

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №61 «Лель»

**Утренняя гимнастика
для детей старшего
дошкольного возраста (5-7 лет)**

Подготовила: Походзей Светлана Юрьевна

Сентябрь 1-2 неделя

Ходьба на месте (0,5мин)

1. И.п. – узкая стойка, руки по швам.

1-мах правой рукой вперед

2-И.п.

3-мах левой рукой вперед

4-И.п (8-10р)

2. И.п. – узкая стойка, руки по швам

1-4-попеременные махи рук вперед (8-10р)

3. И.п. – узкая стойка, руки согнуты в локтях, кулаками вперед

1-4-круговые движения предплечьем вовнутрь

1-4-круговые движения предплечьем наружу(6-8р)

4. И.п. – узкая стойка, руки по швам

1-поднять правое плечо, вернуться в И.п.

2-поднять левое плечо, вернуться в И.п.

3-4-поднять одновременно два плеча, тянуться к ушам.(8-10р)

5. «Гуси шипят» И.п. – ноги на ширине плеч, руки по швам

1-наклон вперед, руки назад в стороны

2-И.п.(6-8р)

6. И.п – узкая стойка , руки на пояс, руки вдоль туловища.

1- выпад вперед.

2-3 покачивания,

4 – и.п.(6-8р)

7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову.

1-поворот вправо

2-И.п.

3-4-тоже самое влево.(6-8р)

8. И.п. – упор сидя сзади, ноги вместе

1-поднять правую ногу

2-И.п.

3-поднять левую ногу

4-И.п. (6-8р)

9. И.п – стойка на коленях, сидя на пятках, руки на коленях

1-подняться, стойка на коленях, руки вперед-вверх.

2-И.п.(6-8р)

10. «С ровной спинкой я сижу и коленками машу»

И.п. – сед по турецки, обхватить стопы ног, стопы ног соединены

Движения коленями вверх вниз(6-8р)

11.И.п. – узкая стойка, руки на пояс

1-6-прыжки ноги врозь вперед-назад

Ходьба на месте. Чередовать 2-3 раза

12.Гимнастика для глаз «радуга» - И.п. – О.ст.

1-4-чертим радугу (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо.(4-6р)

13.Гимнастика для глаз «поморгаем» - И.п. – О.ст.

Быстро поморгать глазами, затем закрыть глаза спокойное дыхание, считать до 4-5.(2р)

14.Самомассаж «Точилка» И.п. – узкая стойка, сжав одну руку в кулак, вставляем в него поочередно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза

«Мы точили карандаш,

Мы вертели карандаш

Мы точилку раскрутили

Острый кончик получили»

Сентябрь 3-4 неделя

Песня «Солнышко лучистое любит скакать...»+

1. Ходьба на месте (0,5мин)
2. И.п. – узкая стойка, руки за спину. Полуприсед. (3-4 раза)
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. Руки вверх, в правую сторону, чуть наклонившись в сторону-к плечам-вверх, в левую сторону, чуть наклонившись в сторону. (4-5 раз)
4. И.п. - узкая стойка, руки вперед, кисти в кулак
Вращение кистей рук (3-4р)
5. И.п. - узкая стойка, руки к плечам
Вращение предплечьям вперед (3-4р)
6. И.п. – широкая стойка, руки на пояс. Перекаты с правой на левую и наоборот. (3-4р)
7. Повторить упр 2-3.
8. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс
1 – наклон вперед, руки вниз, тянуться достать руками пол
2 – И.п. (4-5р)
9. Повторить упр 2-3
10. И.п. – узкая стойка, руки свободно. Прыжки ноги скрестно, со сменой положения ног в стороны. (8р)
11. Повторить упр 2-3
12. И.п. – узкая стойка, руки по швам. Подняться на носки, руки через стороны-вверх, И.п.

Стефани Керкина «Зарядка»

1. И.п. - стойка на коленях, руки на пояс
1 – поворот в правую сторону, правой рукой коснуться пятки левой ноги
2 – И.п.
3-4 – то же самое влево(4-6р)
2. И.п. – узкая стойка, руки свободно (или за спиной). Бег с захлестом голени на месте. (0,5мин)
3. И.п. - широкая стойка, руки на пояс. Перекаты с правой на левую и наоборот. (4р)
4. Повторить упр 2
5. И.п. – узкая стойка, руки по шва. Подняться на носки, руки через стороны-вверх, И.п.
6. Повторить упр 4-5

Наташа Королева «Олимпиада, реет в вышине...»

1. Ходьба на месте (0,5 мин)
2. И.п. – узкая стойка, руки по швам.
1-правую вперед
2-левую в перед
3- руку скрестно к плечам
4-руки вверх-в стороны-И.п.(4-6р)
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью.
1-наклон вправую сторону
2-наклон в левую сторону.(6-8р)
4. И.п. – И.п. – узкая стойка, руки свободно. Прыжки ноги скрестно, со сменой положения ног в стороны. (8р)
5. Ходьба на месте(0,5 мин)

Октябрь 1-2неделя

Под муз. «Двигайся, замри», песня «О спорте»

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. «Двигайся!» - Движения вправо-влево в тазобедренном суставе. (4раза) «Замри!» - Выполнить фигуру, замирают. (1раз)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1-правую вперед, ладонь вперед; 2-левую вперед, ладонь вперед; 3-правую на пояс; 4-левую на пояс, И.п. (4 раза)
3. Упражнение 1 (2 раза)
4. И.п. – узкая стойка, руки по швам
1-руки вперед-вверх, правую назад на носок, прогнуться в спине; 2-И.п.; 3-тоже самое левой ногой; 4-И.п. (3 раза)
5. Упражнение 1 (2 раза)
6. И.п. – ноги на ширине плеч
1-мах правой хлопок под ногой, руки в стороны; 2-И.п.; 3-4-то же самое левой (4 раза)
7. Упражнение 1 (2раза)
8. И.п. – широкая стойка, руки в стороны.
1-наклон, правой рукой коснуться левый носок; 2-И.п.; 3-4-то же самое, левой рукой коснуться левого носка.
9. Упражнение 1 (2раза)
10. И.п. – узкая стойка, руки свободно. Прыжки на двух ногах вправо-влево (4-6 раз)
11. Упражнение 1 (2раза)

песня «О спорте»

12. Ходьба на месте отрывая носки от пола (на месте)(0,5 мин)
13. Бег с высоким подниманием колена (на месте) (0,5мин)
14. Ходьба на месте.(0,5мин)

ОРУ

1. И.п - узкая стойка, руки на пояс
1- наклон головы вправо; 2-И.п.; 3-наклон головы влево; 4-И.п.(6-7раз)
2. И.п – О.СТ
1 – руки в стороны; 2 –к плечам; 3 – руки в верх; 4 –к плечам; 5 – в стороны; 6 – И.п. (2 раза)
3. И.п. –стойка на четвереньках, упор на ладони и колени
1 –поднять правую ногу, тянуть носок назад; 2 - И.п.; 3-4 – тоже самое левой (6-7 раз)
4. И.п. –лежа на животе руки вперед, соединив ладони «Лодочка»
1 –прогнуться в спине, руки вверх
2 - И.п. (6-8раз)
5. И.п. – сидя по-турецки, руки на колени
1 – наклон вперед, тянуться как можно дальше двумя руками
2 –И.п.(4-6раз)
6. И.п. – узкая стойка, прыжки на двух ногах вокруг себя со сменой направления (4-6 прыжков вправо, 4-6 влево, 2-3 раза)
7. Упражнение на дыхание «Жук»
И.п. – О.ст.
Вдох ч/з нос, выдох через рот, произнося звук «ж-ж-ж» (0,5мин)

Октябрь 3 – 4 неделя.

Песня «Веселая зарядка»

1. И.п - узкая стойка, руки по швам
1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, два хлопка над головой; 3- руки в стороны
4 – вернуться в И.п., 2хлопка по ногам (по бедрам) с боку. (3р)
2. И.п – узкая стойка, руки по швам
Ходьба на месте с высоким подниманием колена соединив с упражнением 1. (3 раза)
3. И.п. - узкая стойка, руки по швам
Бег с высоким подниманием колена совместно с упражнением 1 (4раза)
4. Прыжки на одной ноге, правой, затем левой, чередуя с ходьбой, по 8прыжков (1 раз)
5. И.п. – узкая стойка, руки за голову.
1-присед, руки в стороны; 2-И.п. (6-7 раз)
6. Прыжки на одной ноге, правой, затем левой, чередуя с ходьбой, по 8прыжков (1 раз)
7. И.п.- узкая стойка, руки за спину.
1-наклон вперед, коснуться пальцами носки ног; 2-И.п. (6-7 раз)
8. Прыжки на одной ноге, правой, затем левой, чередуя с ходьбой, по 8прыжков (1 раз)
9. И.п. – узкая стойка, руки по швам. Разворачиваются лицом к лицу (1 шеренга ко 2; 3 шеренга к 4)
1-хлопок в ладоши (все) 4-хлопок левая с левой (в паре)
2-хлопок в ладоши правая с правой (в паре) 5-хлопок в ладоши (все)
3-хлопок в ладоши (все) 6-хлопок правая с правой, левая с левой (в паре) (3 раза)
10. И.п. – узкая стойка, руки по швам. Изображают «Ровным шагом идем»; «Руки потрясем»; «Чистим зубы»; «Умываться».
11. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.
1-правую за голову 4-И.п.
2-И.п. 5-правую, левую за голову одновременно обе
3-левую за голову 6-И.п.
12. И.п. – узкая стойка, руки за спину. Бег с захлестом голени (20 сек). Ходьба на месте (10 сек)

Песня «Делайте зарядку, будете в порядке» +

1. Ходьба на месте не отрывая носки от пола, руки за спиной. (0,5мин)
2. И.п – ноги на ширине плеч, руки к плечам
1-2-круговые движения рук вперед; 3-4-круговые движения прямых рук вперед
То же самое назад (по 4 раза)
3. И.п - узкая стойка, руки по швам
1 - наклон вправо, правая рука скользит по правой вниз
2 – вернуться в И.п., правая скользит по ноге вверх
3-4-то же самое влево.(6-8р)
4. И.п. – узкая стойка, руки на пояс.
1-выпад правой в сторону, руки к плечам; 2-И.п.; 3-4-тоже самое левой. (6-8р)
5. Прыжки на двух ногах с попеременным движением рук вверх к плечам. Прыжки 6-8 раз. Повторить 2 раза.
6. Ходьба на месте не отрывая носки от пола, руки за спиной.(0,5мин)
7. И.п – узкая стойка, руки на пояс
1 – согнуть правую, обхватить двумя руками колено; 2 – И.п; 3-4 – то же самое левой (4-6р)
8. И.п. – узкая стойка, руки на пояс
1-правую вперед 5-левую руку вперед,
2-левую вперед 6-правую руку на пояс
3-правую руку к левому плечу 7-левую в И.п.
4-левую руку к правому плечу. 8-правую в И.п. (4-6р)

Ноябрь1 – 2 неделя

Песня «Зарядка клоуна Плюх №3»

Ходьба на месте (0,5мин)

Бег на месте.(0,5-1мин)

Ходьба на месте.(0,5мин)

1. И.п – узкая стойка, руки на пояс

1-4 – вращение головы вправо

1-4 – то же самое влево. (6-8р)

2. И.п. – узкая стойка, руки к плечам.

