**Консультация для родителей.**

**Подвижные игры и игровые упражнения**

**с детьми дома в условиях карантина.**

****

 **Подвижные игры и игровые упражнения** имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. Также характерной особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание. В связи с усиленной двигательной деятельностью и влиянием положительных эмоций повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем. Возникновение в игре неожиданных ситуаций приучает ребенка разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.
 В *подвижных играх* создаются наиболее благоприятные условия для воспитания физических качеств (ловкость, быстрота и др.). Например, изменить направление движения, чтобы увернуться от ловишки, или спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.
 Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке положительных качеств. Необходимость выполнения правил игры, преодоления препятствий способствуют воспитанию волевых качеств: выдержка, смелость, решительность и др. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть поставленной цели. Изменение условий заставляет детей искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.
У ребенка с помощью *подвижных игр* расширяется и углубляется представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения и т.д.

**Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 – 4 лет.**

**«Быстрые жучки»**

Ползание на четвереньках между предметами с опорой на ладони и колени.

**«Зайчата»**

Ребенок изображает зайчика. Ребенок прыгает на двух ногах и произносит слова:
   « Скачут зайки - скок, скок, скок,

На зеленый, на лужок - скок, скок, скок, скок ».

 **«Прокати мяч»**

С одной стороны (от исходной черты) ребенок прокатывает мяч в прямом направлении, подталкивая его двумя руками перед собой до обозначенных предметов (кубиков). Затем он берет мяч в руки и поднимает его над головой. Задание проводится 2 раза. Дистанция – 4 – 5 м.

**«Прокати и догони»**

Ребенок становится на исходную линию (шнур) с мячом большого диаметра в руках. Нужно прокатить мяч вперед, а затем догнать его и поднять над головой. Упражнение повторяется 2-3 раза.

**«Поймай комара»**

На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок (или веревку) и к нему прикрепляют вырезанного из картона комара. Взрослый вращает прут над головой ребенка. Ребенок подпрыгивает на двух ногах, стараясь дотронуться до комара - поймать его.

**«Прокати и сбей»**

У ребенка в руках мяч большого диаметра. На расстоянии 2 м. от него ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

**«Через ручеек»**

Из шнуров (или веревок) выкладывается несколько ручейков (3-4 шт.). Ширина каждого - 25 см. Ребенок прыгает через каждый ручеек.

**«Брось мяч о землю и поймай»**

Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Надо бросить мячу носков ног и поймать его двумя руками.

 **Подвижные игры и игровые упражнения для детей 4 – 5 лет.**

**«Зайки-прыгуны»**

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по прямой до кубика. Дистанция 2,5 м. Ребенок изображает зайца на лужайке.

**«Не задень»**

Вдоль зала в одну линию ставятся кегли (5 – 6 штук), расстояние между ними 40 см.
Надо, прыгая на двух ногах между предметами змейкой, не задеть их.

**«Медвежата»**

Ребенок ползает на четвереньках, опираясь на ладони и ступни, как медвежата, до корзины, затем берет из корзины мяч большого диаметра, встает и поднимают мяч вверх над головой.

**«Пингвины»**

Взрослый предлагает ребенку зажать мешочек между коленями и прыгнуть на двух ногах, продвигаясь вперед, как пингвины (дистанция 2 м).

**Игровые упражнения с мячом.**

Ребенок выполняет броски мяча вверх и ловля его двумя руками, броски о землю и ловля его двумя руками.

**«Школа мяча»**

Виды движений:

* Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
* Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.
* Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
* Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.

**«Прокати обруч»**

Взрослый становится напротив ребенка на расстоянии 3 м. В руках у взрослого обруч. Нужно обруч поставить ободом на пол, левую руку положить  сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он покатился.

**«Перешагни – не задень»**

На пол кладутся короткие шнуры (6 - 8 шт.) на расстоянии двух шагов ребенка. Взрослый предлагает ребенку перешагивать правой и левой ногой попеременно через каждый шнур. Задание развивает координацию движений.

**«Сбей кеглю»**

Ребенок располагается на исходной черте в 2 м. от кегли, в руках у него по одному мячу большого диаметра. По сигналу: «Покатили!» ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

**«Прыжки через короткую скакалку»**

Ребенок выполняет прыжки через короткую скакалку - на двух ногах.

