

**Планирование индивидуальной работы с дошкольниками по результатам диагностики
2020 – 2021 уч. год (октябрь-апрель)**

Гр уп па	ФИО	Бег				Метание				Прыгучесть				Гибкость				Ловкость				Равновесие				Выносливость				Мес яц
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
младшая	Ребенок 1	*	*	*	*		*		*	*		*					*	*	*	*										
	Ребенок 2	*	*	*	*		*		*	*		*					*	*	*	*										
	Ребенок 3	*	*	*	*		*		*	*		*					*	*	*	*										
	Ребенок 4	*	*	*	*		*		*	*		*					*	*	*	*										
		*	*	*	*		*		*	*		*					*	*	*	*										
средняя	Ребенок 1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*									*	*	*	*					
старш	Ребенок 1					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				
	Ребенок 2					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				
	Ребенок 3	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				
						*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				
														*	*	*	*					*	*	*	*					
подготови	Ребенок 1	*	*	*	*												*	*	*	*										
	Ребенок 2	*	*	*	*												*	*	*	*										
	Ребенок 3	*	*	*	*																									
	Ребенок 4									*	*	*	*	*	*	*														

**Планирование индивидуальной работы с дошкольниками по результатам диагностики
2021 – 2022 уч. год (октябрь-декабрь)**

Гр уп па	ФИО	Бег				Метание				Прыгучесть				Гибкость				Ловкость				Равновесие				Выносливость				Месяц
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
младшая	Ребенок 1	*	*	*	*		*		*	*		*					*	*	*	*										
	Ребенок 2	*	*	*	*		*		*	*		*					*	*	*	*										
	Ребенок 3	*	*	*	*		*		*	*		*					*	*	*	*										
	Ребенок 4	*	*	*	*		*		*	*		*					*	*	*	*										
	Ребенок 5	*	*	*	*		*		*	*		*					*	*	*	*										
средняя	Ребенок 1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*												*	*	*	*		
	Ребенок 2																													
	Ребенок 3									*	*	*	*	*	*	*														
старш	Ребенок 1					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
	Ребенок 2					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
	Ребенок 3	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				*	*	*	*										
подготови	Ребенок 1	*	*	*	*												*	*	*	*										
	Ребенок 2	*	*	*	*												*	*	*	*										
	Ребенок 3	*	*	*	*																									
	Ребенок 4									*	*	*	*	*	*	*														

**Планирование индивидуальной работы с дошкольниками по результатам диагностики
2023 – 2024 уч. год (октябрь-апрель)**

Гр уп па	ФИО	Бег				Метание				Прыгучесть				Гибкость				Ловкость				Равновесие				Выносливость				Месяц
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
младшая	Ребенок 1	*	*	*	*		*		*	*		*						*	*	*	*									
	Ребенок 2	*	*	*	*		*		*	*		*						*	*	*	*									
	Ребенок 3	*	*	*	*		*		*	*		*						*	*	*	*									
средняя	Ребенок 1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*													*	*	*	*	
	Ребенок 2																													
	Ребенок 3									*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
старш	Ребенок 1					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Ребенок 2					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Ребенок 3					*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*	*
подготови	Ребенок 1	*	*	*	*													*	*	*	*									
	Ребенок 2	*	*	*	*													*	*	*	*									
	Ребенок 4									*	*	*	*	*	*	*	*													

**Планирование индивидуальной работы с дошкольниками по результатам диагностики
2024 – 2025 уч. год (октябрь-апрель)**

Гр уп па	ФИО	Бег				Метание				Прыгучесть				Гибкость				Ловкость				Равновесие				Выносливость				Мес яц
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
младшая	Ребенок 1	*	*	*	*		*		*	*		*						*	*	*	*									
	Ребенок 2	*	*	*	*		*		*	*		*						*	*	*	*									
	Ребенок 3	*	*	*	*		*		*	*		*						*	*	*	*									
средняя	Ребенок 1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*													*	*	*	*	
	Ребенок 2																													
старш	Ребенок 1					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Ребенок 2					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Ребенок 3					*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*	*
подготови	Ребенок 1	*	*	*	*													*	*	*	*									
	Ребенок 2	*	*	*	*													*	*	*	*									
	Ребенок 3																													
	Ребенок 4									*	*	*	*	*	*	*	*													
	Ребенок 5					*	*	*	*	*	*	*	*													*	*	*	*	*

