

Принят:
на педагогическом совете
№ 1 от 28.08.2024г.

Утверждаю:
Заведующий «МБДОУ №10»
Волкова Н.В.
Приказ № 156-ОД от 09.09.2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЗДОРОВЯЧОК»
для детей в возрасте от 5 до 7 лет**

гп. Печенга

2024

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации общеразвивающей программы

2.1. Календарно-тематическое планирование

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Список литературы

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

— Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

— Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 « Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

— Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Программа спроектирована с учетом потребностей детей и запросов родителей (законных представителей). Направлена на развитие двигательных качеств: быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость.

Программа разработана на основе учебно-методической литературы (учебники, пособия, журналы, методические разработки).

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Возраст детей: 5-7 лет.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год в период с сентября по май с учетом праздничных и выходных дней.

Материал распределен на 36 часа в год из расчета 1ак. час в неделю. Занятия проводятся с группой 15 человек, фронтально, продолжительность 30 мин.

Форма проведения: очная.

Отличительные особенности программы.

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.

- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.

- Данная программа может применяться в любом учреждении благодаря простоте рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.

- Программа закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и педагога.

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей.

- Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы но и силовую гимнастику.

Актуальность программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности определяется необходимостью сбалансированно организовать индивидуальную деятельность детей. Внедряя дополнительные Программы физкультурно-спортивной направленности, мы будем способствовать оптимизации двигательной деятельности детей.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность Программа «Здоровячок» может

быть представлена как целостная теоретико-методологическая система, основанная на личностно – деятельностном подходе, направленная на гармоническое развитие личности ребенка.

Процесс, организованный в системе дополнительного образования детей, является педагогически целесообразным, так как:

— имеет развивающий характер, т.е. направлен на развитие у детей природных задатков и интересов (соответственно этому достижение учащимися определенного уровня знаний, умений, навыков должно быть не самоцелью построения образовательного процесса, а средством многогранного развития личности ребенка и его способностей);

- разнообразен как по форме (групповые и индивидуальные, теоретические и практические, исполнительские и творческие занятия), так и по содержанию (способствует развитию общих и специальных способностей детей);

- используется диагностика интересов и мотивации детей с тем, чтобы обеспечить такое многообразие видов деятельности и форм их осуществления, которое позволяет детям с разными интересами и проблемами найти для себя занятие по душе.

Таким образом, основной целью общеразвивающей деятельности является создание условий для самовыражения, саморазвития и самоопределения детей.

Необходимость работы возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: совершенствование двигательной активности детей.

Задачи программы:

- расширять двигательный опыт детей, обогатив его новыми, более сложными движениями;
- развивать двигательные качества: быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость, умение использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- сформировать интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом, привычку к здоровому образу жизни, адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм;
- формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ-платформах.

1.3.Содержание программы.

Особенностью программы является то, что она даёт возможность детям развивать физические качества, согласно их индивидуальным потребностям.

Общеразвивающий процесс в системе дополнительного образования детей имеет свои, конкретные, присущие только ему, характерные черты:

- осуществляется детьми в свободное от организованной образовательной деятельности время и отличается свободой выбора направлений, видов деятельности и возможностью смены сферы деятельности в течение года;
- характеризуется добровольностью, инициативностью и активностью всех участников (детей, родителей, педагогов), отсутствием жёсткой регламентации и жёстко заданного результата;
- направлен на развитие творческих способностей детей, развивает познавательный интерес и даёт право сочетать различные направления и формы занятий;
- носит неформальный и комфортный характер для всех его участников.

Программа «Здоровячок» включает теоретический и практический

материал.

Совершенствование двигательных умений

Теоретический материал: техника безопасности во время бега и ходьбы.

Практический материал: игры и упражнения на развитие двигательных навыков; упражнения в ползание; ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках; формирование навыка рациональной техники бега; совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки.

Развитие физических качеств

Теоретический материал: общие сведения о технике безопасности во время проведения игр.

Практический материал: игры и упражнения, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности, ловкости).

Способы организации дошкольников:

Характеристика способа организации	Достоинства способа организации	Недостатки способа организации
Фронтальный способ		
Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством педагога	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие педагога и детей, облегчает руководство (в поле зрения вся группа); повышает физическую нагрузку; способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять упражнения	Затруднен индивидуальный подход
Групповой способ		

Педагог разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 – 4 человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того, как выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков.	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; повышает двигательную активность детей; воспитывает умение самостоятельно выполнять задания, ответственность, сдержанность; дает возможность упражняться в нескольких видах движений; повышает физическую нагрузку; возможно осуществлять индивидуальную работу	Ограничены возможности педагога контролировать выполнение упражнений, оказывать им помощь, исправлять ошибки; трудно распределять внимание на всех
Индивидуальный способ		
Каждый выполняет упражнение индивидуально; педагог проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные дети наблюдают за исполнителем и оценивают движения	Развивает точность двигательного действия	Низкая моторная плотность занятия
Посменный способ		
Дети выполняют упражнения посменно несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают и оценивают	Происходит отработка качества движений;возможен индивидуальный подход	Низкая моторная плотность занятия
Поточный способ		
Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторяемости упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений	Сохраняется высокая моторная плотность занятия;содействует развитию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентированию в пространстве	Трудно осуществить качественнуюоценку движения, исправить неточности двигательного действия

Занятия включают в себя разминку, общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения, подвижные и малоподвижные игры.

Методы и формы организации занятий:

В процессе физического воспитания применяются такие методы как:

1) Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, указания, анализ и обсуждение.

2) Наглядные:

- показ упражнения - может осуществлять сам педагог или более

опытные дети.

- демонстрация иллюстраций, фильмов, пособий: схемы, таблицы.

3) Практические: опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования.

Используются следующие средства:

- Теоретические сведения;
- Упражнения общего воздействия: ходьба и бег;
- Упражнения с предметами и без;
- Упражнения с предметами и без: в положении стоя; в положении сидя; в положении лежа на спине и животе; упражнения в положении стоя на четвереньках;
- Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната, наклонной доски и фитболов, степ-платформ.
- Подвижные игры;
- Упражнения на расслабление;
- Дыхательные упражнения;
- Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Организационно - методические рекомендации.

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,

- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

1.4. Планируемые результаты.

➤ Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, выполняют самостоятельно.

Имеют осознанное представление о ЗОЖ:

- Соблюдают правила безопасности и профилактики травматизма.
- Соблюдают правила личной гигиены и закаливания организма.
- Знают назначение и использования спортивного инвентаря.
- Делают самостоятельно некоторые упражнения на фитболах.
- Умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены.
- Выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях.
- Пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.
- Выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику.
- Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять все упражнения на перестроение.
- Используют свои умения и навыки в повседневной жизни.
- Сформировано умение ритмически согласованно выполнять шаги под музыку;
- Выработаны четкие координированные движения во взаимосвязи с речью;

- Сформировано эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельностью.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Комплексно - тематическое планирование программы «Здоровячок»

5-7 лет

№ п./п.	Наименование раздела	Количество занятий
1.	ОФП (упражнения на развитие физических качеств, в т.ч. бег на выносливость)	36
2.	Техническая подготовка	
2.1.	Различные виды бега	14
2.2.	Прыжковые упражнения	14
2.3.	Упражнения на метание	14
2.4.	Тренировка с мячом	14
2.5	Различные виды лазания	14
3.	Тактическая подготовка	
3.1.	Спортивные состязания и физкультурные развлечения	Согласно годовому перспективному планированию двигательной деятельности
3.2.	Контрольно-проверочные испытания	3
4.	Подвижные игры	36
Количество занятий в неделю		1
Количество занятий в год		36

