

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения

руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая,

погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Попытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушки», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Комплекс утренней гимнастики. Средняя группа.

МАЙ комплекс № 1.

I. Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании.

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища.	«1» - руки в стороны; «2» - сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; «3» - опуститься на всю ступню, руки в стороны; «4» - вернуться в и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, руки на поясе.	«1» - руки в стороны; «2» - наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольн.
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки за головой.	«1»-поворот вправо (влево), отвести правую руку; «2» - и. п.	6 раз, темп умеренный, дыхание произвольн.
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной.	«1-2» - глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову - <i>вдох</i> ; «3-4»- вернуться в и. п. – <i>выдох</i> .	4-5 раз, темп медленный.
5.	<i>И. п.</i> -основная стойка, руки на поясе.	«1» - мах правой ногой вправо (влево); «2» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольн.

III. Игра «Совушка».

Выбирается «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек... По сигналу «день» дети бегают по всему залу, на сигнал «ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется

МАЙ комплекс № 2.

I. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8—10 шт.), поставленными вдоль площадки (расстояние между предметами 0,5 м).

II. ОРУ с кубиками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> -основная стойка, кубики в обеих руках внизу.	«1» - кубики вперёд; «2» - кубики вверх; «3» - кубики в стороны; «4» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, кубики у плеч.	«1» - наклониться вперёд, положить кубики у носков ног - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. – <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп средний.
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, кубики у плеч.	«1» - поворот вправо, положить кубик у носков ног; «2» - выпрямиться; «3» - поворот влево, поставить кубик; «4» - выпрямиться; «5» - поворот вправо (влево), взять кубик; «6» - вернуться в и. п.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвольн.
4.	<i>И. п.</i> -основная стойка, кубики у плеч.	«1-2» - присесть, вынести кубики вперёд - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п.- <i>вдох</i> .	5 раз, темп медленный.
5.	<i>И. п.</i> - стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно.	Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Ходьба в колонне по одному.

МАЙ комплекс № 3.

I. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.

II. ОРУ с косичкой (длина 50 см).

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, косичка внизу в двух руках.	«1» - косичку на грудь; «2» - косичку вверх; «3» - косичку на грудь; «4» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И. п.</i> -основная стойка, косичка внизу в двух руках..	«1» - присесть, косичку вперёд - <i>выдох</i> ; «2» -и. п.- <i>вдох</i> .	4-5 раз, темп средний.

3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках.	«1» - косичку вверх; «2» - наклон вправо (влево); «3» - выпрямиться; «4» - вернуться в и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольн.
4.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, косичка на груди.	«1-2» - наклон вперёд, коснуться носков ног - <i>выдох</i> ; «3-4» - вернуться в и. п. – <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп медленный
5.	<i>И. п.</i> - стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу.	Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед. Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Игра малой подвижности по выбору детей.

МАЙ комплекс № 4.

I. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал: «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную.

II. ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, мяч внизу.	«1-2» -поднимаясь на носки, поднять мяч вверх - <i>вдох</i> ; «3-4» - вернуться в и. п.- <i>выдох</i> .	5-6 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч внизу.	«1» - поднять мяч вверх; «2» - наклон вправо (влево); «3» - выпрямиться; «4» - вернуться в и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольн.
3.	<i>И. п.</i> - основная стойка, мяч на груди.	«1» - присесть, мяч вперёд - <i>выдох</i> ; «2» -и. п. – <i>вдох</i> .	4-5 раз, темп средний.
4.	<i>И. п.</i> - лежа на спине, ноги прямые мяч за головой	«1-2» -поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена - <i>выдох</i> ; «3-4» - вернуться в и. п. – <i>вдох</i> .	4-6 раз, темп медленный.

III. Игра «Удочка».

Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто коснулся мешочка, делает шаг и выбывает из игры.

После небольшой паузы игра повторяется, вновь участвуют все дети.

Ходьба в колонне по одному.