Рекомендуемые упражнения для индивидуальной работы с дошкольниками

Приобщение к двигательной культуре детей с 3 до 4 лет (вторая младшая)

1. Упражнения в беге.

- 1.1 Врассыпную;
- 1.2 Между предметами;
- 1.3 Бег с ускорением и замедлением темпа;
- 1.4 Бег на скорость (10 метров с ходу);

2. Упражнения в прыжках.

- 2.1 На месте;
- 2.2 С продвижением вперёд (2 – 3 метра);
- 2.3 Из кружка в кружок, ноги вместе;
- 2.4 Вокруг предметов и между ними;
- 2.5 Прыжки в глубину (20-25 см.);
- 2.6 В длину с места (50 см.);
- 2.7 В высоту с места;
- 2.8 Через 4 линии подряд;

3. Упражнения в бросании, ловле, метании.

- 3.1 Катание мяча двумя руками в паре со взрослым;
- 3.2 Под дуги, между предметами;

3.3 Ловля катящегося мяча;

3.4 Метание на дальность (не менее 1,5 метра);

3.5 В вертикальную цель (1 – 1,5 метра);

3.6 В горизонтальную цель (2 метра);

4. Упражнения в равновесии.

4.1 Уменьшение площади опоры при ходьбе, по наклонным, горизонтальным и горизонтальной на высоте;

4.2 Перемещение через препятствия разной высоты;

4.3 Перешагивание через рейки лестницы;

4.4 Выполнение действий с резкой остановкой на сигнал;

5. Упражнения и игры для развития ловкости

5.1. Не замочи ножки. Пройти по извилистой дорожке длиной сначала 2 - 3, затем 5 - 6 м;

5.2. Не задень. Пройти, перешагивая через препятствия, которыми могут быть: палки, положенные на пол; кубики или бруски высотой 5 - 10 см; рейки, положенные на высоте 10 - 20 см.

5.3. Принеси игрушку. В игре участвует подгруппа детей (4 - 5), На расстоянии 6 - 7 м от них лежат игрушки (цветные кубики, пирамидки, погремушки, небольшие мячи). Обозначить (мелом или положенным на пол шнуром) узкие дорожки шириной 30 - 25 см. Количество игрушек и дорожек должно соответствовать числу играющих. Воспитатель предлагает детям пройти к игрушкам по дорожкам, не заходя за края. Усложнение: а) пройти по дорожке к игрушке, в середине пути подлезть под дугу (высотой 70 см), б) обратно вернуться бегом.

5.4. Через болото. На площадке положить в ряд кружки (небольшие фанерки), на расстоянии 40 см один от другого. Дети идут, шагая с одного предмета на другой. Усложнение: идти, перешагивая с кружка на кружок, лежащие на полу в шахматном порядке.

5.5. Ловкий шофер. На площадке кладут зигзагом шнур длиной 10 - 12 м. Дети везут машины вдоль линии, не наступая и не заезжая на нее.

