

Тематические общеразвивающие упражнения

«Транспорт» (младший возраст)

1. «Легковой автомобиль». И.п.- о.с. Поднять руки перед собой, имитируем вращение руля. И.п.
2. «Самолет». И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны, поворот вправо, вернуться в и.п. то же влево.
3. «Лодка». И.п.- сидя, ноги расставлены, руки согнуты в локтях на уровне груди. Наклоняемся вперед, руки вперед, вернуться ви.п.
4. «Поезд». И.п.- ноги на ширине ступни, руки на уровне груди прижаты к туловищу. Попеременно выпрямляем то правую, то левую руку, при этом легко приседаем, возвращаемся ви.п.
5. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

«Мамины помощники» (младший возраст)

1. «Моем окна». И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поднять руки вперед, ладони вперед, круговые вращения ладонями вправо, влево, вернуться в и.п. (4-5р)
2. «Подметаем». И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, сомкнуть руки в замок, мах руками вправо-влево, вернуться в и.п.
3. «Стираем». И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. Присесть на пятки, потереть кулачки друг о друга, вернуться в и.п.
4. «Поймаем мышку». Прыжки на двух ногах с хлопками над головой, в чередовании с ходьбой.

«На птичьем дворе» (младший возраст)

1. «Гусята». И.п.- о.с. вытянуть шею, отвести руки назад, вернуться ви.п.
2. «Утята». И.п.- ноги слегка расставлены, руки прижаты к бокам, ладони расставлены(крылышки). Раскачиваются вправо-влево, возвращаются в и.п.
3. « Цыплята». И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, постучать пальчиками по полу, вернуться ви.п.
4. «Птенцы пьют воду из корытца» И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки назад, вернуться ви.п.
5. «Ловим мышку». Прыжки на двух ногах с хлопками над головой в чередовании с ходьбой.

«Дикие животные» (младший возраст)

1. «Заяц»
Комочек пуха, длинное ухо, прыгает ловко, любит морковку. И.п.- о.с. Поднять руки через стороны вверх, ладони приставить к голове (показываем ушки), вернуться в и.п.
2. «Волк»

Серый, страшный и зубастый произвел переполох.

Все зверята разбежались. Напугал зверят тех... И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо(влево), вернуться в и.п. (ищет добычу)

3. «Еж»

Сердитый недотрога живёт в глуши лесной.

Иголок очень много, а нитки — ни одной. И.п.- сидя на полу, упор руками за спиной.

Подогнуть колени, свернуться в клубочек, вернуться ви.п.

4. «Лягушка»

Скачет зверушка, не рот, а ловушка.

Попадут в ловушку и комар, и мушка. И.п.-ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть, ладони положить на пол между ног , сказать «ква»

5. «Белка»

Юркий, маленький зверёк с ветки прыг, на ветку скок. И.п.- свободная стойка.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

«Поможем природе» (средний возраст)

1. «Подвяжем стебельки». И.п. – ос., 1-2- вытянуть руки вперед, 3- пальцами сделать «узелок», 4-и.п.
2. «Повесим скворечник». И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- подняться на носки, поднять руки вверх, 2-и.п.
3. «Соберем мусор». И.п.- ноги на ширине плеч.1- повернуться вправо, «поднять мусор», 2-и.п. «бросить в мешок». 3-4- то же влево.
4. «Сажаем ели» и.п.- ноги слегка расставлены. 1- присесть, ладошки прижимаем к земле «уплотняем почву», 2-и.п.
5. «Идем домой, прыгаем по кочкам». Прыжки по кругу друг за другом в чередовании с ходьбой.

«Мамины помощники» (средний возраст)

1. 2. «Наматываем нитку на клубок». И.п.- ноги врозь, согнуть руки опущены. 1-7- круговые движения кистями, 8- и.п. (3р)
2. «Вытрем пыль». И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3- поворот вправо(влево), круговые движения руками по горизонтали, 4- и.п. (6р)
3. «Постираем». И.п.- ноги слегка расставлены. 1-3- присесть, потереть кулачки друг о друга, 4- и.п. (5р)
4. «Греем руки». И.п.- ноги вместе, руки на поясе. 1- поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть правой ладонью по колену, 2- и.п., 3-4- то же левой. (6р)
5. «Поймай мышку». Прыжки на двух ногах с хлопками над головой, в чередовании с ходьбой.