1-4 – круговые движения рук вперед (попеременно правой левой)

1-4 - круговые движения рук назад (попеременно правой левой)(8-10р)

3. И.п. – узкая стойка, руки вниз

1 – подняться на носки, руки вверх через стороны

2 – наклон вперед, руки вперед – вниз.

3 -4 – И.п. (8р)

4. И.п. – лежа на спине, руки вниз или за голову. «Велосипед»

Попеременно круговые движения ног. Имитация езды на велосипеде.(на 4-6 счет, 6-8р)

5. И.п. – узкая стойка, руки вперед имитация обхвата бочку

Ходьба на месте на внешней стороне стопы, имитация «Как медведь»(20сек)

6. И.п. – присед, руки на колени.

Прыжки имитация «Как мячики» (6-8р)

7. И.п – узкая стойка, руки вниз.

Вдох - руки вверх, выдох – руки вниз. (8-10р)

8. 3. И.п. – узкая стойка, руки за голову.

1 - Наклон назад прогнуться в спине.

2 – Присед руки вперед(8р)

9. И.п – основная стойка

1-4 – круговые движения глазами вправо

1-4 - круговые движения глазами влево

1-4 – закрыть глаза (2-3р)

10. И.п – основная стойка

1 – правая в сторону

2 – левая в сторону

3 – правая к плечу

4 – левая к плечу

5- правая вверх

6 – левая вверх

На след 6 счетов, возвращаемся в исходное положение поочередно: правая – к плечу; левая – к плечу; правая – в сторону; левая – в сторону; правая – вниз; левая – вниз.(6-8р)

11. И.п – узкая стойка, руки на пояс

Прыжки ноги врозь (вперед-назад) (8р)

12. И.п – основная стойка

Одновременно правой и левой переступаем в правую сторону затем в левую: носки вправо – пятки вправо, сдвинули ноги и т.д.

13. Бег с захлестом голени. (0,5-1мин)

14. Ходьба на месте (0,5мин)

Ноябрь 3-4 неделя

Попури

Ходьба на месте. Бег на месте. Ходьба на месте. (1,5-2 мин)

1. И.п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.
«1» – руки в стороны; «2» – сгибая руки к плечам подняться на носки;
«3» – опуститься на всю ступню, руки в стороны; «4» - и. п. (6-8 раз)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью
«1» – поворот туловища вправо, правую руку в сторону; «2» - и. п. То же влево. (6-8 раз)
3. И.п. – О.ст.
«1» - шаг правой ногой вправо, руки за голову;
«2» - приставить ногу, и.п. То же влево. (8 раз)
4. И.п. – узкая стойка, руки по швам
«1» – руки в стороны; «2» – мах правой ногой вперёд, хлопок в ладоши под коленом;
«3» – опустить ногу, руки в стороны; «4» - и. п. То же левой ногой. (6-8 раз)
5. И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки на пояс.
«1» - шаг вправо; «2» - наклон вправо; «3» - выпрямиться; «4» - и.п. То же влево. (6-8 раз)
6. И.п. – стойка на четвереньках, упор на ладони и колени
«1-2» - выпрямить колени, принять положение упора согнувшись;
«3-4» - вернуться в и. п.
7. И.п. – сидя ноги врозь, руки упор сбоку.
«1» - руки через стороны вверх; «2» - наклон к правой ноге; «3» - руки вверх; «4» - вернуться в И.п., руки через стороны вниз. То же самое к левой (6-8 раз)
8. И.п. – узкая стойка, руки на пояс
1 – выпад правой в сторону
2 – И.п.
3-4 - тоже самое левой (8-10 р)
9. И.п. – широкая стойка, руки на пояс
«1» - руки в стороны - вдох; «2» - наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом - выдох; «3» - выпрямиться, руки в стороны - вдох; «4» - и. п. – выдох. То же к левой ноге. (8 раз)
10. И.п. – узкая стойка, руки свободно. Прыжки на одной ноге, попеременно на правой и левой, чередуя с ходьбой на месте. По 8-10 прыжков. (2-3 раза)
11. гимнастика Дыхательная

1. «Снежный ком».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-4 раза.

2. «Снеговик веселится».

И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

Декабрь 1–2 неделя

Песня «Зарядка клоуна Плюх №4»

1. И.п. – О.ст.
 - 1 – подняться на носки, руки вверх через стороны, при этом делаем вдох
 - 2 – вернуться в И.п., руки вниз через стороны, выдох (6-8р)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс
 - 1 – наклон вправо, левую руку вправо над головой
 - 2 – И.п.
 - 3 – наклон влево, правую руку влево над головой (8-10р)
3. Ходьба на месте (0, 5мин)
4. И.п. – О.ст. «Да-да-да»
 - 1 – наклоны головы вперед
 - 2 – И.п. (8р)
5. 4. И.п. – О.ст. «Нет-нет-нет»
 - 1 – поворот головы вправо
 - 2 – И.п.
 - 3 – поворот головы влево
 - 4 – И.п. (8р)
6. И.п. – узкая стойка руки по швам «Мельница»
 - 1 – 4 – вращение прямых рук вперед
 - 1 -4 – вращение прямых рук назад (8-10р)
7. И.п. – узкая стойка, руки над головой скрестно
 - 1 – присед, руки через стороны вниз, при этом делаем вдох
 - 2 – И.п (6-8р)
8. И.п – лежа на спине, ноги вместе , руки над головой
 - 1 – свернулись в клубок: согнули ноги, обхватили руками колени, подбородок к груди.
 - 2 – И.п. (6-8р)
9. И.п. – О.ст. «Петушок»

Ходьба на месте с высоким подниманием колена, вокруг себя, вправо-влево.
Ку-ка-ре-ку (6-8р)
10. И.п. – О.ст. «Кенгуру»
 - 1 – полуприсед, оттолкнуться носками, выпрыгнуть как можно выше, приземлиться на носки. (6-8р)
11. И.п. – узкая стойка, руки в стороны «Носос»
 - 1 – присед
 - 2 – И.п. (6-8р)
12. И.п. – О.ст. «Смотрелки – гляделки»
 - 1 – поворот головы вправо, посмотреть за спину
 - 2 – И.п.
 - 3 – поворот головы влево, посмотреть за спину
 - 4 – И.п. (4-6р)
13. И.п – О.ст. «Бабочки»
 - 1 – 4 – взмахи руками вверх – вниз, вращаясь вокруг себя вправо
 - 1 – 4 – взмахи руками вверх – вниз, вращаясь вокруг себя влево (6-8р)
14. И.п. – О.ст.

Ходьба на месте (марш)(0,5мин)

Декабрь 3-4 неделя

«Фиксики»

1. «Телевизор»

И.п. – узкая стойка, руки вниз

1 – руки согнуты перед собой друг на друга

2 – руки согнуты в локтях, пальцы смотрят вверх.(8р)

«Трыц-тыц» - хлопки перед собой движением рук вверх вниз, руки прямые.(3-4р)

«2 фиксака» - руки согнуты сбоку, пальцы смотрят вверх, сгибание и разгибание указательного и среднего пальцев.(1р)

2. «Кофемолка»

И.п. – узкая стойка, руки согнуты перед грудью

1 – 4 – круговые движения рук перед грудью (влево-вперед-вправо-назад к себе)(8р)

3. «Вентилятор»

И.п – узкая стойка, руки согнуты перед грудью

1 – руки согнуты перед грудью, круговые движения рук перед грудью (вверх-вперед-назад-вверх) (8р)

4. «Помагатор»

И.п – узкая стойка, руки в стороны

1 – сгибание рук к плечам

2 – И.п. (8р)

Игра «Ковбой»

1. И.п. – узкая стойка

Имитация движений, броска петли (одной рукой круговые движения над головой)

Имитация движений, ковбой скачет на лошади (поднимание-отпускание пятки, пружинистые движения с одновременные сгибанием-разгибанием рук перед грудью) (6-8р)

2. И.п – узкая стойка, руки за спиной.

1-2 – подскоки на левой, правую ногу в сторону сгибание-разгибание.

3-4 – то же самое, левой.

5 - подскоки на левой, правую ногу в сторону

6 – то же самое левой

7 – 8 – тоже самое что и 5-6 (1р)

3. Ходьба на месте (0,5мин)

4. И.п. – узкая стойка, руки по швам

1 – подскок на правой, левую ногу в сторону, правую руку вверх

2 – подскок на левой, правую ногу в сторону, левую руку вверх (6-8р)

4. И.п. – узкая стойка, руки за спину

1 – 4 – шаги, переноса ногу через сторону назад, продвижение назад.(2-3р)

5. И.п – О.ст.

1-3 – 3 шага вперед с одновременно-попеременно круговыми движениями рук вперед (2-3р)

4 – присед на одно колено (левое), правая нога согнута в колене, левая ладонь ложится на колено правой ноги, правая рука согнута перед собой на колене правой ноги пальцы смотрят вверх.(2-3р)

1-4 сгибание разгибание правой руки перед собой «стрелять в разные стороны»

Имитация сдуть дым с пистолета, выдох на пальцы правой руки.(2-3р)

6. И.п – О.ст.

1 – правую в сторону-вперед

2 – левую в сторону-вперед, в полуприсед

3-4 – хлопок по ногам, бросок петли

5-6 – круговые движения правой руки над головой.(2-3р)

7. И.п. – О.ст.