Календарно-тематический план к программе «Здоровячок» 5-7 лет

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Тип занятий	Кол-во занятий	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1-я неделя	Физкультурно - познавательное	1	Ходьба разным способом. Прыжки. Перебрасывание мяча.	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки. Подлезание	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		3-я неделя	Степ-аэробика	1	Вводное занятие. Знакомство детей с термином «Степ-аэробика»	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		4-я неделя	Игровое	1	Игровые эстафеты	физкультурно – музыкальный зал	Подвижная игра
2	Октябрь	1-я неделя	Традиционное	1	Ходьба. Прыжки. Бросание малого мяча	физкультурно – музыкальный зал	Творческая работа
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки. Отбивание мяча. Ведение мяча. Пролезание ч/з обруч	физкультурно – музыкальный зал	Самостоятельная работа
		3-я неделя	Степ-аэробика	1	Комплекс 1. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ платформах.	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		4-я неделя	Игровое	1	Игровые упражнения	физкультурно – музыкальный зал	Подвижная игра
3	Ноябрь	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба. Прыжки	физкультурно – музыкальный зал	Самостоятельная работа
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки. Ползание. Прокатывание обруча.	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		3-я неделя	Степ-аэробика	1	Комплекс 2. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе.	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		4-я неделя	Игровое	1	Игровые упражнения, эстафеты	физкультурно – музыкальный	Подвижная игра

					зал		
4	Декабрь	1-я неделя	Физкультурно - познавательное	1	Лазанье по гимнастической стенке. Забрасывание мяча. Ходьба. Прыжки	физкультурно – музыкальный зал	Самостоятельная работа
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки. Перебрасывание мяча. Упражнение «Крокодил». Отбивание мяча. Подбрасывание малого мяча	физкультурно – музыкальный зал	Самостоятельная работа
		3-я неделя	Степ-аэробика	1	Сюжетное занятие «Путешествие на северный полюс»	физкультурно – музыкальный зал	Творческая работа
		4-я неделя	Игровое	1	Игровые упражнения	физкультурно – музыкальный зал	Подвижная игра
5	Январь	1-я неделя	Физкультурно - познавательное	1	Метание. Отбивание. Подлезание. Прыжки. Перебрасывание мяча	физкультурно – музыкальный зал	Самостоятельная работа
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки разным способом. Ведение мяча. Переползание по скамейке	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		3-я неделя	Степ-аэробика	1	Комплекс 3. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформах. Стретчинг	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		4-я неделя	Игровое	1	Игровые упражнения, эстафеты	физкультурно – музыкальный зал	Подвижная игра
6	Февраль	1-я неделя	Физкультурно - познавательное	1	Ходьба. Прыжки разным способом. Бросание мяча	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Пролезание. Прыжки. Метание. Ползанье	физкультурно – музыкальный зал	Творческая работа
		3-я неделя	Степ-аэробика	1	Комплекс 4. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформах.	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение

		4-я неделя	Игровое	1	Игровые задания, эстафеты	физкультурно – музыкальный зал	Подвижная игра
7	Март	1-я неделя	Физкультурно- познавательное	1	Ходьба. Прыжки. Бросание мяча	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки. Метание. Ходьба	физкультурно – музыкальный зал	Творческая работа
		3-я неделя	Степ-аэробика	1	Сюжетное занятие «Путешествие на Чудо-остров»	физкультурно – музыкальный зал	Творческая работа
		4-я неделя	Игровое	1	Игровые задания. Эстафеты	физкультурно – музыкальный зал	Подвижная игра
8	Апрель	1-я неделя	Физкультурно- познавательное	1	Ходьба. Прыжки. Метание	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки. Ведение мяча	физкультурно – музыкальный зал	Творческая работа
		3-я неделя	Степ-аэробика	1	Комплекс 5. Степ- аэробика с малым мячом	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		4-я неделя	Игровое	1	Игровые задания, эстафеты	физкультурно – музыкальный зал	Подвижная игра
9	Май	1-я неделя	Физкультурно- познавательное	1	Ходьба. Прыжки. Метание	физкультурно – музыкальный зал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Бег. Прыжки. Перебрасывание и ведениемяча	физкультурно – музыкальный зал	Творческая работа
		3-я неделя	Степ-аэробика	1	Итоговое занятие «step by step»	физкультурно – музыкальный зал	Самостоятель ная работа
		4- неделя	Игровое	1	Игровые задания эстафеты	физкультурно – музыкальный зал	Подвижная игра

2.2.Условия реализации программы:

На занятия дети зачисляются на основании заявления и договора с родителями (законными представителями).

Итоги реализации Программы.

- Дети приобретут двигательный опыт, обогащённый новыми сложными движениями;
- Повысится физическая подготовленность детей (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).
- Будут сформированы начальные умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
- Сформируется умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях.

2.3.Формы аттестации.

- открытые занятия.

2.4.Оценочные материалы.

Цель: определение индивидуальных особенностей каждого ребёнка, используя пакет диагностического материала, установить уровень психомоторной одарённости детей.

Результаты, полученные в процессе контроля, несут в себе объективную информацию. В каждом отдельно взятом тесте результат будет значительным, если он систематизирован наравне с другими.

После систематизации результатов приступают к их анализу, на основании которого делаются выводы. Основная задача его - поиск закономерностей, поэтому все случайные факторы должны рассматриваться как неспецифические проявления единичного характера, не влияющие на объективный ход событий.

Изучить объект - получить объективное состояние и характер его изменений - можно с помощью количественного анализа явлений. Для этой цели применяется метод математической статистики.

Тест №1

Определение статической координации

Стойка на гимнастической скамейке с закрытыми глазами.

Критерии

Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения в течение 10 с., без колебания стоп и балансирования.

Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения в течение 10 с., с колебания стоп и балансирования.

Низкий уровень – 1 балл: сохранение позы менее контрольного времени (10с.)

Тест №2

Определение динамической координации

Ходьба по узкой гимнастической скамейки (длина 250 см)

Критерии

Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения не прерывая, 10 с. без остановок и удержания равновесия с помощью движений рук и тела.

Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения, не превышая 10 с. С остановкой и удержанием.

Низкий уровень – 1 балл: превышение контрольного времени (10 с.), с балансированием. Выполняется 3 раза, засчитывается лучший результат.

Тест №3 «Нажми кнопку»

Определение быстрого реагирования

Ребёнку даётся секундомер и предлагается 2 раза очень быстро нажать на кнопку. Фиксируется время остановки секундомера.

Критерии

Высокий уровень – 3 балла: время остановки от 1-2 с.

Средний уровень – 2 балла: время остановки от 2-5с.

Низкий уровень – 1 балл: время остановки более 5 с.

Тест №4

Определение ориентировки в пространстве

Определяется выполнением 3 заданий:

1. Повторить за педагогом, изменяющим направление движения, траекторию его пути;
2. Пройти спортивный зал по диагонали и остановиться в центре;
3. Расставить по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга 8 предметов.

Критерии

Высокий уровень – 3 балла: выполнение 3 заданий без ошибок.

Средний уровень – 2 балла: выполнение 2 заданий без ошибок.

Низкий уровень – 1 балл: не выполнение ни одного задания.

Тест №5 «Пройди и запомни»

Определение способности восприятия и запоминания собственных движений

Для теста необходим 5-метровый отрезок, начало и конец которого выделяются яркими линиями.

Первое задание: ребёнок проходит отрезок с закрытыми глазами 1 раз, запоминая ощущение каждого шага. В сумме они должны сложиться в чувство расстояния. Идти нужно обыкновенным шагом, свободно и непринужденно. Если последний шаг будет неполным - его нужно запомнить (обаноска должны быть не линии финиша).

Второе задание: пройти расстояние с закрытыми глазами, используя образ - эталон движения, сохранившийся в памяти. Расстояние, которое ребёнок не дошёл до линии (или перешёл), измеряется линейкой. Можно сделать 3 попытки.

Критерии

Высокий уровень – 3 балла: ошибки, не выходящие за пределы зоны ± 15

Средний уровень – 2 балла: ошибки, не выходящие за предел зоны ± 30

Низкий уровень – 1 балл: ошибки, выходящие за пределы зоны ± 30

Тест №6

Определение физической подготовленности

- Прыжки в длину с места (скоростно-силовые качества, координация).
- Бросание мяча весом 1 кг вдаль (скоростно-силовые качества).
- Бег на 30м со старта (скоростная выносливость, скорость).
- Бег на 10 м с хода (скоростные качества).
- Метание вдаль мешочка (150-200г) правой и левой рукой

После обследования показатели каждого ребёнка результаты заносятся в таблицу.

