

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 9**

ПРИНЯТА:

на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом заведующего МАДОУ № 9
№ 127/о от 31.08.2023



Т.Ю. Васильева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ДискоРитмика»

Физкультурно-спортивной направленности

УРОВЕНЬ: Базовый

ВОЗРАСТ: 5-6 ЛЕТ

Срок реализации: 1 год

г. Оленегорск
2023г.

Содержание программы

I.	Пояснительная записка	2
1.1.	Направленность программы	2
1.2.	Актуальность и новизна	2
1.3.	Цель и задачи программы	3
1.4.	Структура программы	4
1.5.	Условия реализации программы	8
1.6.	Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования	9
1.7.	Форма подведения итогов	9
II.	Учебно – тематический план	10
III.	Содержание изучаемого курса	12
IV.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	13
V.	Список литературы	13
	Приложения	

I. Пояснительная записка.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития является одной из главных задач на этом этапе.

Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно-спортивного направления расширяют и обогащают программу ДОО по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно-образовательном процессе в целом.

1.1 Направленность программы

Занятия по данной программе направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, физических качеств (ловкость, гибкость, сила, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Танцевальные упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и, в первую очередь, двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа для детей в возрасте от 5 до 6 лет. Обучение реализуется в режиме совместной деятельности ребенка и педагога. Продолжительность занятия 25 мин. (1 занятие в неделю).

1.2 Актуальность и новизна

Актуальность данной программы заключена в том, что занятия ритмической гимнастикой оказывают существенное влияние на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии. Данная

технология предусматривает использование преимущественно гимнастических упражнений танцевального характера. Предлагаемые комплексы достаточно интенсивны и призваны давать высокую физическую нагрузку на организм воспитанников.

Педагогическая целесообразность состоит в том, чтобы на основе ее использования достичь максимальной пользы для здоровья и эмоционального настроения детей.

Занятия ритмической гимнастикой позволяют насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка, воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным.

Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение.

1.3 Цель и задачи программы.

Целью программы являются тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

Задачи:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать интерес к занятиям физической культурой и воспитание потребности заниматься систематически;
- создавать оптимальный двигательный режим;
- способствовать снятию психофизического напряжения.

1.4 Структура программы

Программа представлена следующими разделами:

- игроритмика;
- игрогимнастика;
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- игровой самомассаж;
- музыкально-подвижные игры;
- образно-игровые движения (упражнения с превращениями).

Игроритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры:

-хлопки руками под музыку;

-выполнение общеразвивающих упражнений под музыку в различном темпе и с хлопками;

-шаги, хлопки, притопы под счет;

-выполнение простых движений руками в различном темпе;

-приседания с движениями рук;

-подскоки;

-выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

Игрогимнастика. Служит основой для освоения различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие и основные упражнения:

-построения в колонну, шеренгу по команде;

-построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях;

-построение в шахматном порядке;

-бег по кругу;

-построение в рассыпную;

-построение в две шеренги друг напротив друга;

-присед;

-прыжки на двух ногах;

-основные положения и движения с предметами;

Танцевально – ритмическая гимнастика. Раздел представлен образно-танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов.

Игропластика. В раздел входят упражнения для развития мышечной силы и гибкости, обретение ребёнком умиротворенности, открытости и внутренней свободы. Используются упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Стретчинг – это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки. Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе.

Пальчиковая гимнастика в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления

Музыкально-подвижные игры содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике

Образно-игровые упражнения представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д.

Креативная гимнастика предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Работа по освоению программы строится поэтапно.

Первый этап обучения - создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для

предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях.

Второй этап обучения - углубленное разучивание движения.

На данном этапе уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. Возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения - закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Структура комплекса ритмической гимнастики и направленность

каждой из его частей:

-*подготовительная часть*, или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

-в начале *основной части* следует серия упражнений различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.

-заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнения, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

-затем следует серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

-заключительная часть состоит из упражнений на расслабление. Их цель – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

Работа по освоению программы строится с учетом следующих **принципов**:

- ✓ **индивидуализации.** Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
- ✓ **доступности.** Обучение упражнениям от простого к сложному, с учетом степени подготовленности ребенка.
- ✓ **систематичности.** Регулярность занятий, постепенное повышение нагрузки, усложнение техники их выполнения.
- ✓ **последовательности.** Выполнение всех упражнений в определенной последовательности, с соблюдением структуры занятия.
- ✓ **научности,** который лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни.
- ✓ **оздоровительной направленности,** обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

1.5. Условия реализации программы

- ✓ создание предметно-пространственной среды для музыкально-ритмической деятельности;
- ✓ методическое обеспечение программы.

Срок реализации дополнительной образовательной программы рассчитан на 1 год, 1 раз в неделю 25 минут.

Форма проведения:

- подгрупповая.

1.6. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования

- ✓ естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем;
- ✓ создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения, развитие двигательных качеств и умений;
- ✓ укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие;
- ✓ развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.

К концу учебного года ребенок должен уметь:

- ✓ ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- ✓ передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;
- ✓ исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- ✓ самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- ✓ передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- ✓ выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции.

1.7. Форма подведения итогов:

-мониторинг достижения детьми планируемых результатов;

-открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;

-участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня;

-видеоматериал;

-фотоотчет.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание разделов	Кол-во часов	Теоретическая часть		Практическая часть	
			кол-во часов	%	кол-во часов	%
1.	<p>Образно-игровые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках; ● бег – легкий, широкий (волк), острый; ● прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки. 	3			3	9
2.	<p>Строевые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> ● построение в шеренгу и в колонну; ● перестроение в круг; бег по кругу и по ориентирам «змейкой»; ● перестроение из одной шеренги в несколько; ● перестроение «расческа». 	3			3	9
3.	<p>Танцевально- ритмическая гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> ● танцевальные движения; ● общеразвивающие упражнения; ● образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений). 	5			5	16
4.	<p>Игропластика</p> <ul style="list-style-type: none"> ● группировка в положении лежа и сидя; 	4			4	12