5.6. Трамвай (автобус, троллейбус). Дети стоят на расстоянии шага друг за другом, одной рукой держась за цветной шнур - это трамвай. Воспитатель поднимает зеленый флажок, трамвай двигается шагом, потом бегом. Дети должны уметь согласовывать движения - не набегать на переднего, не отставать, не выходить в сторону. Воспитатель поднимает красный флажок, трамвай останавливается, дети поворачиваются, берутся другой рукой за шнур и с появлением зеленого флажка начинают движение. Усложнение: выйти из трамвая, положить шнур и побегать или походить по площадке. По сигналу вновь собраться, взять шнур и стать в колонну. При зеленом флажке - двигаться, с появлением красного – остановиться

5.7 Не задень звоночек. Дети должны подлезть под натянутый шнур так, чтобы не зазвонил "звоночек, подвешенный на нем. При этом надо использовать разные способы подлезания в зависимости от высоты, на которой подвешен звоночек: если подвешен высоко-- то наклоняясь прямо или боком, если низко - то проползая способом на ступнях и ладонях или на ладонях и коленях (рис. 10).

6. Упражнения на гибкость

6.1 Наклоны. Для упражнения нужна игрушка, к которой ребенку нужно встать спиной. Ноги расставляются на ширину плеч, после чего малыш начинает плавно наклоняться вниз и берет игрушку. Затем он поднимает ее вверх, прогибается назад в спине и передает игрушку маме, стоящей позади. Мама вновь ставит ее на пол за спину своего чада.

6.2 Потягушки. Ребенок становится возле дивана, кресла или стула правым боком к нему. Правую ногу отводит в сторону, кладя ее на возвышенность. После этого он выполняет пружинистые наклоны вниз, стремясь достать до пола пальцами. После этого необходимо развернуться и сделать то же самое для другой ноги.

6.3 Мельница. Ноги смыкаются вместе, а руки расставляются в стороны. Ребенок начинает очерчивать кистями рук маленькие круги, а потом большие.

6.4 Маленький йог. Сначала ребенок усаживается на коврик и вытягивает вперед ноги, после чего берет одну из них руками и кладет на бедро, а потом вторую (получается поза лотоса). Руками следует опереться в пол, расставить плечи и задержаться в этом положении на несколько секунд.

6.5 Мостик. Необходимо лечь на спину, согнуть ноги в коленях и завести руки за плечи. С помощью мамы или папы ребенок старается подняться на мостик, а затем плавно опускается на пол (необходимо повторить упражнение шесть раз).

6.6 Кукла. Ребенок в положении стоя расставляет ноги на ширину плеч и начинает нагибаться, опуская корпус тела (руки расслаблены и висят). После этого ребенок выпрямляется и прогибается в спине слегка назад.

6.7 Скалочка. Выполнение упражнения требует использования гимнастической палки. Ребенку следует сесть на пол, уложить на бедра спортивный снаряд и прокатить его до носков, завести под ноги и катить в обратном направлении. Затем палку достают из-под ног и повторяют все сначала.

7. Упражнения на развитие выносливости.

7.1 Непрерывный бег 1 минута;

7.2 Непрерывные подскоки 20*2

8. Подвижные игры

8.1 Трамвай (автобус, троллейбус). Дети стоят на расстоянии шага друг за другом, одной рукой держась за цветной шнур - это трамвай. Воспитатель поднимает зеленый флажок, трамвай движется шагом, потом бегом. Дети должны уметь согласовать движения - не набегать на переднего, не отставать, не выходить в сторону. Воспитатель поднимает красный флажок, трамвай останавливается, дети поворачиваются, берутся другой рукой за шнур и с появлением зеленого флажка начинают движение.

Усложнение: выйти из трамвая, положить шнур и побегать или походить по площадке. По-сигналу вновь собраться, взять шнур и стать в колонну.

8.2 Кролики и сторож. Дети располагаются в клетках - за дугами (воротцами, натянутой в" высоте 50 см веревкой, прикрепленными вертикально обручами). По сигналу пролезают, бегают по площадке. По сигналу "Сторож!" пролезают обратно в клетки.

8.3 Кошка и мышки. На одной стороне зада воспитатель ставит на ребро гимнастическую лестницу (расстояние между рейками 40 см) и придерживает ее - это домик, мышек. С другой стороны площадки - кошка, она сидит на стуле. Воспитатель говорит: "Кошка мышек сторожит, притворилась, будто спит". Дети - мышки пролезают между рейками лестницы и бегают. Воспитатель продолжает говорить: "Тише, мышки, не шумите" кошку вы не разбудите". После этих слов кошка встает на четвереньки, выгибает спину, говорит "мяу" и бежит за мышками. Они убегают, уже не пролезая между рейками (лестницу на это время можно убрать).