Средние возрастно-половые значения показателей физической подготовленности детей 5-7 лет

Показатели физической подготовленности	Пол ребенка	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м с хода (сек)	мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
Скорость бега на 30 м со старта(сек)	мальчики	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	девочки	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	81,2-102,4	86,3-108,7	94-122,4
	девочки	66-94	77,7-99,6	80-123
Длина броска правой рукой (м)	мальчики	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	девочки	3,0-4,4	3,3-5,4	4,0-6,8
Длина броска левой рукой (м)	мальчики	2,4-4,2	3,3-5,3	4,2-6,8
	девочки	2,5-3,5	3,0-4,7	3,0-5,6
Дальность броска набивного мяча 1 кг из-за головы (см)	мальчики	187-270	221-303	242-360
	девочки	138-221	156-256	193-313

Высокий уровень – 3 балла.

Средний уровень. – 2 балла.

Низкий уровень – 1 балл.

Методика проведения

1. Прыжок в длину с места

Обследование проводится на спортивной площадке (со специально оборудованной прыжковой ямой) или в физкультурном зале (при условии наличия мата) в виде игры «Кенгуру». Детям предлагается встать около черты (на краю пропасти) и прыгнуть как можно дальше через пропасть, оттолкнувшись двумя ногами. Кенгурята должны перепрыгнуть это опасное место и вернуться невредимыми к своей маме - кенгуру. Место приземления каждого ребёнка (по пяткам) отмечается флажком.

2. Бросок мяча весом 1 кг вдаль

Тест проводится на дорожке длиной не менее 5 м. Ребёнок подходит к контрольной линии и ему предлагается добросить набивной мяч до яркой стойки, игрушки. Бросок выполняется из И.п: ноги врозь, мяч отведён за голову как можно дальше. Результат фиксируется по длине расстояния от линии до места приземления мяча.

3. Бег на 10м с хода

Обследование проводится на прямой беговой дорожке длиной 20 м в виде соревнования «Кто быстрее». До линии старта и после финиша (дорожка длиной 10м) остаётся по 5 м. Именно эти линии фиксируются во внимании ребёнка как место старта и финиша и отмечаются яркими ориентирами (мелом, финишной лентой или флажком). Таким образом, испытуемый пробегает отрезок длиной 20 м, а секундомером отмечается время пробега только 10-метрового отрезка (в момент пересечения настоящего старта и финиша). Целесообразно подобрать пары детей, приблизительно равные по уровню физического развития, типу высшей нервной деятельности и организовать между ними соревнование.

4. Бег на 30 метров со старта

Обследование проводится на прямой дорожке длиной 30 м, шириной 3м. в виде соревнования парами. Ребёнок стартует с высокой стойки от старта и пробегает 30 м до намеченного финиша. Ориентир (ленту, флажки)

следует расположить чуть дальше намеченной линии, чтобы дети раньше не снижали скорость бега.

5. Метание вдаль мешочка (150-200г) правой и левой рукой

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20 м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мячи (мешочки) весом 200-250 г. Педагог предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом «из-за спины через плечо». Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат записывается в протокол. Для метания правой рукой используются мешочки красного цвета, а для метания левой мешочки зеленого цвета.

6. Степ-аэробика

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная (аэробная), заключительная. Цель **разминки** - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Продолжительность разминки от 3 - 5 минут. Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног. После разминки следует **аэробная часть**, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части 12 происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. После проводится подвижная игра. **Заключительный** стретчинг включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при

последующих занятиях. Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д. Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.

Итоговый мониторинг психомоторной одарённости у детей в возрасте 5-7 лет

Ф.И. ребёнка	Статическая координация	Динамическая координация	Способность быстро реагировать	Ориентированность в пространстве	Способность воспринимать и запоминать собственные движения	Физическая подготовленность	Средний балл
	Тест №1	Тест № 2	Тест № 3	Тест № 4	Тест № 5	Тест № 6	

Шкала оценки психомоторной одарённости

Уровни	Тест №1	Тест № 2	Тест № 3	Тест № 4	Тест № 5	Тест № 6	Средний балл
Высокий	3	3	3	3	3	3	18-13
Средний	2	2	2	2	2	2	12-7
Низкий	1	1	1	1	1	1	6-1

Диагностические методики.

I. Равновесие.

1. Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30, 2
Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6	6-7
Мальчики	Высокий	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее 2см	Менее 3см
Девочки	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Карта диагностического обследования

Фамилия, имя	Владение доской		Знание базовых шагов		Чувство ритма		Равновесие		Гибкость		Статическое равновесие		Уровень усвоения программы	
	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

2.5. Методические материалы

Для проведения занятий, согласно календарно-тематического планирования потребуются: магнитофон или иная техника для воспроизведения аудиозаписей, канат, скакалки, ребристая доска, обручи, маты, мячи, гантели, фитбольные мячи, степ-платформы.

2.6. Список используемой литературы:

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребёнка». М.; ЛИНКА – ПРЕСС, 1993 год.
2. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
3. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Спортивные игры - Москва: Физкультура и спорт, 1983г
4. Черемисин В.П., Ермолаев Ю.А. Народные игры в системе воспитания детей и подростков: учеб.- метод. пособие. – МГАФК, 2004.
5. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016
6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021. – 112 с.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей:

1. «Медицинское обслуживание и питание в ДОУ». Издательский дом МЦФЭР, 2006 год.
2. Научно – практические журналы «Здоровье дошкольника». ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2008 – 2015 год

**Содержание занятий программы дополнительного образования
«Здоровячок» для детей 5-7 лет**

сентябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге, перешагивании через набивные мячи, ползание по гимнастической скамейке на животе, развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве; познакомить с понятием степ-аэробика				
Разминка	Ходьба и бег по одному, на носках, с подскоком, в рассыпную, между предметами по сигналу, бег до 1 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах.				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		Степ-платформы	С гимнастической палкой	
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрасывании вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой, ползание на четвереньках.	1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета» (4-браз). 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	1. Прокатить мяч змейкой между степенями. 2. Прыжки через степы с мячом в руках. 3. Бег змейкой между степенями с мячом в руках. 4. Бег с мячом в руках по дорожке из степов. 5. Передача мяча над головой, стоя на степе.	Игровые эстафеты 1. Быстро в колонну. 2. «Пингвин». 3. «Не промахнись» (кегли, мешочки). 4. По мостику (с мешочком на голове). 5. Мяч о стенку. 6. «Поймай мяч» («Собачка»). 7. «Достань до колокольчика» (бубна).	
	Подвижные игры	«Мышеловка»	«Удочка»	«Великаны и гномы»	«Прогулка по лесу»
	Малоподвижные игры	«У кого мяч»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	«Грибы разные найду»

Октябрь

Задачи	Совершенствовать умение в перестроении в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по двое. Упражнять в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствия, формировать умение раскручивать обруч на полу; закреплять умение согласованно двигать руками и ногами.				
Разминка	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, и внешней стороны стопы.				
Общеразвивающие упражнения	С обручем на двоих		Степ-платформа, обруч	С мячом	
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше.	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.	1. Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Ползание по наклонной лесенке на четвереньках. 4. Зашагивание на степ-платформу с обручем.	<u>Игровые эстафеты и упражнения</u> 1. «Попади в корзину» 2. «Проползи, не задень» 3. «Не упали вручей» 4. На одной ножке прямо подорожке. 5. «Ловкиеребята» (с мячом). 6. «Перешагни, не задень»	
	Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«У кого больше урожай» (ягоды и фрукты)	«Погрузка овощей»	
	Малоподвижные игры	«Найди промолчи»	и «Лови овощи» (с мячом)	«Море волнуется»	

Ноябрь

Задачи	— Способствовать освоению детьми умения перекладывать малый мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, 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 скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу, формировать умение раскручивать обруч на талии; развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно. Развивать ловкость и координацию движения, устойчивое равновесие,				
Разминка	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.				
Общеразвивающие упражнения	Со скакалкой		Степ-платформа, обруч	С использованием стула	
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча, из правой руки в левую руку перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 прыжка на правой и левой ногах. 3. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперёд. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.	1. Прыжки через 5-7 предметов. 2. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из рук в руки над головой. 3. Подбрасывание большого мяча над головой с хлопком, мяч к груди не прижимать 4. Зашагивание на степ-платформу с обручем.	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Брось и поймай» 2. «Высоко и далеко» 3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение)	
	Подвижные игры	«Пожарные на учениях»	«Лошади»	«Возьми платочек»	«Волк и семеро козлят»
	Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Угадай поголосу»	«Тик так»	«Найди и промолчи»