	<ul style="list-style-type: none"> ● сед ноги врозь широко; ● растяжка ног; ● упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях. 					
5.	Музыкально-подвижные игры <ul style="list-style-type: none"> ● игры на определение динамики музыкального произведения; ● подвижные игры; ● игры-превращения 	3	1	3	2	6
6.	Пальчиковая гимнастика упражнения для развития: <ul style="list-style-type: none"> ● ручной умелости; ● мелкой моторики; ● координации движений рук. 	3			3	9
7.	Дыхательная гимнастика упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания: <ul style="list-style-type: none"> ● дыхание с задержкой; ● грудное дыхание; ● брюшное дыхание; ● смешанное дыхание; 	3			3	9
8.	Игровой самомассаж поглаживание рук и ног в образно-игровой форме; <ul style="list-style-type: none"> ● поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме. 	3			3	9
9.	Игроритмика <ul style="list-style-type: none"> ● хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет; ● только на 1-ый счет; выполнение движений руками в различном темпе; <ul style="list-style-type: none"> ● различие динамики звука «громко-тихо». 	3			3	9
10	Креативная гимнастика	2			2	6

.	• упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы.					
	Всего:	32	1	3	31	97

III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

№ п\п	Название раздела	Месяц	Содержание
1.	Образно-игровые упражнения	октябрь, ноябрь декабрь, январь, февраль март, апрель, май	Ходьба: обычная, на носках, на пятках Бег: легкий Прыжковые движения с продвижением вперед Ходьба: спиной вперед, в разном темпе и ритме Бег: широким шагом, прямой галоп Ходьба: на четвереньках Бег: на носках поскоки
2.	Строевые упражнения	октябрь ноябрь декабрь январь, февраль, март апрель, май	Построение в шеренгу, колонну Бег по кругу Перестроение в круг Бег по ориентирам «змейкой» Перестроение из одной шеренги в несколько Перестроение «расческа»
3	Танцевально-ритмическая гимнастика	октябрь, ноябрь декабрь, январь, февраль март, апрель, май	Танцевальные движения Общеразвивающие упражнения Образно-танцевальные композиции (из ранее разученных)
4.	Игропластика	октябрь, ноябрь декабрь январь, февраль	Группировка в положении сидя, лежа Сед ноги врозь широко Растяжка ног

		март, апрель	Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях
5.	Музыкально-подвижные игры	октябрь, ноябрь декабрь, январь февраль, март апрель, май	Игры для определения динамики музыкального произведения Игры для развития ритма Подвижные игры Игры-превращения
6.	Пальчиковая гимнастика	октябрь, ноябрь декабрь, январь, февраль март, апрель, май	Упражнения для развития: -ручной умелости; -мелкой моторики; -координации движений рук.
7.	Дыхательная гимнастика	октябрь ноябрь, декабрь январь, февраль март, апрель	упражнения для формирования различных типов дыхания: -дыхание с задержкой; -грудное дыхание; -брюшное дыхание; -смешанное дыхание
8.	Игровой самомассаж	октябрь, ноябрь, декабрь январь, февраль, март, апрель	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме
9.	Игроритмика	октябрь ноябрь, декабрь Январь, февраль Март, апрель, май	Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет Только на 1-й счет Выполнение движений руками в различном темпе Различие звука «громко-тихо»
10.	Креативная гимнастика	Октябрь-май	Упражнения, направленные на развитие воображения, творческой инициативы

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

дополнительной образовательной программы:

- учебно – тематический план;
- спортивное оборудование: обручи, мячи разных размеров, гимнастические палки, степ-платформы, фитболы.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000.
2. Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников.- СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2017.- 160с.
3. Фирлева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006.
4. Фирлева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007

Креативная гимнастика

«Море волнуется раз».

Под плавную музыку дети двигаются, подражая морским обитателям, в это время педагог произносит текст. На слова “Морская фигура на месте замри” - дети останавливаются и замирают в образе какого-либо морского существа. Тот ребенок, чья поза больше понравилась педагогу, исполняет движения изображаемого существа и становится ведущим. Игра повторяется 3-4 раза.

«Создай образ».

При проведении игры можно предложить одно или несколько заданий:

- пройти по камешкам через ручей в качестве любого персонажа (сказки, рассказа, мультфильма) по их выбору;
- в качестве любого персонажа подкрадываться к спящему зверю (зайцу, медведю, волку);
- ловить бабочку или муху, перевоплотившись в различные персонажи;
- изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по-разному.

«Я танцую».

Импровизация движений под музыку.

«Художественная галерея».

Дети составляют фрагменты из мультфильмов и сказок («Колобок», «Репка», «Снегурочка», «Кот в сапогах», «Кот Леопольд» и др.). Выбранный водящий должен угадать, из какой сказки или мультфильма сказочные персонажи, представленные в застывших фигурках.

«Магазин игрушек».

Дети идут по кругу со словами:

Дин-дин-дин, дин-дин-дин,

Открываем магазин!

Заходите, заходите,

Выбирайте, что хотите.

Продавец спрашивает покупателя, что он хочет купить.

Покупатель:»Куклу».

Продавец: « Заходите, заходите, выбирайте, что хотите!» В это время все дети изображают кукол. Покупатель выбирает ту куклу, которая ему больше всех понравилась. Кого выбрали, тот становится покупателем, а прежний покупатель встает в круг.

«Ай, да я!».

Построение в круг. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай, да я!» и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?» Следующим водящим может стать тот, на кого указал предыдущий водящий, или любой ребенок по желанию.

«Волшебная палочка» (автор Кузнецова А.)

Один ребенок волшебник, в руках держит волшебную палочку. Ребенок по очереди подходит к детям и говорит в кого им превратиться. Лучшей фигуре передает волшебную палочку.

«Снежная королева» (автор Кузнецова А.)

Под музыку дети изображают игру со снегом (бросают комочки, катаются на санках, лепят снеговика). При появлении Снежной королевы, дети превращаются в ледяные фигуры.

Игровой самомассаж

«Ладони»

Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

Разотру ладошки сильно (растирание ладоней)

Каждый пальчик покручу (захватить каждый пальчик)

Поздороваюсь с ним сильно (у основания и выкручивающим движением)

И вытягивать начну (движением дойти до ногтевой фаланги).

Затем руки я помою («моют» руки)

Пальчик в пальчик я вложу (пальцы в «замок»)

На замочек их закрою,

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики (пальцы расцепить)

Пусть бегут как зайчики (перебирать ими).

«Лепим лицо»

Сидя, ноги врозь. Поглаживать лоб, щеки, крылья носа (по лицевым линиям). Нажать на активные точки переносицы, середину бровей, похлопать по щекам.

«Упругий живот»

Лежа, погладить живот по часовой стрелке (пощипывание, похлопывание ребром ладони).