1-2 – 2 шага вперед

3-4 – 2 шага назад, подскок на месте, хлопок в ладоши (6-8р)

8. Ходьба на месте повторить упр.7-1р

Январь 1-2 неделя

Чударики «Самолеты» (с ускорением)(2-3раза повторяется)

1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны
Покачивания вправо-влево – «Самолет»(3-4р)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вперед прямые
Покачивания вправо-влево. Полукруговые движения вправо-влево – «Управляем штурвалом»(3-4р)
3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой, большой и указательный палец соединены, показываем очки
Покачивания вправо-вперед-влево-вперед– «Пилот летает между облаков» (3-4р)
4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки над головой, пальцы рук соединены
Полуприседы – «Показываем гору» (3-4р)
5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вперёдискрестно к плечам, попеременное движение пальцами рук – «Показываем лес»(0,5мин)
6. И.п. - ноги на ширине плеч, руки над головой соединены пальцами рук, круг – «Показываем нору»(10сек)
7. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс
Полоборота в правую сторону, правую руку ко лбу, то же самое в левую сторону.
Изображаем – «В небо смотрим» (3-4р)
8. И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты сбоку
Приседать, выполняя повороты колен вправо – влево.(3-4р)

Чударики «Мешок Деда Мороза» (с ускорением)(повторяется 2-3р)

1. И.п. – узкая стойка, руки по швам.
Попеременно поднимает пятки, не отрывая носка от пола (0,5мин)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки по швам
Круговые движения правой рукой по животу – «Вкусняшки для мальчишек»
Круговые движения левой рукой по животу – «Вкусняшки для девчонок»(3-4р)
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки по швам
Полуприсед, руки над головой, соединены пальцы рук – «Мячик» (3-4р)
4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки по швам
Полуприсед, руки над головой, ладони вперед, кисти рук возле ушей – «Зайчонок»(3-4р)
5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки по швам
Попеременно сгибать руки в предплечье вперед – «Гантели»(по 2-3р)
6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки прямые вперед
Полукруговые движения рук вправо-влево – «Руль»(3-4р)
7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони на живот
Попеременно руки в стороны, ладонью вперед – «Куклы, роботы»(по 2-3р)
8. И.п. – ноги на ширине плеч,
Полуприсед, руки под щечку, ладони соединены – «Спят»(1р)

Игра – танец «Ёлочки-пенечки»

- 1.И.п. – ноги на ширине плеч
Наклон вперед с имитацией: нарисовать веточки елочки, пальцы соединены впереди под острым углом, разводить руки в стороны. Чем ниже наклон, тем шире ветки. (4-5р)
2. «Ёлочки» -ноги на ширине плеч, руки над головой, пальцы рук соединены под острым углом(8-10р)
3. «Пенечки» - ноги узкая стойка, присед обхватить колени. (8-10р)

Январь 3-4 неделя

Чударики «Зарядка» +

1. Ходьба на месте на счет 3 (2-3р)

2. Ходьба с заданием для рук.

1-руки в стороны; 2-руки вперед; 3-руки вверх; 4-руки в стороны; 5-И.п. (2-3р)

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз-в стороны

Руки к голове с боку, наклон головы вправо-влево (по 3р)

4. Ходьба на месте на счет 3 (2-3р)

5. Ходьба с заданием для рук.

1-руки в стороны; 2-руки вперед; 3-руки вверх; 4-руки в стороны; 5-И.п. (2-3р)

6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз – в стороны

1-правую назад на носок, одновременно, руки за спину; 2-И.п.; 3-4-тоже самое левой (по 2-3р)

7. Ходьба на месте на счет 3 (2-3р)

8. Ходьба с заданием для рук.

1-руки в стороны; 2-руки вперед; 3-руки вверх; 4-руки в стороны; 5-И.п. (2-3р)

9. И.п - ноги на ширине плеч, руки на пояс

Круговые движения в тазобедренном суставе вправо – влево на счет 1-4 (по 3-4р)

10. И.п - ноги на ширине плеч, руки вниз – в стороны

1-выпад правой в сторону, руки за голову; 2-И.п.; 3-4- тоже самое левой (по 2-3р)

11. Ходьба на месте на счет 3 (2-3р)

12. Ходьба с заданием для рук.

1-руки в стороны; 2-руки вперед; 3-руки вверх; 4-руки в стороны; 5-И.п. (2-3р)

13. И.п - ноги на ширине плеч, руки вниз – в стороны

1-поднять правую ногу, обхватить ее в голеностопе правой рукой, прижать как можно ближе к себе сзади, удержать равновесие.

2 – И.п. (по 2-3р)

14. Ходьба на месте на счет 3 (2-3р)

15. Ходьба с заданием для рук.

1-руки в стороны; 2-руки вперед; 3-руки вверх; 4-руки в стороны; 5-И.п. (2-3р)

16. И.п. – узкая стойка, руки свободно

Прыжки на двух ногах вправо-влево, на месте. (6-8р)

17. Ходьба с заданием для рук.

1-руки в стороны; 2-руки вперед; 3-руки вверх; 4-руки в стороны; 5-И.п. (2-3р)

Февраль 1- 2 неделя

«Снег руками нагребай...» (повторялка 4-5р)

1.И.п. – узкая стойка, руки согнуты в локтях перед грудью. Круговые движения рук вперед на 1-4

2.И.п – узкая стойка, руки согнуты в локтях.

Хлопок в ладоши с правой-левой стороны 3р

3.И.п. – узкая стойка, руки над головой

Круговые движения в стороны - вниз, имитация «нарисовать» круг (1р)

4.И.п – узкая стойка, руки скрестн; руки на колени. (1р)

5. И.п – узкая стойка, руки свободно. Бег с высоким подниманием колена на месте . (5-10 сек)

6.И.п – узкая стойка, руки свободно.

«Лепим глазки» - руки согнуты в локтях, соединив большой палец с указательным подставить к глазам.

«Лепим бровки» - руки согнуты в локтях, ладони прямые, большим пальцем к бровям.

«Нос морковкой» - руки согнуты в локтях, сжаты кулаки, перед носом, движение рук вперед от носа.

«Зарядка EXERCISES....»

1.И.п. – узкая стойка, руки на пояс. Подняться на носки, вернуться в И.п. (8р)

2.И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в И.п. (6-8 р)

3.И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головы вправо-влево (4р)

4.И.п. – широкая стойка, руки к плечам. Наклон вперед, коснуться пятки, вернуться в И.п. (8р)

5.И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Два пружинистых наклона в правую сторону, правую руку вниз, вернуться в И.п. То же самое в левую сторону. (6р)

6.И.п. – узкая стойка, руки по швам. Правую назад на носок, правую руку вперед вверх, вернуться в И.п. То же самое левой.

7.И.п. – узкая на ширине плеч, руки на пояс. Полуприсед, руки в замок перед грудью, вернуться в И.п. (8р).

8.И.п. – узкая стойка, руки по швам. Встать на правую ногу, левую поднять назад, руки в стороны «ласточка». Вернуться в И.п. То же самое другой ногой (по 3р на каждую ногу)

9.И.п. - ноги на ширине плеч, руки свободно. Прыжки врозь-скрестно. (8прыж 2р)

Чередовать с подъемом на носки, руки в стороны, И.п.(6р)

Анималки «Скачут зайцы»

1.Ходьба на месте (0,5 мин)

2.И.п. – ноги на ширине плеч, руки на колени. Руки вверх, вернуться в И.п. (4-5р)

3.И.п. – узкая стойка, руки свободно. Наклоны головы вправо-влево (4р)

4.И.п. – узкая стойка, руки к плечам, локти вниз. Поднять локти в стороны, вернуться в И.п. (4р)

5.И.п. – узкая стойка, руки согнуты в локтях, пальцы вверх. Подскоки с ноги на ногу, скрустное движение правое колено к левому локтю и наоборот. (8р)

6.Ходьба на месте не отрывая носки от пола

7.И.п. – узкая стойка, руки согнуты в локтях в замок перед грудью. Попеременно правую, левую руку вперед, возвращая в И.п. (по 2 р на каждую руку)

8.И.п. – узкая стойка. Присесть на корточки упор сбоку, вернуться в И.п (2-3р)

9.Руки за спиной, бег с захлестом голени. (0,5мин)

10.И.п. – узкая стойка, руки согнуты в локтях, пальцы вверх. Подскоки с ноги на ногу, скрустное движение правое колено к левому локтю и наоборот. (8р)

11.Ходьба на месте не отрывая носки от пола

12.И.п. – узкая стойка, руки по швам. Руки через стороны вверх – вдох. Вернуться в И.п. - выдох

Февраль 3-4 неделя

Военная зарядка. Детская.

1. Ходьба на месте. (20-30 сек)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.
1-правую ногу согнуть в колене, подставить к левой;
2-правую ногу согнуть в колене, сделать шаг вправо, вернуться в И.п.;
3-4-то же самое левой ногой. (по 3-4 раза на каждую ногу)
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки по швам.
1-руки в стороны, кисти в кулак.;
2-руки к плечам скрестно перед грудью (обхватив плечи);
3-руки в стороны, кисти в кулак;
4-И.п. (6-8 раз)
4. И.п. – упор сидя сзади.
1-согнуть правую ногу;
2-выпрямить правую ногу, тянуть носок вперед-вверх;
3-согнуть правую ногу;
4-И.п. (по 3-4 раза на каждую ногу)
5. И.п. – лежа на животе, руки согнуты под подбородком.
1-поднять голову, верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться;
2-И.п. (7-8 раз)
6. И.п. – лежа на спине, руки в стороны
1-поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопок в ладоши за ногой;
2-И.п.;
3-4-то же самое левой ногой (по 3-4 раза на каждую ногу)
7. И.п. – упор сидя сзади, ноги врозь.
1-3-три пружинистых наклона вперед, коснуться ладошками пол между ног как можно дальше;
4-И.п. (6-8 раз)
8. И.п.- присед, упор сбоку.
1- прыжок на месте на двух ногах, хлопок над головой; 2-И.п.

Цветы «Богатырская наша сила...»

1.И.п. – узкая стойка, руки на пояс.

1-подняться на носки; 2-И.п. (8-10 раз)

2.И.п – узкая стойка, руки на пояс.

