУ (с гимнастическими палками)	Счёт	Описание упражнений	Кол-во повторений, примечание
V. «Лодочка»	1- 2- 3- 4-	И. П. – лёжа на полу, на животе, ноги прямые, руки с палками прямые вперёд. Приподнять ноги и руки от пола, прогнуться Вернуться в И. П. То же, что и 1- Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
VI. «Группировка»	1- 2- 3- 4-	И. П. – сидя на полу, ноги прямые вперёд, палка на прямых руках вверх. Согнуть рывком ноги, поднять до уровня груди, руки с палкой вниз, захватив колени. Вернуться в И. П. То же, что и 1- Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
VII. «Весёлые прыжки»	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., палка на полу, носки стоп к палке, руки на пояс. Прыжок вперёд через палку. Прыжок спиной назад через палку в И. П. То же, что и 1- То же, что и 2-	4 x 16 счётов
VIII. «Восстановим дыхание»	1-4 1-4	И. П. – О. С., палку положить на пол. Руки через стороны - вдох Руки вниз - выдох	4 x 4 счёта

Основная часть	<p>1. Пролезание в обруч в группировке.</p> <p>2. Перешагивание через бруски, не нарушая ритм шага.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамье с набивным мешочком на голове</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с набивным мешочком между коленями.</p>
Подвижная игра	<p>«Совушка - сова». Из числа играющих детей выбирается один – «сова». Дети становятся в круг вместе с воспитателем. Воспитатель произносит: «Совушка-сова, большая голова, на суку сидит. Во все стороны глядит. Да вдруг как... полетит!» Дети на слова воспитателя изображают сову, какая у неё большая голова, поворачивают голову налево-направо. Со словами «как полетит», дети разбегаются, «сова» бежит догонять убегающих, машет крыльями и салит по плечу того, кого догонит.</p>
Малоподвижная игра	<p>«Затейники». Выбирается один ребёнок, который будет затейником. Он встаёт в центр круга, а остальные дети с воспитателем, взявшись за руки, идут по кругу и произносят: «Ровным кругом друг за другом, мы идём за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе сделаем вот так!». Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-либо движение, все должны его быстро и точно повторить. Затем выбирается другой водящий, который демонстрирует другое движение.</p>



Карточка 7-8
занятия физической культурой

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному сталкиванию двумя ногами от пола с взмахом рук в прыжке и доставанием предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезанию в обруч. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперёд.		
Вводная часть	Построение. Ходьба в обход по залу в колонне по одному, ходьба на носках, пятках, в рассыпную, между предметами по сигналу. Перестроение «в колонну по три». Лёгкий бег 1 мин., бег с забрасыванием голени назад, ходьба в медленном и быстром темпе.		
ОРУ (с обручем)	Счёт	Описание упражнений	Кол-во повторений, примечание
I. «Руки вверх»	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., руки с обручем вниз спереди. Шаг правой назад, руки вверх, посмотреть наверх. Вернуться в И. П. Шаг левой назад, руки вверх, посмотреть наверх. Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
II. «Наклонь»	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., руки прямые с обручем вверх. Наклон туловища влево. Вернуться в И. П. Наклон туловища вправо. Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
III. «Руки в стороны»	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., руки с обручем спереди на уровне груди. Руки в стороны, обруч в левой. Вернуться в И. П. Руки в стороны, обруч в правой. Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
IV. «Потянись за обручем»	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., руки с обручем спереди снизу. Наклон туловища, руки с обручем вперёд, прогнуться и потянуться за обручем. Вернуться в И. П. То же, что и 1- Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта

ОРУ (с обручем)	Счёт	Описание упражнений	Кол-во повторений, примечание
V. «Лодочка»	1- 2- 3- 4-	И. П. – лёжа на полу на животе, ноги прямые, руки с обручем прямые вперёд. Приподнять ноги и руки от пола, прогнуться Вернуться в И. П. То же, что и 1- Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
VI. «Пролезь в обруч»	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С. обруч в руках спереди снизу, хват сверху двумя ладонями. Шагнуть в обруч. Приподнять обруч до уровня талии. Пронести обруча над головой. Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
VII. «Весёлые прыжки»	1-4 1-4	И. П. – О. С., руки с обручем спереди на уровне груди согнуты в локтях. Передвижение боковым галопом влево, топнуть правой ногой Передвижение боковым галопом вправо, топнуть левой ногой.	4 x 4 счёта
VIII. «Восстановим дыхание»	1-4 1-4	И. П. – О. С., обруч на полу. Руки через стороны - вдох Руки вниз - выдох	4 x 4 счёта