«Быстрые ноги».

Сидя ноги врозь, потянуть к себе стопу левой ноги; разминая пальцы, растереть стопу левой ноги; разминая пальцы, растереть стопу, хлопать по пяткам ребром ладони. Сделать вращательные движения ступней (поглаживание, пощипывание, интенсивное растирание голени и бедра).

«Красивые руки»

Сидя на коленях, «помыть» кисти рук, интенсивно потирая их до появления ощущения тепла. Надавливая на каждый палец, потереть всю руку до плеча, интенсивно нажимая на плечо, предплечье.

«Умная голова»

Сидя ноги врозь, одну под себя, проработать активные точки на голове нажатием пальчиков. Провести «граблями» от висков к середине головы (расчесывание пальцами головы).

«Лебединая шея»

Сидя по-турецки, поглаживать шею от грудного отдела к подбородку (впереди, с боков), похлопывание по подбородку.

«Ушки»

Сидя по-турецки», поглаживать ушные раковины.

«Лепим человечка» (потягивание)

Лежа, на вдохе потянуть левую ногу пяткой вперед, левую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. На вдохе потянуть правую ногу пяткой вперед, правую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. Потянуть обе ноги пятками вперед двумя руками вниз вдоль тела.

Дыхательная гимнастика

- «Ветер»;
- «Воздушный шар»;
- «Насос»;
- «Подышите одной ноздрей»;
- «Паровоз»;
- «Гуси шипят»;
- «Волны шипят»;
- «Нырание»;
- «Подуем».

Образно-игровые движения

«На бабушкином дворе»

<p>Лады, лады, ладушки. Едем в гости к бабушке. К нашей милой бабушке, Бабушке - Забавушке. Едут к ней ребятушки, Милые внучатушки.</p>	<p>Дети двигаются друг за другом или врассыпную дробным топающим шагом. С окончанием текста останавливаются.</p>
<p>Вот идет петушок, Гордо поднял гребешок. Красная борода, Важная походка</p>	<p>Дети идут, высоко поднимая ноги, с хорошо оттянутым вниз носком («носочек смотрит вниз»). Корпус следует держать прямо, голову слегка поднять. Руки расправлены и несколько отведены назад. Во время движения дети активно «машут крыльями», поднимая и опуская руки.</p>
<p>Вышла курочка гулять, Свежей травки пощипать, А за ней ребятки – Желтые цыплятки.</p>	<p>Под текст первых двух строчек дети идут на носках, сложив руки за спиной. Затем переходят к легкому бегу, руки отводят назад, «помахивая», как «крылышками», кистями.</p>
<p>Вот козленок озорной Вдруг затряс бородой, Головой качает, Рожками пугает.</p>	<p>Дети подпрыгивают, отталкиваясь одной ногой от пола, делают небольшие повороты головой вправо – влево, прижимают к голове указательные пальцы рук, имитируя «рожки».</p>
<p>Кошка очень хороша, Ходит мягко, не спеша. Сядет, умывается, Лапкой вытирается.</p>	<p>На первые две строчки дети идут мягким «пружинным» шагом, затем останавливаются и выполняют образное движение «кошка умывается».</p>
<p>Вот щенок озорной. Он с лохматой головой, Бегаёт и лает, Во дворе играет.</p>	<p>Выполняется легкий «пружинный» бег (можно с небольшим покачиванием из стороны в сторону – «озорной»); руки согнуты в локтях перед грудью (как «лапки» у собачки), кисти свободные; голова («мордочка» у собачки) приподнята. Дети могут переходить с легкого бега на прыжки. Главное – отразить в движении игровой образ, «превратиться» в веселого «щенка».</p>
<p>Уточка – голубушка По двору идет. Уточка вразвалочку Деточек ведет.</p>	<p>Дети идут «пружинным» шагом, слегка раскачиваясь; руки сложены за спиной, «как крылышки».</p>

<p>Вот веселые ребятки, Розовые поросятки. У них носик пяточком, Хвостики торчат крючком.</p>	<p>Дети, стоя на месте с согнутыми в локтях руками, выполняют движение, напоминающее «твист» (с легкими полуприседаниями делают быстрые развороты бедрами вправо и влево).</p>
<p>Цок, цок, цок, цок, Вот лошадка – серый бок. Начала она скакать, Приглашает поиграть!</p>	<p>Дети выполняют движение прямого галопа. Сгибая в локтях руки с «уздечкой», дети держат их перед грудью или вытягивают перед собой.</p>
<p>Лады, лады, ладушки. Где были? – У бабушки! Нас бабуся привечала, Всех ребяток угощала. До свиданья, бабушка, Бабушка – Забавушка.</p>	<p>Дети двигаются друг за другом «паровозиком» или врассыпную «на автомобиле» дробным топающим шагом, помахивают левой рукой, прощаясь с бабушкой.</p>

«Лесная зверобика»

<p>Мышка, мышка, Серое пальтишко. Мышка тихо идет, В норку зернышко несет.</p>	<p>Мягкий, пружинный шаг, спина слегка прогнута вперед, «лапки» перед грудью.</p>
<p>А за мышкой шел медведь Да как начал он реветь: У-у! У-у! Я вразвалочку иду!»</p>	<p>Ноги расставлены, корпус прямой. Руки перед грудью слегка согнуты в локтях, словно мишка держит бочонок с медом.</p>
<p>А веселые зайчата – Длинноухие ребята – Прыг да скок, прыг да скок, Через поле за лесок.</p>	<p>Легкие прыжки с продвижением вперед.</p>
<p>Шел по лесу серый волк, Серый волк – зубами щелк! Он крадется за кустами, Грозно щелкает зубами!</p>	<p>Широкий пружинный шаг с чуть наклоненным вперед корпусом. Руки попеременно выносятся вперед.</p>
<p>Ищут маму медвежата, Толстопятые ребята, Неуклюжие, смешные,</p>	<p>Шаг на четвереньках, движение рук и ног поочередное.</p>

Все забавные такие.	
В воздухе над лужицей Стрекозы быстро кружатся. Взлетают и садятся, На солнышке резвятся.	Легкий бег. Руки отведены в стороны и чуть опущены вниз. Бег чередуется с остановками.
Вот ползет сороконожка По тропинке на дорожку. Спинка изгибается, Ползет – переливается.	Движение выполняется из положения «сидя на полу». Руки согнуты в локтях, прижаты к телу, ноги соединены вместе.
Нес однажды муравей Две травинки для дверей: На полянке под кустом, Муравьишка строит дом.	Пружинный шаг, руки сложены «топориком» на плече.
Птички в гнездышках проснулись, Улыбнулись, встрепнулись: «Чик – чирик, всем привет! Мы летаем выше всех!»	Легкий бег врассыпную; птички чистят крылышки; машут хвостиком (руки сзади, ладонками друг к другу), легко прыгают.