**«Через ручеек»**

Из шнуров выкладывается ручеек шириной 50 см. Ребенок перепрыгивает через ручеек, поворачивается кругом и снова прыгает.

**Как выбрать вид спорта?**

С самого момента рождения родители стремятся развивать своего ребенка. Причем все чаще и чаще мамы и папы отдают предпочтение развитию духовному и интеллектуальному, отодвигая физические занятия на второй план.

Врачи, обеспокоенные стремительным омоложением сердечно-сосудистых заболеваний, провели широкомасштабные исследования среди детей и подростков. Результат был впечатляющим. Оказалось, что возраст от 5 до 8 лет является определяющим в плане риска развития у взрослого человека атеросклероза и инфаркта миокарда. Причем, чем активнее ребенок занимался спортом, тем меньше этот риск. Ученые приводят еще несколько веских доводов в пользу регулярных занятий спортом:

• у 30% дошкольников уже намечаются изменения осанки (а в первые годы школьных занятий этот показатель увеличивается до 65%!);

• более 30% детишек весят больше, чем положено. А ведь известно, что детское ожирение победить очень сложно;

• от 20 до 25% малышей уже имеют нарушения кровообращения;

• 40% детишек регулярно жалуются на боли в спине.

Понятно, что каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым и сильным. Итак, решено: надо заниматься спортом! Но каким именно? В поисках решения проблемы физической подготовки мамы и папы, к сожалению, нередко ступают на неверный путь. И все по причине того, что часто интересы и возможности малыша остаются на заднем плане в угоду родительским амбициям. Лето – прекрасное время начать подготовку вашего ребенка к занятиям спортом. Не стоит ломать голову над тем, какая спортивная школа в вашем городе лучшая – это вам, скорее всего, подскажут приятельницы, либо, изучив газеты или Интернет-сайты, вы сами вынесете окончательный вердикт. Главная проблема другого рода – какой вид спорта выбрать. Спортивные традиции в нашей стране достаточно глубокие, а сейчас, по счастью, у нас постепенно утверждается мода на здоровый образ жизни. Так что выбор спортивных секций, школ и клубов достаточно велик.

**Командные игры**

Этот вариант лучше всего подойдет открытым для контакта, общительным детям. Или же, наоборот, малышам, нуждающимся в развитии этой черты характера. Не будем останавливаться для перечисления всех видов. Отметим только, что несмотря на то, что понятие спортивного равноправия в области командного спорта никто не отменял, тем не менее существуют определенные ограничения для представительниц слабого пола. Девочкам обычно рекомендуют попробовать себя в баскетболе, гандболе, волейболе, но отдавать малышку, например, в женский хоккей большинство даже увлеченных этим видом спорта родителей считают нецелесообразным.

Многие мальчишки с удовольствием погоняют в футбол или побросают мяч в баскетбольную корзину. Так что, если у вас нет четких приоритетов среди спортивных видов, возможно, стоит начать именно с этих. Профессиональные тренировки начинают обычно с 5 лет.

Как правило, мальчишкам нравится много движения и общения, да и к тому же в футбол, как и в хоккей, у нас в стране «играют настоящие мужчины».

**Водные виды спорта**

Вот эта стихия, без преувеличения, подходит всем без ограничения. Еще не научившиеся ходить малыши именно здесь постигают спортивные азы. Сами родители, отправляя ребенка в секцию плавания, прыжков в воду, синхронного плавания или водного поло, часто аргументируют свое решение тем, что именно благодаря спортивным водным процедурам у детей вырабатывается хорошая осанка и крепкие мышцы. Да и сам факт, что чадо научится плавать и чувствовать себя как рыба в воде, не оставляет многих родителей равнодушными. Что уж говорить о роли закаливания!

**Гимнастика**

Она может стать первой ступенью в занятиях любым другим видом спорта (не зря ее называют матерью всех спортивных занятий), и начинать тренировки можно уже с 3 лет. Вот куда специалисты смело рекомендуют родителям отдавать детей. Ведь этот вид спорта развивает практически все: осанку, координацию, мышцы, характер, грацию, стройность. Особенно гимнастика любима и популярна среда девочек. Причин этому много. И одна из них связана с тем, что фигура гимнастки смотрится наиболее гармонично – у девочек нет широких плеч, присущих тем, кто занимается водными видами спорта, нет резких, а зачастую угловатых движений, которые характеризуют участников командных видов спорта.