8.4 Автомобили. Играющим дают фанерные или пластмассовые рули - автомобили. Дети передвигаются шагом и бегом в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, и при этом вращают руль.

Усложнение: добавить правило - двигаться только при поднятом зеленом флажке, с появлением красного -- остановиться.

8.5 Лошадки. Дети распределяются парами: один ребенок - лошадка, второй - всадник. С помощью воспитателя надевают на лошадку вожжи. Они не должны быть слишком длинными, иначе детям трудно будет бежать. Дети бегают по площадке в разных направлениях, останавливаются, чтобы покормить или напоить лошадок.

Приобщение к двигательной культуре детей с 4 до 5 лет (средняя группа)

1. Упражнения в беге.

- 1.1 Бегать со сменой направления;
- 1.2 Обегать различные предметы (не задевая стойки, кегли);
- 1.3 Бегать в колонне по одному, а затем по указанию взрослого догонять бегущего впереди и продолжать бег парами;
- 1.4 Врассыпную с последующим построением по ходу движения;
- 1.5 Бег с ускорением и замедлением темпа;
- 1.6 Бег на скорость (10 метров с высокого старта);

2. Упражнения в прыжках.

- 2.1 Делать подскоки;
- 2.2 прыгать в длину с места;
- 2.3 спрыгивать с различных предметов (20 -30 см);
- 2.4 Прыгать на одной ноге;

3. Упражнения в бросании, ловле, метании.

- 3.1 Прокатывать мяч по узкому коридору (выложенному из палок);
- 3.2 ловить мяч свободными движениями рук;
- 3.3 Подбрасывать и ловить мяч двумя руками;
- 3.4 Перебрасывать мяч друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и ловить его;
- 3.5 Метать теннисный мяч в цель и на дальность ведущей рукой;

4. Упражнения в равновесии.

4.1 Ходить по скамейке;

4.2 Ходить по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см);

4.3 Стоять не менее 10с на одной ноге (правой и левой), при этом другая нога согнута в колени перед собой;

4.4 Ходить по шнуру приставным шагом, неся на ладони вытянутой руки теннисный мяч;

5. Упражнения, для развития ловкости детей:

5.1 Зеркальное выполнение упражнений:

-стоя лицом к ребенку, выполняйте движения руками и ногами, туловищем, а дети копируют движения, как в зеркале;

- метание малых мячей не только правой (сильной), но и левой (слабой)

рукой;

5.2 Изменение скорости или темпа движений:

-выполнение комбинаций упражнений на скамейке вначале в

медленном, а затем в быстром темпе;

- метание малых мячей в цель на скорость;

- быстрое выполнение упражнений утренней гимнастики и др;

5.3 Бег

-Бег с изменением направления движения: поворот кругом во время бега, бег «змейкой», бег по диагонали.

5.4 Прыжки

Прыжки на двух ногах, на одной ноге через предметы (набивные мячи, гимнастические палки), уложенные по одной линии.

6. Упражнения на гибкость

6.1 Потягивание

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Сделайте глубокий вдох-выдох, приподнимая руки вверх на вдохе и опуская - на выдохе. Выполните 2-3 раза, с каждым повторением стараясь все больше вытянуться вверх.

6.2 Наклон вперед

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Сделайте вдох, потянувшись руками вверх, на выдохе - выполните наклон вперед, потянувшись ладонями к полу (ноги при этом старайтесь держать прямыми, колени не сгибать). Повторите 4-6 раз с задержкой внизу на 3-5 секунд.

6.3 Наклоны в стороны

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч.