1-полуприсед, наклон головы вправо;

2-И.п.;

3-4-то же самое в левую сторону. (по 3 раза в каждую сторону)

3.И.п. – узкая стойка, руки по швам.

1-6-сгибание разгибание правой ноги впереди, приземляясь на носок, одновременно поднимать руки через стороны за голову

1-6-тоже самое, И.п. (отпуская руки через стороны вниз). Тоже самое левой ногой.

(по 2 раза на каждую ногу)

4.И.п. – широкая стока, руки на пояс.

1-наклон вперед - в правую сторону, левую руку кистью ко лбу. Движение туловищем в левую сторону («смотреть с право на лево»)

2-движение туловищем с лева на право, кисть у лба («смотреть с право на лево»)

(по 2-3 раза в сторону)

5.И.п. – узкая стойка, руки по швам.

1-6-сгибание разгибание правой ноги впереди, приземляясь на носок, одновременно поднимать руки через стороны за голову

1-6-тоже самое, И.п. (отпуская руки через стороны вниз). Тоже самое левой ногой.

(по 2 раза на каждую ногу)

6.И.п.- широкая стойка, руки по швам.

1-наклон вперед-вправо, руки назад – в стороны;

2-И.п.;

3-4-тоже самое влево (по 2-3 раза в каждую сторону)

7.И.п. – широкая стойка, руки в стороны

1-согнуть руки к плечам; 2-И.п. (браз)

8.И.п. – узкая стойка, руки свободно

1-4-прыжки на правой ноге;

1-4-прыжки на левой ноге (по 2 раза)

И.п. – узкая стойка, руки на пояс. Подняться на носки, вернуться в И.п.

9.И.п. – узкая стойка, руки на пояс

1-присед;

2-встать, правую ногу вперед на пятку, правая руку вниз – в сторону, левую вверх - в сторону;

3-присед;

4-встать, левую ногу вперед на пятку, левую руку вниз - в сторону, правую вверх - в сторону. (6-8 раз)

10.Повторить упражнение 8 (1 раз)

11. Повторить упражнение 6, 7 (2 раза)

12.И.п. – узкая стойка, руки согнуты в локтях, кулаки к плечам.

1-правую ногу вперед на носок, левую руку вниз - в сторону, правую руку в верх - в сторону;

2-И.п.;

3-4-то же самое левой ногой, правую вниз, правую в верх. (по 3 раза в каждую сторону)

Март 1-2 неделя

Кукутики «Зарядка»+ Дуэт Катя и Медведь «Спорт! Спорт!»

1.И.п. – узкая стойка, руки вниз

- топать ногами

- хлопать руками

-наклоны головы вправо-влево (по 6-8р)

2.И.п. – узкая стойка, руки согнуты в локтях перед собой

- круговые движения рук перед собой на счет 1-4

- прыжок в сторону (вправо, затем влево) (6-8р)

3.И.п. – широкая стойка, руки на пояс.

1-наклон к правой; 2 – наклоны прямо между ног по середине; 3-наклон к левой; 4-И.п. (6-8р)

4.И.п. – узкая стойка, руки согнуты в локтях

Приседать, двигая тазобедренным вправо-влево, приподнимаясь на носки (танцевальное движение), возвращаться в И.п.(4-6р)

5.И.п. – узкая стойка, руки согнуты в локтях сбоку. Полуприседс шагом в сторону вправо – влево с одновременным полукруговым движением прямых рук вверх-вправо, вверх-влево (по 4р)

6.И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны

«силачи» руки согнуть к плечам, показать какие сильные.(6-8р)

7.И.п. – узкая стойка, руки согнуты в локтях

- приседать, двигая тазобедренным вправо-влево, приподнимаясь на носки (танцевальное движение), возвращаться в И.п. (4-6р)

8.И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях сбоку, локти в стороны.

- попеременно поднимать правую и левую ногу, согнутую в колене, с одновременным сгибанием рук сбоку согнутых в коленях. (по 4-5р)

9.И.п. – узкая стойка, руки согнуты в локтях

- прыжки на месте врозь-вместе (6-8 прыжков 2-3р) Чередовать с ходьбой (10сек)

10.И.п. – узкая стойка, руки согнуты в локтях

- приседать, двигая тазобедренным вправо-влево, стоя на носках (танцевальное движение), возвращаться в И.п. (4-6р)

11.И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях сбоку, локти в стороны.

- попеременно поднимать правую и левую ногу, согнутую в колене, с одновременным сгибанием рук сбоку согнутых в коленях. (по 4-5р)

12.И.п. – узкая стойка, руки вниз

- топать ногами

- хлопать руками

- поднимать, отпускать плечи вверх-вниз (по 6-8р)

13.И.п. – узкая стойка, руки согнуты в локтях

- приседать, двигая тазобедренным вправо-влево, стоя на носках (танцевальное движение), возвращаться в И.п. (4-6р)

Март 3-4 неделя

Песня для зарядки «Я рисую небо, я рисую солнце...»+детские песни (попурри)

1.И.п.- Узкая стойка, руки на пояс (6-8 раз)

- руки вверх через стороны – вдох

- руки вниз через стороны – выдох

2.И.п.- узкая стойка, руки на пояс (6-8 раз)

- полуприсед, наклон головы вправо-влево

3. И.п. – широкая стойка, руки согнуты в локтях перед грудью (8 раз)

- наклон вперед, руки в стороны, вернуться в И.п.

- наклон назад руки вперед перед собой, вернуться в И.п.

4. И.п.- широкая стойка, руки на пояс (8 раз)

-шаг в правую сторону, полуприсед, выпад в правую сторону, левую руку в сторону-вверх-вправо над головой.

- вернуться в И.п., и тоже самое в левую сторону.

5.И.п.- ноги на ширине плеч, руки вниз (3 раза)

- руки вверх через стороны – вдох

- руки вниз через стороны – выдох

6.И.п. – широкая стойка, руки вниз (6-8 раз)

- руки в стороны-вверх-в стороны-вниз

- тоже самое движение рук + движения тазобедренным вправо-влево,(в медленном темпе затем с ускорением).

7.И.п. – ноги на ширине плеч, руки над головой (6-8р)

Попеременные круговые движения прямых рук вправо-вниз. И.п. сопровождая движения наклоном туловища вперед-вниз. Затем поменять направление.

8.И.п. – ноги вместе, руки по швам (6-8р)

(шаг в сторону вправо-влево (в медленном темпе затем с ускорением)).

-шаги в стороны, руки в стороны

-И.п. тоже самое левой

9.И.п. – узкая стойка, руки вниз, кисти смотрят в стороны.

- имитация прыжков на скакалке с ноги на ногу (8прыжков чередуя с ходьбой на месте 2-3р)

10. И.п.- ноги на ширине плеч, руки вниз (3 раза)

- руки вверх через стороны – вдох

- руки вниз через стороны – выдох

Песня повторалка «Чику-рику»

1. И.п. – узкая стойка, руки на пояс.

1-4-движения в тазобедренном суставе вправо-влево

2. И.п. – узкая стойка, руки на пояс.

1-правую ногу в сторону

2-И.п.

3-4-то же самое левой ногой.

3. И.п. – узкая стойка, руки свободно

1-2-хлопок в ладоши

1-6-ходьба на месте.

4. И.п. – узкая стойка, руки свободно.

1-шаг в правую сторону, наклон в правую сторону

2-то же самое в лево.

5. И.п. – узкая стойка, руки вперед (2-4 раза)
- 1-4 попеременно сгибать руки в предплечья к плечам
6. Повторить упр. 1, 2.
7. И.п. – узкая стойка, руки свободно.
- Вдох, выдох произнести 0-0-0-0-0
8. И.п. - узкая стойка, руки свободно.
- 1-4-полуприсед, хлопнуть ладонями по коленям.
9. Повторить упражнение 4,5
10. Повторить упр 1, 2
11. И.п. – узкая стойка, руки свободно.
- 1-2-прыжок на 2-х ногах вправо влево
- 1-вдох, выдох 0-0-0-0-0
- 2-вдох, выдох е-е-е-е-е
12. Повторить упр 1, 2 и 4,5 (2 раза)
13. Повторить упр 4, 5 (2 раза)

Зарядка Апрель 1-2 неделя

«Дружба....» Барбарики,

Ходьба на месте(0,5-1мин)

1. И.п. – О.ст.

Поднимать попеременно правое и левое плечо, затем оба одновременно (7-8р)

2. И.п. – узкая стойка, руки по швам.

Вращение попеременно прямых рук вперед 3-4раз. Прыжком на двух ногах поворот по часовой стрелке на 90 градусов. Вернуться в И.п. (2-3р)

3. И.п. – узкая стойка, руки вниз

Наклоны вперед, руки в стороны – назад. (6-8р)

4. И.п. – узкая стойка, руки по швам

Приседы, руки вперед (8р)

5. И.п. – узкая стойка, руки свободно,

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола (30сек)

6. И.п. – узкая стойка, руки в стороны

Сгибание разгибание рук к плечам – И.п.(6-8р)

7. И.п. - узкая стойка, руки свободно

Прыжки на правой и левой попеременно. 4прыжков на одной ноге. Ходьба на месте 10-20сек. (1р)

8. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам

Правую ногу, согнутую в колене соединить с локтем левой руки, перед собой.

Вернуться в И.п. затем тоже самое, левая нога - правая рука.

9. И.п. – узкая стойка, руки вниз

Наклоны вперед, руки в стороны – назад. (6-8р)

10. И.п. – узкая стойка, руки в стороны

Сгибание разгибание рук к плечам – И.п. (6-8р)

11. И.п. – узкая стойка, руки свободно

Прыжки на двух ногах со сменой положения ног вперед-назад, с попеременным движением рук вперед назад. 6-8прыжков Ходьба на месте 10-20сек.(1р)

12. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Правую руку на колено правой ноги, левую руку на колено левой ноги, правую руку на пояс, левую руку на пояс вернуться в И.п. (6-8р)

13. Ходьба на месте, не отрывая носка от пола (30сек)

«Танец маленьких утят» (повторять упражнения друг за другом 2-3р)

1. И.п. – узкая стойка, руки согнуты в локтях, кулачки перед грудью.

Движение рук вверх вниз «как машут крылышками» (3-4р)

2. И.п. – узкая стойка.

Выполняют три-четыре хлопка. (3-4р)

3. И.п. – узкая стойка, руки согнуты в локтях

Приседание, с движением в тазобедренном суставе вправо-влево.

