



Структурное подразделение «Детский сад Аленушка»  
ГБОУ СОШ №3 г. Похвистнево Самарской области

Утверждаю  
Руководитель СП «Детский сад Аленушка»  
ГБОУ СОШ №3 г. Похвистнево  
«03» сентября 2017 г.  
Мелешкина Т.Г.



### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Танцевально-игровая аэробика «Спортивный калейдоскоп» для детей 6-7 лет  
Физкультурно - оздоровительной направленности  
Программа рассчитана на 1 год.

Автор:  
Инструктор по физической культуре Каргина Л.В.

Рассмотрена на заседании педсовета  
протокол №1 «03» сентября 2017 г.  
Рекомендовано для работы с детьми 6-7 лет

Похвистнево, 2017

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

*«Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором гармоничного роста и развития детей».*

*М.Я. Студеникин*

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Кто же отвечает за формирование здоровья детей?

В нашем обществе традиционно за здоровье ребенка несут ответственность родители, педагоги и медицинские работники, а по достижении совершеннолетия сам ребенок заботится о нем. В результате по данным Первого Московского медицинского университета им. И.М. Сеченова. Около 50% дошкольников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, а более 20% - хронические заболевания. По распространенности у детей 4-10 лет первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата.

### ***Актуальность программы***

Состояние здоровья детей на сегодняшний день заставляет задуматься о проведении профилактических мероприятий, предусматривающих формирование здорового образа жизни. Оптимизировать работу в данном направлении, на наш взгляд, можно с помощью различных оздоровительных методик и технологий, т.к. доказано, что

систематические разнообразные занятия дошкольников физическими упражнениями, планомерное повышение нагрузок на них при текущем медико-педагогическом контроле дают устойчивое повышение двигательной активности, помогают противостоять всевозможным заболеваниям.

Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения. Она развивает двигательную подготовленность детей к школе и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий. Занятия аэробикой органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и развивает их творческое воображение. Аэробика – одна из эффективных форм повышения двигательной активности детей, занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.

Программа «Спортивный калейдоскоп» разработана на основе программы танцевально-игровая гимнастика «Са-фи-денсе» разработанная Ж.Е. Фирилевой и Е.Г.Сайкиной. Доступность этой оздоровительно-развивающей программы основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

***Практическая значимость программы*** танцевально - игровая аэробика состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с индивидуализированной регулируемой физической

нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Она считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, положительно влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по танцевально – игровой аэробики ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

**Новизна программы** заключается в том, что она основывается на новом направлении в здоровье сберегающих технологий для дошкольников: танцевально - игровой аэробики, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем, а также вестибулярного аппарата.

**Цель программы** – воспитание здоровой личности дошкольника, способной сохранить своё здоровье.

#### **Основные задачи.**

##### 1. Укрепление здоровья:

-способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

-формировать правильную осанку;

-содействовать профилактике плоскостопия;

##### 2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

-развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

-содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания;

-формировать навыки выразительности, пластичности, и изящества;

-развивать ручную умелость и мелкую моторику.

### 3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

-развивать мышление, воображение;

-формировать навыки самостоятельного выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;

-развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества.

**Отличительные особенности** программы «Спортивный калейдоскоп» основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия в течение учебного года могут проходить по нескольким видам оздоровительной аэробики:

- базовая (классическая) аэробика,
- ритмическая гимнастика,
- танцевальная аэробика,
- степ-аэробика,
- гимнастика,
- футбол - аэробика

Выбор того или иного вида оздоровительной аэробики зависит от возрастных и функциональных возможностей, а также желания самих детей, посещающих кружок.

**Возраст детей:** данная программа ориентирована на работу с детьми 6-7 лет.

**Срок реализации программы:** 1 учебный год.

**Формой реализации** программы являются специально организованные групповые занятия продолжительностью 25-30 минут с периодичностью – 1 раз в неделю. Оптимальная наполняемость группы 14 человек.

**Принципы, на которых базируется программа:**

1. Доступность (адаптированность программного материала к возрасту детей, их психофизическим возможностям).
2. Систематичность и последовательность (постепенная подача материала от простого к сложному, частое повторение усвоенных упражнений и комплексов).
3. Наглядность.
4. Динамичность (интеграция программы в разные виды деятельности).
5. Дифференциация (учёт возрастных особенностей, состояния зрительного анализатора, учёт по половому различию, создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка).

**Для реализации программы используются следующие методы обучения и воспитания:**

- *наглядные:* рассматривание иллюстраций; просмотр видеороликов;

- *практические*: упражнения, этюды, игры, психогимнастика, совместная импровизация, познавательные игры, создание «ситуации успеха»; соревнования, метод круговой тренировки.
- *Словесный*: рассказ, объяснение, разбор задания, указания, команды.
- *Игровой*: сюрпризы, психогимнастические этюды, ритмические упражнения, обыгрывание ситуаций, пантомимические упражнения).

***Основными средствами двигательного воздействия являются:***

- основные виды движений (ходьба, бег и др.),
- упражнения различных видов гимнастики (основной, спортивной, художественной, акробатики),
- элементы современной аэробики,
- упражнения с предметами и снарядами,
- элементы народного и современного танца,
- элементы шейпинга, пантомимы и хореографии,
- дыхательные упражнения.

Перечисленные средства объединяются в определенной последовательности в комплексы, составленные по разным сюжетам и объединенные соответствующей музыкой.

Выбор того или иного вида танцевально - игровой аэробики зависит от возрастных и функциональных возможностей, а также желания самих детей. Можно варьировать комплексы, упрощая или усложняя их для каждого

конкретного ребенка. Один комплекс, независимо от вида танцевально - игровой аэробики, разучивается на протяжении 1 месяца.

***Ожидаемые результаты по освоению программы:***

- Дети владеют основами танцевального движения.
- Умеют самостоятельно исполнять **ритмические** танцы и комплексы упражнений под музыку.
- Выразительно и **ритмично** исполняют движения с предметами, атрибутами.
- Владеют упражнениями на степе. Знают и выполняют основные шаги **степ-аэробики**, композиции с использованием степа в разных стилях, основанные на изученных шагах.
- Развивается умение при помощи фитбола тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.
- Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений, могут самостоятельно организовать музыкально-подвижные игры.
- У детей сформирована правильная осанка.
- Развиты физические качества: координация, сила, выносливость, ловкость, гибкость, сочетания скорости и силы, равновесия.
- Выполняют элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).



***Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:***

- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов  
инсценировка сказки на спортивный лад.
- Видеоматериал
- Фотоотчет
- Интернет ресурсы.

***Формы подведения итогов:*** мониторинг достижения детьми планируемых результатов 2 раза в год (октябрь, май)

***Цель:*** выявление уровня физической подготовленности, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

***Задачи:***

1. Выявить уровень физического развития, физической подготовленности детей.
2. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом развитии детей.

***Метод диагностики:*** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специальных подобранных заданий.

Владеет упражнениями с предметами	Владеет техникой основных базовых движений	Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	Гибкость	Самомассаж	Развито чувство равновесия	Умение заботиться о своём здоровье	<b>Всего баллов</b>	<b>Уровень усвоения</b>
-----------------------------------	--	--	--	----------	------------	----------------------------	------------------------------------	---------------------	-------------------------

**Оценка уровня развития:**

**3 балла:** ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

**2 балла:** ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

**1 балл:** ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

**Ранжирование успехов воспитанников:**

- высокий уровень: 21 - 18 баллов
- средний уровень: 17 - 11 баллов
- низкий уровень: 10 - 7 баллов

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Месяц	Тема, вид ОД	КОЛ-ВО часов	Оборудование
Сентябрь	Мониторинг	2ч	
Октябрь	<b>1. Классическая аэробика «Неразлучные друзья»</b>	2ч.	
	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить с общей структурой и содержанием занятия аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).</li> <li>• Освоить упражнения общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</li> <li>• Упражнять в подскоках и ориентировке в пространстве.</li> <li>• Развивать чувство ритма, точность движений, быстроту реакции, внимание, гибкость, пластичность, координационные способности.</li> <li>• Совершенствовать навыки выполнения основных движений: бег змейкой, боковой галоп, бег с высоким подниманием бедра, прыжки через препятствия.</li> </ul>		Магнитофон, ноутбук, коврики
Ноябрь	<b>2. Аэробика «Да здравствует сюрприз» с обручем</b>	2ч.	
	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоить технику основных базовых танцевальных шагов;</li> <li>• Разучить основные движения в танцевальном стиле с использованием обруча, умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>• Развивать координацию, ловкость движений, глазомер;</li> </ul>		Магнитофон, ноутбук, коврики, обручи

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие;</li> <li>• тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно – сосудистой системы организма;</li> <li>• повышать физическую работоспособность.</li> </ul>		
<b>Декабрь</b>	<b>3. Аэробика «Я рисую на окне» с гимнастической лентой</b>	<b>2ч</b>	
	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способствовать формированию правильной, красивой осанки, изящества движений, развития гибкости, координации движений, чувства ритма, памяти на движение;</li> <li>• разучить основные движения в танцевальном стиле с использованием гимнастической ленты;</li> <li>• развивать музыкально-ритмические, двигательные навыки, умение слушать музыку и выполнять движения под музыку в соответствии с ритмом, характером музыкального произведения, учить передавать посредством движений характер музыки, чувства, настроение и с помощью выразительного движения создавать образ;</li> <li>• совершенствовать навыки ориентирования в пространстве, координации движений, физические умения и навыки;</li> <li>• укреплять здоровье детей, работать над совершенствованием правильной осанки и осуществлять профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата;</li> </ul>		Магнитофон, ноутбук, коврики, гимнастическая лента
<b>Январь</b>	<b>4. Танцевальная аэробика «Королевство весёлых мячей»</b>	<b>1ч.</b>	
	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дать представление о форме и физических свойствах футбола,</li> </ul>		Магнитофон, ноутбук,

	<p>обучать правильной посадке на фитболе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе);</li> <li>• учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</li> <li>• развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч;</li> <li>• развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.</li> <li>• научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе;</li> <li>• формировать правильную осанку при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации),</li> <li>• развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах.</li> </ul>		коврики, мячи-фитболы.
<b>Февраль</b>	<b>5. Танцевальная аэробика «Королевство весёлых мячей»</b>	<b>2 ч</b>	
	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с гантелями, на фитболах в едином для всей группы темпе;</li> <li>• научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола;</li> <li>• совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</li> <li>• укреплять кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч;</li> <li>• развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.</li> <li>• научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе;</li> <li>• формировать правильную осанку при уменьшении площади</li> </ul>		Магнитофон, ноутбук, коврики, мячи-фитболы.