«Детеныши домашних животных» (средний возраст)

1. «Козлята». И.п.- о.с. 1- руки через стороны вверх, приставить ладони к голове, показать «рожки», 2- и.п.
2. «Поросята» .И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- повернуться вправо, руки за спину, приставить к копчику, сделать «хвостик», 2- и.п., 3-4- то же влево.

3. «Котята». И.п.- лежа на спине. 1- повернуться вправо, свернуться в комочек, 2- и.п., 3-4- то же влево.
4. «Щенята». И.п.- стоя на четвереньках. 1- сесть на пятки, руки поднести к груди, сказать: «Гав!», 2-и.п., 3-4- то же самое.
5. «Веселье на дворе». Прыжки на месте, вокруг себя в чередовании с ходьбой.

«Профессии» (средний возраст)

1. « Водитель». И.п.- ноги слегка расставлены, руки перед грудью «держим руль». 1- 3- приседаем, «крутим руль», 4-и.п.
2. «Повар». И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3-поворот вправо, руки в кулак, круговые вращения «варим кашу». 4-и.п.
3. «Продавец». И.п.- ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-2- наклонится вперед, вытянуть вперед сначала правую, затем левую руку. 3-4- и.п.
4. «Летчик». И.п.- ноги шире плеч, руки на поясе. 1-7- наклон, мельница руками. 8- и.п.
5. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

«Зимушка-зима» (средний возраст)

1. «Сосулька». И.п. – о.с. 1- подняться на носки, руки верх, 2- и.п.
2. «Лепим снежок». И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-3- руки вперед, поочередно положить одну ладонь на другую(лепим снежки), 4- и.п.
3. «Мороз». И.п.- ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1- повернуться вправо, обнять руками плечи(«холодно»), 2- и.п., 3-4- то же влево.
4. «Снег идет». И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-3- пружинистые приседания, руки вперед, 4- и.п.
5. «Снежный ком». И.п.- сидя на полу, руки упор за спиной. 1- свернуться в комочек, поджать ноги, 2- и.п.
6. «Греемся». Прыжки то на правой, то на левой ноге, в чередовании с ходьбой.

«Весна» (средний возраст)

1. «Птицы прилетели». И.п.- о.с. 1-3- подняться на носки, взмах крыльями, 4- и.п.
2. «Деревья цветут». И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1- поворот вправо, 2- руки вынести вперед-вверх, соединить ладони «чашечкой», 3- стать прямо, 4- и.п. то же влево.
3. «Пчелы собирают пыльцу». И.п.- ноги шире плеч, руки над головой, ладони вместе. Наклон вперед, пальцами рук коснуться пола, 2- и.п., 3-4- то же.
4. «Бегут ручьи». И.п.- стоя на четвереньках.1-3- прогнуться, вынести тело вперед, упор на всю длину ног и ладони, 4-и.п.
5. «Радует весне». Прыжки на правой, левой и на двух ногах в чередовании с ходьбой.

Труженики сельского хозяйства (старший возраст)

1. «Сеем».И.п.- о.с., руки на поясе.1-3- вытянуть руки вправо и плавно вести их вперед (сеем). 4-и.п. То же в левую сторону (6 раз)

2. «Собираем яблоки». И.п. – о.с., ноги слегка расставлены. 1- подняться на носки. 2- поднять обе руки вверх, сжать в кулаки. 3- опуститься на всю ступню. 4- и.п. (6 раз)
3. «Косим траву». И.п- ноги на ширине плеч, руками имитировать держание косы. 1- взмах руками, поворот вправо «косим траву». 2-и.п. 3-4 – тоже самое. Затем сменить положение рук и повторить то же влево. (6 раз)
4. «Прополоть грядки». И.п.- ноги на ширине плеч, руки перед собой, сцеплены в кулак. 1-3- пружинистые наклоны вперед. 4-и.п.
5. «Собираем сено в стог». И.п.- о.с. 1-шаг вперед, наклон вперед, руки вытянуть вперед-вниз. 2- и.п. 3-4 – то же левой ногой.(6раз)
6. «Пасем коров». Подскоки на месте в чередовании с ходьбой . 30 подскоков 2-3 раза

«Мамины помощники» (старший возраст)