Декабрь

Задачи	Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасыванию и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону.				
Разминка	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.				
Общеразвивающие упражнения	Без предмета парами		С обручем на двоих		
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях.	1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1. Расчет на «раз», «два», «три»; перестроение по расчету; перестроение в звенья по расчету. 2. Ходьба обычная; с остановками по сигналу. Бег обычный; «Змейкой»; с остановками по сигналу. 3. Ходьба по гимнастической скамье с перекладыванием мяча под коленом. 4. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы	<i>Игры и игровые упражнения</i> 1. Метко в цель. 2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. 3. «Смелые ребята» 4. «Догони пару» 5. Бросание мяча о стенку.	
	Подвижные игры	«Попади в снеговика»	«Охотники и зайцы»	«Щука»	«Мороз-красный нос»
	Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«Летает – нелетает»	«Хвост змеи»	«Найди и промолчи»

Январь

Задачи	Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием.				
Разминка	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи.				
Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой		С использованием стула		
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
	1. Ходьба по наклонной доске (высота 40см, ширина 20см) 2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.	<i>Игровые эстафеты и упражнения</i> 1. Влезание на гимнастическую стенку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. 4. «Мой весёлый звонкий мяч»	
	Подвижные игры	«Медведь и пчёлы»		«Успей выбежать»	
	Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Съедобное – несъедобное»	«Угадай поголосу»	«Съедобное - несъедобное»

Февраль

Задачи	Совершенствовать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Закрепить умение перепрыгивать через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание в воротца и перешагивание через них.				
Разминка	Ходьба и бег враспынную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.				
Общеразвивающие упражнения	Со скакалкой		С мячом		
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через неё (высота 40 см). 3. Прыжки на 2-х ногах через косички. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками. 5. Прыжки в длину с места.	1. Лазание одними разными способами по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	<i>Игровые эстафеты</i> 1. Проползи – не урони. 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. Дни недели. 4. Мяч среднему (круг). 5. Покажи цель.	
	Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Птичка на дереве»	«Пожарные на учении»	«Гуси – лебеди»
	Малоподвижные игры	«День, ночь, вода, огонь»	«Светофор»	«Цветные автомобили»	Эстафета с передачей в колонне друг за другом

Март

Задачи	Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и бегу между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноимённым способом.				
Разминка	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 мин. в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.				
Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой		С мячом		
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание м.мяча одной рукой и ловля второй после отскока от пола.	1. Прыжки через скакалку на месте с продвижением вперёд. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание «по – медвежьей» 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. «Мяч в кругу» (футбол с водящим).	1. Лазание по гимнастической стенке одним способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд.	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Сбей кеглю» 2. «Пробеги – не задень» 3. «Догони обруч» 4. «Догони мяч» <i>Эстафеты</i> 1. Передача мяча над головой. 2. «Метко в цель» 3. «Кто быстрее до флажка»	
	Подвижные игры	«Медведь и пчёлы»	«Охотники и утки»	«Удочка»	«Полет в космос»
	Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«Стоп»	«Кто ушёл»	«Найди жирафа»

Апрель

Задачи	Совершенствовать умение ходьбы по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группе, построение в три колонны.				
Разминка	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов парами		С обручем на двоих		
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля 2-мя руками с хлопком в ладоши. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой или левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке «по - медвежьему».	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться и пройти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу (подряд 4-5 шт.), не касаясь руками пола.	<i>Игры, игровые упражнения</i> 1. «Кто выше прыгнет?» 2. «Кто точно бросит?» 3. «Не урони мешочек» 4. «Перетяни к себе» 5. «Кати в цель» 6. «Ловишки с мячом»	
	Подвижные игры	«Мышеловки»		«Ловишки»	
	Малоподвижные игры	Эстафета «Мяч водящему»	Ходьба в колонне по одному	«Угадай по голосу»	«Части тела»(беседа)

Май

Задачи	Тренировать в прыжках в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи. В прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по – медвежьей», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросании мяча о стену.			
Разминка	Ходьба и бег между предметами, в рассыпную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону.			
Общеразвивающие упражнения	Без предмета		С мячом	
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 2. Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на 2-х ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание «по – медвежьей». 3. Подлезание под дугу. 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.	<i>Игровые упражнения эстафеты</i> 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. Пас друг другу. 3. «Отбей волейбол» 4. «Прокати – не урони» (обруч). 5. «Забрось в кольцо» 6. «Мяч о пол» 1. «Чья команда дальше прыгнет?» 2. «Посадка овощей» 3. Бег через скакалку.
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Охотники и утки»	«Ловишка, бери ленту»	«Караси и щука»
Малоподвижные игры	«Что изменилось?»	«Собери картинку»	Ходьба в колонне по одному	«Сумей промолчать»

Комплексы общеразвивающих упражнений**Без предметов**

1. И.П.: О.С. 1 — наклонить голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4 — прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 6 раз.
2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1—3—пружинящие наклоны вперед — выдох; 4— и. п.—вдох. Повторить 5—6 раз.
3. И.П.: О.С. руки на пояс. 1—подняться на носки; 2—3— постоять, сохраняя равновесие; 4— и. п. Повторить 5—6 раз.
4. И.П.: ноги шире плеч, руки вниз. 1—2—прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3—4— И.П. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.
5. И.П.: О.С. руки вверх. 1—поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад; 2— и. п. Сделать упражнение 3—4 раза одной ногой, затем другой.
6. И.П.: О.С. 1—правую руку в сторону; 2—левую в сторону; 3—правую вниз; 4— левую вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз, меняя темп.
7. И.П.: О.С. Прыжки на месте (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза.

С гимнастической палкой

1. И.П.: О.С. палка внизу. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — И.П.. Повторить 6—8 раз.
2. И.П.: О.С. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро поднять руки вверх с хлопком над головой; 2 — И.П. Выполняя упражнение, палку держать вертикально, упражнение делать быстро, не давая палке упасть. Повторить 8—10 раз.
3. И.П.: ноги на ширине ступни, палка внизу. 1—2 — наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3—4 — И.П.. Выполняя упражнение, потянуться вперед. Повторить 6—8 раз.
4. И.П.: О.С. руки вверх, палка горизонтально. 1 — поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено; 2 — И.С. Упражнение 3 раза сделать одной ногой, затем другой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. Поднимая палку вверх, смотреть на нее. Упражнение делать в различном темпе. Вариант: И.П. лежа на спине. Повторить 2—3 раза.
5. И.П.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 — прогнуться назад, коснуться пяток ног — выдох; 2 — И.П.— вдох. Выполняя

упражнение, голову не опускать. Повторить 5—6 раз.

6. И.П.: сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки упор сзади. 1 — перенести ноги через палку, выпрямить их — вдох; 2 — И.П.— выдох. Повторить 5—6 раз.

7. И.П.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад. Повторить 5 раз.

С обручем на двоих

1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч горизонтально хватом сверху на ширине плеч. 1 — поднять обруч вправо на уровне плеч; 2 — вверх; 3 — влево; 4 — вниз. Повторить 6 раз.

2. И.П.: ноги врозь, обруч вверху горизонтально. 1 — наклон в одну сторону — выдох; 2 — И.П.— вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. Вариант: то же, И.П. спиной друг к другу. Повторить по 4 раза.

3. И.П.: О.С. обруч в прямых руках. 1 — один ребенок приседает, другой поднимается на носки; 2

— И.П.; 3—4 — смена движений. Повторить по 6 раз.

4. И.П.: сидя, ноги врозь. Обруч на уровне груди хватом сверху. 1—2 — один ребенок, наклоняясь вперед, дает возможность другому лечь на спину; 3—4 — И.П. То же, со сменой движения. Повторить 5 раз.

5. И.П.: лежа на спине рядом, головой в разные стороны, ноги вместе, обруч хватом снизу на бедрах. 1—поднять ноги вверх, продеть их в обруч; 2 — И.П. Повторить 4—6 раз.

6. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч хватом снизу. 1 — поднять обруч, сделав правой ногой шаг вперед; 2 — И.П.; 3 — шаг назад; 4 — И.П. То же, шаг левой ногой. Повторить по 4 раза.

7. И.П.: О.С. Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча (два круга) и ходьба на месте. Повторить 4 раза.

С мячом

1. И.П.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — мяч вверх, посмотреть на него — вдох; 2 — опустить мяч на лопатки — выдох; 3 — снова мяч вверх; 4 — И.П.. Повторить 8—10 раз.

2. И.П.: ноги врозь, мяч внизу. 1 — поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 — И.П.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 5—6 раз.

3. И.П.: О.С. мяч на полу. 1—4 — поставив ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская его. Затем поменять ногу. Повторить 3—4 раза.

4. И.П.: сидя, ноги врозь, мяч вверху. 1—3 — пружинящий наклон

вперед, 3 раза ударить мячом опол у ступней ног; 4 — И.П.. Повторить 3—4 раза.

5. И.П.: О.С. 1 — быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол; 2 — быстро встать, поймать отскочивший мяч. Повторить 8 раз.

6. И.П.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой. Повторить 10—12 раз.

7. Закончить комплекс бегом на месте, высоко поднимая колени (20—30 с). Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

Со скакалкой

1. И.П.: О.С. вдвое сложенная скакалка в опущенных руках. 1 — руки с натянутой скакалкой к груди; 2 — руки вверх; 3 — к груди; 4 — И.П. Повторить 6—8 раз.

2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки со скакалкой за спиной. 1—3 — пружинящий поворот в сторону — выдох; 4 — И.П.— вдох. То же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

3. И.П.: О.С. руки со скакалкой внизу. 1 — присесть, разводя колени, руки вверх; 2 — И.П. Повторить 6—8 раз.

4. И.П.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, концы скакалок в опущенных руках. 1 — резкий наклон вперед, отводя руки назад-вверх; 2 — И.П. Наклоняясь, делать выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 6—8 раз.

5. И.П.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках. 1—2 — перенести одну ногу через натянутую скакалку; 3—4 — обратное движение — И.П. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.

6. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1—2 — поднимая прямые руки вверх, опустить их за спиной; 3—4 — обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

7. И.П.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке. Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее.

С использованием стула

1. И.П.: сидя на стуле. 1 — руки через стороны вверх — вдох; 2 — И.П.— выдох. Поднимая руки вверх, посмотреть на них. Повторить 8 раз.

2. И.П.: то же, ноги в широкой стойке, руки на пояс. 1 — наклониться вперед, коснуться руками ножек стула — выдох; 2 — И.П.— вдох. Повторить 6—7 раз.

3. И.П.: то же, держаться за сиденье стула. 1 — поднять правую прямую ногу вверх — выдох; 2 — И.П.— вдох; 3—4 — то же, другой ногой. Носок тянуть. Повторить 3—4 раза.

4. И.П.: стать боком к стулу, руки на пояс, одна нога на стуле.
— наклон к ноге, стоящей на полу,— выдох; 2 — И.П.— вдох.
Повторить 3—4 раза.

5. И.П.: сидя на стуле (близко к краю), держаться за сиденье стула. 1 — согнуть ноги, сесть на пол, не опуская рук,— выдох;
— И.П.— вдох. Повторить 4—5 раз.

6. И.П.: то же, ближе к спинке стула, руки в стороны. 1 — прогнуться — вдох; 2 — И.П.— выдох. Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить 4—5 раз.

7. И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Прыжки: ноги врозь, руки в стороны. Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой вокруг стула (два круга).

Без предметов парами

1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — через стороны руки вверх — вдох; 3—4 —

И.П.— выдох; стоять близко друг к другу. То же, подниматься на носки. То же, из И.П. стоя спиной друг к другу, сидя скрестно спиной друг к другу. Повторить 6 раз.

2. И.П.: стоя спиной друг к другу под руки. 1—2 — один ребенок наклоняется вперед, другой прогибается назад; 3—4 — смена движений. Дыхание произвольное. При наклонах голову на грудь не опускать, ноги вверх не поднимать. Повторить 3—4 раза.

3. И.П.: О.С. стоя на коленях, держась за руки. 1 — правую ногу в сторону; 2 — И.П.; 3—4 — то же, левую. Повторить 4 раза.

4. И.П.: один ребенок лежит на животе, руки прямые вперед, другой, присев перед ним, держит его за руки. 1—2 — медленно поднимая руки вверх, лежащий ребенок прогибается с помощью партнера; 3—4 — И.П. Сделать несколько раз, затем поменяться местами.

5. И.П.: сидя, ноги согнуты, ступни ног касаются, руки упор сзади. 1—4 — поочередно то сгибать, то выпрямлять ноги. Упражнение делать с силой. То же, приподняв ноги. То же, сходное с велосипедным движением. Повторить 6—8 раз.

6. И.П.: стоя лицом друг к другу, руки вниз. 1—2 — поднимая руки вперед, хлопнуть в ладони партнера обеими руками; 3 — хлопнуть правой рукой; 4 — левой. Опустить руки. То же, в различном темпе, убаюывая его и

не опуская рук. Повторить 6—8 раз.

7. И.П.: О. С. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге. То же, в другую сторону на левой. Повторить по 3—4 раза.

С обручем на двоих

1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч впереди хватом за середину, руки слегка согнуты. 1 — один ребенок, сгибая руки, подтягивает обруч к груди, другой в это время выпрямляет руки; 2 — обратное движение. Повторить 6—8 раз.

2. И.П.: ноги на ширине плеч, стать в обруч, держать его на уровне пояса хватом сверху. 1—2 — прогнуться назад — вдох; 3—4 — И.П.— выдох. То же, одновременно отставляя ноги назад. Повторить 5—6 раз.

3. И.П.: сидя близко друг к другу, ноги согнуты, носки ног касаются. Обруч стоит на полу между ступнями ног. Держась, обруч за середину. 1—2 — один ребенок выпрямляет ноги врозь, пошире другой в это время обе ноги кладет в обруч; 3—4 — И.П. На следующий счет движение ног меняется. Повторить 6 раз.

4. И.П.: лежа на животе друг против друга, обруч в прямых руках. 1—2 — повернуться на спину, держась за обруч; 3—4 — И.П. Повторить 5 раз.

5. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч на полу, руки на пояс. 1—4 — пройти боком по ободу обруча в одну, в другую сторону. Повторить 4 раза.

6. И.П.: О.С. Прыжки вокруг обруча с ноги на ногу (четыре круга). Повторить 3—4 раза, чередуя сходьбой в противоположную сторону.

С гимнастической палкой

1. И.П.: О.С. руки вперед, палка хватом сверху на ширину плеч. 1 — палку скрестно, левую сверху; 2 — И.П.; 3 — скрестно, правую сверху; 4 — И.П. Выполнять упражнение с прямыми руками. Повторить 3—4 раза.

2. И.П.: О.С. палка внизу, хват сверху за концы. 1—2 — поднимая палку вверх, выкрут назад, руки прямые; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.

3. И.П.: то же. 1 — поворот вправо (влево); 2 — И.П. При повороте ноги с места не сдвигать. Повторить 4 раза в каждую сторону.

4. И.П.: О.С. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро присесть, разводя руки в стороны; 2 — быстро встать, не давая палке упасть. Повторить 8—10 раз.

5. И.П.: ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 — наклон вперед, левым концом палки коснуться правой (левой) ноги — выдох; 2 — И.П.— вдох. Повторить 4—5 раз.

6. И.П.: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки

упор сзади. 1—4 — ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

7. И.П.: О.С. палка на полу. Прыжки через палку вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков.

С использованием стула

1. И.П.: сидя, руки за головой. 1 —поднять руки вверх, потянуться—вдох; 2 — И.П.—выдох. Повторить 6—8 раз.

2. И.П.: то же, руки на пояс. 1 — поворот вправо, коснуться правой рукой спинки стула — выдох; 2

— И.П.— вдох; 3—4 — в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 4 раза.