Поднимите вверх одну руку и выполните наклон в сторону, максимально вытягиваясь вслед за рукой (без пружинистых движений).

Выполните 4-6 раз в каждую сторону.

6.4 «Бабочка» Исходное положение - сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе.

Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Далее в этом положении вытянитесь за руками вперед, стараясь коснуться животом пола.

6.5 Мельница. Ноги смыкаются вместе, а руки расставляются в стороны. Ребенок начинает очерчивать кистями рук маленькие круги, а потом большие.

6.6 Маленький йог. Сначала ребенок усаживается на коврик и вытягивает вперед ноги, после чего берет одну из них руками и кладет на бедро, а потом вторую (получается поза лотоса). Руками следует опереться в пол, расставить плечи и задержаться в этом положении на несколько секунд.

6.7 Мостик. Необходимо лечь на спину, согнуть ноги в коленях и завести руки за плечи. С помощью мамы или папы ребенок старается подняться на мостик, а затем плавно опускается на пол (необходимо повторить упражнение шесть раз).

6.8 Кукла. Ребенок в положении стоя расставляет ноги на ширину плеч и начинает нагибаться, опуская корпус тела (руки расслаблены и висят). После этого ребенок выпрямляется и прогибается в спине слегка назад.

6.9 Скалочка. Выполнение упражнения требует использования гимнастической палки. Ребенку следует сесть на пол, уложить на бедра спортивный снаряд и прокатить его до носков, завести под ноги и катить в обратном направлении. Затем палку достают из-под ног и повторяют все сначала.

7. Упражнения на развитие выносливости.

7.1 Непрерывный бег 1- 1,5 минуты;

7.2 Непрерывные подскоки 20 * 3, 30 *2.

8. Подвижные игры:

8.1 С бегом: «Цветные автомобили», «Самолёты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Лошадки», «Ловишки», «Кто быстрее добежит до флажка?», «Не опоздай!», «Лохматый пёс».

8.2 С прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Воробушки и кот», «По дорожке на одной ножке».

8.3 С ползанием, лазаньем: «Котята и щенята», «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Пастух и стадо», «Перелёт птиц».

8.4 С метанием, бросанием и ловлей: «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Лунки», «Кольцебросы», «Кегли», «Кто дальше бросит предмет?»

8.5 На ориентировку в пространстве: «Прятки», «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Найди своё место»

Приобщение к двигательной культуре детей с 5 до 6 лет (старшая группа)

1. Упражнения в беге.

1.1 Бегать в медленном темпе, быстро, со средней скоростью;

1.2 С выполнением заданий;

1.3 Преодолевать полосу препятствия;

1.4 Бегать, выбрасывая прямые ноги вперёд;

1.5 Забрасывая голени назад;

1.6 Бегать в среднем темпе не менее 2 минут;

1.7 Челночный бег (10м * 3);

2. Упражнения в прыжках.

2.1 Подпрыгивать на месте разными способами: ноги врозь, попеременно на правой и левой ноге;

2.2 Спрыгивать со скамейки (мягкое и устойчивое приземление);

2.3 Прыгать одновременно двумя ногами через 5-6 линий (поочередно через каждую) расстояние между соседними линиями равно длине шага ребенка;

2.4 Прыгать одновременно на 2 ногах, постепенно поворачиваясь кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу;

2.5 Прыгать в длину с места;

2.6 С разбега;

3. Упражнения в бросании, ловле, метании.

3.1 Бросать мяч вверх, о землю и ловить его;

3.2 Перебрасывать набивной мяч (весом 0,5 – 1 кг.);

3.3 Передавать мяч друг другу, вперёд и назад над головой, сбоку с поворотом туловища вправо и влево;

3.4 Бросать и ловить мяч по кругу и в парах;

3.5 Подбрасывать и ловить мяч двумя руками (не менее 10 раз подряд);

3.6 Ловить мяч после отскока от пола;

3.7 Отбивать мяч, стоя на месте и с продвижением вперёд;

3.8 Метать вдаль и в цель теннисный мяч ведущей рукой (на расстоянии 3 – 5 метров);

4. Упражнения в равновесии.