«Сказочные герои».

Иван-царевич скачет на Сивке-Бурке.	Руки вытянуты вперед, словно держат уздечку коня, подскоки в полуприседе, при убыстрении темпа можно перейти на шаг с подскоками.
Летит Жар-птица.	Легкий бег на полупальцах. При этом руки вытянуты вверх, делают плавные взмахи и «перекруты» кистями над головой.
Идет на цыпочках Василиса Прекрасная.	Движение легкими маленькими шагами на полупальцах. Корпус максимально вытянут, подбородок головы приподнят, глаза опущены, руки на поясе. В щепотку пальцев правой руки можно взять платочек – настоящий или воображаемый.
Шагает в кукольный театр Буратино.	Руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, глаза округлены, ходьба утрированная, с высоким подниманием колена и зафиксированной стопой.
Идет по лесу Мишка косолапый.	Голова опущена, руки округлены, ступни ног повернуты вовнутрь, ходьба вразвалочку.
Летят гуси – лебеди.	Легкий бег на полупальцах, руки вытянуты в стороны, делают плавные взмахи, шея вперед.

Шагают великаны.	Ходьба на цыпочках большими шагами с большим размахом рук. Темп небystрый.
Идут мелкими шажками гномы.	Корпус согнут, голова и руки прижаты к корпусу, мелкий шаг.
Скачет лягушка-квакушка.	Пальцы рук раздвинуты, глаза округлены, прыжки вперед одновременно двумя ногами или ходьба с поочередным поворотом корпуса вправо, затем влево.
Шагает оловянный солдатик.	Четкий военный шаг с резкими отмахами рук.
Ползают крабы.	Ходьба в приседе приставным шагом.

«Веселый зоосад»

Это – лев. Он – царь зверей. В мире нет его сильней. Он шагает очень важно, Он красивый и отважный.	Дети идут неторопливо с гордо поднятой головой. Шаг выполняют грациозно, с легким подъемом ноги на носок и небольшим разворотом туловища. Руки находятся на поясе.
А смешные обезьяны Раскачали так лианы, Что пружинят вниз и вверх И взлетают выше всех!	Стоя на месте, поставив ноги на ширине плеч и согнув в локтях руки с растопыренными пальцами, дети выполняют полуприседания. На последнюю строчку делают прыжок с хлопком над головой.
Лапку к лапке приставляя, Друг за другом попевая, Шли пингвины дружно в ряд, Словно маленький отряд.	Дети двигаются мелким «семенящим» шагом на прямых, ненапряженных ногах. При этом пятка приставляется к пятке, руки прижаты к туловищу.
Кенгуру так быстро скачет, Словно мой любимый мячик. Вправо-влево, поворот, Прыжок назад, потом вперед.	Стоя на месте, дети выполняют прыжковые движения по тексту.
Вот змея, она пугает И к себе не подпускает. По земле ползет она, Извивается слегка.	Дети сидят на коленях, затем медленно проскальзывают на пол. Лежа на животе, выполняют легкое покачивание корпусом.
Вот олень - красавец стройный, Благородный и спокойный. У него рога ветвисты, Ноги тонки, ноги быстры.	Шагают высоко, поднимая ноги. Руки поднимаются над головой, кисти с раскрытыми пальцами красиво разворачиваются ладонками в стороны.
Пони бегают по кругу,	Выполняется движение прямого

Улыбнется мне, как другу. Если очень захочу – Вместе с пони поскачу.	галопа или бега с высоким подъемом ног. В руках воображаемые вожжи.
Вот шагает добрый слон, Всем на свете шлет поклон.	Дети двигаются не спеша, размеренно, слегка увеличив длину шага. Руки находятся за спиной.

Музыкально-подвижные игры.

«Жуки и пчелы».

Играющие делятся на две команды: мальчики – «жуки», девочки – «пчелы». По команде «Жуки!» мальчики бегают по залу со звуком «ж-ж-ж», по команде «Пчелы!» девочки бегают со звуком «з-з-з».

Правила: звуки произносить четко и звонко, внимательно слушать команды. Когда жуки летают, пчелы стоят молча, и наоборот.

«Цветочки на полянке».

Дети выбирают себе названия цветов и садятся по всему залу. По жребью выбранный цветок и начинает догонять. Когда убегающему цветку грозит опасность быть пойманным, он называет имя какого-нибудь другого цветка, а сам садится на пол. Убегает названный цветок.

Правила: пойманный цветок меняет свое название. Нельзя повторяться или называть имя уже имеющегося цветка.

Вариант: называться можно не только цветами, но и зверями, рыбами, птицами.

«Сугробы».

Дети разбегаются по залу под музыку, по сигналу собираются группами вокруг 3-4 обручей и берутся за руки или поднимают их вверх, образуя сугробы».

«Слушай команду».

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую

руку на плечо соседа») и тотчас же её выполняют. Затем снова звучит музыка. И все продолжают идти. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет педагогу сменить действия расшалившихся ребят, а детям – успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

«Поменяйся»

Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Один ребенок стоит в середине круга. Это – водящий. Под музыку первой части (А) дети поскаками с ноги на ногу продвигаются по кругу, не расцепляя круг. Водящий, стоя на месте, хлопает в ладоши в такт музыке.

Под музыку второй части (Б) дети останавливаются и, стоя на месте, хлопают в ладоши, а водящий поскаками движется по кругу. Под музыку третьей части (В) все дети, стоящие в круге, опускают руки, а водящий останавливается. Водящий и ребенок, который стоит напротив него, соединяют ладони правых рук, обходят один вокруг другого два раза простыми шагами, на последнем такте музыки они меняются местами: водящий встает в общий круг, а на его место выходит ребенок, с которым он кружился. Игра повторяется без остановки музыки.

«Воробушки и автомобиль».

На полу раскладываются обручи по количеству детей. Под музыку воробушки летают по всей полянке, клюют зернышки, чистят перышки и т.д. Когда музыка заканчивается, выезжает автомобиль или два (дети на фитболах), птички прячутся в обручи (“гнездышки”). При повторении игры педагог убирает один или два обруча: птички, которым не хватило домиков, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 играющих.