3. И.П.: то же, руками держаться за сиденье стула. 1 — поднять вверх обе ноги одновременно, сделать несколько раз движение «ножницы»;

2 — И.П. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. И.П.: упор лежа на полу, ноги на стуле. 1 — поднять ногу вверх; 2 — И.П.; 3—4 — то же, другой ногой. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

5. И.П.: стать лицом к стулу, одна нога на стуле, руки на пояс. 1 - согнуть ногу, стоящую на стуле; 2 — выпрямиться. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза каждой ногой.

6. И.П.: сидя на стуле, руки на пояс. 1 — прогнуться в спине, отводя локти назад, стараясь коснуться спинки стула,— вдох; — И.П.— выдох. Отводя локти назад, поднимать голову вверх, возвращаясь в И.П., голову опускать. Повторить 4—5 раз.

7. И.П.: О.С. Прыжки: одна нога вперед, другая назад. Повторить 2—3 раза по 30 прыжков, чередуя с ходьбой.

Со скакалкой

1. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —руки вверх, посмотреть на руки; 2 — скакалку на лопатки за спину; 3 — руки вверх; 4 — И.П. Повторить упражнение 5—6 раз.

2. И.П.: ноги слегка расставлены, сложенная скакалка в прямых руках за спиной. 1—2 — наклон вперед, прогибаясь в спине, руки назад-вверх; 3—4 —И.П. Повторить 6 раз. Голову не опускать.

3. И.П.: стоя на коленях, руки со скакалкой сверху. 1 — сесть на пятки, одновременно руки опустить за плечи; 2 — И.П. Повторить 5—6 раз.

4. И.П.: лежа на животе, скакалка, сложенная вдвое, в прямых руках.

1—3 — прогибаясь назад, поднять скакалку вверх; 4 — И.П. Повторить 5—6 раз.

5. И.П.: сидя, ноги прямые вместе, скакалка, сложенная вдвое, за головой. 1 — наклон вперед, коснуться скакалкой носков ног; 2 — И.П. При наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить 6—8 раз.

6. И.П.: стать боком к лежащей на полу скакалке. Прыжка на двух ногах через скакалку, чередуя сходьбой.

С мячом

1. И.П.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 — ударить мячом о пол; 2 — поймать мяч, не наклоняясь вперед и не сходя с места. Повторить 10—12 раз.

2. И.П.: ноги врозь, мяч перед грудью. 1—3 — наклониться вниз - вправо, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги — длительный выдох; 4 — быстро выпрямиться — вдох. Повторить 3—4 раза.

3. И.П.: О.С. мяч на полу. Одной ногой катать мяч, одновременно на другой подпрыгивать на месте. Повторить 3—4 раза.

4. И.П.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки упор сзади. 1—2 — не сдвигая ноги с места, повернуть корпус вправо, левой рукой коснуться пола у правой руки — выдох; 3—4 — И.П. — вдох. То же, в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

5. И.П.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1 — одновременно двумя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2 — то же, в другую сторону. Повторить 8—10 раз.

6. И.П.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди. Слегка подбрасывая мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. Повторить 8—10 раз.

Без предметов парами

1. И.П.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу. 1—2 — сделать хлопки прямыми руками перед собой; 3—4 — хлопки сзади в ладони партнера. Повторить 5—6 раз.

2. И.П.: то же, руки внизу сцеплены. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 — И.П.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить по 4—5 раз.

3. И.П.: сидя, держась за руки, ноги согнуть, касаться пальцами ног. 1—2 — встать; 3—4 — И.П. То же, поочередное поднятие и опускание. Повторить 5—6 раз.

4. И.П.: лежа на спине, касаясь головами, держась за руки. 1 — 2 —

перекатом лечь на живот, не расцепляя рук; 3—4 — перекатом вернуться в И.П. Повторить 5—6 раз.

5. И.П.: сидя, ноги прямые вместе, ступнями ног касаться друг друга, руки упор сзади. 1 — один ребенок сгибает ступню ноги на себя, другой, дав на ступню партнера, оттягивает свою; 2 — обратные движения. Повторить 3—4 раза (по шесть-восемь движений).

6. И.П.: стоять лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в стороны. Прыжки: одна нога вперед, другая назад. Повторить 3—4 раза по 10—20 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

С обручем на двоих

1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч вертикально. 1—4 — круговое движение вправо. То же, влево. Повторить 5—6 раз.

2. И.П.: О.С. обруч в прямых руках на уровне груди. 1—2 — Поворачивая обруч вертикально вовнутрь-наружу, поворот на 180°; 3—4 — И.П. (обратное движение). Повторить 4—6 раз.

3. И.П.: О.С. обруч горизонтально внизу. 1—2 — поднять правую ногу, перешагнуть в обруч; 3—4 И.П. То же, другой ногой. Упражнение оба ребенка выполняют одноименной ногой. Повторить 3—4 раза.

4. И.П.: один ребенок держит обруч горизонтально на уровне колен, другой стоит прямо. 1—3 — ребенок без обруча опускает руки в обруч, опираясь руками о пол, переносит одну, затем другую ногу и опускается на колени, затем пятками вперед подлезает под обруч; 4 — И.П. Упражнение повторяется. Обруч держит другой ребенок. Повторить 3—4 раза.

5. И.П.: сидя, ноги врозь, обруч вертикально между ног. 1—2 — разноименные ноги перенести через обруч — выдох; 3—4 — И.П. — вдох. То же, другой ногой. Повторить по 4—6 раз.

6. И.П.: сидя скрестно спиной друг к другу, обруч хватом снизу на уровне пояса. 1—2 — поднимая обруч вверх, посмотреть на него — вдох; 3—4 — опуская в И.П. — выдох. Повторить 6 раз.

7. И.П.: О.С. стоять спиной к обручу. Прыжки вокруг обруча на двух ногах вместе (два круга). Менять направление прыжков. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой на месте.

С гимнастической палкой

1. И.П.: О.С. палка впереди в прямых руках хватом сверху пошире. 1 — повернуть палку вертикально; 2 — И.П.; 3—4 — повторить упражнение, поворачивая палку другим концом вверх. Повторить 8—10 раз.

2. И.П.: О.С. палка на лопатках. 1 — поднять палку вверх, посмотреть

на нее — вдох; 2 — И.П.—выдох. Повторить 5—6 раз.

3. И.П.: ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 — наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, голову не опускать; 2 — И.П. Повторить 5—6 раз.

4. И.П.: пятки вместе, носки врозь, палка к груди. 1—3 — опуская палку на колено поднятой ноги, подтянуть колено к груди, постоять, сохраняя равновесие,— выдох; 4 — И.П.— вдох. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

5. И.П.: стоя на коленях, ноги врозь, руки перед грудью. 1 — поворот корпуса влево (вправо), положить палку на пол слева (справа) — выдох; 2 — выпрямиться — вдох. Повторить 3—4 раза.

6. И.П.: сидя, ноги согнуты, палка на полу, руки упор сзади. 1—2 — захватить палку ступнями ног, поднять ее вверх — выдох; 3—4 — И.П.— вдох. Повторить 3—4 раза.

7. И.П.: ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки через палку, ноги скрестно-врозь. Повторить 3 раза по 10 прыжков.

С мячом

1. И.П.: ноги на ширине ступни, руки с мячом на уровне пояса. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — пропуская его через сомкнутые в кольцо руки, дать отскочить от пола, поймать его. Дыхание произвольное. Повторить 10—12 раз.

2. И.П.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1—3 — наклон вперед, постучать мячом о пол между ног подальше — выдох; 4 — И.П.— вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 5—6 раз.

3. И.П.: О.С. руки вверх. 1—2 — опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги — выдох; 3—4 — И.П.— вдох. Повторить 4—5 раз.

4. И.П.: сидя скрестно, мяч впереди на полу. 1—4 — перебирая руками, катить мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

5. И.П.: сидя, упор сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1—2 — поднять мяч прямыми ногами вверх — выдох; 3—4 — вернуться в И.П. — вдох. Повторить 4—5 раз.

6. И.П.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать двумя руками, предварительно сделав хлопок за спиной. Повторить 10 раз.

Без предметов

1. И.П.: О.С. 1 —руки через стороны вверх, хлопок над головой с

одновременным подниманием носки; 2 — И.П. Повторить 6—8 раз.