	<p>опоры (тренировка равновесия и координации),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах.</li> </ul>		
<b>Март</b>	<b>6. «Весёлая степ – аэробика»</b>	<b>2 ч</b>	
	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• познакомить с нетрадиционными видами гимнастики;</li> <li>• закреплять основные исходные позиции на <b>степ-платформе</b>;</li> <li>• разучить основные шаги <b>степ-аэробики</b>.</li> </ul>		Магнитофон, рики, степы.
<b>Апрель</b>	<b>7. Аэробика «Путешествие в сказку»</b>	<b>2 ч</b>	
	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать жизненно-важные движения, умения и навыки, развитие способности управлять движением собственного тела;</li> <li>• содействовать укреплению здоровья, физическому развитию;</li> <li>• ознакомить детей с сюжетом сказки;</li> <li>• развить желание подбирать упражнения к сюжету сказки;</li> <li>• воспитать бережное отношение к своему здоровью через выполнение физических упражнений;</li> <li>• развивать воображение, художественный вкус и творческое мышление.</li> </ul>		Магнитофон, ноутбук, коврики
<b>Май</b>	<b>8. Аэробика «Сказочный театр»</b>	<b>2 ч</b>	
	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучать детей согласовывать движения с характером музыкального произведения, наиболее яркими средствами музыкальной выразительности, развивать пространственные и временные ориентировки;</li> <li>• побуждать детей к инсценированию текста песни, используя</li> </ul>		Магнитофон, ноутбук, гимнастические ленты, мячи-фитболы, степы.

	<p>знакомые танцевальные движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать разностороннюю базу танцевальных движений, жестов;</li> <li>• способствовать эмоциональному развитию и эмоциональной отзывчивости ребёнка;</li> <li>• развивать у детей эмоциональную отзывчивость, художественно-творческие способности;</li> <li>• закреплять ранее изученные движения и отрабатывать технику выполнения музыкально-пространственных упражнений.</li> </ul>		
	<b>Подведение результатов, мониторинг</b>	<b>• Всего 34 занятия</b>	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

*Структура занятий* разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

1. **Вводная часть.** Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.
2. **Основная часть.** Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, подвижные и музыкально-

ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность - 15-20 минут.

3. **Заключительная часть.** Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.



**ОКТАБРЬ «НЕРАЗЛУЧНЫЕ ДРУЗЬЯ»**  
**ЗАНЯТИЕ 1**

**Задачи:**

- Познакомить с упражнениями танцевального характера, в устойчивом ритме (под музыку).
- Формировать правильную осанку.
- Способствовать развитию точности, ловкости и выразительности движений, фантазии, умения координировать движения с музыкой, способности к импровизации, воспитанию творческого воображения.

Раздел	Содержание материала
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p><b>Строевые упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Построение в круг. «Приветствие» (носами , плечами, руками и т.д)</li><li>• Построение в шеренгу и колонну по команде.</li><li>• Передвижения взявшись за руки.</li><li>• Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками.</li><li>• Выполнение ходьбы, бега, различных движений в разном темпе.</li><li>• Построение в круг и передвижение в круге в различных направлениях.</li><li>• построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики»).</li></ul> <p>Ходьба обычная.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ходьба на носочках,</li><li>- ходьба на пятках,</li><li>- ходьба на внутренней части стопы,</li><li>- ходьба на внешней части стопы,</li><li>- ходьба перекатом с пятки на носок,</li><li>- ходьба с высоким подниманием бедра,</li><li>- бег в медленном темпе,</li><li>- бег с высоким подниманием бедра,</li><li>- бег с захлёстыванием голени назад,</li></ul>

	<p>- прыжки на двух ногах, руки на поясе, - ходьба «Змейка», «Тропинка».</p> <p><b>Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов</b> Бодрый шаг, подкрадывающийся шаг, пружинная ходьба, на носках, топочущий (дробный шаг), тяжёлый шаг.</p> <p><b>Игроритмика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• хлопки в такт музыки</li> <li>• выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом</li> </ul>
<b>Основная</b>	<p><b>Общеразвивающие упражнения без предмета «Неразлучные друзья»</b> <span style="float: right;"><i>Приложение, п. 1</i></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные упражнения для туловища и головы;</li> <li>• общеразвивающие упражнения для рук;</li> <li>• общеразвивающие упражнения для туловища;</li> <li>• общеразвивающие движения для ног .</li> </ul> <p><b>Подвижная игра</b> «Найди свое место».</p>
<b>Стретчинг.</b>	<p><b>1. Упражнение «Самолёт» (5 с)</b> И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1- выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2- руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.</p> <p><b>2. Упражнение «Домик» (5 с)</b> И.п.- широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1- вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол.(вдох), 2- руки опустить (выдох), расслабиться.</p>

<b>Профилактика плоскостопия</b>	<b>Массажные дорожки разных типов:</b> - резиновая с различным покрытием (точечное покрытие, ребристое) - ребристая дорожка (деревянная) - комбинированная ( ребристая покрытая искусственным мехом, травка (искусственное покрытие для футбольного поля).
<b>Упражнения на укрепление осанки</b>	1. "Кошечка" И.п. - упор на коленях 1 Прогнуться в пояснице, свести лопатки (добрая кошка). 2 Слегка выгнуть спину ( злая кошка) 8-16 раз. Темп медленный. 2. "Кошка машет хвостиком" И.п. - упор на коленях. 1-2 Мах правой ногой назад, левую руку вверх. 3-4 И.п. Тоже с другой ноги и руки. 8-16 раз. Темп средний.
<b>Заключительная</b>	<i>Музыкально- ритмическая игра</i> «Если нравится, то делай так». <b>Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные</b> «Знакомство», «Спокойный сон» <b>Этюды</b> «Деревянные и тряпичные куклы». <b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.

## ЗАНЯТИЕ 2

### Задачи:

- Упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- Формировать навыки правильной осанки;
- Учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

Раздел	Содержание материала
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p><b>Строевые упражнения:</b> построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «Солдатики», «Петушки», «Лошадки», «Лисички», «Гусеницы», «Кочки», «круг», «Тропика», «Цепь». Дети в колонне по одному заходят в группу. <i>Руки в стороны.</i> <i>Поворот через правое плечо.</i> <i>Поворот через левое плечо.</i> <i>Руки в стороны.</i> Ходьба обычная. - ходьба на носочках, - ходьба на пятках, - ходьба на внутренней части стопы, - ходьба на внешней части стопы, - ходьба перекатом с пятки на носок, - ходьба с высоким подниманием бедра, - бег в медленном темпе, - бег с высоким подниманием бедра, - бег с захлёстыванием голени назад, - прыжки на двух ногах, руки на поясе, - ходьба <i>«Змейка», «Тропинка».</i> <b>Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов</b></p>

	<p>Бодрый шаг, подкрадывающийся шаг, пружинная ходьба, на носках, топочущий (дробный шаг), тяжёлый шаг.</p> <p><b>Игроритмика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• хлопки в такт музыки</li> <li>• выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом</li> </ul>
<b>Основная</b>	<p><b>Общеразвивающие упражнения без предмета «Неразлучные друзья»</b> <span style="float: right;"><i>Приложение, п. 1</i></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные упражнения для туловища и головы;</li> <li>• общеразвивающие упражнения для рук;</li> <li>• общеразвивающие упражнения для туловища;</li> <li>• общеразвивающие движения для ног выполняемые под музыку.</li> </ul> <p><b>Подвижная игра «Займи планету».</b></p> <p><b>Лого-аэробика «У оленя дом большой»</b></p> <p><b>Игра – миниатюра «Шарик».</b></p>
<b>Стретчинг.</b>	<p><b>1. Упражнение «Самолёт» (5 с)</b></p> <p>И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1- выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2- руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.</p> <p><b>2. Упражнение «Домик» (5 с)</b></p> <p>И.п.- широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1- вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол.(вдох), 2- руки опустить (выдох), расслабиться.</p>
<b>Профилактика плоскостопия</b>	<p><b>«Обезьянки-музыканты»</b></p> <p><i>Поднять пальцами ног погремушку и погреметь.</i></p>

<p><b>Упражнения на укрепление осанки</b></p>	<p>1. "Гармонь"  И.п.- о.с., руки в стороны.  1 Прогнуться в пояснице, лопатки свести.  2 И.п.  8-16 раз. Темп средний</p> <p>2. "Вешаем белье"  И.п - полу присед, руки вперед.  1 Прогнуться в пояснице руки вверх.  2 И.п.  8-16 раз. Темп средний.</p>
<p><b>Заключительная</b></p>	<p><i>Музыкально- ритмическая игра</i> «Если нравится, то делай так».  <i>Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные</i> «Знакомство», «Спокойный сон»  <i>Этюды</i> «Деревянные и тряпичные куклы».</p> <p><i>Игровой самомассаж.</i> Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.</p>

### ЗАНЯТИЕ 3

#### Задачи:

- Совершенствовать освоение составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.