«Рыбки».

На полу из веревки выкладывается “домик”. Для музыкального сопровождения подбирается плавная, неторопливая музыка с двумя ярко выраженными частями. На первую часть музыки дети-“рыбки” двигаются по залу, на вторую часть – “заплывают в домик”. При повторении игры - “домик” становится меньше.

«Плетень».

Дети встают в две линии напротив друг друга, образовав при этом плетень. Одна из шеренг начинает первой, другая стоит на месте. Дети начинают движения, заданное педагогом (простой шаг, шаг на полупальцах и т.д.). Затем делает вторая шеренга, первая стоит на месте. С началом музыки дети разбегаются по всему залу. С окончанием музыки все дети должны построиться в свои шеренги («плетени»).

«Цапля и лягушки».

Все играющие - лягушки, а один человек – цапля (стоит посередине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.

«Тихие воротца».

Два ведущих становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их вверх. Остальные играющие тихо и легко с одной и той же стороны (чтобы не было столкновения) пробегают под воротцами. Задача играющих при опускании рук вниз поймать играющих. Ведущие стоят с закрытыми глазами. Следить за тем, чтобы ведущие опускали руки плавно.

«Встреча».

+

Дети стоят лицом друг к другу.

1-2 такты: дети первой шеренги выполняют четыре прыжка на встречу второй шеренге, вторая шеренга стоит на месте.

3-4 такты: вторая шеренга прыгает на встречу.

5-6 такты: первая шеренга возвращается на место.

7-8 такты: вторая шеренга возвращается на место.

9-12 такты: на месте прыгают в повороте.

Во время поворота можно исполнить хлопки.

Следить за тем, чтобы во время прыжков дети сохраняли вертикальное положение.

Игроритмика

«Зеваки».

Несколько детей, держась за руки, идут по кругу. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают четыре раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру следует проводить под музыку или под хоровую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное, оговоренное заранее слово песни.

«Слушай хлопки».

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую – либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Давайте поздороваемся».

Дети по сигналу ведущего начинают врассыпную двигаться по залу и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из

детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здраваться надо определенным образом:

1 хлопок – здороваемся за руку;

2 хлопка – здороваемся плечиками;

3 хлопка – здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение.

Упражнения с ладошками.

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и выполняет разнообразные хлопки. Одно упражнение делается до тех пор, пока большинство детей не будет выполнять его правильно. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой. Упражнение сменяется другим, как только большинство детей справится с первым заданием. Все движения выполняются в зеркальном отображении.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).
5. 1 раз по коленям, 3 раза в ладоши.
6. 4 раза в ладоши.
7. 3 раза в ладоши, 1 раз по коленям.
8. 2 раза в ладоши, 2 раза по коленям.
9. 1 раз в ладоши, 1 раз по коленям (с повторением).
10. 1 раз в ладоши, 3 раза по коленям.
11. Поочередно правой, левой рукой по коленям.
12. 2 раза по одному колену, 2 раза по другому.

13. 3 раза по одному колену, 1 раз по другому.

С 11-го упражнения поменять руки: если начинали правой, то начать левой. Акцент должен перейти на другую руку. Выполнять на одном занятии можно не более четырех комбинаций, чтобы дети не устали. Делать упражнения следует в сдержанном темпе. Чтобы снять напряжение и доставить детям несколько веселых минут, можно пошутить с ними: на последнюю четверть сделать «рожки», «носик», «ушки», «крылышки» и т.д.

Эти упражнения развивают детское произвольное внимание (ребенок сознательно наблюдает за действиями педагога, контролирует свои действия), координацию движений, моторику рук, двигательную память.

Хлопки.

«Ладушки» — хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу.

«Блинчики» — на «раз» — удар правой ладонью по левой, на «два» — наоборот (кисти расслаблены), с поворотом кисти. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Отряхни ладошки» ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука — снизу вверх.

«Бубен» — левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«Колокола» — активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«Колокольчики» — мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону - вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих о коло правого ушка или около левого.

«Ловим комариков» — легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками.

Хлопки в парах.

«Стенка» — ладони согнутых в локтях (вперед) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» — поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«Крестики» — техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

Танцевально – ритмическая гимнастика

«Петрушки».

«Спрячься». И.п.- сидя, прямые ноги вместе, руки в упоре сзади. 1- согнуть обе ноги, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; 2 – и.п. (7раз).

«Покажи пятки». (активно сгибать и разгибать стопы). И.п. – то же. 1 – носки тянуть к себе, пятки вперед; 2 – и.п. (7 раз).

«Ладони на пол».

И.п. – сидя, ноги на ширине плеч, руки в упоре сзади. 1 – наклон вперед, руки через стороны вверх, вниз, ладони на пол; 2 – и.п. (6 раз).

«Хлопок под коленом».

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 2 – и.п.; 3 – поднять левую ногу; 4 – и.п. (4 раза).

«Согни ноги». И.п. – то же. 1- согнуть обе ноги в коленях и подтянуть их к груди; 4 – и.п. (6 раз).

«Лодочка».

И.п. лежа на животе, прямые руки на полу. 1-2 – прогнуться, грудь, голову и руки вверх; 3-4 –и.п. (6 раз).

«Куклы».

«Согни руку». И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони развернуты вперед.1-согнуть правую руку, посмотреть на нее;2-и.п.;3-4-то же с левой рукой (4раза).

«Повороты». И.п. - тоже, ладони повернуты к телу.1-поворот вправо, прямые руки вытянуты перед собой;2-и.п.;3-4-то же с поворотом влево.(3раза).

«Наклоны». И. п. - ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони развернуты к телу.1-наклон вперед, руки назад;2-и.п.;3-наклон вправо;4-и.п.;5-6-то же влево(2раза).

«Полуприседания» (спина прямая).

И.п.- основная стойка (о.с.), руки согнуты в локтях и подняты к предплечьям, ладони повернуты вперед.1- присесть ладони разогнуть; 2-и.п. (8раз).

«Кружение» (ноги в коленях не сгибать).

И.п. – ноги врозь, руки внизу, ладони повернуты вперед.1-8-кружиться вправо, переступая с ноги на ногу;9-16-то же влево

«Прыжки». И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони повернуты вперед. Четыре подпрыгивания, четыре переступания с ноги на ногу (ноги в коленях не сгибать).

«Настоящий друг».

«Потянись» (следить за точным положением рук).