Основная часть	<p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями, длина 3 метра, ширина – 15 см.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вокруг обручей.</p> <p>3. Перекатывание мячей сидя в парах.</p> <p>4. Подлезание под дугу на четвереньках.</p>
Подвижная игра	<p>«Хитрая лиса». Дети идут по кругу приставным шагом, руки за спиной: «Ходит, бродит вдоль села, плутовка – рыжая лиса Как её нам увидеть? Лап плутовки избежать?» Ведущий ходит сзади и незаметно кладёт какому-нибудь ребёнку в руки шарик. Потом произносит: «Хитрая лиса, где ты?» ребёнок – лиса говорит: «Я здесь!» Дети разбегаются. «Лиса» их ловит и салит.</p>
Малоподвижная игра	<p>«Овечка». Из числа играющих детей выбирается «овечка», которая встаёт с завязанными глазами в центр круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу и произносят: «мы по кругу идём и овечку зовём. Глазки пусть не открывает, а по голосу узнает». Из круга выходит один ребёнок, встаёт за спиной у «овечки» и произносит «беееее». «Овечка» должна угадать по голосу, кто стоит за спиной.</p>
Релаксация	<p>Упражнения на дыхание из комплексов цигун.</p>



Карточка 9-10
занятия физической культурой

Задачи	Учить построению и перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамье с поворотом во время ходьбы. Ходьба и бег парами. Упражнять в лёгком беге до 3 кругов в физкультурном зале ДОУ. Повторить пролезание в обруч в темпе выше среднего, в перешагивании через бруски, метании мяча в цель. В равновесии и прыжках. Передача мяча друг другу в ходьбе боком приставными шагами.		
Вводная часть	Построение в шеренгу плечом к плечу. Расстояние между стоящими – ширина ладони. Выполнить команды : «Влево на вытянутые руки – разомкнись!». «Вправо сомкнись!». Ходьба в обход по залу в колонну по одному, ходьба на пятках, руки за спину. Ходьба на носках, руки прямые вверх. Ходьба противоходом. Продвижение подскоками, боковым галопом лицом в круг, спиной в круг. Лёгкий бег по залу – 3 круга. Ходьба с переменной положения рук и восстановлением дыхания.		
ОРУ (без предметов)	Счёт	Описание упражнений	Кол-во повторений, примечание
I.	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., руки вдоль туловища Руки через стороны вверх, подняться на носках., пошевелить пальчиками. Вернуться в И. П. То же, что и 1- Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
II.	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., руки согнуты в локтях, кулаки собраны и прижаты к бокам на уровне талии тыльной стороной вверх. Разворот туловища влево, левая ладонь вверх параллельно потолку, тыльной стороной вниз, пальцы прижаты друг к другу. Правая ладонь вниз тыльной стороной наверх параллельно полу. Руки прямые – растянуть в принятом положении. Вернуться в И. П. То же - вправо, правая рука вверх, ладонь тыльной стороной вниз, левая рука вниз, ладонь тыльной стороной вверх Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
III.	1- 2- 3-4	И. П. – О. С., руки вдоль туловища. Поднять плечи вверх. Отодвинуть как можно дальше назад. Опустить вниз в И. П.	4 x 4 счёта
IV.	1. 2. 3. 4.	И. П. – О. С., ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Пружинящий наклон туловища вниз, колени прямые, ладони вперёд от стоп на 30 см. Пружинящий наклон туловища вниз, колени прямые, ладони вперёд от стоп на 10 см. Пружинящий наклон туловища вниз, колени прямые, ладони между стоп. Пружинящий наклон туловища вниз, колени прямые, ладони за стопы не меняя положения туловища.	4 x 4 счёта