Раздел	Содержание материала
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p><b>Строевые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Построение в шеренгу и колонну по команде.</li><li>2) Передвижения в разных направлениях, с остановкой по сигналу.</li><li>3) Упражнения с заданиями в движении.</li><li>4) Размыкание колонн на вытянутые руки вперёд и в стороны.</li><li>5) Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Перестроение из двух колонн в несколько кругов.</li></ol> <p>Ходьба обычная.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ходьба на носочках,</li><li>- ходьба на пятках,</li><li>- ходьба на внутренней части стопы,</li><li>- ходьба на внешней части стопы,</li><li>- ходьба перекатом с пятки на носок,</li><li>- ходьба с высоким подниманием бедра,</li><li>- бег в медленном темпе,</li><li>- бег с высоким подниманием бедра,</li><li>- бег с захлёстыванием голени назад,</li><li>- прыжки на двух ногах, руки на поясе,</li><li>- ходьба</li></ul> <p>«Змейка», «Тропинка».</p> <p><b>Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов</b></p> <p>Бодрый шаг, подкрадывающийся шаг, пружинная ходьба, на носках, топчущий (дробный шаг),</p>

	<p>тяжёлый шаг, переменный шаг, приставной шаг, приставной шаг с приседанием.</p> <p><b>Игроритмика «Капля раз»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>хлопки по тексту</li> </ul>
<b>Основная</b>	<p><b>Общеразвивающие упражнения без предмета «Неразлучные друзья»</b> <span style="float: right;"><i>Приложение, п. 1</i></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>основные упражнения для туловища и головы;</li> <li>общеразвивающие упражнения для рук;</li> <li>общеразвивающие упражнения для туловища;</li> <li>общеразвивающие движения для ног выполняемые под музыку.</li> </ul> <p><b>Подвижная игра «Сделай фигуру».</b></p> <p><b>Игра на внимание: «Дарики-дарики»</b></p> <p><b>Игра – миниатюра «Шарик».</b></p> <p><b>Музыкально- ритмическая игра «Если нравится, то делай так».</b></p>
<b>Стретчинг.</b>	<p><b>1. Упражнение «Самолёт» (5 с)</b></p> <p>И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1- выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2- руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.</p> <p><b>2. Упражнение «Домик» (5 с)</b></p> <p>И.п.- широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1- вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол.(вдох), 2- руки опустить (выдох), расслабиться.</p> <p><b>3. Упражнение «Кошечка» (5 с)</b></p> <p>И.п.: стоя в упоре на ладони и колене. 1- прогнуться в пояснице, голову поднять вверх(вдох), 2- округлить спину, голову опустить вниз (выдох).</p>
<b>Профилактика плоскостопия</b>	<p><b>«Обезьянки читают газету»</b></p> <p><i>Пальчиками ног рвать газету на части.</i></p>



<p><b>Упражнения на укрепление осанки</b></p>	<p>1. "Кошечка"  И.п. - упор на коленях  1 Прогнуться в пояснице, свести лопатки (добрая кошка).  2 Слегка выгнуть спину ( злая кошка)  8-16 раз. Темп медленный.</p> <p>2. "Кошка машет хвостиком"  И.п. - упор на коленях.  1-2 Мах правой ногой назад, левую руку вверх.  3-4 И.п. Тоже с другой ноги и руки.  8-16 раз. Темп средний.</p>
<p><b>Заключительная</b></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные</i> «Знакомство», «Спокойный сон»  Этюды «Шалтай -болтай».</p> <p><i>Игровой самомассаж.</i> Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.</p>

## ЗАНЯТИЕ 4

### Задачи:

- Закреплять выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкой или указаниями;
- сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Раздел	Содержание материала
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p><b><i>Строевые упражнения:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики)</li><li>• приставные шаги в сторону</li><li>• шаг с подскоком</li><li>• построение в шеренгу и в колонну по команде;</li><li>• повороты переступанием</li></ul> <p>Ходьба обычная.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ходьба на носочках,</li><li>- ходьба на пятках,</li><li>- ходьба на внутренней части стопы,</li><li>- ходьба на внешней части стопы,</li><li>- ходьба перекатом с пятки на носок,</li><li>- ходьба с высоким подниманием бедра,</li><li>- бег в медленном темпе,</li><li>- бег с высоким подниманием бедра,</li><li>- бег с захлёстыванием голени назад,</li><li>- прыжки на двух ногах, руки на поясе,</li><li>- ходьба</li></ul> <p><b><i>Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов:</i></b></p> <p>Бодрый шаг, шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с</p>

	<p>правой, держать), хлопки по счёту; притопы на каждый счёт; притопы с хлопками поочередно;</p> <p><b>Игроритмика «Капля раз»</b></p>
<p><b>Основная</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения без предмета «Неразлучные друзья»</b> <span style="float: right;"><i>Приложение, п. 1</i></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные упражнения для туловища и головы;</li> <li>• общеразвивающие упражнения для рук;</li> <li>• общеразвивающие упражнения для туловища;</li> <li>• общеразвивающие движения для ног выполняемые под музыку.</li> </ul> <p><b>Подвижная игра «Найди себе пару».</b></p> <p><b>Лого-аэробика «Листья»</b></p> <p>Листья осенние тихо кружатся, <span style="float: right;"><i>Дети кружатся, расставив руки в стороны.</i></span>  Листья нам под ноги тихо ложатся. <span style="float: right;"><i>Приседают.</i></span>  И под ногами шуршат, шелестят, <span style="float: right;"><i>Движения руками влево-вправо.</i></span>  Будто опять закружиться хотят. <span style="float: right;"><i>Снова кружатся на носочках.</i></span></p> <p>Н. Нищева</p> <p><b>Игра – упражнение «У МЕДВЕДЯ»</b></p> <p>У медведя дом большой,  А у зайки маленький.  Наш медведь домой пошел.</p> <p>Поскакал и зайчика. <i>Музыкально- ритмическая игра «Если нравится, то делай так».</i></p>

<p><b>Стретчинг.</b></p>	<p>1. Упражнение «Самолёт» (5 с) И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1- выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2- руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.</p> <p>2. Упражнение «Домик» (5 с) И.п.- широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1- вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол.(вдох), 2- руки опустить (выдох), расслабиться.</p> <p>3. Упражнение «Кошечка» (5 с) И.п.: стоя в упоре на ладони и колене. 1- прогнуться в пояснице, голову поднять вверх(вдох), 2- округлить спину, голову опустить вниз (выдох).</p>
<p><b>Профилактика плоскостопия</b></p>	<p><i>«Мишка на роликовых коньках»</i> <i>Катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.</i></p>
<p><b>Упражнения на укрепление осанки</b></p>	<p>1. "Кошечка" И.п. - упор на коленях 1 Прогнуться в пояснице, свести лопатки (добрая кошка). 2 Слегка выгнуть спину ( злая кошка) 8-16 раз. Темп медленный.</p> <p>2. "Кошка машет хвостиком" И.п. - упор на коленях. 1-2 Мах правой ногой назад, левую руку вверх. 3-4 И.п. Тоже с другой ноги и руки. 8-16 раз. Темп средний.</p> <p>3. "Самолет" И.п. - лежа на полу, на животе, руки врозь. 1 Свести лопатки, приподнять верхнюю часть спины и руки, ноги на полу. 2 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.</p>

<p><b>Заключительная</b></p>	<p><b>Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные «Певец».</b>  Дыхательное упражнение «Певец».  а) Глубокий вдох. Руки при этом медленно поднимаются через стороны вверх.  б) Задержка дыхания на вдохе.  в) Выдох с открытым сильным звуком А-А-А. Руки медленно опускаем.  г) Вдох. Руки поднимаются до уровня плеч через стороны.  д) Задержка дыхания.  е) Медленный выдох с сильным звуком О-О-О, обнять себя за плечи, опустив голову на грудь.  ж) Медленный глубокий вдох. Руки при этом поднять до уровня груди.</p> <p><b>Этюды «Спать хочется».</b>  <b>Игровой самомассаж «Дождик»</b>  Дождик бегаёт по крыше- Встать друг за другом «паровозиком»  Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине.  По веселой звонкой крыше-  Бом! Бом! Бом!  Дома, дома посидите- Постукивание пальчиками.  Бом! Бом! Бом!  Никуда не выходите-  Бом! Бом! Бом!  Почитайте, поиграйте- Поколачивание кулачками.  Бом! Бом! Бом!  А уйду-тогда гуляйте-  Бом! Бом! Бом!  Дождик бегаёт по крыше- Поглаживание ладошками.  Бом! Бом! Бом!  По веселой звонкой крыше-  Бом! Бом! Бом!</p>
------------------------------	---

## НОЯБРЬ «Да здравствует сюрприз» с обручем

### ЗАНЯТИЕ 5

- Освоить технику основных базовых танцевальных шагов;
- разучить основные движения в танцевальном стиле с использованием обруча, умение сочетать движения с музыкой и словом.
- развивать координацию, ловкость движений, глазомер;
- совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие;
- тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно – сосудистой системы организма;
- повышать физическую работоспособность.