4. И.п. – узкая стойка, руки свободно.

Подскоки с ноги на ногу на месте (вокруг себя один оборот - 4прыжка в медленном темпе).

Ходьба на месте.

5. Упражнение выполняют после двух повторений.

И.п. – узкая стойка, руки по швам. Подняться на носки одновременно руки вверх через стороны и вдох через нос. Вернуться в И.п. выдох через рот.

Апрель 3-4 неделя

Класс «Шевелись»

1.И.п. – узкая стойка, руки на пояс.

Полуприсед наклон головы вправо-влево.(6-8р)

2.И.п. – узкая стойка, правая за головой, левая за спиной

Смена положения рук, движением прямых рук через стороны(6-8р)

3.И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс

Наклон вправо, левую руку над головой вправою сторону, вернуться в И.п. и то же самое влево.(6-8р)

4.И.п –узкая стойка, руки на коленях

Колени развести в стороны и вернуться в И.п. (4-5р)

Круговые движения коленями вправо влево. (по2 раза в каждую сторону)

5.И.п. – О.ст.

Шаг правой вперед, шаг левой вперед;

шаг правой назад, шаг левой назад;

подскок на месте с хлопком в ладони перед собой.(6-8р)

6.И.п – О.ст.

Правую вверх, левую вверх, хлопок перед собой, хлопок за спиной (6-8р)

7.И.п – упор сидя сзади, ноги согнуты в коленях

Поднять правую, вернуться в И.п. Поднять левую ногу вернуться в И.п. 1-4 – «велосипед» круговые движения попеременно правой и левой. (4-6р)

8.И.п – О.ст.

Руки вперед-вверх-всторону-вниз в И.п. (4-6р)

9.И.п. – узкая стойка, руки согнуты в локтях перед собой, ладони вниз.

Бег с высоким подниманием колена, косаясь коленями ладоней рук. (20-30сек)Чередовать с ходьбой.(10сек) (2-3р)

+

1. «Круговые движения рук» (6раз)

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на плечах; круговые движения локтями вперед 4 раза, и.п. круговые движения локтями назад 4 раза; и.п.

2. «Наклоны». (8 раз)

И.п.: ноги вместе, руки на пояс; наклон вперед, обхватить пальцы ног, продержать 3 сек, вернуться в И.п.

3. «Хлопок под коленом» (8 раз)

И. п.; узкая стойка, руки на пояс; поднять согнутую в колене ногу, хлопок под коленом; и. п. то же под другим коленом.

4. «Лягушка» -8 раз

И. п.; пятки вместе, носки врозь, присесть, руки на полу между ног; по команде «комарик» подпрыгнуть высоко, хлопок в ладоши; и. п.

Упражнение на дыхание: «Насос»

Это очень просто: накачай насос ты.

Направо, налево руками скользя,

Назад и вперед наклоняться нельзя.

(И.п. стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. При наклоне выдох с произнесением «с-с-с». При выпрямлении вдох. Повтор 4-5 раз.)

Зарядка Май 1-2 неделя

«Мульт-зарядка»

1. И.п.-О.ст. Маршировать на месте (0,5мин)
2. И.п. – узкая стойка, руки по швам. Попеременные маховые движения прямыми руками вперед-назад.
3. И.п. – узкая стойка, руки по швам. Поворот вправо развести руки в стороны поджимая плечи к ушам; вернуться в И.п. Затем тоже самое влево.(по 4р)
4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон вперед-вправо, левую руку вперед-вправо; вернуться в И.п. Тоже самое влево (по 4р)
5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки свободно. Круговые движения ногой, согнутой в колене перед собой. Стойка на одной ноге, сохраняя равновесие. Затем поменять ногу. Выполняют на счет 1-4. (по 3р)
6. И.п. – основная стойка. Прыжки врозь – вместе с хлопком над головой. Чередовать с ходьбой на месте. Выполняют по 8 прыжков (2-3р)

«Танец – игра с ускорением» (повторить 2-3р)

Шаг влево, хлопок (по 2р)

Шаг вправо, хлопок (по 2р)

Повернуться вокруг себя (2раза)

Потянуться, правая рука вверх – левая вниз, смена положения.(2р)

Прыжки на двух ногах на носках (4р)

Шаг вперед (1р)

Вернуться на исходное положение как пингвины, мелкими шагами (2-3р)

Встать руки верх, руки вниз, обнять друга рядом стоящего.(1р)

Физминутки «Солдаты» и «Головой мы покиваем...»

Пальчиковая гимнастика «Солдатики»

Сесть по турецки, пальцы рук можно поставить на колени или на пол. (0,5-1мин)

Детская музыка. Просто спокойная красивая музыка».

«Задуй свечку»

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание.

Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.Повторить 4-5 раз.

«Кто громче»

Выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.Повторить 4-5 раз.

Зарядка май3-4 неделя.



Na+ogromnom+nebe+zvezd+nevidimo+Posmotri+na+mir+nash+udivitel+nyy.mp3

1. И.п. – О.ст. Ходьба (маршировать) на месте (0,5мин)
2. И.п. – узкая стойка, руки вниз. Попеременные круговые движения рук, «мельница» (6-8р)
3. И.п. – узкая стойка, руки к плечам. Полуприсед, поворот вправо. Вернуться в И.п. Тоже самое влево. (по 4-5р)
4. И.п. – узкая стойка, руки свободно. Выпад вперед одной ногой, два хлопка перед собой, вернуть в И.п., тоже самое другой ногой. (по 4-5р)
5. И.п. – узкая стойка, руки вниз. Хлопки прямыми руками впереди по кругу с небольшим наклоном вперед. Указательным пальцем несколько раз показать впереди себя, с движением руки с одной стороны в другую (6-8р)
6. И.п. – узкая стойка, руки вниз. Шаг правой в сторону, правую руку вверх в левую сторону, вернуться в И.п., тоже самое левой. (по 4-5р)
7. И.п. – О.ст. Ходьба (маршировать) на месте (0,5мин)
8. И.п. - Руки вверх, приподняться на носки, на месте поворачиваться вокруг себя, вернувшись в И.п. поменять направление. (6-8р)
9. И.п. - Узкая стойка, руки вниз к носкам. Круговые движения рук в сторону-вверх-в сторону-к носкам, два хлопка (снизу у носков) (6-8р)
10. И.п. – узкая стойка, руки свободно. Прыжки на одной ноге. По 4-5 прыжков со сменой ног. Чередовать с ходьбой (2-3р)
11. Руки вверх, приподняться на носки, на месте поворачиваться вокруг себя, вернувшись в И.п. поменять направление. (6-8р)



neizvesten-pesni-o-sporte.mp3

1. Бег с захлестом голени (0,5-1мин)
2. И.п. – узкая стойка, руки согнуты в локтях перед собой. Поднять руки вверх, вернуться в И.п., тоже самое левой. (6-8р)
3. И.п. – узкая стойка. Правую вверх, левую вверх, три хлопка по коленям. (6-8р)
4. И.п. – узкая стойка, руки на пояс. Попеременно плечо вперед. (6-8р)
5. И.п. – упор сидя сзади. Круговые движения попеременно ног. «на велосипеде» на счет 1-4, 5-6-отдых (4-6р)
7. И.п. – стойка на четвереньках. Поднимать (выпрямить) ногу, носок тянуть назад-в сторону, вернуться в И.п. затем то же самое левой. (по 3-4р)
10. И.п. – ноги на ширине плеч, упор на ладони. Попеременно переступать руками вперед – назад на 1-4 счета (6-8р)

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

Стрельба из лука — дисциплина, в которой производится стрельба стрелами на точность или дальность из специального оружия — лука.

Искусство стрельбы из лука возникло еще в первобытном обществе и использовалось для охоты и борьбы с врагом. Черты спортивного состязания стрельба обрела в XV в. Именно тогда в Швейцарии начали проводить соревнования *лучников*, однако ни инвентарь, ни правила состязаний строго не оговаривались. Спортивной дисциплиной стрельба была официально признана в 1900 г., когда вошла в программу Олимпийских игр. Но из-за отсутствия четких общих правил вскоре была снята и вернулась лишь 50 лет спустя.

В наши дни для состязаний в помещении или на открытом воздухе используют луки двух типов: классический, или олимпийский, и блочный с механизмом, который позволяет лучнику сильнее натянуть тетиву и увеличить скорость полета стрелы. При этом спортсмен тратит меньше усилий, чем при стрельбе из классического лука. Участники соревнований стреляют по круглым бумажным мишеням, закрепленным на щите; чем дальше мишень, тем она больше. На ней разными цветами размечены зоны, приносящие стрелкам разное количество очков. В центре — желтое «яблочко» или «десятка», вокруг него расположены круги красного, голубого, черного и белого цвета. Больше очков приносят ближние к центру зоны. Стрельба ведется сериями по 3 (6) стрел, которые должны быть выпущены за 2 (4) мин. Побеждает команда или спортсмен, набравшие наибольшее количество очков.

Стрельба из лука развивает концентрацию, меткость, глазомер, точность движений.

Послушайте стихотворение

Ружья с собою я не брал,
Стрелой мишени поражал
И целый день тренировался,
Колчан совсем пустым остался.

Отгадайте загадку

На тренировках каждый день
Попасть старается в мишень.
В мишень стрелой он попадает,
«Десятку» точно пробивает.

(Лучник.)

Ответьте на вопросы

1. Как зародился этот вид спорта?
2. Как проходят соревнования по стрельбе из лука?
3. Какие физические качества она развивает?



стрельба
из лука



СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА (лучник)

Бег — одна из дисциплин легкой атлетики, которая включает бег на короткие дистанции (спринт), средние и длинные, бег с препятствиями (барьерный) и эстафету. Все они проходят на дорожках стадиона, кроме марафонского бега на 42 км. В программы других дисциплин — троеборья и пятиборья также входит бег.

Это один из древнейших видов спорта. Еще с 776 г. до н.э. в Греции проводились соревнования среди бегунов. Знаменитые марафонские состязания пришли к нам тоже из Греции: дистанция в 42 км — это путь от города Марафона до столицы — Афин, который, по легенде, преодолел один из воинов, чтобы возвестить о победе греческих войск. Самые первые Олимпийские игры современности 1896 г. уже включали беговые дисциплины.