2. И.П.: О.С. 1 — повернуть голову вправо; 2 — влево; 3 — поднять вверх; 4 — опустить вниз до касания подбородком груди. Повторить 4—5 раз.

3. И.П.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2 — И.П. Повторить 6—8 раз.

4. И.П.: О.С. руки на пояс. 1 — поднять согнутую ногу; 2 — отвести колено в сторону; 3 — колено вперед; 4 — И.П. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

5. И.П.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1—2 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад; 3—4 — И.П. Повторить 5—6 раз.

6. И.П.: то же. 1 — сгибая ноги, подтянуть к груди; 2 — И.П. Повторить 5—6 раз.

7. И.П.: О.С. 1 — правую руку и ногу в сторону; 2 — И.П.; 3 — левые руку и ногу в сторону; 4 — И.П. Повторить 4—5 раз, убыстряя темп

Без предметов парами

1. И.П.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются. 1—4 — попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладони партнера. То же, сидя скрестно. Повторить по 8—10 раз.

2. И.П.: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 — И.П.; 3—4 — то же, в другую сторону. То же, из И.П. стоя спиной друг к другу, руки внизу сцеплены; стоя спиной и взявшись за руки. Повторить по 5 раз.

3. И.П.: стоя на коленях, держась за руки. 1—2 — сесть в одну сторону, держась за руки; 3—4 — И.П. То же, в другую сторону. Повторить по 5 раз.

4. И.П.: один ребенок лежит на животе, руки у подбородка, второй стоит у ног лежащего, держит ноги за голеностопный сустав. 1—2 — стоящий поднимает ноги вверх; 3—4 — И.П.. Сделать несколько раз, затем поменяться местами. Повторить 5 раз.

5. И.П.: сидя. 1—2 — скользя пятками по полу, упираясь ступнями, ноги врозь как можно шире; 3—4 — И.П. То же, приподняв ноги от земли, лежа на спине. Повторить 5—6 раз.

6. И.П.: О.С. взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно. Повторить 3—4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.

Комплексы со степ-платформой

Без предметов

1. «Марш на месте».

(выполняя вдох- выдох в сопровождении с движением рук) 4 раза.

2. Поочередное зашагивание на степ с правой ноги.

И.П. - ноги на расстоянии 7-10 см. одна от другой. Руки на поясе. Начинаем шаг на степ. Старайтесь, чтобы шаг был пружинистым, стремитесь держать осанку (6-8 р.)

3. И. П. – стоя лицом к платформе на расстоянии длины стопы от нее, руки на поясе. На каждый шаг выполнить поворот головой вправо-влево.(6-8 раз)

4. Поочередное зашагивание на степ с правой ноги. 1 – вытянуть руки вперед; 2- и. п.; 3 –руки в стороны; 4 – и.п.(6-8 раз)

5. «Махи попеременно назад».

И. П. - стоя лицом к платформе, 1- левой ногой шаг вперед на платформу; 2- правой ногой выполнить мах назад, при этом руками выполнить хлопок; 3- шаг назад с платформы правой ногой; 4-левую приставить на пол. То же выполнить с правой ноги (6-8 раз).

6. И.П.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон туловища вправо – влево; 2 – и.п.(6-8раз).

7. И.П.: стоя на степе, руки сложены полочкой. 1 – выпад правой – левой ногой со степа вперед, руки в стороны; 2 – и.п.(6-8 раз).

8. И.П.: стоя перед степом, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- поднять руки вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться руками степа; 3 - выпрямиться; 4– и.п.(6-8 раз).

9. И.П.: сидя на степе, упор руками сзади, ноги вместе вытянуты вперед. 1 – поднять вытянутую правую – левую ногу, оттянуть носок; 2 – и.п.(6-8раз).

10. И.П.-сидя на степе,руки в упоре сзади, ноги вместе, носки вытянуты. 1- поднять ноги в «угол»; 2-И.П.(6-8раз).

11. И.П.: стоя перед степом, правая нога на степе, руки на поясе. Прыжки со сменой ног (8*2)

12. Дыхательное упражнение: (вдох –поворот головы в право; выдох – вернуться в и. п.) то же влево.

Комплекс 1. С обручем

1. Упражнение «Покажи обруч» (6 раз)

И.П.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1 —

поставить правую ногу на степ-платформу, руки с Обручем вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

2. Упражнение «Встанем» (5 раз)

И.П.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой, руки выпрямить с обручем вверх; 3 — правую ногу поставить на пол; 4 — левую ногу поставить на пол, руки с обручем опустить.

3. Упражнение «Окошко» (5 раз)

И.П.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать на степ-платформу левой ногой, руки с обручем вытянуть вперед; 3 — правую ногу поставить на пол, на ширину плеч; 4 — левую ногу поставить на пол на ширину плеч, руки с обручем впереди; 5—7 — наклониться вперед, посмотреть в обруч.

4. Упражнение «Кик» (6 раз)

И.П.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 3—4 — мах от колена правой ногой; 5—6 — мах от колена левой ногой; 7—8 — встать на пол, обруч к груди. Повторить с другой ноги.

5. Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

И.П.: то же, обруч на плечах за спиной. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять в сторону прямую правую ногу, руки вытянуть вверх; 4 — поставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.П.: то же, обруч на плечах. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять назад прямую правую ногу, руки вытянуть вверх, прогнуться; 4 — подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

Комплекс 2. С обручем

1. Стретчинг «Домик»

И.П.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 — руки опустить, выдох, расслабиться.

2. Упражнение «Веселые ножки» (6 раз)

И.П.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1 — поставить правую пятку на степ-платформу, обруч вперед; 2 — поставить правый носок на степ-платформу, обруч вперед; 3—4 — вернуться в и.п. То

же с левой ноги.

3. Упражнение «Поворот» (6 раз)

И.П.: стоя боком к степ-платформе, обруч в опущенных руках. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу, обруч вперед; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—8 — маршем сделать поворот вокруг себя к другому краю степ-платформы. То же с другой ноги.

4. Упражнение «Плие» (5 раз)

И.П.: стоя перед степ-платформой, обруч на плечах. 1—2 — поставить правую ногу на степ-платформу; 3—4 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать; 5—6 — полуприсед, руки вверх; 7—8 — руки опустить, встать на степ-платформу. Повторить то же, спускаясь со степ-платформы.

5. Упражнение «Кик» (6 раз)

И.П.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 3—4 — мах от колена правой ногой; 5—6 — мах от колена левой ногой; 7—8 — встать на пол, обруч к груди. Повторить с другой ноги.

6. Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

И.П.: то же, обруч на плечах за спиной. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять в сторону прямую правую ногу, руки вытянуть вверх; 4 — ногу подставить, обруч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

7. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.П.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять назад прямую правую ногу, руки вытянуть вверх, прогнуться; 4 — подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

8. Дыхательная гимнастика «Шары летят» (1 раз)

И.П. — сидя на степ-платформе.

Что за праздничный наряд? *Вдох.*

Здесь кругом шары летят! *Выдох.*

Флаги развеваются! *Вдох.*

Люди улыбаются! *Выдох.*

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Пусть летит он к облакам, *Вдох.*

Помогу ему я сам! *Выдох.*

Комплекс 3. С большим мячом

1. Упражнение «Разминка стопы» (6 раз)

И.П.: стоя перед степ-платформой, мяч на полу, руки на поясе. 1 — подняться на степ-платформу на правый носок, голову наклонить направо; 2 — подняться на левый носок, голову наклонить налево.

2. Упражнение «Встанем» (6 раз)

И.П.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, мяч перед грудью. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу, руки с мячом выпрямить вверх;

3 — правую ногу поставить на пол; 4 — левую ногу поставить на пол, руки с мячом опустить.

3. Упражнение «Плие» (6 раз)

И.П.: то же. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону, правая рука в сторону; 2 — шаг с левой ноги на степ-платформу в сторону, левая рука в сторону; 3 — полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 — встать, руки в стороны; 5 — шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на пояс; 6 — шаг с левой ноги, левая рука на пояс; 7 — присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

4. Упражнение «Кик» (0 раз)

И.П.: то же. 1 — подъем на степ-платформу с правой ноги; 2 — мах левой ногой от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать: «Кик»; 3 — с левой ноги шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой.