Раздел	Содержание материала
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p><b><i>Строевые упражнения:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «Мотылёк»)</li><li>• приставные шаги в сторону</li><li>• шаг с подскоком</li><li>• построение в шеренгу и в колонну по команде;</li><li>• повороты переступанием</li><li>• присесть «Кочки»,</li><li>• перестроение «круг»,</li><li>• ходьба правая рука на плече впереди стоящего «Тропинка»,</li><li>• ходьба зацепившись за руки «Цепь».</li></ul> <p><b><i>Различные виды ходьбы и бега:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Подскоки.</li><li>- Боковой галоп.</li><li>- Бег змейкой.</li><li>- ходьба на носках(мышки),</li><li>- на пятках(ежики),</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на внешней стороне стопы(медвежата),</li> <li>- на прямых ногах, не сгибая колени(пингвины),</li> <li>- спиной вперед (раки),</li> <li>- прыжки на двух ногах(зайчики)</li> <li>- с высоким подниманием колен «Петушки», «Лошадки»,</li> <li>- имитируя движения «Лисички»,</li> <li>- движение на ягодицах «Гусеницы».</li> </ul> <p>Упражнение игра «Назови диких (домашних) животных».</p> <p><b>Игроритмика:</b></p> <p><b>Двигательное упражнение</b> «Ходьба с хлопками и лёгкий бег».</p> <p><b>Упражнение</b> «Большие и маленькие ноги».</p>
<b>Основная</b>	<p><b>Общеразвивающие упражнения с обручем «Да здравствует сюрприз» Приложение, п. 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные упражнения для туловища и головы;</li> <li>• общеразвивающие упражнения для рук;</li> <li>• общеразвивающие упражнения для туловища;</li> <li>• общеразвивающие движения для ног выполняемые под музыку.</li> </ul>
<b>Игры с обручем</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег с обручем, катая его по земле.</li> <li>2. Катать обруч по кругу, кто дольше продержится, чтобы снаряд не упал.</li> </ol>
<b>Силовые упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыгать с обручем, как со скакалкой вперед и назад.</li> <li>• Вращать на вытянутой руке в одну и другую сторону.</li> </ul>
	<p><b>Игра</b> «У оленя дом большой»</p> <p><b>Игра – забава</b> «Солнышко».</p> <p><b>Этюд</b> «Лисичка подслушивает»</p> <p><b>Музыкально - ритмическая игра</b> «Мы пойдём сначала вправо».</p> <p><b>Лого-аэробика</b> «У жирафа пятна».</p>

<p><b>Профилактика плоскостопия</b></p>	<p>1. «Танцующий верблюд» И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).</p> <p>2. «Забавный медвежонок» И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево. 1-16 - подскоки на носках (пятки вместе).</p>
<p><b>Упражнения на укрепление осанки</b></p>	<p>1. "Потягушки" И.п. - стойка ноги врозь, руки на бедра. 1-2 Полуприсед свести лопатки сзади. 3 Выпрямиться, руки вверх, потянуться вверх 4 И.п. 8-16 раз. Темп средний.</p>
<p><b>Заключительная</b></p>	<p><i>Дыхательные упражнения с обручем.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поднять обруч на руках вверх, поднимаясь на носки, вдыхаем, опускаясь, выдыхаем.</li> <li>• Ноги поставить на ширину плеч, обруч прижат к спине или груди. Наклоняясь в сторону, вдыхаем, выпрямляемся — выдыхаем.</li> </ul> <p><b>Этюд «Настроение».</b> (весёлый, грустный, злой...)</p> <p style="text-align: center;"><b>Игровой самомассаж. « Черепаша »</b></p> <p>Шла купаться черепаха И кусала всех со страха Кусь! Кусь! Кусь! Кусь! Никого я не боюсь! Черепаша Рура! В озеро нырнула, С вечера нырнула И пропала... Э-эй, Черепашка Рура, Выгляни скорей!</p> <p style="text-align: right;"><i>Дети выполняют легкое пощипывание пальцами рук груди, ног.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Дети поглаживают себя ладонями, выполняя круговые движения и приговаривают.</i></p>



## ЗАНЯТИЕ 6

### Задачи:

- Упражнять в танцевальных движениях с использованием обруча, умение сочетать движения с музыкой и словом.
  - развивать координацию, ловкость движений, глазомер;
  - совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие;
  - тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно – сосудистой системы организма;
- повышать физическую работоспособность

Раздел	Содержание материала
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p><b><i>Строевые упражнения:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «Мотылёк»)</li><li>• приставные шаги в сторону</li><li>• шаг с подскоком</li><li>• построение в шеренгу и в колонну по команде;</li><li>• повороты переступанием</li><li>• присесть «Кочки»,</li><li>• перестроение «круг»,</li><li>• ходьба правая рука на плече впереди стоящего «Тропинка»,</li><li>• ходьба зацепившись за руки «Цепь».</li></ul> <p><b><i>Различные виды ходьбы и бега:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Подскоки.</li><li>- Боковой галоп.</li><li>- Бег змейкой.</li><li>- ходьба на носках(мышки),</li><li>- на пятках(ежики),</li><li>- на внешней стороне стопы(медвежата),</li><li>- на прямых ногах, не сгибая колени(пингвины),</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спиной вперед (раки),</li> <li>- прыжки на двух ногах(зайчики)</li> <li>- с высоким подниманием колен «Петушки», «Лошадки»,</li> <li>- имитируя движения «Лисички»,</li> <li>- движение на ягодичах «Гусеницы».</li> </ul> <p>Упражнение игра «Назови диких (домашних) животных».</p> <p><b>Игроритмика:</b></p> <p><b>Двигательное упражнение</b> «Обозначение шага на месте с хлопком под левую ногу».</p> <p><b>Упражнение</b> «Большие и маленькие ноги».</p>
<b>Основная</b>	<p><b>Общеразвивающие упражнения с обручем «Да здравствует сюрприз» Приложение 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные упражнения для туловища и головы;</li> <li>• общеразвивающие упражнения для рук;</li> <li>• общеразвивающие упражнения для туловища;</li> <li>• общеразвивающие движения для ног выполняемые под музыку.</li> </ul>
<b>Игры с обручем</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Расставить детей по кругу, все держат обруч перед собой, стоя как можно ближе друг к другу. Захватить обруч соседей с обеих сторон, образуя живую цепочку. Потом дети идут направо, налево, приседают, встают и тянут над головой. Детям интересно и весело, это развивает координацию движений.</li> </ul>
<b>Силовые упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыгать с обручем, как со скакалкой вперед и назад.</li> </ul>
	<p><b>Игра «Капуста</b>  Тук! Тук! Тук! Тук!  Раздается в доме стук.  Мы капусту нарубили,  Перетерли,  Посолили</p> <p>Ритмичные удары ребром ладони по ладони.</p> <p>Хватательные движения обеими руками.  Указательный и средний пальцы трутся</p>



<p><b>Заключительная</b></p>	<p><i><b>Дыхательные упражнения с обручем.</b></i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ноги поставить на ширину плеч, обруч прижат к спине или груди. Наклоняясь в сторону, вдыхаем, выпрямляемся — выдыхаем.</li> </ul> <p><i><b>Этюд «Лисенок боится»</b></i></p> <p>Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко.</p> <p><i>Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.</i></p> <p><i><b>Игровой самомассаж. « Черепаша »</b></i></p>
------------------------------	--

## ЗАНЯТИЕ 7

### Задачи:

- Закреплять танцевальные движения с использованием обруча, умение сочетать движения с музыкой и словом.
  - совершенствовать координацию движения и чувства равновесия;
  - совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие;
  - тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно – сосудистой системы организма;
- повышать физическую работоспособность

Раздел	Содержание материала
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p><b><i>Строевые упражнения:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• построение в колонну, шеренгу по команде.</li> <li>• шаг с подскоком</li> <li>• построение в шеренгу и в колонну по команде;</li> <li>• повороты переступанием</li> <li>• Передвижения взявшись за руки.</li> <li>• Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками.</li> <li>• Выполнение ходьбы, бега, различных движений в разном темпе.</li> <li>• Построение в круг и передвижение в круге в различных направлениях. Бег по кругу и по ориентирам «змейкой».</li> <li>• ходьба правая рука на плече впереди стоящего «Тропинка»,</li> <li>• ходьба зацепившись за руки «Цепь».</li> </ul> <p><i>Различные виды ходьбы и бега:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подскоки.</li> <li>- Боковой галоп.</li> <li>- Бег змейкой.</li> <li>- ходьба на носках(мышки),</li> <li>- на пятках(ежики),</li> <li>- на внешней стороне стопы(медвежата),</li> <li>- на прямых ногах, не сгибая колени(пингвины),</li> </ul>