Главная задача спортсменов — максимально быстро преодолеть дистанцию. На старте они становятся на позиции согласно жребию или местам, занятым на предыдущих этапах соревнований. По команде «На старт!» принимают стойку у стартовой линии, по команде «Внимание!» готовятся начать движение (команда применяется только в спринте). Команда «Марш!» дается выстрелом из стартового пистолета. Во время соревнований бегуны не должны мешать друг другу. На дистанциях от 100 до 400 м каждый движется по своей дорожке, от 600—800 м начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую, на больших дистанциях стартуют общей группой. В спорных случаях судьи используют фотофиниш: первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша.

Важнейшие качества бегуна — высокая скорость движения, выносливость, реакция и тактическое мышление: когда следует ускориться, а где сэкономить силы.

Послушайте стихотворение

Вновь в парке проходил забег,
Участников — сто человек.
Старался каждый, и всерьез
Воспринимали этот кросс!

Отгадайте загадку

Ноги и мышцы все время в движении —
Это не просто идет человек.
Такие быстрые передвижения
Мы называем коротко — ... (бег).

Ответьте на вопросы

1. Какие беговые дисциплины вы знаете?
2. Как проходят соревнования по бегу?
3. Какие качества важны для бегуна?



бег



БЕГ (бегун)

ФУТБОЛ

Футбол — спортивная командная игра с мячом, цель которой — забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела, кроме рук, и постараться не допустить гола в свои ворота. Название происходит от английских слов *foot* — ступня и *ball* — мяч.

Похожие игры с мячом существовали в разных странах еще с древности. Больше всего на современный футбол была похожа итальянская игра «кальчо», которая со временем попала на Британские острова. Там она стала быстро развиваться: уже в XIX в. был принят свод правил, появились спортивные клубы, организован первый турнир по футболу — Кубок Англии. В 1930 г. был проведен чемпионат мира по футболу, который теперь проходит раз в четыре года.

На поле выходит две команды по одиннадцать игроков, один из которых — *вратарь*. Он единственный, кто может играть руками, но в пределах штрафной площадки у собственных ворот. Футбольная игра называется матч, он проходит в два тайма по 45 мин. Между ними есть перерыв в 15 мин, чтобы *футболисты* могли отдохнуть. По его окончании команды меняются воротами. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов. Если после финального свистка остается ничья, в турнирах на выбывание назначается дополнительное время — еще два тайма по 15 мин. А если победителя выявить так и не удастся, проводится серия послематчевых пенальти: по воротам противника с расстояния 11 м разные игроки пробивают пять ударов.

Игра в футбол укрепляет кости и различные группы мышц, улучшает кровообращение и развивает легкие, тренирует выносливость и помогает справиться с лишним весом. Работа в команде воспитывает чувство ответственности, волю к победе.

Послушайте стихотворение

Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Вот в воротах пятый гол!
Очень любим мы футбол.

Отгадайте загадку

Люблю я мячик погонять
И на воротах постоять.
Да, в эту чудную игру
Я день и ночь играть могу.
(Футбол.)

Ответьте на вопросы

1. Как зародился футбол?
2. Какие правила в нем действуют?
3. Какие физические качества он развивает?



футбол



ФУТБОЛ
(футболист)

ХОККЕЙ

Хоккей — спортивные игры на ледовой или травяной площадке, в которых две команды с помощью клюшек стараются поразить мячом или шайбой ворота друг друга.

Родиной хоккея как вида спорта считается Канада. Здесь впервые провели официальный хоккейный матч на льду, были составлены правила игры, создана первая профессиональная хоккейная команда.

Традиционный хоккей проходит на ледовой площадке со специальной разметкой. Одновременно на поле находятся по шесть игроков от каждой команды: пять полевых и один вратарь. С помощью изогнутых на конце палок — клюшек — участники пасуют друг другу круглую плоскую шайбу. Ее нужно загнать в ворота соперника — это принесет команде очки. Большое внимание хоккеисты уделяют экипировке. Она должна максимально обезопасить спортсмена от болезненных ударов шайбы и клюшки, ударов при столкновении с другим игроком, падения на борт. Поэтому хоккеисты носят шлемы и тяжелую защиту.

Хоккей на траве в наши дни играется на специальном искусственном покрытии маленьким твердым мячом. Наиболее популярен этот вид спорта в Голландии, Германии и Испании. В хоккей с мячом, или русский хоккей, играют на льду. Популярны также хоккей на роликах и даже подводный.

Во время тренировок задействована и нижняя и верхняя части тела, благодаря чему хорошо прорабатываются мышцы ног, рук, живота и спины. Этот командный вид спорта закаляет характер, вырабатывает упорство, тренирует выносливость, ловкость и реакцию.

Послушайте стихотворение

Там в латах все на ледяной площадке
Сражаются, сошлись в горячей схватке.
Болельщики кричат: «Сильнее бей!»
Поверь, не драка это, а хоккей.

Ответьте на вопросы

1. В какой стране зародился хоккей?
2. Как в него играют?
3. Какие физические качества развивает этот вид спорта?



хоккей

Отгадайте загадку

Загадка эта нелегка:
Пишусь всегда через два «к».
И мяч и шайбу клюшкой бей,
А называюсь я ... (хоккей).



ХОККЕЙ
(хоккеист)

ПЛАВАНИЕ

Плавание — вид спорта, включающий несколько дисциплин: собственно плавание, водное поло и синхронное плавание. Также этот вид спорта входит в современное *пятиборье* (заплыв на 200 м) и программу *триатлона* (дистанции на открытой воде).

Уже в Древнем Египте и Ассирии были известны способы плавания, похожие на современные брасс и кроль. Как важное средство физического воспитания упражнения на воде стали использоваться еще в Древней Греции. Первые соревнования *пловцов* прошли в XVI в. в Венеции. Популярность этого вида спорта начала расти в XIX в., когда стали строить искусственные бассейны. В 1896 г. плавание вошло в программу первых Олимпийских игр.

Спортсмены используют несколько стилей движения, чтобы преодолеть дистанцию. В кроле пловец широко загребает чуть согнутыми в локтях руками, прямыми ногами выполняет попеременные движения вверх-вниз. Существует также кроль на спине. Брасс — стиль, в котором руки и ноги симметрично двигаются, словно отталкивают воду в разные стороны, как у лягушки. В стиле баттерфляй (или дельфин) руки совершают широкий мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги с телом двигаются волнообразно. Цель спортсменов — преодолеть дистанцию за наименьшее время.

Пловцы отличаются хорошим телосложением, умеренно, но гармонично развитой мускулатурой. При плавании развиваются органы дыхания: растет сила дыхательных мышц, преодолевающих давление воды на грудную клетку. Физические нагрузки в водной среде благоприятно влияют на нервную систему, а при плавании в открытых бассейнах солнечные лучи и свежий воздух укрепляют иммунитет.

Послушайте стихотворение

Пловец в бассейне ловко, смело,
Быстро движется, умело.
Кролем мчится он вперед,
Там его победа ждет!

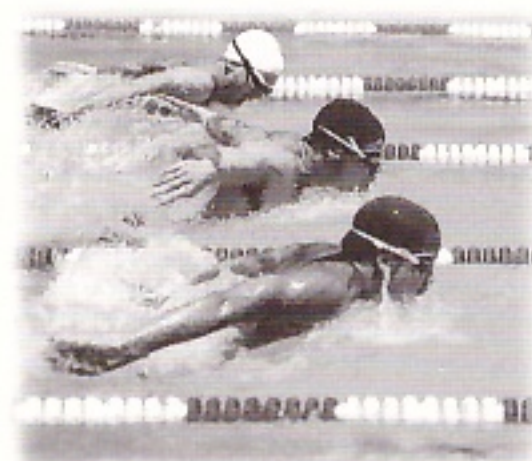
Отгадайте загадку

Пловец все стили изучил,
Включен в команду сразу был.
Он первым к финишу придет.
Кто вид спорта назовет?

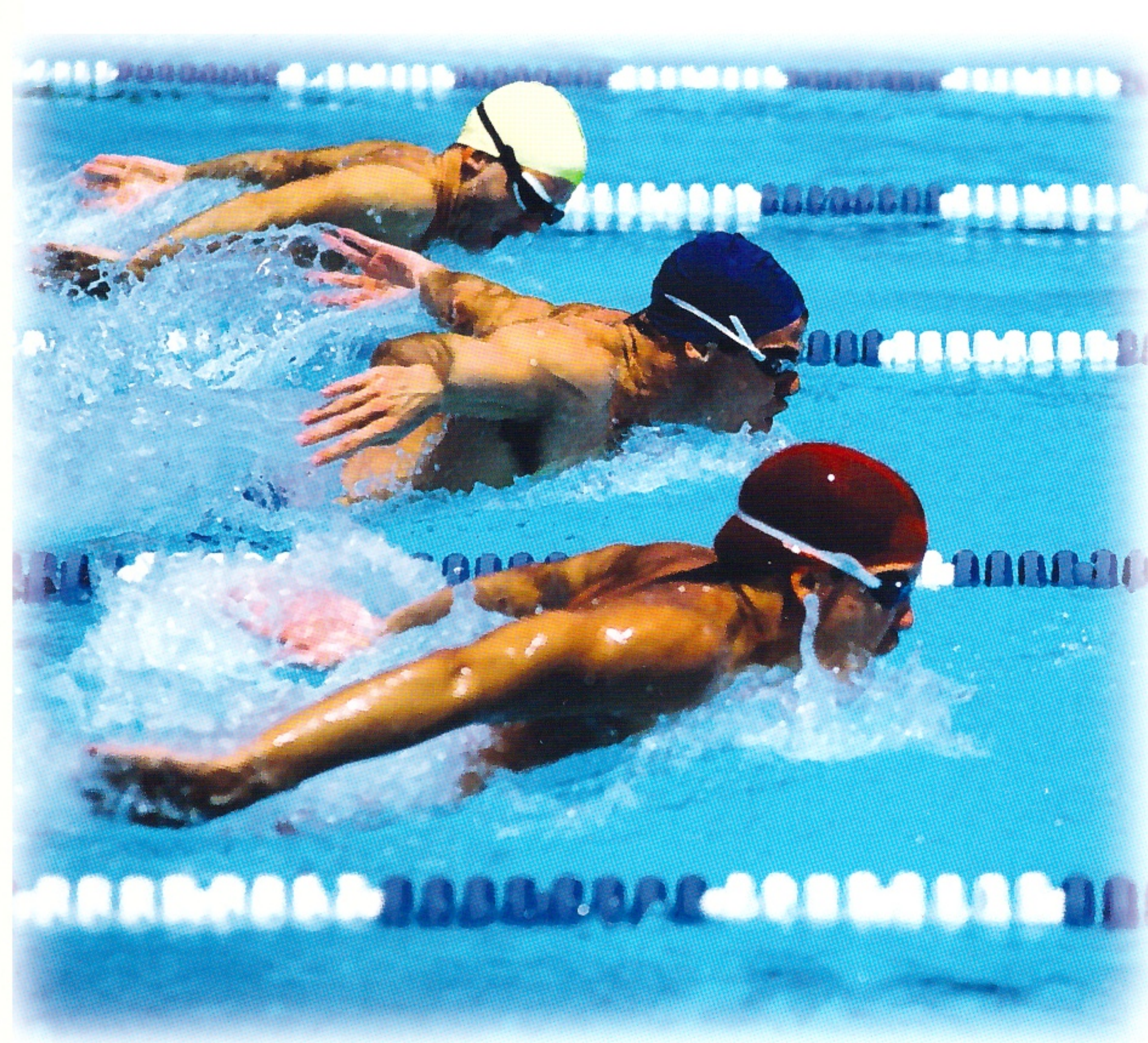
(Плавание.)