ОРУ (без предметов)	Счёт	Описание упражнений	Кол-во повторений, примечание
V.	1- 2- 3- 4-	И. П. – О.С., ноги шире плеч до тех пор, пока ладони не установятся на пол. Присед на левую ногу, ладони на месте, колени прямые. Вернуться в И. П. Присед на правую ногу, ладони на месте, колени прямые Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
VI.	1- 2- 3- 4-	И.П.- сидя на полу, руки в стороны Наклон туловища к коленям, ноги прямые, ладони с боков вынести за пятки. Вернуться в И. П. То же, что и 1- Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
VII.	1- 2- 3- 4-	И. П. – лёжа на полу, на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять левую прямую ногу вверх на 90 градусов по отношению к туловищу. Вернуться в И. П. То же левой ногой. Вернуться в И. П.	2 x 4 счёта
VIII.	1-16 1-16	И. П. – О. С., руки на пояс, правая стопа вперёд, левая назад. Прыжки «разноножка». Ходьба на месте с высоким подниманием колен.	
		Упражнение на восстановление дыхания – дыхательные упражнения цигун: на вдохе ладони движутся вверх тыльной стороной вниз, на выдох движутся вниз. тыльной стороной вверх. Дыхание медленное, спокойное. Ладони, следуя за вдохом не поднимать выше уровня носа.	

Основная часть	1. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через кубики. 2. Передача мяча в движении друг другу. 3. Ходьба по гимнастической скамье. На середине полу-присед. Разворот на 180°. Встать, ходьба до края скамьи, соскок на полусогнутые ноги.	
Подвижная игра	«Мартышки и охотник». «Охотник» - воспитатель стоит на одной стороне площадки, дети-мартышки на другой. Под музыку охотник начинает двигаться к мартышкам, подражая их уловкам. Дети - «мартышки» двигаются навстречу «охотнику». Повторяя его движения. Как только «охотник» и «мартышки» окажутся на одной линии, охотник ловит мартышек за руку, остальные пытаются убежать назад к своей линии. Те, кого он поймает, становятся «охотниками».	Играть до 2-3 раз.
Малоподвижная игра	«Бедная овечка». Из числа играющих детей выбирается «овечка», которой завязывают глаза платком и ставят в центр круга. Дети строятся лицом в круг, берутся за руки. Далее идут по кругу, произнося слова: «мы по кругу идём и овечку зовём, глазки пусть не открывает, а по голосу узнает». Из числа играющих детей к «овечке» подходит один ребёнок и произносит: «Бе-е-е-е». «Овечка» должна угадать по голосу подошедшего.	Смотреть картотеку подвижных игр МАДОУ детский сад №37 «Журавлик» для старшей группы.
Релаксация	Комплекс дыхательной гимнастики «Цигун» - «Ицзыцинью».	Внимание на плавные, замедленные движения, спокойный глубокий ритм дыхания.



Карточка 11-12
занятия физической культурой

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметов, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, Упражнять в сохранении равновесии на уменьшенной площади опоры, в прыжках, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с гимнастической скамьи, в группировке при подлезании под натянутый шнур, преодоление препятствия «окно» (обруч). Развивать координацию движений. Учить адекватно воспринимать гимнастическую терминологию.		
Вводная часть	Построение по сигналу инструктора и указанием направления построения посредством вытянутой руки «В одну шеренгу становись!». Выполнение команд «Равняйся! Смирно!», «На первый-второй рассчитайся!». Выполнение команд «В две шеренги становись!», выполнение поворотов влево, вправо, кругом. Ходьба на пятках, на носках, ходьба противходом, бег «змейкой», «по диагонали». Ходьба с переменной положения рук, и восстановлением дыхания.		
ОРУ (гантели детские 0,5 кг)	Счёт	Описание упражнений	Кол-во повторений, примечание
I.	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., гантели на полу, руки на пояс. Наклон головы вниз. Наклон головы назад. Наклон головы влево. Наклон головы вправо.	4 x 4 счёта
II.	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., руки с гантелями вдоль туловища, хват сверху. Руки в стороны на уровне плеч. Вернуться в И. П. Руки в стороны на уровне плеч. Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
III.	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., гантели на полу, руки на пояс. Наклон головы к левому плечу. Наклон головы к правому плечу. Наклон головы к левому плечу. Наклон головы к правому плечу.	4 x 4 счёта
IV.	1- 2- 3- 4- 1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., руки с гантелями согнуты в локтях спереди на уровне плеч, хват снизу. Шаг левой ногой влево, левая рука вверх прямая вверх. Приставить правую ногу к левой, левую руку вернуть в И. П. Шаг левой ногой влево, левая рука вверх прямая вверх. Приставить правую ногу к левой, левую руку вернуть в И. П. Шаг правой ногой вправо, правая рука прямая вверх. Приставить левую ногу, правую руку вернуть в И. П. Шаг правой ногой вправо, правая рука прямая вверх. Приставить левую ногу, правую руку вернуть в И. П.	4 x 4 счёта