Кроме того, гибкость, сформированная во время занятий, сохраняется у девочки на всю оставшуюся жизнь, придавая походке легкость и грацию.

**Лыжи**

Это не только традиционные лыжи, но и модные нынче биатлон, сноуборд, прыжки с трамплина, горные лыжи и многое другое.

Однако специалисты настоятельно рекомендуют детям начинать знакомство с зимними видами спорта с традиционных лыж. Этот вид спорта особенно хорош с точки зрения закаливания, ведь ребенок постепенно привыкает к постоянному свежему воздуху, развиваются все мышцы (прежде всего ног), координация движений. Конечно, существует угроза травматизма. Но абсолютно безопасного вида спорта нет. Спорт есть спорт. Об этом забывать не стоит.

**Фигурное катание**

Очень красивый и зрелищный вид спорта, которым легко увлекаются и мальчики, и девочки. Несмотря на внешнюю простоту и красоту, относится к наиболее сложным, поэтому нужно настроиться на то, что не все сразу будет получаться, как хотелось бы. Именно здесь особенно сильно чувствуется жесткая конкуренция. Безусловно, хорошо развиваются мышцы ног, рук, как у парников, так и сольных танцоров на льду, координация, грация. Но фигуристам приходится много работать не только на катке, но и в зале – над хореографией.

**Теннис**

Во время занятий работают практически все группы мышц, хорошо развивается координация движений. Этот вид спорта (а вернее, регулярные соревнования) также помогает выработать у ребенка столь необходимые в жизни качества, как упорство и настойчивость. Однако, что греха таить, этот вид спорта – не из дешевых. Кроме того, теннис не терпит пренебрежения. Для серьезного овладения техникой надо заниматься 2-3 раза в неделю, а количество детей в группе при этом должно быть не более 4-5. Время от времени также необходимы индивидуальные тренировки.

**Боевые искусства**

Приобрели особую популярность в последние десятилетия. Сюда относятся дзюдо, самбо, карате, айкидо, ушу и еще множество вариантов единоборств. Эти виды спорта развивают координацию движений, мускулатуру, учат малыша быстро реагировать и правильно падать. Девочки занимаются боевыми искусствами с не меньшей охотой, чем мальчики. Это неудивительно: в наше время умение постоять за себя очень полезный навык. Уровень травм при квалифицированном преподавании не выше обычного. Однако надо быть готовым к тому, что после тренировок неизбежны синяки.

**Танцы**

Хотите найти более простой и безопасный путь приобщения вашего ребенка к спорту? Начните с обычных танцев. К танцам относятся: спортивные танцы, аэробика, разновидности современных танцев. Кто знает, может, это призвание вашего ребенка?

**Это очень важно!**

К выбору вида спорта нужно отнестись предельно внимательно. Важно, чтобы он соответствовал характеру ребенка. Нельзя давить на малыша, через силу заставлять его ходить в спортивную секцию, ведь спорт должен приносить радость. Прежде всего, внимательно присмотритесь и прислушайтесь к своему чаду.

Ни в коем случае нельзя сбрасывать со счетов его склонности и бороться с природой, пытаясь на свое усмотрение «улучшать» ребенка. Попробуйте выявить и развить все позитивное, что досталось ему от рождения. Не бойтесь экспериментировать: не стоит корить малыша, если он, полгода проходив в секцию, вдруг решительно откажется продолжать занятия. Сначала попробуйте разобраться в ситуации. Возможно, дело не в самом спорте, а в социально-коммуникативных отношениях внутри коллектива. Ведь для детей важны не только занятия, но и общение, прежде всего игры.

А может быть, ребенок не смог найти с тренером общий язык. Не бойтесь попросить у преподавателя разрешения присутствовать на занятиях, поговорите с тренером по душам. Скорее всего, вы поймете, в чем суть конфликта. А вообще психологи считают, что дети часто лет до 10 не могут определиться, какому же виду спорта им хотелось бы посвятить себя.

Но главное, чтобы малыши хотели заниматься, ведь спорт – это здоровье!