Ответьте на вопросы

1. Какие существуют дисциплины в плавании?
2. Какие стили плавания вы знаете?
3. Какие физические качества оно развивает?



плавание



ПЛАВАНИЕ (пловец)

БАСКЕТБОЛ

Баскетбол — спортивная командная игра с мячом, который забрасывают в корзину соперников, не позволяя им сделать ответный бросок. Название происходит от английских слов *basket* — корзина и *ball* — мяч.

Этот вид спорта появился в США в конце XIX в. благодаря педагогу Джеймсу Нейсмиту. В то время баскетбол мало напоминал современную игру: участники почти не двигались по площадке, перебрасывали друг другу мяч и закидывали его двумя руками в корзину соперника. Благодаря большой популярности в США и Канаде баскетбол быстро развивался: уточнялись правила игры, зарождались ассоциации игроков-любителей, появился женский баскетбол. Спорт приобрел современную форму к 1930-м гг. и вошел в олимпийскую программу с 1936 г.

В баскетболе соревнуются две команды по двенадцать человек, от каждой на площадку выходят пятеро. Мячом играют только руками. Бежать с мячом более трех шагов, не ударяя им в пол, использовать для передачи ноги, блокировать мяч любой частью ноги считается нарушением. От расстояния, с которого баскетболист попал в корзину, зависит количество заработанных очков: от одного — с близкой дистанции до трех — с максимальной. Побеждает команда, набравшая по окончании игры больше очков. При равном счете к основному времени матча добавляется по пять минут (овертайм) до тех пор, пока не будет выявлен победитель.

Этот спорт развивает координацию, скорость, выносливость и реакцию, а работа в команде учит взаимовыручке и ответственности за товарищей.

Послушайте стихотворение

В спортзале есть и слева щит,
И справа, как близнец, висит,
На кольцах есть корзины,
И круг посередине.
И есть две группы из ребят.
В корзину бросить мяч хотят.

Отгадайте загадку

В той игре — ну кто не знает! —
Мяч в корзину все бросают.
(Баскетбол.)



баскетбол

Ответьте на вопросы

1. Как зародился баскетбол?
2. Как в него играют?
3. Какие физические качества развивает этот вид спорта?



БАСКЕТБОЛ

(баскетболист)

ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол — спортивная командная игра с мячом, в которой его перебрасывают через сетку на сторону соперников так, чтобы он приземлился на чужой площадке. Название происходит от английских слов *volley* — удар с лёта и *ball* — мяч.

Изобретателем волейбола считается американец Уильям Морган. В 1895 г. он предложил игру, в которой участники перекидывали мяч через высоко натянутую сетку для тенниса. С того времени правила, техника и тактика игры постоянно совершенствуются. В начале XX в. были приняты стандарты размера игрового поля, высоты сетки для мужчин и женщин, установлено число игроков на площадке и названы основные нарушения. В 1957 г. волейбол был объявлен олимпийским видом спорта. Сейчас это одна из самых популярных спортивных игр в мире. Некоторые из ее многочисленных вариантов стали видами активного отдыха — пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол.

Во время матча на площадке соревнуются две команды по шесть игроков. Игра начинается с подачи одной из команд из-за крайней линии площадки. Нападающим засчитывают очки, если мяч приземлился на чужой стороне поля или игрок другой команды допустил ошибку. Волейболист может заблокировать мяч соперников, подпрыгнув у сетки и выставив перед мячом ладони. Для организации атаки игрокам одной команды разрешено касаться мяча только три раза (не считая касания на блоке). Участники подающей команды меняются местами по часовой стрелке после каждого розыгрыша очка.

Волейбол укрепляет связки и суставы, развивает гибкость позвоночника, прыжковые навыки, улучшает координацию, реакцию и глазомер. Это бесконтактный вид спорта, поэтому риск травмы в нем гораздо ниже.

Послушайте стихотворение

Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота, через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в волейболе.

Отгадайте загадку

Растопыбив пальцы, детки
Мяч бросают через сетку.
(Волейбол.)

Ответьте на вопросы

1. Где зародился волейбол?
2. Как в него играют?
3. Какие физические качества он развивает?



волейбол



ВОЛЕЙБОЛ (волейболист)

ГРЕБЛЯ

Гребля на байдарках — водный вид спорта, в котором человек использует силу мышц рук для продвижения лодки вперед. Байдарка — легкое узкое судно с острыми носом и кормой и закрытой палубой. Его приводят в движение двусторонним веслом. Если гребцов несколько, они сидят один за другим, лицом по направлению движения.

Впервые гребля на байдарках была представлена на Олимпийских играх в 1924 г., но только через 12 лет официально вошла в программу соревнований.

Спортсмены соревнуются на открытой «гладкой» воде, без препятствий или сильного течения. Их главная задача — быстрее соперников прийти к финишу. Зачеты бывают индивидуальные, парные и групповые, когда в одной лодке сидят до четырех человек. Кроме гребли на «гладкой воде» существует много других дисциплин, где используется этот тип лодок. На байдарках играют в мяч, сплавляются по горным рекам на время (с препятствиями или без), плавают на парусной байдарке. Сплав по реке также очень популярный активный вид отдыха.

В отличие от байдарки спортивное каноэ для соревнований на открытой воде — открытая лодка. Гребут в ней односторонним коротким веслом, стоя на одном колене. В олимпийскую программу гребли на каноэ входят только мужские дисциплины. Академическая гребля отличается тем, что спортсмены сидят в лодке против движения и гребут одновременно двумя веслами.

Гребля — хорошее средство развития мускулатуры, особенно мышц плечевого пояса. А глубокое дыхание, согласованное с ритмом движений гребца, увеличивает объем легких.

Послушайте стихотворение

Без весла не обойдешься,
Если спортом тем займешься.
Лодки к финишу плывут,
Их байдарками зовут.

Отгадайте загадку

Прозвучал сигнал, как гром,
И спортсмен взмахнул веслом.
Байдарка по волнам несется.
Вид спорта как такой зовется?
(Гребля.)

Ответьте на вопросы

1. Что такое байдарка?
2. Какие виды гребли вы знаете?
3. Какие физические качества она развивает?



гребля



ГРЕБЛЯ (гребец)

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Лыжный спорт — вид спорта, в который входят заезды на различные дистанции, прыжки с трамплина, лыжная двойка (лыжная гонка и прыжки с трамплина), горнолыжный спуск, а также сноубординг — спуск и прыжки на специальной доске. Существуют дисциплины с элементами лыжного спорта: биатлон — гонки со стрельбой из винтовки, арчери-биатлон — гонки со стрельбой из лука.

Спортивный интерес к лыжам первыми проявили норвежцы. В XVIII в. они начали проводить соревнования и выставки лыжного инвентаря. В конце XIX в. соревнования по лыжному спорту стали проводиться во многих странах мира. С 1924 г. он вошел в программу зимних Олимпийских игр.

В разных дисциплинах перед лыжниками стоят разные задачи. Для гонок важны скорость и время преодоления дистанции, в прыжках оценивают высоту полета, технику, приземление, в биатлоне спортсмен должен не только хорошо идти на лыжах, но и метко стрелять по мишеням с позиции стоя или лежа. Сейчас в лыжном спорте постоянно появляются новые соревновательные упражнения, многие из которых имеют все шансы войти в Олимпийскую программу, например: полеты на лыжах на дельтаплане, спуск с горной вершины, прыжки на лыжах с обрыва с парашютом.

Ходьба на лыжах прекрасно развивает мускулатуру, органы дыхания и кровообращения, тренируют выносливость. Занятия на открытом воздухе укрепляют организм. Горнолыжный спорт и прыжки с трамплина, где важна хорошая техника владения лыжами, развивают также скорость реакции, координацию, воспитывают смелость и решительность.

Послушайте стихотворение

Спорт на свете есть такой,
Популярен он зимой.
На полозьях ты бежишь,
За соперником спешишь.
Не догонит нас мороз:
Мы бежим на лыжах кросс.

Отгадайте загадку

Ног от радости не чуя,
С горки быстро вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе.
Кто помог мне, дети?

(Лыжи.)

Ответьте на вопросы

1. Какие существуют дисциплины в лыжном спорте?
2. Что важно для спортсменов в гонке, прыжках с трамплина, биатлоне?
3. Какие физические качества развивает этот спорт?



лыжный
спорт



ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

(лыжник)

ТЭННИС

Теннис — вид спорта, в котором задача игроков — при помощи ракеток отбивать мяч через сетку на сторону соперника. Соревнования проходят между двумя спортсменами («одиночная игра») или двумя командами из двух игроков («парная игра»).

Родиной тенниса считается Франция. Именно там появилась игра, в которой небольшой мячик отбивали сначала ладонью, затем битой, а в XVI в. — специально изобретенными ракетками. Почти до конца XIX в. в теннис играли в помещении, затем он переместился на открытые площадки — корты. Это поля прямоугольной формы с разметкой, обозначающей границы зоны игры. По центру площадки натянута сетка, через которую спортсмены перебрасывают мяч. Покрытие корта бывает травяным, грунтовым или синтетическим. Его качества влияют на отскок мяча. Для игры используют полый резиновый мяч. Снаружи он покрыт пушистым войлоком для лучшего качества полета.