4.1 Ходить и бегать по узкой поверхности (скамье, доске);

4.2 Стоять на ограниченной поверхности в низком равновесии;

4.3 Сохранять устойчивое положение тела в заданной позе после поворотов, приседаний, наклонов;

5. упражнения для развития ловкости

5.1 Комплекс ОРУ с палочкой

(длина палочки 35--40 см, диаметр 2 см)

1. И. п.: ноги-- пятки вместе носки врозь, палочка поднята вперед, держать двумя руками хватом сверху за концы. Повернуть кисть правой руки, переводя палочку в вертикальное положение, вернуться, в исходное положение (рис. 11). То же, поворачивая кисть левой руки.
 2. И. п.: ноги слегка расставлены, палочка поднята вперед, держать двумя руками хватом сверху за концы. Разжать кисти и поймать падающую палочку (она отпускается одновременно двумя руками при неподвижном положении).
 3. И. п.: ноги слегка расставлены, палочку держать хватом снизу двумя руками за концы. Подбросить палочку вверх невысоко (10--15 см) одновременно двумя руками и поймать.
 4. И. п.: ноги-- пятки вместе, носки врозь, палочка внизу хватом одной рукой за конец. Переложить из одной руки в другую над головой, руки прямые (рис. 12).
 5. И. п.: ноги--то же, палочка в одной руке хватом за конец поднята в сторону. Переложить из одной руки в другую, опуская прямые руки вниз перед собой (рис. 13).
 6. И. п.: ноги-- пятки вместе, носки, врозь, палочка в одной руке хватом за середину, руки в стороны. Руки вперед, переложить палочку в другую руку и развести руки в стороны.
 7. И. п.: ноги -- то же, палочка поднята вперед в одной руке хватом за середину. Вращать палочку движением кисти, чередуя правую, и левую руку.
 8. И. п.: ноги на ширине плеч, палочку поставить Вертикально на ладонь правой руки, левой придерживать. Опустить левую руку, удерживать палочку в вертикальном положении на установленный счет (до трех, до пяти) или на слова "Раз, два, три, четыре, пять -- Постарайся не ронять", под считалку "В лес дремучий я пойду, зайца серого амиду. Принесу его домой, будет этот зайчик мой".
 9. И. п.: обычную длинную палку (60--70 см) поставить на пол вертикально, держать правой рукой. Приседая, пройти под палкой, не поднимая ее, повернуться вокруг палки, выпрямиться, взять палку левой рукой, Поставить на пол и пройти под ней (рис. 14).
- 5.2 Бег с изменением направления между различными предметами.
 - 5.3 Подбрасывание и ловля мячей через два хлопка.
 - 5.4 Бросание и ловля мяча друг другу: в парах, тройках, четверках.
 - 5.5 Обучение элементам баскетбола, настольного тенниса, футбола, бадминтона, и др. спортивных игр с мячом.
 - 5.6 Прыжки черездвигающуюся веревку.
 6. Упражнения для развития гибкости

6.1 «Наклоны»

Для этого упражнения вам потребуется игрушка. Ребенок встает к ней спиной, при этом его ноги находятся на ширине плеч, и плавно наклоняясь вниз, берет игрушку в руки. Далее поднимает игрушку вверх, прогибается назад в спине и отдает игрушку в руки маме. А она в снова ставит ее на пол за спину ребенка.

6.2 «Потягушки»

Кроха становится правым боком к дивану, стулу или креслу, при этом отводит правую ногу в сторону и кладет ее на поверхность дивана. Затем выполняет несколько пружинистых наклонов вниз, стараясь дотянуться пальцами до пола. Потом поворачивается левым боком и выполняет аналогичное действие только для другой ноги.