То же с другой ноги.

5. Упражнение «Хоп» (6 раз)

И.П.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вперед, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой.

То же с левой ноги.

6. Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

И.П.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять в сторону прямую правую ногу, руки развести в стороны; 4 — подставить ногу; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

7. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.П.: то же, мяч опущен вниз. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — поднять назад прямую левую ногу, руки выпрямить вверх; 3—4 — шаг назад на пол с правой ноги, мяч опустить; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

8. Упражнение «Боковой подъем» (6 раз)

И.П.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч перед грудью. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3—4 — подбросить мяч вверх и поймать его; 5 — поставить левую ногу на пол; 6 — поставить правую ногу на пол; 7—8 — подбросить мяч вверх и поймать его.

9. Упражнение «Крест» (6 раз)

И.П.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в опущенных руках. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки с мячом вперед; 3 — шаг вниз со степ-платформы левой ногой; 4 — шаг со степ-платформы правой ногой; 5—8 — ударить мяч об пол и поймать.

10. Упражнение «Перебежка» (6 раз)

И.П.: стоя, руки вдоль туловища, сбоку от степ-платформы, мяч у груди. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая нога остается на степ-платформе, руки с мячом поднять вверх.

То же с другой ноги.

11. Дыхательная гимнастика

Упражнение «Трубач» (6 раз)

И.П. — сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный вдох с громким произнесением «ф-ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох.

Упражнение «Каша кипит» (6 раз)

И.П. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, о: тус-кая грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «ш-ш-ш-ш».

Комплекс 4. С большим мячом

1. Разминка стопы (6 раз)

И.П.: стоя перед степ-платформой, мяч на полу, руки на поясе. 1 — подняться на степ-платформу на правый носок, голову наклонить направо; 2 — подняться на степ-платформу на левый носок, голову наклонить налево.

2. Упражнение «Встанем» (6 раз)

И.П.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, мяч перед грудью. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой, руки выпрямить с мячом вверх, 3 — правую ногу поставить на пол; 4 — левую ногу поставить на пол, руки с мячом опустить.

3. Упражнение «Плие» (6 раз)

И.П.: стоя перед платформой, мяч за головой. 1—2 — поставить правую ногу на степ-платформу; 3—4 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать; 5—6 — полуприсед, руки вверх; 7—8 — руки опустить, встать на степ-платформу.

Повторить то же, спускаясь со степ-платформы.

4. Упражнение «Кик» (6 раз)

И.П.: стоя перед степ-платформой, мяч за плечами. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — левой ногой сделать мах от колена вперед, руки с мячом вытянуть вперед; 3—4 — встать на пол с правой ноги, мяч за плечи. Повторить с другой ноги.

5. Упражнение «Хоп» (6 раз)

И.П.: стоя, ноги вместе, мяч вверху в прямых руках. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять вперед, бедро параллельно полу, руки с мячом вытянуть вперед и ударить мячом по колену; 3 — встать на пол с левой ноги, мяч вверх. Повторить с другой ноги.

6. Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

И.П.: то же, мяч перед грудью. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — поднять в сторону прямую левую ногу, руки вытянуть вперед; 3—4 — шаг со степ-платформы правой ногой, мяч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

7. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.П.: то же, мяч опущен вниз. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — поднять назад прямую левую ногу, руки вытянуть вверх; 3—4 — шаг назад на пол с правой ноги, мяч опустить; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

8. Упражнение «Боковой подъем» (6 раз)

И.П.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч перед грудью. 1 — встать на степ-платформу правой ногой; 2 — встать на степ-платформу левой ногой; 3—4 — подбросить мяч вверх и поймать его; 5 — поставить левую ногу на пол; 6 — поставить правую ногу на пол; 7—8 — подбросить мяч вверх и поймать его.

9. Упражнение «Крест» (6 раз)

И.П.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в опущенных руках. 1 —

поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки с мячом вперед; 3 — шаг вниз со степ-платформы левой ногой; 4 — шаг вниз со степ-платформы правой ногой; 5—8 — ударить мяч об пол и поймать.

10. Упражнение «Перебежка» (6 раз)

И.П.: стоя, руки вдоль туловища, сбоку от платформы, мяч у груди. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая нога остается на степ-платформе, руки с мячом поднять вверх.

Комплекс 5. С малым мячом.

1. Упражнение «Наклоны» (10 раз)

И.П.: сидя поперек степ-платформы, руки в стороны, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо, потянуться левой рукой к правой руке, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

2. Упражнение «Покатай мяч» (10 раз)

И.П.: сидя на степ-платформе, ноги согнуты, стопы стоят на полу, колени соединены, мяч в обеих руках возле груди. 1 — развести колени в стороны и выпрямить ноги; 2 — наклониться вперед, потянуться; 3—6 — прокатить мяч от одной ноги к другой; 7 — выпямиться, мяч к груди; 8 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Достань носочек» (10 раз)

И.П.: лежа перед степ-платформой на спине, стопы стоят на ней, руки за головой, мяч в правой руке. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, приподнять голову и плечи от пола, потянуться руками к носкам ног, переложить мяч в другую руку; 3—4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Ноги выше» (10 раз)

И.П.: сидя на степ-платформе, ноги выпрямлены вперед, мяч на полу возле платформы под ногами, руки в упоре сзади на полу за степ-платформой. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 — опустить ноги; 5—6 — сесть на степ-платформу прямо, выпрямив спину; 7—8 — развести прямые ноги в стороны; 9—12 — отбивать мяч, сидя на платформе, ноги в стороны, поочередно правой и левой рукой; 13—16 — положить мяч возле платформы и принять и.п.

5. Упражнение «Коснись мяча» (10 раз)

И.П.: упор на ладони рук, локти разведены в стороны, ноги согнуты, колени лежат на краю степ-платформы, мяч под животом, лежит на полу. 1—2 — согнуть локти, опуская тело вниз, коснуться животом мяча (отжимаясь);

3—4 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Ровная спина» (10 раз)

И.П.: сидя за степ-платформой, ноги вытянуты вперед, стопы лежат на степ-платформе, мяч у груди, спина прямая. 1 — развести ноги в стороны и положить их на пол рядом со степ-платформой, достать мячом носки ног; 2 — наклониться вперед, положить ладони на мяч, выпрямить спину; 3 — взять мяч в руки, ноги положить на степ-платформу; 4 — вернуться в и.п.

7. Упражнение «Передай мяч» (10 раз)

И.П.: лежа на спине перед степ-платформой, мяч зажат между стопами, стопы на степ-платформе, ноги прямые, руки положить назад на пол. 1—4 — поднять ноги вверх, зажав мяч стопами; 5—8 — сделать мах руками, приподняться и взять мяч; 9—10 — положить руки с мячом назад на пол; 11—12 — опустить ноги на платформу.

Повторить то же, передавая мяч из рук в стопы.

8. Упражнение «Ноги врозь» (10 раз)

И.П.: стоя перед степ-платформой, мяч поднять над головой. 1 — наклониться вперед, положить мяч за степ-платформу; 2 — поставить ладони на середину степ-платформы; 3—4 — прыжком развести ноги в сторону, опираясь на степ-платформу; 5—6 — прыжком поставить ноги вместе; 7 — взять мяч в руки; 8 — вернуться в и.п.

9. Упражнение «Прогнись» (10 раз)

И.П.: лежа на животе перед степ-платформой, носки ног на ней, руки вытянуты вперед, мяч в руках. 1—3 — приподняться, потянуться руками с мячом вверх — вперед; 4 — вернуться в и.п.

10. Пальчиковая гимнастика «Ветер» (1 раз)

Осторожно ветер из-за дома вышел, *Дети поднимают руки вверх и делают махи руками вправо-влево.*

Постучал в окошко, пробежал по крыше, *Стучат кулачком о кулачок.*

Покачал тихонько ветками черемух, *Перебирают пальчиками о пальчик.*

Пожурил за что-то воробьев знакомых. *Поднимают руки вверх и делают махи руками вправо-влево.*

И, расправив гордо молодые крылья, *Стучат кулачком о кулачок, сверху.*

Полетел куда-то

Руки сгибают в сто-

Вперемешку с пылью.

роны, делают махи руками.