Теннисисты (или команды) находятся по разные стороны сетки. Соперники должны успеть в свою очередь ударить по мячу, пока тот не коснулся поля больше одного раза. Игрок, допустивший ошибку, проигрывает розыгрыш, а его соперник набирает очко. На официальных матчах всегда присутствует судья, который для лучшего обзора корта сидит на возвышении — вышке. Ему помогают судьи на линии, которые определяют, приземлился ли мяч в пределах корта.

Занятия теннисом нагружают все группы мышц: рук, ног, спины, шеи, пресса; развивают выносливость, скорость, реакцию. Быстрые перемещения по корту сродни кроссу: всего за одну игру теннисист может пробежать несколько километров.

Послушайте стихотворение

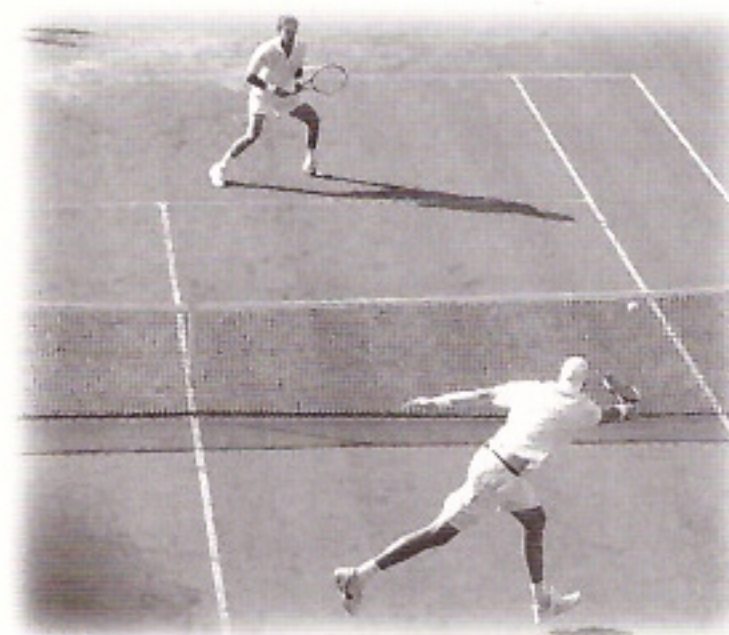
Турнир идет, турнир в разгаре.
Играем мы с Андреем в паре.
На корт выходим мы вдвоем,
Ракетками мы мячик бьем.
А против нас — Андрэ и Дэнис.
Во что играем с ними? В теннис!

Ответьте на вопросы

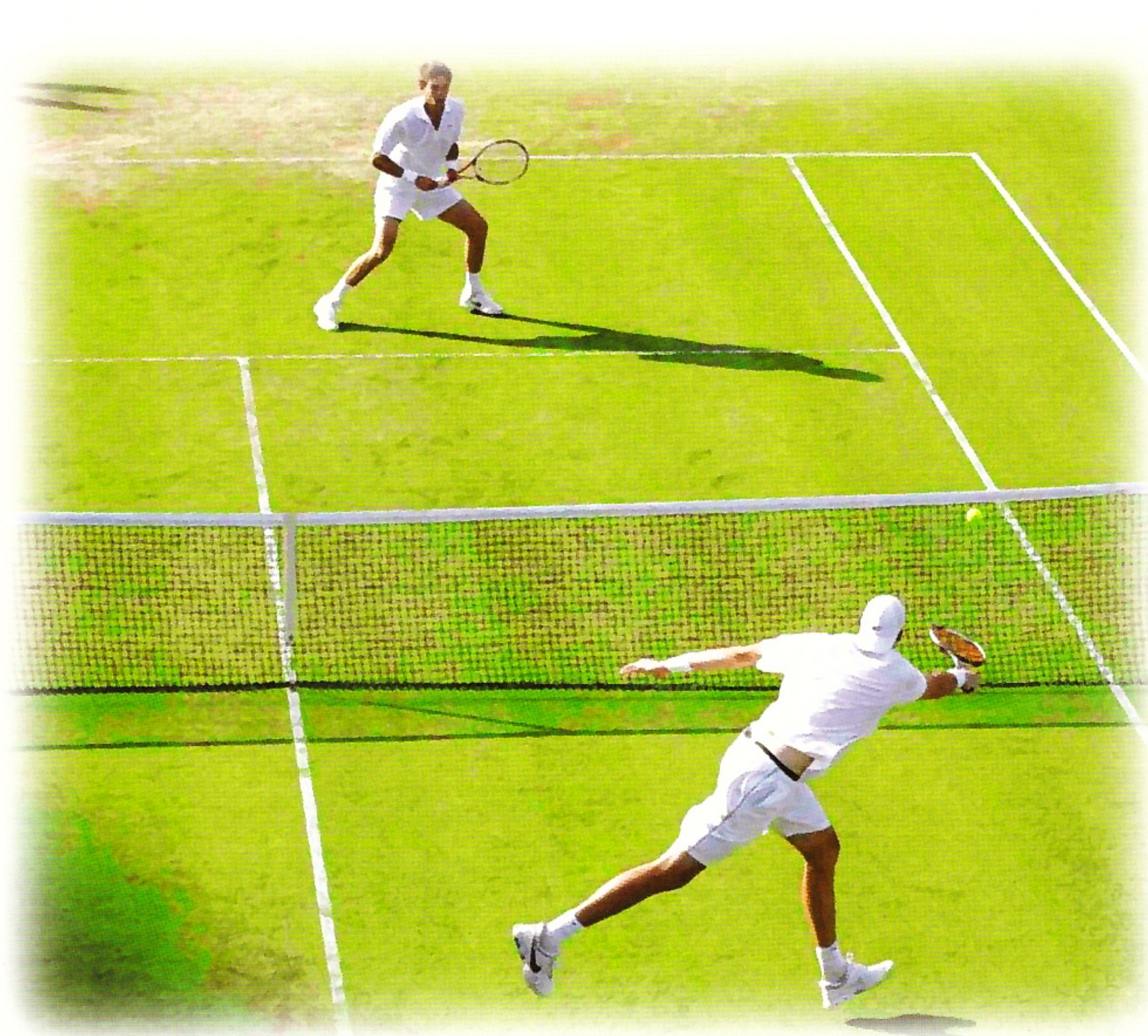
1. Где зародился теннис?
2. Какие правила в нем действуют?
3. Какие физические качества он развивает?

Отгадайте загадку

Спортсмен ракеткой мяч уда-
рит,
Лететь к сопернику заставит.
(Теннис.)



теннис



ТЕННИС
(теннисист)

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ

Велосипедный спорт — ряд соревновательных дисциплин, в которых спортсмены преодолевают дистанции на специальном спортивном велосипеде.

Велоспорт родился во Франции — именно там прошли первые официальные соревнования. Уже в 1896 г. он появился на Олимпийских играх. Велоспорт включает гонки на треке (стадионной трассе), шоссе, пересеченной (неровной, холмистой, изрезанной оврагами, речками) и горной местности. Также в наши дни проходят соревнования по прыжкам и трюкам и даже игре в мяч на велосипедах — велоболу. В программу триатлона кроме соревнований по бегу и плаванию обязательно входят велосипедные гонки.

Велосипедисты делятся на возрастные группы: детскую, молодежную, взрослую. Основная цель участников соревнований — быстро преодолеть дистанцию, используя силу мышц для вращения педалей велосипеда. Дистанции отличаются по сложности и протяженности. Гонки бывают одно- и многодневные; индивидуальные — когда гонщик уходит со старта один, командные, когда трассу по очереди проходят по три женщины или четверо мужчин, и групповые — когда общий старт дается нескольким спортсменам. Соревнования по кроссу устраивают на пересеченной местности, спринтерские гонки на короткие дистанции проводятся на треке.

Этот вид спорта развивает мускулатуру ног, органов дыхания и кровообращения, а также общую физическую выносливость. Спокойная езда на велосипеде доступна и полезна для людей любого возраста.

Послушайте стихотворение

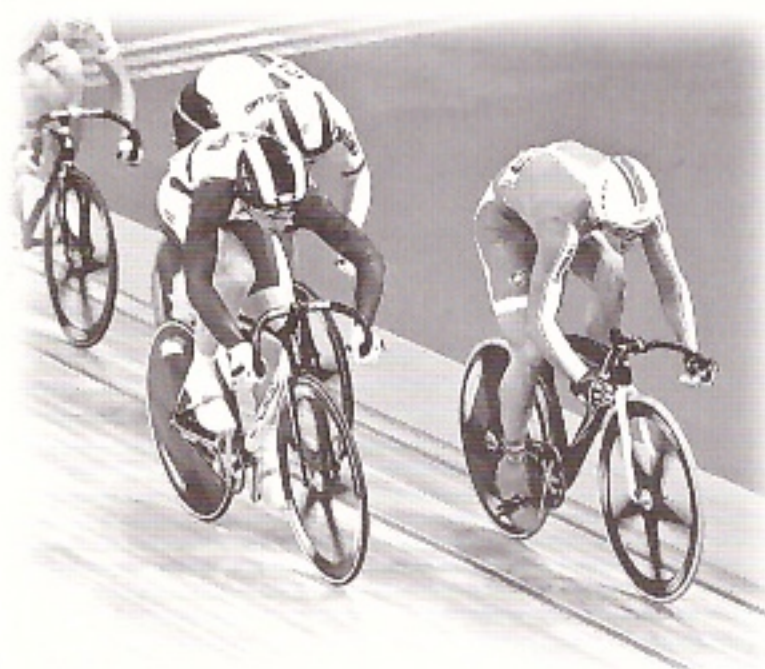
Здесь на треке быстро едет
Гонщик на велосипеде.
Под наклоном виражи —
Разгоняйся и кружи.
Желает он посостязаться,
В заезде первым оказаться.

Отгадайте загадку

Руль держи, крути педали,
Чтобы спицы замелькали.
(Велосипедный спорт.)

Ответьте на вопросы

1. Где зародился велосипедный спорт?
2. Какие бывают виды соревнований по велоспорту?
3. Какие физические качества он развивает?



велосипедный
спорт



ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ (велосипедист)