**Подвижные игры с детьми на природе в летний период.**

 Лето – удивительная пора, когда целый день  можно гулять на свежем воздухе. Во многих семьях существует традиция – по выходным выезжать за город, в лес, в парк, к водоему. Такие поездки очень полезны и познавательны. Для взрослых важно наполнить их развлечениями, увлекательными занятиями, сделать максимально разнообразными для детей.

 Помочь в решении этой задачи могут различные игры и упражнения. Предлагаю ознакомиться с некоторыми их них.

**На полянке можно поиграть и поупражняться, используя элементы бега, прыжки, лазание.**

Например:

* побегать друг за другом между деревьями «змейкой»;
* по тропинке бежать быстро или очень тихо, чтобы не было слышно хруста веток под ногами;
* пробежать или проползти под низко растущими ветками деревьев, стараясь не задеть их;
* побегать между деревьями в различных направлениях;
* побегать или попрыгать по горке вверх и вниз.

**Хорошее упражнение на равновесие** – ходьба по стволу поваленного дерева, переход через неглубокую и неширокую канаву по узкому мосту, дощечке. Там, где есть валуны, крупные камни, интересно поупражняться в перешагивании с камня на камень.

**Игра «Пятнашки (догонялки) на камнях»**

 В зависимости от местности правила можно подкорректировать. Например, если бегать между расположенными далеко друг от друга камнями, то спастись можно, встав на них. Вариант игры – нельзя пятнать того, кто стоит на камне на одной ноге …

Такую игру проводят и там, где много пней различного диаметра. Спасешься от пятнашки, если запрыгнешь на пень одной или двумя ногами.

**На прогулке можно поупражняться в метании на дальность и в метании в цель.**

 Лучший материал для этого  еловые и сосновые шишки, мелкие камешки с берега реки или озера. Упражнения на метание на дальность удобно проводить в виде соревнования «Кто  дальше бросит».  Круги на воде помогут выявить победителя.

Метание в цель интересно отрабатывать, бросая шишки в определенное пространство между ветками деревьев, в пустое дупло, в ведро или корзину. В водоеме можно расположить «эскадру кораблей» из бумаги или сосновой коры, которую можно атаковать с расстояния 1-2 м шишками и камешками. После игр все корабли, шишки нужно обязательно убрать, чтобы не загрязнять водоем.

**«Сбей шишки»**

 На пне горкой раскладываются 6 – 9 шишек (желудей) Участники игры должны постараться шишкой сбить эти предметы. Выигрывает тот, кто сделает это, используя меньше бросков.

**«Заполни ямку»**

В небольшую ямку забрасывают шишки до тех пор, пока ямка не заполнится.

**«Палочка – выручалочка»**

 Посередине небольшой лесной полянки втыкают в землю палочку. Около нее стоит водящий с закрытыми глазами и короткой палочкой в руках. Он громко и медленно считает до 10, а в это время остальные ребята разбегаются и прячутся. Закончив считать, водящий открывает глаза, стучит по палочке-выручалочке со словами:

«Палочка пришла – никого не нашла!»

Ищет детей. Заметив кого-нибудь, громко произносит: Палочка – выручалочка… (имя) нашла и бежит к палке, воткнутой в землю.

 Найденный ребенок тоже бежит к палке,  стараясь обогнать водящего, первым дотронуться до палки и крикнуть: Палочка –выручалочка, выручи меня!

Если он успевает первым, остается в игре. Если не успевает – выбывает из игры. А последний игрок может незаметно подбежать к палочке –выручалочке и сказать:

Палочка – выручалочка. Выручи всех!

 Тогда все выбывшие из игры возвращаются в игру и считаются вырученными.

**«Кто быстрее добежит»**

 Дети по сигналу бегут до указанного места (дерево, пень, куст). Выигрывает тот, кто первым

выполнит задание. Игра повторяется 2 – 3 раза.

**Игровые упражнения с прыжкам**

 Спрыгнуть с поваленного дерева. Подпрыгивать

на одной или двух ногах, продвигаясь вперед от

дерева к  дереву, вокруг куста, перепрыгивать через

кучи шишек.

 *Не стоит забывать, что воспитывая у детей бережное отношение к природе, не следует им разрешать лазать по деревьям*! Это вообще противопоказано детям, так как связано с подтягиванием на руках, натуживанием, задержкой дыхания. Для переползания подойдут поваленные деревья, а для подлезания    - низко растущие ветки деревьев.