И.п. - о.с., кисти рук у плеч.1-встать на носки, руки в стороны, ладони вверх, 2-и.п.;3- встать на носки, руки вверх;4- и.п.(4раза).

«Повороты головы». И.п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной.1-2-поворот головы направо;3-4-и.п.(4раза);5-6-поворот головы налево;7-8-и.п.(4раза).

«Наклоны в стороны» (не прогибаться в поясничном отделе). И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу и прижаты к туловищу.1- наклон вправо, левая рука скользит по туловищу вверх, правая – вниз;2-и.п.(4раза), затем с другой руки.

«Прогнись» (ноги не сгибать, подбородок не отпускать, смотреть на пальцы рук). И.п.- то же, руки за спиной.1- наклон вперед прогнувшись, правую руку вытянуть вперед, кисть поднять вверх;2-то же с левой руки;3- выпрямиться, правую руку спрятать за спину; 4-то же левой рукой(8раз).

«Согни колено»(опорную ногу не сгибать, следить за осанкой).

И.п.- о.с., руки на поясе.1-согнуть правую ногу, притянуть колено к груди;2- и.п.;3-4-то же левой ногой; 5- мах вперед согнутой правой ногой, хлопок под ней;6-и.п.;7-8- то же левой ногой(8раз).

«Коснись пола». И.п. – то же.1-наклон вперед, коснуться пальцами пола;2- и.п.;3- наклон вперед, хлопок за ногами;4- и.п.(4раза).

«Прыжки» (выполнять ритмично, приземляться мягко, на носки).

И.п.- о.с., руки внизу.1-прыжок в стойку ноги врозь, руки на поясе;2-прыжок в о.с.; 3- прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 4-прыжок в о.с.(8 раз).

По окончании прыжков перейти на ходьбу.

Осенние листья (муз.из к/ф «Усатый нянь»).

И.п. – ноги вместе, руки с листочками внизу.

1. Ритмичная ходьба на месте (1-16)
2. Бег на месте с листочками в руках.(1-16)
3. Ритмичная ходьба на месте (1-16)
4. И.п. – ноги вместе, руки внизу. 1-руки с листьями вытянуть вперед, 2- поднятьвверх, 3-в стороны, 4- вниз (8 раз).
5. И.п.- ноги врозь, руки в стороны. 1-наклон за листочком в правую сторону, 2-прямо,3-4-то же влево.(4 раза)
6. И.п.- ноги вместе, руки внизу.1-подняться на носочки, одновременно руки вверх, 2- и.п.(8 раз)
7. И.п. – то же.1- присесть, спрятаться за листочки, 2- встать прямо.
8. И.п. – сидя на коленях, руки на коленях внизу.1-встать на колени, 2-и.п.(8 раз).

9. И.п.- ноги вместе, руки внизу.1-прыжок ноги врозь, руки в стороны, 2-и.п.(4 раза).

10.Прыжки на правой ноге(4 раза), на левой (4 раза), повторить упражнение 8 раз.

11.Ритмичная ходьба.

Аэробика для зверят

1. «Идем в зоопарк». Переступающий шаг с пятки на носок, руки согнуты в локтях.

2. «Медведь чешет спинку об дерево». Поднимание плеч: попеременно правое и левое, затем одновременно.

3. «Обезьяна срывает бананы с ветки». Поднимание на носки, руки вверх попеременно.

4. «Ежик проверяет свои запасы». Вращение кистями рук, руки в стороны. «Но тут он нас заметил и решил поиграть в прятки». Прогиб спины.

5. «Красавец- павлин раскрыл свой большой хвост и закрыл». Встречные движения рук перед собой.

6. «Большой пятнистый жираф покачивает своей длинной шеей». Руки вверху в замке.

7. «Хищная пантера потягивается на солнышке». Прогиб, руки в замке вверху.

8. «Полосатый енот моет свою мордочку лапами». Руки перед собой, круговые движения ладонями.

9. «Страус с длинной шеей спрятал свою голову в песок». Наклоны в стороны.

10.«Летят дикие лебеди, машут крыльями». Наклоны вперед, руки в стороны.

11.«Важно похаживает по болоту стройная цапля». Дорожка шагов: ставить ногу в сторону на носок, руки в стороны – 4 шага вперед, 4 шага назад.

12.«Маленький пони показывает цирковые номера». Поочередное поднятие правой, левой ноги, стоя на четвереньках.

13.«Перешагивание через камни, ямки». Ходьба на месте.

14.«Бег по тропинке». Бег на месте.

15.«Перепрыгивание через поваленное дерево». Подскоки на месте, с продвижением вперед.

16.«На полянке пушистый зайка прыгает от кустика к кустику». Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.

17.«Побежали его догонять». Бег по кругу.

18.«Встретили лисичку-сестричку». Ходьба на носках, на пятках. Руки перед собой.

19.«Лисичка увидела нас, испугалась и убежала». Бег по кругу.

20.«Выскочили зайчата». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

21.«Кенгуру убежала из зоопарка». Прыжки с высоким подниманием колен.

22.«Проводили кенгуру обратно в зоопарк». Ходьба обычная. Построение в три колонны. Дыхательные упражнения.

23.Релаксация.

«Чебурашка».

Я не кукла, не зверюшка,

А забавная игрушка.

Очень славная мордашка,

Моё имя «Чебурашка».

И.П. - стоя, руки опущены.

Вступление: покачивание головой в ритме музыки.

1 куплет: приподнимание плеч с полуоборотом направо и налево, слегка приподнимаясь на носках.

Припев:

На слова «Теперь я» - наклон направо - вперёд, ладони вверх,

«Чебурашка» - выпрямиться, руки вниз,

«мне каждая» - те же движения налево,

«дворняжка» - выпрямиться , руки опустить,
«при встрече» - правую руку вперёд, ладонь вверх,
«сразу» - левую руку так же вперёд
«лапу» - наклон вперёд с вытянутыми руками,
«подаёт» - выпрямиться, руки опустить.

На повторение музыки движения повторяются.

2 куплет:

И.П. - стоя, руки внизу.

«Мне не везло сначала»

1-присесть, упор руками

2- прыжок, ноги выпрямить

3- лежа на животе, руки под подбородок

4- болтают ногами, лежа на животе

«Теперь я вместе с Геной»

5- прыжок ноги к рукам, упор присев

6- встают на ноги

7-8- руки вперед, изображают пасть «крокодила»

Припев: движения повторяются, как в 1 куплете

3 куплет:

И.П. - стоя, руки согнуты в локтях, ладони у головы («уши», как у Чебурашки)

Наклоны туловища вправо - влево в соответствии с музыкой(2 раза вправо и 2 раза влево попеременно).