6.3 «Мельница»

Исходное положение ребенка – ноги вместе, расставленные руки в стороны. Малыш сначала выполняет маленькие круги, вращая кистями рук, затем большие круги, выполняя круги руками синхронно и по очереди.

6.4 «Маленький йог»

Для начала кроха садиться на коврик, вытянув ноги вперед. Затем берет руками одну ногу и кладет ее на бедро, затем и вторую. Таким образом принимая позу лотоса. Руками упирается в пол, расставляет плечи и находится в таком положении несколько секунд.

6.5 «Мостик»

Ребенок ложиться на спину, сгибая ноги в коленях. Руки заводит за плечи и при помощи взрослого старается встать на мостик, после чего медленно опускается на пол и повторяет упражнение 6 раз.

6.6 «Кукла»

Малыш встает прямо, ноги на ширине плеч, плавно нагибается , опуская корпус тела, руки расслабленно висят. Затем малыш выпрямляется и прогибается немного назад в спине.

6.7 «Скалочка»

Для упражнения вам потребуется гимнастическая палка. Ребенок садится на пол, кладет гимнастическую палку на бедра и прокатывает ее до носков, далее заводит под ноги и катит уже в обратном направлении. Достает палку из-под ног и возвращает ее в исходное положение.

7. Упражнения на развитие выносливости.

7.1 Непрерывный бег 1,5 - 2 минуты;

7.2 Непрерывные подскоки 40 * 2, 30 * 3 (продолжительность 0,5 - 1 мин.)

8. Подвижные игры.

8.1 С бегом: «Мы – весёлые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси - лебеди», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Встречные перебежки», «Затейники», «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено быстрее соберётся?», «Два мороза», «Горелки», «День и ночь». С прыжками: «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Кузнечики», «Не попадись».

8.2 С метанием, бросанием и ловлей: «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Кто самый меткий?», «Охотник и звери», «Летающие тарелки».

Приобщение к двигательной культуре детей с 6 до 7 лет (подготовительная группа)

1. Упражнения в беге.

1.1 Бегать с преодолением различных преград в естественных условиях;

1.2 Бегать на скорость (10 -30 метров);

1.3 Бегать с разной скоростью: медленно, быстро, в среднем темпе;

1.4 Непрерывный бег 2 – 3 минуты;

1.5 Взбегание на горку сбежание с неё;

- 1.6 Пробегание по ограниченной поверхности;
- 1.7 Бег с перепрыгиванием и перешагиванием препятствий;
- 1.8 Бег из разных исходных положений;

2. Упражнения в прыжках.

- 2.1 Подпрыгивать разными способами: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперёд, другая назад; попеременно на правой и левой ноге.
- 2.2 Прыжки сериями по 30 – 40 прыжков;
- 2.3 На одной и на двух ногах;
- 2.4 Перепрыгивать одновременно двумя ногами через 2 линии (расстояние между линиями 35 см);
- 2.5 Боком с продвижением вперед;
- 2.6 Выпрыгивать вверх из глубокого приседа;
- 2.7 Вспрыгивать на предметы с места и с разбега;
- 2.8 Спрыгивать с различных предметов (высота не более 50 сантиметров);
- 2.9 Прыжки на батутах;
- 2.10 Прыгать с длинной и короткой скакалкой, добиваясь лёгкости и ритмичности;

3. Упражнения в бросании, ловле, метании.

- 3.1 Бросать, ловить, метать в цель и вдаль разными способами (снизу, от груди, сверху и др.).
- 3.2 Отбивать мяч от пола одной рукой (только правой или левой) и поочередно правой и левой рукой на месте и с продвижением шагом и бегом.
- 3.3 Бросать мяч через верёвку, натянутую выше уровня головы ребёнка.
- 3.4 Бросать снежки, шишки, камешки быстро вдаль и в цель.

4. Упражнения в равновесии.