**Выезжая на прогулку, не забудьте про игры с детьми!**

**В игре ребенок развивается, как личность!**

 **Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка.**

 Мяч – это рука ребёнка, развитие её напрямую связано с развитием интеллекта. Мяч – круглый, как Земля, и в этом его сила!

 Каждый ребенок с раннего детства знаком с мячом. Игры с мячом весьма популярны, они встречаются у всех народов мира и не случайно считаются самыми распространенными. Дети очень любят играть с мячами, особенно с яркими, прыгучими и ловкими. Однако, многие родители уделяют мало времени играм с мячами, и даже летом, на отдыхе, мяч остается незаслуженно забытым.

 Игры, игровые упражнения с мячом развивают координацию движений, укрепляют мышцы плачевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. В играх с мячом развиваются физические качества: быстрота, прыгучесть, сила, ловкость. Такие игры благотворно влияют на работоспособность ребенка. Игры с мячами различного веса и объема увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча, ребенок действует обеими руками – это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы. А систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности. Особенно большое значение придается возникновению радостных эмоций. Положительные эмоции самые действенные! Совместное выполнение движений (трое, четверо, в парах…) – прекрасная школа приобщения ребенка к коллективу, к деятельности «вместе».

 Если ваш ребенок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми – ему очень полезно играть с мячом. В играх, которые проводятся в парах, команде, ребенок учится работать с партнером или партнерами. Особое место занимают игры – соревнования, эстафеты с мячом, которые развивают чувство ответственности, умение достойно проигрывать. Ведь не только положительные эмоции, но и отрицательные эмоции побуждают к выполнению точных, слаженных действий. Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную. Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом, и речевые центры в частности. Игры с мячом способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он, как магнит, притягивает к себе детей, надо как можно раньше дать ребенку мяч в руки, а не откладывать это до самой школы, надо научить ребенка общаться и играть с мячом. К сожалению, многие родители не знают игр с мячом, соответственно не могут научить этому своих детей. Если ваш ребенок совсем не владеет мячом, сделайте с ребенком несколько начальных упражнений:

• Покатать мяч по полу ладонью вправо – влево. Затем перекатывать мяч по полу из одной руки в другую. «*Мяч обычный дали нам, нам он очень нравится. Посмотрите, как легко мячик наш катается»*.

• Покрутить мяч вокруг своей оси, по часовой и против часовой стрелки. «*Учим новую игру – мяч раскрутим на полу. Он кружится, как, волчок, если ощутит толчок».*

• Толкнуть мяч по полу к стене и посмотреть, какова будет отдача от неё. «*Мяч покатим мы к стене – посмотри-ка сам. Оттолкнувшись, мяч спешит возвратится к вам».*

 • Толкнуть мяч так, чтобы он прокатился под столом или между ножками стула. «*Мяч наш ловок – посмотри, он уже в воротцах. Чтоб мячом туда попасть, надо побороться».*

• Толкнуть мяч вперед и сбить им какой-либо предмет (кеглю, мяч, кубик).

«*Мы должны мячом сейчас сбить предмет тяжелый. Постараться должен мяч – этот друг веселый».*

 • Подкинуть мяч вверх и поймать его. Затем, прежде чем поймать, надо успеть сделать хлопок в ладоши. «*Мяч влетает высоко, осторожно брось его. Ловкость мы приобретаем – ловим мяч и вновь бросаем».*

• Ударить мячом об пол и поймать. Затем отбивать мяч от пола*.*

*«Мяч надутый, мяч пузатый, любят все его ребята. Бьют его, а он не плачет, веселее только скачет».*

• Перебрасывать мяч в парах с ударом об пол. «*Мяч о землю стукнем ловко, чтоб он к другу улетел. Друг поймал мяч со сноровкой и назад лететь велел».*

• Метание малого мяча в вертикальную мишень. «*На стене у нас мишень, мяч кидать в неё не лень. Тот, кто метко попадает, зоркость глаз приобретает».*

• Забрасывание мяча в горизонтальную цель (коробка, корзина).