Припев: движения повторяются как в 1 и 2 куплетах.

«В каждом маленьком ребенке».

Запев:

1-8 – ходьба на месте

1-8- 8 хлопков в ладоши

1-8- 8 прыжков на месте

1-6 – поочередно выпрямляют согнутые в локтях руки («боксеры»)

7-8- приседают

1-8 – медленно встают («вылезает из пеленок»)

1-2- поворот вправо, правую руку ко лбу («смотрят по сторонам»)

3-4 – руки на пояс

5-6 тоже влево

7-8- руки на пояс

1-8 – бег на месте

1-4- прыжок ноги врозь, руки в стороны

5-8 – прыжок ноги вместе, руки на пояс.

Проигрыш:

1-16 – бег по кругу друг за другом

1-8 – ползание на четвереньках

1-8- собираются в середине круга, стоя на четвереньках

1-8- ложатся на спину, машут руками и ногами («барахтаются»)

С окончанием музыки, руки кладут под щеку, поворачиваются набок, засыпают.

«Львенок и черепаха»

1-й куплет.

1. Сидя, поджав ноги, руки упором сзади. Поочередно сгибают ноги в коленях, а затем выпрямляют.
2. Ноги, согнутые в коленях кладут справа от себя, возвращают ви.п., затем слева от себя.

2-й куплет.

Дети сгибают руки в локтях и идут вперед на ягодицах, затем возвращаются назад («крокодил ползет»)

3-й куплет.

Лежа на животе, оперевшись подбородком на согнутые в локтях руки, качают ногами.

Ложатся на бок, положив голову, на согнутую в локте руку и забросив одна нога другую.

Весёлый слонёнок

Дети становятся парами по кругу. Всё изображают слонят.

1 фигура - поднимают руки, согнутые в локтях (ладони на уровне уха, пальцы растопырены - это слонёнок показывает «уши»).

2 фигура - На «раз» делают широкий шаг правой ногой, перенося на неё вес тела, разводят руки в стороны. На «два» приставляют левую ногу к правой, слегка приседая. Руки сгибают в локтях, пальцы растопырены и направлены вверх.

3 фигура - Слонёнок вытягивает «хобот»

На «раз» оставляют правую ногу назад на носок, одновременно слегка наклонив корпус вперёд, вытягивая перед грудью обе руки, положив правую ладонь на левую, ладони смотрят вниз.

На «два» приставляют правую ногу к левой, слегка приседая. Руки сгибают в локтях, пальцы растопырены

4 фигура - поворачиваются вокруг себя, переступая с ноги на ногу и переваливаясь из стороны на сторону растопыренные пальцы держат на уровне ушей.

5 фигура - идут по кругу, раскачиваясь из стороны в сторону.

6 фигура - выполняют полуприседание с поворотом корпуса влево, вправо.

7 фигура - кружатся вокруг себя, переваливаясь.

«Тик-так»

Дети стоят в шахматном порядке.

1 фигура –

1) Строят треугольный «домик» часов «кукушка» над головой. Для этого четырьмя мелкими рывками поднимают руки через стороны

вверх, повернув ладони с согнутыми пальцами вперёд, и образуют над головой треугольник «крыша», а локти рук согнуты и направлены в стороны.

2) Мелкими рывками опускают руки через стороны вниз.

2 фигура -Часы «заводятся». Выполняют попеременные движения руками, правая рука идёт вперёд, а левая одновременно отводится назад (ладони повернуты ребром, пальцы сомкнуты, локти выпрямлены). Затем, наоборот, левая рука идёт вперёд, а правая отводится назад.

3 фигура -Выполняют четыре высоких шага на месте (носки оттянуты), продолжая изображать ход часов руками

4 фигура -Изображают «бой часов». Выпрямленными в локтях руками хлопают над головой.

5 фигура - Сесть, согнуть ноги в коленях так, чтобы подошвы обеих ног касались друг друга. Держась руками за носки ног, раскачиваться из стороны в сторону.

Пальчиковая гимнастика

«Паучок» (Е.Железнова)

Одна из рук – веточка. Ее вытягиваем вперед, пальцы растопырены. Вторая ручка – паучок, который гуляет по ветке.

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

«Паучок» бегает по предплечью, а затем по плечу другой руки.

Дождик с неба вдруг полил,

Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).

Паучков на землю смыл.

Хлопок ладонями по коленям.

Солнце стало пригревать,

Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит).

*Паучок ползет опять,
А за ним ползут все детки,
Чтобы погулять на ветке.
«Паучки» ползут по голове.*

«Две мартышки».

*Две мартышки (показывают 2 пальца, затем ушки мартышки)
Слов не тратя (мах правой рукой перед собой)
Раз подрались на кровати («кулачки»)
Друг за другом (соединяют указательные пальцы)
В этой схватке (кулаки)
Вышибли ума остатки (палец у виска)
Врач пришел (крестик)
Уселся в кресло (руки полочкой)
И сказал(указательный палец) мартышкам(ушки) «Если,(указ. палец)
Драться будете (кулаки)мартышки(ушки)
Выгоню из этой книжки!»(правую руку резко вперед)*

«Жук ползет».

*По тропинке жук ползет, Изображают пальчиками жука.
У него усы вразлет.
Жук большой и деловитый, Показывают пальцами размеры жука.
У него сердитый вид. Сердятся
Тащит веточку ракитыПошевелить «усами» - пальчиками.
И усами шевелит.
Угадать совсем не просто, Удивляются
Что с ней сделает потом?
Может быть, построит мостикСоединяют указательные пальцы
Или даже целый дом?
Вот ползет он дальше, дальше... Перебирают пальцами рук по ногам*

Мы спешим с тропы сойти, *Прячут руки за спину*
Пожелать ему удачи *Машут правой рукой.*
И счастливого пути.