- 4.1 Сохранять равновесие в статической позе: поза Румберга (стоя на одной линии, приставив пятку одной ноги к носку другой; стоя с открытыми и закрытыми глазами);
- 4.2 Стоя на одной ноге или балансируя на большом мяче;
- 4.3 Прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперед не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения;
- 4.4 Ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове;
- 4.5 Делать ласточку на удобной ноге;

5. Упражнения для развития ловкости, гибкости и подвижности суставов

- 5.1 Бег с изменением направления между различными предметами;
- 5.2 Подбрасывание и ловля мячей через два хлопка;
- 5.3 Бросание и ловля мяча друг другу: в парах, тройках, четверках;
- 5.4 Обучение элементам баскетбола, настольного тенниса, футбола, бадминтона, водного поло и др. спортивных игр с мячом;
- 5.5 Прыжки черездвигающуюся веревку;
- 5.6 Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев на одной ноге, сделать поворот. Скользить с невысокой горки;
- 5.7 Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стоп с различным положением рук;
- 5.8 Ходьба с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад;
- 5.9 Ходьба с носка на пятку;
- 5.10 Повороты туловища на месте и в движении;

5.11 «Наклоны»

Для этого упражнения вам потребуется игрушка. Ребенок встает к ней спиной, при этом его ноги находятся на ширине плеч, и плавно наклоняясь вниз, берет игрушку в руки. Далее поднимает игрушку вверх, прогибается назад в спине и отдает игрушку в руки маме. А она в снова ставит ее на пол за спину ребенка.

5.12 «Потягушки»

Кроха становится правым боком к дивану, стулу или креслу, при этом отводит правую ногу в сторону и кладет ее на поверхность дивана. Затем выполняет несколько пружинистых наклонов вниз, стараясь дотянуться пальцами до пола. Потом поворачивается левым боком и выполняет аналогичное действие только для другой ноги.

5.13 «Мельница»

Исходное положение ребенка – ноги вместе, расставленные руки в стороны. Малыш сначала выполняет маленькие круги, вращая кистями рук, затем большие круги, выполняя круги руками синхронно и по очереди.

5.14 «Маленький йог»

Для начала кроха садиться на коврик, вытянув ноги вперед. Затем берет руками одну ногу и кладет ее на бедро, затем и вторую. Таким образом принимая позу лотоса. Руками упирается в пол, расставляет плечи и находится в таком положении несколько секунд.

5.15 «Мостик»

Ребенок ложиться на спину, сгибая ноги в коленях. Руки заводит за плечи и при помощи взрослого старается встать на мостик, после чего медленно опускается на пол и повторяет упражнение 6 раз.

5.16 «Кукла»

Малыш встает прямо, ноги на ширине плеч, плавно нагибается, опуская корпус тела, руки расслабленно висят. Затем малыш выпрямляется и прогибается немного назад в спине.

5.17 «Скалочка»

Для упражнения вам потребуется гимнастическая палка. Ребенок садится на пол, кладет гимнастическую палку на бедра и прокатывает ее до носков, далее заводит под ноги и катит уже в обратном направлении. Достает палку из-под ног и возвращает ее в исходное положение.

6. Упражнения на развитие выносливости.

7.3 Непрерывный бег 2 – 4 минуты;

7.4 Непрерывные подскоки 40 * 3, 30 * 4 (продолжительность 1 – 2 мин.)

7. Подвижные игры.

7.1 С бегом: «Перемени предмет», «Чье звено скорее соберётся?», «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Два мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Жмурки», «Горелки», «Снежная карусель», «Быстро перенеси предметы?», «Верёвочка». 30 С прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше прыжков?», «Белочки - собачки», «Из кружка в кружок», «Классы».

7.2 С ползанием, лазаньем: «Кто быстрее до флажка?», «Переправа», «Перелёт птиц», «Пожарные на учениях».

7.3 С метанием, бросанием и ловлей: «Кого назвали тот ловит мяч», «Ловишки с мячом», «Стоп», «Школа мяча», «Мяч водящему», «Чья команда забросит больше мячей в корзину».