ОРУ (гантели детские 0,5 кг)	Счёт	Описание упражнений	Кол-во повторений, примечание
V.	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., гантели на полу, руки за спину. Поворот головы влево. Поворот головы вправо. Поворот головы влево. Поворот головы вправо.	4 x 4 счёта
VI.	1- 2- 3- 4-	И. П. – лёжа на полу, ноги прямые вместе, руки с гантелями прямые в стороны. Руки через стороны вверх, мягко соединить гантели друг с другом. Вернуться в И. П. Руки через стороны вверх, мягко соединить гантели друг с другом. Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта Напряжение в бицепсах и закрепить кисти рук
VII.	1- 2- 3- 4-	И. П. – сидя на полу, гантели на пол с боков, ноги прямые вперёд, руки на пояс. Наклон туловища вниз, ладони прямых рук за пятки, головой стараться коснуться коленей. Вернуться в И. П. Наклон туловища вниз, ладони прямых рук за пятки, головой стараться коснуться коленей. Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
VIII.	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., ноги шире плеч, руки с гантелями согнуты в локтях, гантели на плечи, хват сверху. Полу-присед. Присед. Глубокий присед. Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
IX.	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., ноги шире плеч, гантели на полу с боков, руки на пояс. Наклон туловища вниз, руки и колени прямые, ладони от стоп на 30 см. Пружинящий наклон вниз не поднимаясь, ладони между стоп, руки и колени прямые. Пружинящий наклон вниз не поднимаясь, ладони посередине за стопами. Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
X.	1-16 1-16	И. П. – О. С., руки вдоль туловища, прижаты к ногам Прыжки на месте. Упражнение на восстановление дыхания.	

Основная часть	1. Подлезание под натянутый шнур (высота от пола 50 см) способом «переворот туловища из положения лёжа на животе ноги прямые вместе, руки прямые вперёд» – на 360 градусов. 2. Преодоление препятствия «окно» (обруч) способом «кувырок вперёд» 3. Ходьба по гимнастической скамье, руки в стороны, вытягивая носок, мах правой – поворот туловища влево, ходьба до края скамьи – соскок на полусогнутые ноги (держать момент приземления – 3 секунды).
Подвижная игра	«Поменяй флажки». Из числа играющих детей создаётся 2 команды. В руках у каждого цветки одного цвета. Команды стоят в колонну по одному каждая. Напротив каждой команды на расстоянии 5 метров лежит 2 обруча. Один обруч пустой, второй с флажками другого цвета. Цель игры: поменять свой флажок на флажок в обруче.
Малоподвижная игра	«Водяной». Дети выстраиваются в круг. В середине присаживается на корточки «водяной» с завязанными глазами. Дети идут по кругу со словами: «Водяной, Водяной, не сиди под водой. Выгляни на чуточку, на одну минуточку. Глазки пусть не открывает, а по голосу узнает». Дети останавливаются, «водяной» встаёт. Из круга к нему подходит один ребёнок. Произносит «ау», водяной должен отгадать по голосу, кто к нему вышел.
Релаксация	Под фонограмму звучания песни «Волшебный цветок» из фильма «Волшебная кисточка»