	<p>- спиной вперед (раки),  - прыжки на двух ногах(зайчики)  - с высоким подниманием колен «Петушки», «Лошадки»,  - имитируя движения «Лисички»,  - движение на ягодицах «Гусеницы».</p> <p>Упражнение игра «Назови диких (домашних) животных».</p> <p><b>Игроритмика:</b>  <b>Двигательное упражнение</b> «Весёлые ладошки».  <b>Упражнение</b> «Большие и маленькие ноги».</p>
<b>Основная</b>	<p><b>Общеразвивающие упражнения с обручем «Да здравствует сюрприз» Приложение, п. 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные упражнения для туловища и головы;</li> <li>• общеразвивающие упражнения для рук;</li> <li>• общеразвивающие упражнения для туловища;</li> <li>• общеразвивающие движения для ног выполняемые под музыку.</li> </ul>
<b>Игры с обручем</b>	<p>Расставить детей по кругу, все держат обруч перед собой, стоя как можно ближе друг к другу. Захватить обруч соседей с обеих сторон, образуя живую цепочку. Потом дети идут направо, налево, приседают, встают и тянут над головой.</p>
<b>Силовые упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сесть на пол, ноги вытянуты и разведены на уровень плеч. Взять обруч над головой и плавно тянуться обручем к носкам, не сгибая при этом спину.</li> </ul>
	<p><b>Музыкально - ритмическая игра</b> «Мы пойдём сначала вправо».</p> <p><b>Лого-аэробика</b> «У жирафа пятна».</p> <p>«Фокус»</p> <p>Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.</p> <p>Мимика. Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.</p>
<b>Профилактика</b>	<p>1. «Тигренок потягивается»</p>

<b>плоскостопия</b>	<p>И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди.  1-2 - выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись;  3-4 - и.п.</p> <p>2. <i>«Обезьянки-непоседы»</i>  И.п. - сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно.</p>
<b>Упражнения на укрепление осанки</b>	<p>1. "Птички пьют водичку"  И.п. - стоя на коленях руки внизу.  1-2 Сед на пятки с наклоном вперед, руки назад.  3-4 И.п.  8-16 раз. Темп средний.</p> <p>2. "Черепашка"  И.п. - упор на коленях.  1-2 Сед на пятки, не отрывая ладони от пола, прогнуться в верхне-грудном отделе позвоночника.  3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.</p>
<b>Заключительная</b>	<p><i>Дыхательные упражнения с обручем.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поднимаем обруч над головой. Становимся на носочки и, приседая, выдыхаем, встаем — вдыхаем.</li> </ul> <p><i>Этюды «Настроение».</i>  <i>Игровой самомассаж. « Черепашка »</i></p>

## ЗАНЯТИЕ 8

### Задачи:

- Совершенствовать танцевальные движения с использованием обруча, умение сочетать движения с музыкой и словом.
  - Развивать координацию движения и чувства равновесия;
  - совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие;
  - тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно – сосудистой системы организма;
- повышать физическую работоспособность

Раздел	Содержание материала
<p><b>Подготовительная (разминка)</b></p>	<p><b><i>Строевые упражнения:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• построение в колонну, шеренгу по команде .</li> <li>• приставные шаги в сторону</li> <li>• шаг с подскоком</li> <li>• построение в шеренгу и в колонну по команде;</li> <li>• повороты переступанием</li> <li>• присесть «Кочки»,</li> <li>• перестроение «круг»,</li> <li>• ходьба правая рука на плече впереди стоящего «Тропинка»,</li> <li>• ходьба зацепившись за руки «Цепь».</li> </ul> <p><i>Различные виды ходьбы и бега:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подскоки.</li> <li>- Боковой галоп.</li> <li>- Бег змейкой.</li> <li>- ходьба на носках(мышки),</li> <li>- на пятках(ежики),</li> <li>- на внешней стороне стопы(медвежата),</li> <li>- на прямых ногах, не сгибая колени(пингвины),</li> <li>- спиной вперед (раки),</li> </ul>



	<p>- прыжки на двух ногах(зайчики)  - с высоким подниманием колен «Петушки», «Лошадки»,  - имитируя движения «Лисички»,  - движение на ягодичах «Гусеницы».</p> <p>Упражнение игра «Назови диких (домашних) животных».</p> <p><b>Игроритмика</b>  <b>Двигательное упражнение</b> «Ходьба с хлопками и лёгкий бег».  <b>Упражнение</b> «Большие и маленькие ноги».</p>
<b>Основная</b>	<p><b>Общеразвивающие упражнения с обручем «Да здоровствует сюрприз» Приложение, п. 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные упражнения для туловища и головы;</li> <li>• общеразвивающие упражнения для рук;</li> <li>• общеразвивающие упражнения для туловища;</li> <li>• общеразвивающие движения для ног выполняемые под музыку.</li> </ul> <p><b>Подвижная игра «Займи место»</b></p>
<b>Игры с обручем</b>	<p>Катать обруч по кругу, кто дольше продержится, чтобы снаряд не упал.</p>
<b>Силовые упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поставить обруч перед собой на уровне пояса перпендикулярно к корпусу. Опуская обруч, шагнуть внутрь и после этого поднять руки над собой.</li> </ul>
	<p><b>Музыкально - ритмическая игра</b> «Мы пойдём сначала вправо».</p> <p><b>Этюд</b> ««Поссорились и помирились»  Дети поссорились.  Выразительные движения. Притоптывают ногой, руки на поясе или за спиной, брови нахмурены, губы надуты.  Дети помирились.  Выразительные движения. Улыбаются, обнимаются, берутся за руки и кружатся.»</p> <p><b>Лого-аэробика</b> «У жирафа пятна».</p>
<b>Профилактика плоскостопия</b>	<p>1. «Танцующий верблюд»  И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным</p>

	<p>подниманием пятки (носки от пола не отрывать).</p> <p>2. <i>«Забавный медвежонок»</i> И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.</p> <p>3. <i>«Смеющийся сурок»</i> И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти натравлены пальцами вниз. 1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 - и.п.</p>
<b>Упражнения на укрепление осанки</b>	<p>1. "Птички пьют водичку" И.п. - стоя на коленях руки внизу. 1-2 Сед на пятки с наклоном вперед, руки назад. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп средний.</p> <p>2. "Черепашка" И.п. - упор на коленях. 1-2 Сед на пятки, не отрывая ладони от пола, прогнуться в верхне-грудном отделе позвоночника. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.</p>
<b>Заключительная</b>	<p><i>Дыхательные упражнения с обручем.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обруч держим за спиной и делаем наклоны вперед, выдыхая, выпрямляясь, вдыхаем.</li> </ul> <p>Этюд «Солнышко и тучка».</p> <p><i>Игровой самомассаж. « Черепашка »</i></p>

## ДЕКАБРЬ «Я рисую на окне» с гимнастической лентой

### ЗАНЯТИЕ 9

#### Задачи:

- Разучить основные движения в танцевальном стиле с использованием гимнастической ленты;
- развивать музыкально-ритмические, двигательные навыки, умение слушать музыку и выполнять движения под музыку в соответствии с ритмом, характером музыкального произведения, учить передавать посредством движений характер музыки, чувства, настроение и с помощью выразительного движения создавать образ;
- совершенствовать навыки ориентирования в пространстве, координации движений; учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;
- укреплять здоровье детей, работать над совершенствованием правильной осанки, осуществлять профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата; развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч.

Раздел	Содержание материала
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• построение в колонну, шеренгу по команде .</li><li>• приставные шаги в сторону</li><li>• шаг с подскоком</li><li>• построение в шеренгу и в колонну по команде;</li><li>• повороты переступанием</li><li>• присесть «Кочки»,</li><li>• перестроение «круг»,</li><li>• ходьба правая рука на плече впереди стоящего «Тропинка»,</li><li>• ходьба зацепившись за руки «Цепь».</li></ul> <p><i>Различные виды ходьбы и бега:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Подскоки.</li><li>- Боковой галоп.</li><li>- Бег змейкой.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках(мышки),</li> <li>- на пятках(ежики),</li> <li>- на внешней стороне стопы(медвежата),</li> <li>- на прямых ногах, не сгибая колени(пингвины),</li> <li>- спиной вперед (раки),</li> <li>- прыжки на двух ногах(зайчики)</li> <li>- с высоким подниманием колен «Петушки», «Лошадки»,</li> <li>- имитируя движения «Лисички»,</li> <li>- движение на ягодицах «Гусеницы».</li> </ul> <p>Я открою вам тайну: в волшебной стране Гимнастике живет один великий художник. Он просил передать для вас необыкновенные краски, чтобы вы раскрасили этот уютный красивый спортивный зал. Как вы думаете, можно ли рисовать такими красками? Давайте попробуем.</p> <p><b>Подвижная игра «Перемена мест»</b></p>
<p><b>Основная</b></p>	<p>Упражнения с лентами.          Построение врассыпную с лентами:          1. Упражнение «Змейка»: в вертикальной плоскости; в горизонтальной плоскости;          2. Упражнение «Круг»: мах лентой в вертикальной плоскости перед собой; мах лентой в вертикальной боковой плоскости;  <i>Построение в колонну по середине зала.</i>          3. Упражнение «Салют»: взмах – лента вверх; вниз – «змейка».          4. Упражнение «Радуга»: полукруглый мах лентой над головой вправо, влево.          Ходьба в колонне друг за другом, убрать ленты. Построение в шеренгу.          Какие красивые картины у вас получились! Мне очень нравится заниматься с вами, потому что вы многое умеете, как настоящие гимнастки, которых показывают по телевизору. А вы бы хотели выступать?  <i><b>Креативная гимнастика</b></i>  <i>Импровизация движений под музыку.</i>  <i><b>Музыкально – подвижная игра «Эхо».</b></i></p>

	Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена.
<b>Игры с ленточками</b>	«Рыбак и рыбки».
<b>Силовые упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыгать с лентой, как со скакалкой вперед.</li> </ul>
	<p><b>Игра – забава</b> «Запрещённое движение».</p> <p><b>Этюд</b> «Сердитый мальчик», «Удивление».</p> <p><b>Музыкально - ритмическая игра</b> «Лавата»</p> <p><b>Лого-аэробика</b> «Чайничик с крышечкой».</p>
<b>Профилактика плоскостопия</b>	<p style="text-align: center;"><b>« Наши ножки »</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Массаж рефлекторных зон ног</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.</li> <li>2. Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.</li> <li>3. Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.</li> </ol>
<b>Упражнения на укрепление осанки</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Качалочка»</li> </ol> <p><i>На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!</i></p> <p>И.п.: лечь на спину, ноги вместе.</p> <p>Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками.</p> <p>Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.</p>
<b>Заключительная</b>	<p><b>Дыхательные упражнения:</b></p> <p>«Цветок распускается», «Лес шумит».</p> <p style="text-align: center;"><b>Игровой самомассаж « Наши спинки »</b></p>

*В колоночку в круг встали,  
Ладонками по спинке застучали.  
Хлопаем по лопаточкам,  
Спинка радуется.  
Дети спинку подставляют,  
Со спинками играют,  
Здоровья спинкам добавляют.*  
**Офтальмотренаж «Бабочка»**

*Движения соответствуют тексту  
Выполнять в течение 40 - 50 секунд*

## ЗАНЯТИЕ 10

### Задачи:

- Упражнять в танцевальных движениях с использованием гимнастической ленты;
- совершенствовать музыкально-ритмические, двигательные навыки, умение слушать музыку и выполнять движения под музыку в соответствии с ритмом, характером музыкального произведения, учить передавать посредством движений характер музыки, чувства, настроение и с помощью выразительного движения создавать образ;
- формировать навыки ориентирования в пространстве, координации движений; учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;
- укреплять здоровье детей, работать над совершенствованием правильной осанки, осуществлять профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата; развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч.

Раздел	Содержание материала
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• построение в колонну, шеренгу по команде.</li> <li>• приставные шаги в сторону</li> <li>• шаг с подскоком</li> <li>• построение в шеренгу и в колонну по команде;</li> <li>• повороты переступанием</li> <li>• присесть «Кочки»,</li> <li>• перестроение «круг»,</li> <li>• ходьба правая рука на плече впереди стоящего «Тропинка»,</li> <li>• ходьба зацепившись за руки «Цепь».</li> </ul> <p><i>Различные виды ходьбы и бега:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подскоки.</li> <li>- Боковой галоп.</li> <li>- Бег змейкой.</li> <li>- ходьба на носках(мышки),</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на пятках(ежики),</li> <li>- на внешней стороне стопы(медвежата),</li> <li>- на прямых ногах, не сгибая колени(пингвины),</li> <li>- спиной вперед (раки),</li> <li>- прыжки на двух ногах(зайчики)</li> <li>- с высоким подниманием колен «Петушки», «Лошадки»,</li> <li>- имитируя движения «Лисички»,</li> <li>- движение на ягодицах «Гусеницы».</li> </ul> <p><b>Креативная гимнастика</b>  <i>Импровизация движений под музыку.</i>  <b>Музыкально – подвижная игра «Эхо».</b></p>
<p><b>Основная</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения с гимнастической лентой «Я рисую на окне»</b></p> <p><b>Упр1:</b> И.П.-О.С лента в правой руке.  1,2,3,4-махи лентой в боковой плоскости.</p> <p><b>Упр 2:</b> И.П.-О.С лента в правой руке  1,2,3,4-круги лентой в боковой плоскости  Выполнит- большие,, средние, малые круги.</p> <p><b>Упр3:</b> Змейки с лентой.  И.П.-О.С лента в правой руке, вверх, палочка направлена в низ.  1,2,3,4-выполнять по воздуху движение кисти влево и вправо.</p> <p><b>Упр4:</b> Спирали с лентой.  И.П.-О.С лента в правой руке, рука удерживает палочку вертикально.  1,2,3,4-выполнить круговые движения кистью внутрь  5,6,7,8- выполнить круговые движения кистью наружу.</p> <p><b>Упр 5:</b> Восьмёрки.  И.П.-О.С лента в правой руке.  1,2,3,4-выполнить восьмёрку лентой в горизонтальной плоскости по воздуху.</p> <p><b>Упр. 6.</b> Комбинация упражнений с лентой под музыку «Буратино», в движении.  И.П.-Учащиеся образуют круг в центре зала.</p>



	<p>1 куплет-1-4-махи 5-8 круги <b>Припев:</b>1-4-махи в вертикальной плоскости 5-6-махи в горизонтальной плоскости 2 куплет:1-4-спирали во круг себя по воздуху 5-8-вертикальная змейка <b>Припев:</b>1-4-махи в вертикальной плоскости 5-6-махи в горизонтальной плоскости 3 куплет:1-4-змейка во круг себя по полу 5-8-вертикальная змейка. <b>Припев:</b>1-4-махи в вертикальной плоскости 5-6-махи в горизонтальной плоскости 8.Самостоятельное выполнение отдельных произвольных упражнений с лентой из ранее разученных комбинаций 9.Выполнение произвольной слитной комбинации танца с лентой под заданную музыку. Индивидуально или в парах.</p>
<b>Игры с ленточками</b>	«Котята и щенята»
<b>Силовые упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вращать на вытянутой руке в одну и другую сторону.</li> </ul>
	<p><b>Игра – забава</b> «Запрещённое движение». Этюды «Сердитый мальчик», «Удивление». <b>Музыкально - ритмическая игра</b> «Лавата» <b>Лого-аэробика</b> «Чайничик с крышечкой».</p>
<b>Профилактика плоскостопия</b>	<p style="text-align: center;"><b>« Наши ножки »</b> <i>Массаж рефлекторных зон ног</i></p> <p>1. Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.</p>

	<p>2. Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.</p> <p>3. Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.</p>
<b>Упражнения на укрепление осанки</b>	<p>1. «Качалочка»  <i>На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!</i>  И.п.: лечь на спину, ноги вместе.  Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками.  Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.</p> <p>2. «Морская звезда»  И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.  <i>Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.</i></p>
<b>Заключительная</b>	<p><b>Дыхательные упражнения:</b>  «Цветок распускается», «Лес шумит».</p> <p style="text-align: center;"><b>Игровой самомассаж « Наши спинки »</b></p> <p><i>В колоночку в круг встали,  Ладонками по спинке застучали.  Хлопаем по лопаточкам,  Спинка радуется.  Дети спинку подставляют,  Со спинками играют,  Здоровья спинкам добавляют.</i></p> <p><b>Офтальмотренаж «Бабочка»</b></p> <p style="text-align: right;"><i>Движения соответствуют тексту  Выполнять в течение 40 - 50 секунд</i></p>

## ЗАНЯТИЕ 11

### Задачи:

- Закреплять танцевальные движения с использованием гимнастической ленты;
- совершенствовать музыкально-ритмические, двигательные навыки, умение слушать музыку и выполнять движения под музыку в соответствии с ритмом, характером музыкального произведения, учить передавать посредством движений характер музыки, чувства, настроение и с помощью выразительного движения создавать образ;
- формировать навыки ориентирования в пространстве, координации движений; учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;
- укреплять здоровье детей, работать над совершенствованием правильной осанки, осуществлять профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата; развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч.