«*Вот корзина перед нами, а зачем – скажите сами. Будем мячик так бросать, чтоб в корзину попадать».*

 Когда упражнения с мячом сопровождаются стихами, ребенок вовлекается в нужную игру или движение ненавязчиво, без опасений, но в заданной форме и порядке. Вспомните игры своего детства, научите своих детей играть в «Вышибалы», «Лапту», «Съедобное – несъедобное», да просто погоняйте мяч на лужайке в футбол или в хоккей на траве с друзьями, соседями, родственниками, устройте веселые соревнования с теннисными мячиками, воздушными шарами. Стоит только захотеть и у вас все получится. А в подарок вы получите море удовольствия и позитива! Игры с мячом – это любимое занятие детей. Игра воспитывает ребенка пытливым, находчивым и здоровым.

**Двигательные навыки и умения детей 6-7 лет.**

 У детей предшкольного возраста необходимо продолжать укреплять здоровье и приобщать их к здоровому образу жизни; развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях; способность к самоконтролю и самооценке при выполнении движений.
Чтобы ребенок успешно был подготовлен к школе, у него надо формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

 В физической культуре есть такое понятие, как основные виды движений – это ходьба, упражнения в равновесии, бег, ползание, лазание, прыжки, бросание и  ловля мяча, метание, строевые упражнения, ритмическая гимнастика, спортивные упражнения. Предлагаю познакомиться со всеми видами основных движений для детей предшкольного возраста.

 **Ходьба** (добиваться естественности, легкости, соблюдать заданный темп). Дети должны уметь ходить на носках с разным положением рук, на пятках, не наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе; ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой, с поворотами, змейкой, врассыпную.

 **Упражнения** в равновесии (упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве). Ходьба по скамье боком приставным шагом, ходьба с остановкой и приседанием, поворотом кругом, ходьба по скамье, перешагивая предметы,  ходьба по узкой скамейке, по веревке прямо и боком, кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

 **Бег** (соблюдать заданный темп, развивать силу, быстроту, выносливость и ловкость). Бег на носках, высоко поднимая колено сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, скамье, с чередованием с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег 2 – 3 минуты. Бег на скорость 30 м за 7,5 – 6,5 сек.

 **Ползание  и лазание** (развивать координацию, ловкость и гибкость). Ползание на четвереньках, на животе и спине, отталкиваясь ногами по скамейке. Пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с пролета на пролет по диагонали.

 **Прыжки** (учить сочетать разбега с отталкиванием в прыжках в длину и высоту с разбега и с места). Прыжки на двух ногах: на месте по 30 прыжков три – четыре раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь на 5 – 6 м, с жатым между ног мячом. Прыжки через 6 – 8 набивных мячей – последовательно через каждый. Прыжки на одной ноге через линию вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота 40см). прыжки с высоты 40 см, в длину с места на 100см, в длину с разбега на 180 – 190 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенной выше руки ребенка  на 25 – 30 см.. прыжки через короткую скакалку разными способами, прыжки через длинную скакалку, обруч. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед.

 **Бросание, ловля, метание** (развивать ловкость, точность, быстроту реакций). Перебрасывание мяча в парах снизу, из-за головы (3-4м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку.. бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой не менее 10 раз, с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6 – 12м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в вертикальную и горизонтальную цель (4 – 5м), метание в движущую цель.

 **Строевые упражнения** (учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу, выполнять упражнения ритмично в заданном темпе). Построение в колонну, круг, шеренгу. Перестроение в колонну по два, три, четыре на ходу. Расчет на первый и второй, повороты направо и налево, кругом.

 **Ритмическая гимнастика**  (учить красиво выполнять, ритмично выполнять физические упражнения под музыку). Упражнения с различными предметами: гимнастическая палка, скакалка, мяч, набивной мяч, гантели, мешочки с песком, обруч. Эти упражнения развивают и укрепляют кисти рук, мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мышцы брюшного пресса и ног.

 **Спортивные упражнения**. Катание на коньках, ходьба на лыжах, катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и самокате, плавание.
 Дети должны самостоятельно уметь играть в подвижные и спортивные игры. В подвижных играх развиваются быстрота реакций, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки. В подвижных играх существуют правила, которые организуют и дисциплинируют детей, приучают их контролировать свое поведение, развивают сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность.

 Дети старшего дошкольного возраста с интересом и желанием могут играть в спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, бадминтон, городки, настольный теннис, хоккей. В играх используются упрощенные элементы спортивных игр. Спортивные игры носят соревновательный характер.
Соревнования могут проводится в играх – эстафетах.