1. «Наматываем нитку на клубок». И.п.- ноги врозь, согнуть руки опущены. 1-7- круговые движения кистями, 8- и.п. (4р)
2. «Моем окна». И.п.- о.с. 1- подняться на носки, руки вынести вперед-вверх ладонями вперед, 2- и.п., 3-4- то же. (6р)
3. «Вытрем пыль». И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3- поворот вправо, круговые движения руками по горизонтали, 4- и.п. (8р)
4. «Постираем». И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1- наклон назад, 2-выпрямиться, 3- присесть, потереть кулаки, 4-и.п. (7р)
5. «Греем руки». И.п.- ноги вместе, руки на поясе. 1- поднять правую ногу, хлопнуть под коленом, 2- и.п., 3-4- то же левой. (6р)
6. «Поймай мошку». Прыжки ноги вместе, ноги врозь с хлопками над головой, в чередовании с ходьбой.

«Профессии» (старший возраст)

1. «Маленький». И.п.- о.с. 1- шаг вперед правой ногой, 2- поднять правую руку вперед-вверх, 2- и.п. то же с левой ноги
2. « Водитель». И.п.- ноги слегка расставлены, руки перед грудью «держим руль». 1- 3- приседаем, «крутим руль», 4-и.п.
3. «Повар». И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3-поворот вправо, руки в кулак, круговые вращения «варим кашу». 4-и.п.
4. «Продавец». И.п.- ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-2- наклониться вперед, вытянуть вперед сначала правую, затем левую руку. 3-4- и.п.
5. «Летчик». И.п.- ноги шире плеч, руки на поясе. 1-7- наклон, мельница руками. 8- и.п.
6. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

Как хлеб на стол пришел (старший возраст)

1. «Сеем». И.п. – о.с. 1-3- вытянуть правую руку перед собой, перебираем пальцами, ведем руку слева направо. 4-и.п. То же левой рукой. (7 раз)
2. «Взошли ли озимые?». И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- шаг правой ногой назад, 2- правую руку поднести ко лбу. 2- вернуть на пояс. 4-и.п. То же левой ногой. (7-8 раз)

3. «Жнем». И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вперед. 2- имитировать руками срез пшеницы серпом. 3- повернуться вправо, выпрямить руки («положили»). 4- и.п. То же влево. (8 раз)
4. «Мельница». И.п.- ноги шире плеч, руки на поясе. 1-7- наклон вперед, вращения руками(мельница). 8- и.п. (7 раз)
5. «Месим тесто». И.п.- ноги слегка расставлены, руки сжаты в кулаки. 1-7- пружинистые приседания, руки перед грудью вниз-вверх(«месим тесто»). 8-и.п. (7 раз)
6. «Кладем и достаем из печи». И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- присесть, вытянуть руки вперед, показать ладони. 2- и.п. 3- 4- и.п. (7 раз)
7. «Ай да урожай!» . прыжки по кругу друг за другом по кругу. 30 прыжков, поворот в другую сторону и опять прыжки. 3-4 раза.

«Особенности зимней природы» (старший возраст)

1. «Сосулька» И.п.- о.с. 1- поднять руки через стороны вверх, поднять на носки, 2- 3- задержаться, 4-и.п.
2. «Вьюга» И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-7 – круговые вращения туловищем, 8- и.п.
3. «Гололед» И.п.- ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-3- руки в стороны, наклоны вправо-влево(стараемся удержаться на льду), 4-и.п.
4. 4. «Снегопад» И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-2- неглубокий присед, 3- полный присед, руки вперед (падает снег), 4- и.п.
5. «Мороз» И.п.- сидя на полу, руки упор сзади. 1-3- поднять прямые ноги, руки согнуть в локтях, задержаться(замерзли), 4- и.п.
6. «Погреемся». Прыжки ноги вместе, ноги врозь с хлопками над головой.

«Весна» (старший возраст)

1. «Птицы прилетели». И.п.- о.с. 1-3- подняться на носки, взмах крыльями, 4- и.п.
2. «Деревья цветут». И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1- поворот вправо, 2- руки вынести вперед-вверх, соединить ладони «чашечкой», 3- стать прямо, 4- и.п. то же влево.
3. «Пчелы собирают пыльцу». И.п.- ноги шире плеч, руки над головой, ладони вместе. Наклон вперед, пальцами рук коснуться пола, 2- и.п., 3-4- то же.
4. «Тает снег». И.п.- ноги шире плеч, руки на поясе. 1-3- попеременное приседание то на правую, то на левую ногу, руки в стороны, 4- и.п.
5. «Бегут ручьи». И.п.- стоя на четвереньках.1-3- прогнуться, вынести тело вперед, упор на всю длину ног и ладони, 4-и.п.
6. «Радуемся весне». Прыжки на правой, левой и на двух ногах в чередовании с ходьбой.