Раздел	Содержание материала
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• построение в колонну, шеренгу по команде.</li><li>• приставные шаги в сторону</li><li>• шаг с подскоком</li><li>• построение в шеренгу и в колонну по команде;</li><li>• повороты переступанием</li><li>• присесть «Кочки»,</li><li>• перестроение «круг»,</li><li>• ходьба правая рука на плече впереди стоящего «Тропинка»,</li><li>• ходьба зацепившись за руки «Цепь».</li></ul> <p><i>Различные виды ходьбы и бега:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Подскоки.</li><li>- Боковой галоп.</li><li>- Бег змейкой.</li><li>- ходьба на носках(мышки),</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на пятках(ежики),</li> <li>- на внешней стороне стопы(медвежата),</li> <li>- на прямых ногах, не сгибая колени(пингвины),</li> <li>- спиной вперед (раки),</li> <li>- прыжки на двух ногах(зайчики)</li> <li>- с высоким подниманием колен «Петушки», «Лошадки»,</li> <li>- имитируя движения «Лисички»,</li> <li>- движение на ягодицах «Гусеницы».</li> </ul> <p><b><i>Креативная гимнастика</i></b> <i>Импровизация движений под музыку.</i></p>
<p><b>Основная</b></p>	<p><b><i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической лентой «Я рисую на окне»</i></b></p> <p><b>Упр1:</b>И.П-О.С лента в правой руке. 1,2,3,4-махи лентой в боковой плоскости.</p> <p><b>Упр 2:</b>И.П-О.С лента в правой руке 1,2,3,4-круги лентой в боковой плоскости Выполнит- большие,, средние, малые круги.</p> <p><b>Упр3:</b> Змейки с лентой. И.П-О.С лента в правой руке, вверх, палочка направлена в низ. 1,2,3,4-выполнять по воздуху движение кисти влево и вправо.</p> <p><b>Упр4:</b>Спирали с лентой. И.П.-О.С лента в правой руке, рука удерживает палочку вертикально. 1,2,3,4-выполнить круговые движения кистью внутрь 5,6,7,8- выполнить круговые движения кистью наружу.</p> <p><b>Упр 5:</b>Восьмёрки. И.П-О.С лента в правой руке. 1,2,3,4-выполнить восьмёрку лентой в горизонтальной плоскости по воздуху.</p> <p><b>Упр. 6.</b> Комбинация упражнений с лентой под музыку «Буратино», в движении.</p>

	<p>И.П-Учащиеся образуют круг в центре зала.  1 куплет-1-4-махи  5-8 круги  <b>Приве:</b>1-4-махи в вертикальной плоскости  5-6-махи в горизонтальной плоскости  2 куплет:1-4-спирали во круг себя по воздуху  5-8-вертикальная змейка  <b>Приве:</b>1-4-махи в вертикальной плоскости  5-6-махи в горизонтальной плоскости  3 куплет:1-4-змейка во круг себя по полу  5-8-вертикальная змейка.  <b>Приве:</b>1-4-махи в вертикальной плоскости  5-6-махи в горизонтальной плоскости  8.Самостоятельное выполнение отдельных произвольных упражнений с лентой из ранее разученных комбинаций  9.Выполнение произвольной слитной комбинации танца с лентой под заданную музыку.  Индивидуально или в парах.</p>
<b>Игры с ленточками</b>	«Воробьи и вороны».
<b>Силовые упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сесть на пол, ноги вытянуты и разведены на уровень плеч. Взять ленту над головой и плавно тянуться лентой к носкам, не сгибая при этом спину.</li> </ul>
	<p><b>Игра «У оленя дом большой»</b>  <b>Игра – забава «Запрещённое движение».</b>  <b>Этюд «Злюка»</b>  Ребенок изображает злюку. Он сидит на стуле и, пока звучит музыка (Д. Кабалевский. «Злюка»), смотрит на каждого из присутствующих со злостью и недовольством.  Мимика. Брови сдвинуты, верхняя губа закушена.  <b>Музыкально - ритмическая игра «Лавата»</b></p>

	<b>Лого-аэробика «Чайничек с крышечкой».</b>
<b>Профилактика плоскостопия</b>	<p style="text-align: center;"><b>« Бабочка »</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Упражнение для подвижности голеностопного сустава</i></p> <p>И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;  1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;  2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.</p>
<b>Упражнения на укрепление осанки</b>	<p><b>1. «Стойкий оловянный солдатик»</b>  <i>Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?</i>  И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу.  Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться.  Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.</p> <p><b>2. «Самолет»</b>  И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу.  Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты».  Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.</p>
<b>Заключительная</b>	<p><b>Дыхательные упражнения:</b>  «Травушка колыхается», «Травушка растёт».</p> <p style="text-align: center;"><b>Игровой самомассаж « Наши спинки »</b></p> <p><i>В колоночку в круг встали,  Ладонками по спинке застучали.  Хлопаем по лопаточкам,  Спинка радуется.  Дети спинку подставляют,  Со спинками играют,  Здоровья спинкам добавляют.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Движения соответствуют тексту  Выполнять в течение 40 - 50 секунд</i></p> <p><b>Офтальмотренаж «Муха села на нос»</b></p>

## ЗАНЯТИЕ 12

### Задачи:

- Совершенствовать танцевальные движения с использованием гимнастической ленты;
- совершенствовать музыкально-ритмические, двигательные навыки, умение слушать музыку и выполнять движения под музыку в соответствии с ритмом, характером музыкального произведения, учить передавать посредством движений характер музыки, чувства, настроение и с помощью выразительного движения создавать образ;
- формировать навыки ориентирования в пространстве, координации движений; учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;
- укреплять здоровье детей, работать над совершенствованием правильной осанки, осуществлять профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата; развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч.

Раздел	Содержание материала
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• построение в колонну, шеренгу по команде</li><li>• шаг с подскоком</li><li>• построение в шеренгу и в колонну по команде;</li><li>• повороты переступанием</li><li>• присесть «Кочки»,</li><li>• перестроение «круг»,</li><li>• ходьба правая рука на плече впереди стоящего «Тропинка»,</li><li>• ходьба зацепившись за руки «Цепь».</li></ul> <p><i>Различные виды ходьбы и бега:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Подскоки.</li><li>- Боковой галоп.</li><li>- Бег змейкой.</li><li>- ходьба на носках(мышки),</li><li>- на пятках(ежики),</li></ul>

	<p>- на внешней стороне стопы(медвежата),  - на прямых ногах, не сгибая колени(пингвины),  - спиной вперед (раки),  - прыжки на двух ногах(зайчики)  - с высоким подниманием колен «Петушки», «Лошадки»,  - имитируя движения «Лисички»,  - движение на ягодицах «Гусеницы».</p> <p>Упражнение игра «Назови диких (домашних) животных».</p> <p><b>Креативная гимнастика</b>  <i>Импровизация движений под музыку.</i></p>
<b>Основная</b>	<b><i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической лентой «Лети - лети лепесток»</i></b>
<b>Игры с ленточками</b>	«Воробьи и вороны».
<b>Силовые упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поворачиваемся с натянутой лентой в руках влево и вправо.</li> </ul>
	<p><b>Игра «У оленя дом большой»</b>  <b>Игра – забава «Запрещённое движение».</b>  <b>Этюд «Снеговик растаял».</b></p>
<b>Профилактика плоскостопия</b>	<p style="text-align: center;"><b>« Бабочка »</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Упражнение для подвижности голеностопного сустава</i></p> <p>И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;  1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;  2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.</p>
<b>Упражнения на укрепление осанки</b>	<p><b>1. «Стойкий оловянный солдатик»</b>  <i>Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатiku. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?</i>  И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу.</p>



	<p>Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.</p> <p><b>2. «Самолет»</b> И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.</p> <p><b>3. «Цапля»</b> И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.</p>
<b>Заключительная</b>	<p><i>Дыхательные упражнения:</i> «Цветок распускается», «Травушка колышется».</p> <p><i>Игровой самомассаж « Наши спинки »</i></p> <p><b>Офтальмотренаж «Бабочка»</b></p>

## ЯНВАРЬ «КОРОЛЕВСТВО ВЕСЁЛЫХ МЯЧЕЙ»

### ЗАНЯТИЕ 13

#### Задачи:

- Формировать правильную осанку, развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах, дать представление о форме и физических свойствах фитбола, обучать правильной посадке на фитболе.
- Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах.
- Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.
- Учить основным правилам фитбол - гимнастики.
- Тренировать равновесие и координацию

Раздел	Содержание материала Фитбол - гимнастика
Подготовительная (разминка)	<p><i>Внимание, внимание!</i> <i>Предлагаю вам задание.</i> <i>Приглашаю всех друзей</i> <i>В Королевство весёлых мячей!</i></p> <p><b>Строевые упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием.</li></ul> <p><i>Различные виды ходьбы и бега:</i> <i>Идут перекатом с пятки на носок;</i> <i>Бегут легко на носках, с захлестом голени назад, руки на поясе; выбрасывая носки ног вперед, руки двигаются вдоль туловища.</i> <i>Приставным шагом правым, левым боком.</i></p>

*Обычным бегом, руки согнуты в локтях; в полуприседе, руки на поясе;  
Выбрасывания ног в стороны, руки на поясе;  
Переходят на ходьбу, обычная ходьба;  
Самоконтроль пульса.  
Упражнения на дыхание  
Дети идут на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой;  
На внешней и внутренней стороне стопы, руки в стороны;  
Полуприсед, руки на поясе; широким пружинящим шагом, руки на поясе.  
Шагают в колонне по одному с выполнением подражательных движений.  
Идут по прямой; приседают; поворачиваются вокруг себя.  
Правая рука другу другу на плечо; - взявшись за руки;  
Обычная ходьба;*

Дети выполняют упражнение на дыхание.

**Беседа** «Мой веселый, звонкий мяч».

Педагог предлагает пожонглировать с маленькими мячами.

**Игровой логоритмический самомассаж.**

*Дети выполняют движения массажными мячиками по тексту.*

Этот шарик не простой,  
Весь колючий вот такой.

Меж ладошками кладем, им ладошки разотрем,

Вверх и вниз катаем,

Свои ручки развиваем.

Ежик колит нам ладошки-

Поиграем с ним немножко.

Ловкими станут пальчики,

Умными – девочки, мальчики.

Массаж спины и для друзей:

Становитесь в круг скорей!