Задачи	Учить перекладывать мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамье, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперёд. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамье на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обруч с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу змейкой. Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.		
Вводная часть	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, изменение направления движения, перестроение в колонну по два, три, ходьба и бег в чередование, с выполнением фигур.		
ОРУ (с маленьким мячом)	Счёт	Описание упражнений	Кол-во повторений, примечание
I. «Руки в стороны»	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., руки с вперёд прямые на уровне груди, мяч в ладонях. Руки в стороны, мяч в правой руке. Вернуться в И. П. Руки в стороны, мяч в левой руке. Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
II. «Мяч по кругу»	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., руки прямые вперёд, мяч в ладонях. Переложить мяч в левую руку, пронести его за спиной. Передать мяч за спиной в правую руку и вернуться в И. П. То же, что и 1-. То же, что и 2-	4 x 4 счёта
III. «Мяч сверху – мяч внизу»	1- 2- 3- 4-	И. П. – О. С., руки с мячом спереди на уровне груди. Рывок руками, левая с мячом вверх. Вернуться в И. П. Рывок руками, правая с мячом вверх.. Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
IV. «Покатай мяч по полу»	1- 2- 3- 4-	И. П. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, мяч под стопами, руки на пояс Прокачать мяч стопами вперёд, руки в стороны. Вернуться в И. П. То же, что и 1- Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта
V. «Лодочка»	1- 2- 3- 4-	И. П. – лёжа на полу на животе, ноги прямые, руки с мячом прямые вперёд. Приподнять ноги и руки от пола, прогнуться Вернуться в И. П. То же, что и 1- Вернуться в И. П.	4 x 4 счёта

ОРУ (с маленьким мячом)	Счёт	Описание упражнений	Кол-во повторений, примечание
VI. «Перевёртыши»	1- 2- 3- 4-	И. П. – лёжа на полу на спине, ноги прямые, руки прямые с мячом вперёд. Перевернуться влево на живот. Перевернуться вправо на спину. То же, что и 1- То же, что и 2-	4 x 4 счёта
VII. «Весёлые прыжки»	1-4 1-4 1-4 1-4	И. П. – О. С., руки с мячом за голову, ладони в замок. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя влево, сгибая ноги назад поочередно. Прыжки на месте на двух ногах. То же, что и 1- То же, что и 2-	4 x 4 счёта
VIII. «Восстановим дыхание»	1-4 1-4	И. П. – О. С., мяч между стоп на полу . Руки через стороны - вдох Руки вниз - выдох	4 x 4 счёта

Основная часть	1. Ходьба по гимнастической скамье с перекладыванием мяча из правой руки в левую, перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. 3. Переброс мяча двумя руками из-за головы, снизу. 4. Ходьба на носках, руки за голову, ходьба между набивными мячами.	
Подвижная игра	«Сторож, зайцы и охотник». Из числа играющих выбирается охотник, сторож, а остальные дети – зайцы. «Сторож спит» - зайцы прыгают на двух ногах в огород. Сторож просыпается, зовёт охотника - «охотник!», который мячом «стреляет» в зайцев.	
Малоподвижная игра	«Передай мяч по кругу и не потеряй». Дети стоят лицом в круг. У каждого ребёнка в ладонях мяч (диаметром 8 см или меньше). Задача: правой рукой передавать мяч соседу справа, одновременно забирая мяч у соседа слева левой рукой.	
Релаксация	По небу плыли облака, и я на них смотрел. И два похожих облачка найти я захотел. Я долго всматривался ввысь и даже шурил глаз, а что увидел я, то Вам я расскажу сейчас. Вот облачко весёлое смеётся надо мной: зачем ты шуришь глазки так? Какой же ты смешной! А вот другое облачко расстроилось всерьёз: его от мамы ветерок вдруг далеко унёс. И вдруг по небу грозное страшилище летит и кулаком громадным сердито мне грозит. А маленькое облачко над озером плывёт, и удивлённо облачко приоткрывает рот:	Лицо выражает интерес наблюдения, лицо напряжено, глаза прищурены. Мышцы расслабляются, появляется улыбка Выражение грусти на лице Выражение страха, рот буквой О Выражение удивления: глаза и рот широко открыты.