«Бабушка кисель варила»

Бабушка кисель варила
(Правая рука помешивает кисель)
На горушечке
(Кончики пальцев рук соединяются («гора»)
В черепушечке
(Округленные ладони, смыкаясь образуют «горшок»)
Для Аленушки, для Андрюшечки.
(Ладони рук ложатся на грудь)
Летел, летел соколок через бабушкин порог.
(Ладони рук скрещиваются, большие пальцы рук закрепляются друг с другом)
Вот он крыльями забил, *(Руками несколько раз ударяют по бокам)*
Бабушкин кисель разлил,
(Вытянуть руки вперед, пальцы растопырить)
У старушечки *(Повторяют движения)*
На горушечке в черепушечке.
Бабуля плачет: «Ай, ай, ай!» *(Руками «утирают слезы»)*
«Не плачь, бабуля, не рыдай! *(Указательный палец правой руки «грозит бабуле»)*
Чтоб ты стала весела, *(Улыбаются)*
Мы наварим киселя *(«Помешивают кисель»)*
Во-о-от столько!» *(Руки разводятся широко в стороны)*

«Купим мы бабушке курочку»

Купим мы бабушке курочку
Курочка по зернышкам –
Кудах, тах, тах! (*дети стуча по коленям*)
Купим мы бабушке уточку
Уточка – та, та, та, та! (*волнообразное движение рукой*)
Купим мы бабушке индюшонка
Индюшонок: шалты - балты! (*любое движение руками*)
Купим мы бабушке коровенку
Коровенка: муки-муки! (*показ «рожек»*)
Купим мы бабушке поросенка
Поросенок: хрюки-хрюки (*показ «пяточка»*)
Купим мы бабушке телевизор
Телевизор: время – факты (*ладони рук перед лицом*)
Дикторша ля-ля-ля-ля! (*показ «язычка»*).

«Замок» (Е.Железнова)

Руки переплетаются в замочек.
На двери такой замок, такой замок, такой замок!
А кто его открыть бы смог, его открыть бы смог!
Крутим кистями рук («показываем замочек»)
Мы стучали, вот так стучали!
Ударяем ладонями (не расплетая пальцев).
Мы качали, мы качали!
Не расплетая пальцев, по очереди поднимаем кисти рук вверх.
Мы кружили, вот так кружили!
Вращаем кистями.
И замочек открыли!
Разводим руки в стороны («открыли замок»)

Упражнение «Дерево».

Прижать руки тыльной стороной ладоней друг к другу. Пальцы раздвинуты и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.

Упражнение «Жук».

Пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими.

Жук летит, жужжит, жужжит

И усами шевелит.

Упражнение «Зайчик».

Пальчики в кулачок. Поднять вверх указательный и средний пальцы. Ими шевелить.

Ушки длинные у зайки

Из кустов они торчат.

Он прыгает и скачет,

Веселит своих зайчат.

Упражнение «Птенчики в гнезде».

Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить.

Птичка крылышками машет

И летит к себе в гнездо.

Птенчикам своим расскажет,

Где взяла она зерно.

Упражнение «Филин».

Руки в кулачок прижаты. Большие пальцы вверх (уши), указательные пальцы вместе. К этому времени у скворца подросли птенцы. Вот идут волк и лиса к норке зайца. Тут вылетели скворцы из скворечника, налетели на волка и лису,

стали их клевать. Волку и лисе ничего не оставалось, как убежать обратно ни с чем.

Упражнение «Скворцы».

Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (сцеплены друг с другом) - это голова, остальные пальцы - крылья, помахали ими.

Строевые упражнения

Основные построения

Построение колонну.

Это ряд детей, стоящих в затылок один за другим с равными интервалами. Колонны пар, построение из колонны по одному, в колону пар и обратно удобно делать, если исполнители стоят через одного: мальчик, девочка, мальчик , две девочки. Девочки выходят из колонны, делая шаг вправо, второй шаг делают левой ногой вперёд и затем подставляют правую ногу к левой. Надо учить правильно, выполнять интервалы. Сначала можно проверить руками, если колонна, то руки поднимаются вперёд, но не касаются друг друга, а потом уже на глаз.

Построение в шеренгу.

Это ряд детей стоящих плечом к плечу, лицом в одну сторону. Сначала учат их перестраиваться из колонн, повернуться направо или налево. Позднее надо воспитывать у них умение подстраиваться к своим товарищам, сначала в определенном порядке, потом свободно. Стоя в шеренге нужно проверить её правильность по линии носков, соблюдая промежутки между друг другом.

Построение цепочкой.

Это колонна детей взявшихся за руки. Лучше начинать её строить из шеренги. Дети берутся за руки, поворачиваются направо и налево и встают в затылок за ведущим. Нужно следить, чтобы при перестроении из шеренги поворачивалась не только голова и корпус, но и ноги лучше всего учите делать короткие цепочки, так как в длинной цепочке теряются чувство пространства и сбивание с ритма движения.

Построение круга.

1. построение из шеренги: дети берутся за руки и крайние в шеренгах идут навстречу друг другу. Затем круг выравнивается, то есть его растягивают до положения поднятых в сторону рук, затем на глаз.
2. из колонны: ведущий может идти вправо или влево, а последний как бы остаётся последним.

Свободное размещение на площадке.

Выполнение заданий на свободное размещение на площадке, воспитывает у детей умение ориентироваться в пространстве, развивает глазомер, сообразительность, инициативу каждого ребёнка. Свободное перемещение (хаотично) по заданию педагога помогают у ребёнка воспитать чувство вежливости.

Построение в двух concentрических кругах

1. из круга: рассчитавшись на первого второго, внутренний круг становится теснее.
2. из пар.
3. из двух колонн: одна из колонн выстраивает внутренний круг, а затем вторая колонна его окружает.

Построение группы квадратом

Круг делится на четыре сектора. Дети в каждом секторе берутся за руки и

выпрямляют шеренги, подстраиваясь к детям неподвижно стоящим в середине каждого сектора. Положение в парах: воротца, звёздочка, карусель, корзиночка, плетень.

«Расческа»

Дети стоят в шахматном порядке на расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть вперед и т. д.

2-й вариант: первая шеренга идет назад, одновременно вторая — движется вперед. Проходя друг через друга — шеренги меняются местами.

«Ниточка и иголочка».

Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Водящий стоит впереди: он – «иголка», дети – «нитка. Куда иголка идет - туда и нитка тянется. Водящий ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу.

«Найди свое место».

Все дети стоят в шеренге (колонне).

Под музыку дети разбегаются, танцуют, прыгают, бегают. По команде по местам, дети занимают свои места в колонне (шеренге).

«Круг, колонна, шеренга».

Дети под марш ходят врассыпную. По команде круг, колонна или шеренга дети должны построиться в названную фигуру, не прекращая ходьбы.

«Собери два, три круга».

Дети под веселую музыку летают как бабочки. С окончанием музыки дети строят два или три круга, приседая на корточки.