«Труд весной в сельском хозяйстве» (старший возраст)

1. «Обрезаем засохшие ветки». И.п.- о.с. 1-подняться на носки, правую руку поднять вперед-вверх, скрестить указательный и средний пальцы, 2-и.п., 3-4- то же левой рукой.
2. «Сеем». И.п.- о.с., руки на поясе.1-3- вытянуть руки вправо и плавно вести их вперед (сеем). 4-и.п. То же в левую сторону

3. «Косим траву». И.п.- ноги на ширине плеч, руками имитировать держание косы. 1- взмах руками, поворот вправо «косим траву». 2-и.п. 3-4 – тоже самое. Затем сменить положение рук и повторить то же влево.
4. «Прополоть грядки». И.п.- ноги на ширине плеч, руки перед собой, сцеплены в кулак. 1-3- пружинистые наклоны вперед. 4-и.п.
5. «Белим деревья». И.п.- ноги на ширине ступни, руки опущены. 1- 3- присесть, правой рукой сделать движения вверх-вниз, 4- и.п. То же левой рукой.
6. «Пасем коров». Подскоки на месте в чередовании с ходьбой .

«Испечем каравай» (старший возраст)

1. «Сеем». И.п. – о.с. 1-3- вытянуть правую руку перед собой, перебираем пальцами, ведем руку слева направо. 4-и.п. То же левой рукой. (7 раз)
2. «Взошли ли озимые?». И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- шаг правой ногой назад, 2- правую руку поднести ко лбу. 2- вернуть на пояс. 4-и.п. То же левой ногой. (7-8 раз)
3. «Жнем». И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вперед. 2- имитировать руками срез пшеницы серпом. 3- повернуться вправо, выпрямить руки(«положили»). 4- и.п. Тоже влево. (8 раз)
4. «Мельница». И.п.- ноги шире плеч, руки на поясе. 1-7- наклон вперед, вращения руками(мельница). 8- и.п. (7 раз)
5. «Месим тесто». И.п.- ноги слегка расставлены, руки сжаты в кулаки. 1-7- пружинистые приседания, руки перед грудью вниз-вверх(«месим тесто»). 8-и.п. (7 раз)
6. «Кладем и достаем из печи». И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- присесть, вытянуть руки вперед, показать ладони. 2- и.п. 3- 4- и.п. (7 раз)
7. «Ай да урожай!» . прыжки по кругу друг за другом по кругу. 30 прыжков, поворот в другую сторону и опять прыжки. 3-4 раза.

«Наш край» (старший возраст)

1. «Необъятные просторы». И.п.- о.с. 1- руки в стороны, подняться на носки. 2-и.п.
2. «Высокие горы, глубокие реки». И.п.- то же. 1-3- имитируем восхождение на гору. 4-и.п. 5-7- приседаем, задерживаем дыхание. 8-и.п.
1. 3.«Доброжелательные люди». И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- повернуться вправо, улыбнуться, 2- потереть ладони друг о друга, 3- руки на пояс. 4-и.п.
2. 4.«Плодородные земли». И.п.-ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-3- пружинистые наклоны. Имитируем собирание урожая. 4-и.п.
3. 5.«На страже Родины». И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- шаг вперед, согнуть ногу, 2- приложить ладонь ко лбу, 3- руку на пояс. 4-и.п. то же с левой ноги.
1. «Мы умеем веселиться». Подскоки, прыжки и т.д. по желанию детей, в чередовании с ходьбой.

« Кормушка для птиц» (старший возраст)

1. «Берем с полки инструменты» И.п.- о.с. 1- подняться на носки, руками потянуться вперед-вверх, 2-и.п.

2. «Выравниваем доски». И.п.- ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки на уровне пояса(держим рубанок). 1- наклон вперед, руки вперед, 2- и.п.
3. «Соединяем, забиваем гвозди». И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3- поворот вправо, руки вправо, имитируем руками забивание гвоздей, 4- и.п. то же в левую сторону.
4. «Сыпем корм». И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, 2-вытянуть ладони вперед, взять «корм», 3- встать, руки вперед, «насыпали в кормушку», 4- и.п.
5. «Вешаем на дерево». И.п.- о.с. 1- поднять ногу правую ногу вверх, согнутую в колене, левая рука вверх, 2- и.п. 3-4- то же левой ногой (поднимаемся по лесенке на дерево)
6. «Греемся». Прыжки ноги вместе, ноги врозь с хлопками.

«Жители леса» (старший возраст)

1. «Олень». И.п.- о.с. 1- подняться на носки, 2- руки через стороны вверх, показать «рога», 3- опуститься на всю ступню, 4- и.п.
2. «Сова». И.п.- ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу. 1- повернуть голову вправо, локти отвести в стороны, сказать «у», 2- и.п., 3-4- то же влево.
3. «Волк». И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- шаг правой ногой вправо, 2- наклон вправо, 3- выпрямиться, 4- и.п. то же влево.
4. «Белка» и.п.- присед, упор руками о пол. 1- прыжок двумя ногами назад, прогнуться, 2- прыжком вернуться в.п.
5. «Змея». И.п.- присед на корточках. 1-7- плавными движениями вправо-влево, выпрямиться, 8- и.п.
6. «Еж». И.п. – сидя на полу, руки упор сзади. 1-3- свернуться, покачаться, 4- и.п.
7. «Ласка». И.п.- о.с. Прыжок вперед, прыжок назад.

«Кубанские ремесла» (старший возраст)

1. Рукоделие. И.п.- о.с. 1-3- поднять руки вперед, скрестить между собой(ножницы), 4-и.п.
*Пальцы, ловкие, как птицы,
 Вверх и вниз снуют, мелькают
 Ткани белые страницы
 Яркой краской расцветают.*
2. Гончарное дело. И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-присесть, вынести руки вперед, 2-3- руками имитировать замес глины, 4-и.п.
*Круг гончарный, глина, вода:
 Будет посуда - будет еда!
 Гончар свое дело знает,
 Глину в руках разминает.*
3. Резьба по дереву. И.п. - сидя на полу, упор руками за спиной. 1- 3- пружинистые наклоны вперед, руки вперед, 4- и.п.
*В руках стамеска, нож, топор
 Еще терпенье и напор
 И из обычной древесины
 Рождается чудо-узор.*
4. Кузнечное дело. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1- поднять руки вверх, сомкнуть в замок, 2- повернуться вправо, опустить руки(ударили молотом), 3-4- то же влево.

*В кузнице, как в бане жарко.
Там огонь пылает ярко.
Кузнецы к жару привычны.
Ковань делают отлично!*

5. И.п.- сидя на пятках, руки за спиной. 1- встать на колени, 2- хлопнуть в ладоши над головой, 3- руки за спину, 4-и.п.

*На Кубани люди разные живут,
Ремесла знают, ценят труд.
Работают, не зная скуки.
А мастера уж! На все руки.*

6. Подскоки вокруг себя в чередовании с ходьбой.

*Поработали, устали.
Отдохнули, поплясали.*

«Животные весной» (старший возраст)

1. «Птицы прилетели». И.п.- о.с. 1- подняться на носки, 2-3- взмах руками в стороны, 4- и.п.
2. «Птицы гнезда выют». И.п.- ноги на ширине стопы, руки на поясе. 1- присесть, вынести руки вперед, соединить их кругом (гнездо), 2- и.п., 3-4- то же.
3. «Голодный волк». И.п.- ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1- поднять плечи, 2- поворот вправо, 3- вперед, 4- и.п. То же влево.
4. «Пчелы нектар собирают» И.п.- ноги шире плеч, руки над головой, ладони соединены. 1- наклон вперед, коснуться пальцами пола, 2- и.п., 3-4- то же.
5. «Медведь просыпается». И.п.- сидя на полу, ноги поджаты к груди, голова опущена. 1-вытянуть ноги, 2- 3-упор на руки за спиной, приподнять туловище, 4- и.п.
6. «Гусеницы выползают». И.п.- стоя на четвереньках. 1-3- вытянуться вперед, упор на руках и по всей площади ног, 4- и.п.
7. «Зайцы резвятся». Прыжки способом, придуманным детьми.