	<p>Поиграем со средними мячами (подбросить, постучать, посидеть). Дети берут мячи фитболы.</p> <p><b>Креативная гимнастика</b> <i>Импровизация движений под музыку.</i></p>
<b>Игры и упражнения с мячом</b>	- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров.
<b>Основная</b>	<p><b>ОРУ на мячах:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «<b>Жонглеры</b>» И.п. – сидя на мяче, руки опущены. Руки вперед, в стороны, вверх, вернуться в и.п. (6-8 раз) Выполняем самостоятельно. Упражнение начинай!</li> <li>2. «<b>Дотянись!</b>» и.п. сидя на мяче, ноги врозь, согнуты в коленях, руки на поясе. Наклон вперед, соединить ладони вместе и потянутся. Упражнение начинай!</li> <li>3. «<b>Маятник</b>» и.п. сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прокат на мяче вправо, влево.(16 раз) Упражнение в левую сторону начинай!</li> <li>4. «<b>Черепашка</b>» и.п.: лёжа животом на мяче, ладони и стопы в упоре на полу: 1-поднять прямую правую (левую) ногу; 2-и.п.(6 раз) И.п. принять.Налево! Упражнение начинай!</li> </ol> <p><b>Игропластика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. «<b>Пловец</b>» и.п. лёжа животом на мяче, руки на поясе, ноги в упоре на полу. Выполнять руками движения пловца. Руки внести вперед, развести в стороны, вернуться в и.п. (5-6 раз) Упражнение начинай!</li> <li>6. «<b>Качалочка</b>» и.п. лежа животом на мяче, ноги на полу, «обнимая» мяч руками, голова лежит на мяче. Выполнять прокачивание туловища из стороны в сторону. -Молодцы, закончили упражнение! А сейчас, ребята, посмотрим какие у нас сильные ноги!</li> <li>7. «<b>Фитбол ногами поднимаем и отпускаем</b>» и.п. лежа на спине, фитбол зажат между ногами, руки прямые на полу ладонями вниз. Смотрим! Поднять мяч вверх, вернуться в и.п. (5-6раз)</li> </ol> <p>Расслабление: руки вверх потянулись.</p> <p><b>Подвижная игра «Дедушка Рожок»</b> -Дети сидят на фитбол-мячах в шеренге на одной стороне площадки, за чертой. На другой</p>

	<p>стороне площадке также проведена черта. Посередине дом Дедушки Рожка. Свободное пространство между этими линиями называется полем. Дедушка из своего поля спрашивает: «Кто меня не боится?» «Никто» - отвечают игроки и скачут на фитбол-мячах в другой дом, дразня: «Дедушка – Рожок, на плече дыру прожег!» А тот ловит детей (сидя также на фитболе) и отводит в свой дом.</p>
<b>Профилактика плоскостопия</b>	<p>С большим мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мюнхаузен на луне». Ходить, зажав мяч в коленях ног.</li> <li>2. «Играйте мячом ногами».</li> </ol> <p>И.п. - сидя на полу, напротив друг друга. Бросать мяч друг другу, зажав его стопами.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. «Пингвин с мячом».</li> </ol> <p>Прыжки с мячом, зажатым в стопах ног.</p> <p><b>Массажные дорожки разных типов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- резиновая с различным покрытием (точечное покрытие, ребристое)</li> <li>- ребристая дорожка (деревянная)</li> <li>- комбинированная ( ребристая покрытая искусственным мехом, травка (искусственное покрытие для футбольного поля)</li> </ul>
<b>Упражнения на укрепление осанки</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Качалочка»</li> </ol> <p><i>На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!</i></p> <p>И.п.: лечь на спину, ноги вместе.</p> <p>Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками.</p> <p>Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.</p>
<b>Заключительная</b>	<p><b>Дыхательные упражнения:</b></p> <p>«Цветок распускается», «Лес шумит».</p> <p><b>Игровой самомассаж « Рельсы-рельсы »</b></p> <p><i>В колоночку в круг встали, Ладонками по спинке застучали.</i></p> <p><i>Движения соответствуют тексту Выполнять в течение 40 - 50 секунд</i></p> <p><b>Офтальмотренаж «Метёлки»</b></p>

## ЗАНЯТИЕ 14

### Задачи:

- Продолжать закреплять «чувство» правильной осанки, формировать мышечный корсет ,
- укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений,
- продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений на фитболах, закреплять правильную посадку.
- Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
- Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Раздел	Содержание материала Фитбол - гимнастика
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p><b><i>Строевые упражнения:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием.</li> </ul> <p><i>Различные виды ходьбы и бега:</i> Обычная ходьба; ходьба спиной вперед; бег с высоким подниманием коленей, хлопком пере собой прямыми руками и др.</p> <p><b><i>Креативная гимнастика .</i></b> Изображение мячом движений различных сказочных персонажей , животных, предметов:(колобок, ежик, катящиеся с горы камни... )</p>
<b>Основная</b>	<p><b><i>ОРУ на мячах:</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. «<b>Жонглеры</b>»И.п. – сидя на мяче, руки опущены. Руки вперед, в стороны, вверх, вернуться в и.п. (6-8 раз) Выполняем самостоятельно. Упражнение начинай!</li> <li>6. «<b>Дотянись!</b>»и.п. сидя на мяче, ноги врозь, согнуты в коленях, руки на поясе. Наклон вперед, соединить ладони вместе и потянутся.Упражнение начинай!</li> <li>7. «<b>Маятник</b>» и.п. сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прокат на мяче вправо, влево.(16 раз)Упражнение в левую сторону начинай!</li> <li>8. «<b>Черепашка</b>»и.п.: лёжа животом на мяче, ладони и стопы в упоре на полу: 1-поднять</li> </ol>

	<p>прямую правую (левую) ногу; 2-и.п.(6 раз) И.п. принять.Налево! Упражнение начинай!</p> <p><b>Игропластика</b></p> <p>7. «<b>Пловец</b>»и.п. лёжа животом на мяче, руки на поясе, ноги в упоре на полу. Выполнять руками движения пловца. Руки внести вперед, развести в стороны, вернуться в и.п. (5-6 раз) Упражнение начинай!</p> <p>8. «<b>Качалочка</b>» и.п. лежа животом на мяче, ноги на полу, «обнимая» мяч руками, голова лежит на мяче. Выполнять прокачивание туловища из стороны в сторону. -Молодцы, закончили упражнение! А сейчас, ребята, посмотрим какие у нас сильные ноги!</p> <p>8. «<b>Фитбол ногами поднимаем и отпускаем</b>» и.п. лежа на спине, фитбол зажат между ногами, руки прямые на полу ладонями вниз. Смотрим! Поднять мяч вверх, вернуться в и.п. (5-6раз)</p> <p>Расслабление: руки вверх потянулись.</p>
<p><b>Игры и упражнения с мячом</b></p>	<p>- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;</p> <p>- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;</p> <p>- передача фитбола друг другу, броски фитбола.</p>
<p><b>Профилактика плоскостопия</b></p>	<p>С большим мячом</p> <p>1. «Мюнхаузен на луне». Ходить, зажав мяч в коленях ног.</p> <p>2. «Играйте мячом ногами».</p> <p>И.п. - сидя на полу, напротив друг друга. Бросать мяч друг другу, зажав его стопами.</p> <p>3. «Пингвин с мячом».</p> <p>Прыжки с мячом, зажатый в стопах ног.</p> <p>4. «Футбол в ворота».</p> <p>Ведение мяча ногой в прямом направлении и затем попадание в ворота.</p> <p>5. Ведение мяча ногой между предметами.</p> <p><b>Массажные дорожки разных типов:</b></p> <p>- резиновая с различным покрытием (точечное покрытие, ребристое)</p> <p>- ребристая дорожка (деревянная)</p>

	- комбинированная ( ребристая покрытая искусственным мехом, травка (искусственное покрытие для футбольного поля)
<b>Упражнения на укрепление осанки</b>	<p>1. «Качалочка»  <i>На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!</i>  И.п.: лечь на спину, ноги вместе.  Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками.  Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.</p> <p>2. «Морская звезда»  И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.  <i>Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.</i></p> <p><b>П/и. «Охотники и утки»</b></p>
<b>Заключительная</b>	<p><b>Дыхательные упражнения:</b>  «Травушка колыхается», «Травушка растёт».</p> <p><b>Игровой самомассаж « Рельсы-рельсы »</b>  <i>В колоночку в круг встали,  Ладонками по спинке застучали.</i> <span style="float: right;"><i>Движения соответствуют тексту  Выполнять в течение 40 - 50 секунд</i></span></p> <p><b>Офтальмотренаж «Далеко - близко»</b> - дети смотрят в окно, быстро отыскивают глазами предметы, которые называет педагог (6-8 раз);</p>



## ФЕВРАЛЬ «КОРОЛЕВСТВО ВЕСЁЛЫХ МЯЧЕЙ»

### ЗАНЯТИЕ 15

#### Задачи:

- Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
- Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.
- Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Раздел	Содержание материала Фитбол - гимнастика
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<b>Разминка.</b> Построение, равнение, поворот за направляющим, ходьба по залу с выполнением задания. С мячом в руках. Ходьба с перекатом с пятки на носок; Легкий бег на носках, с захлестом голени назад; Бег на носках. Бег широким и мелким шагом. Бег высоко поднимая колени. Бег с выполнением заданий. <b>Креативная гимнастика</b> <i>Импровизация движений под музыку.</i> Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд»

<p>Основная часть.</p>	<p><b>ОРУ на мяче с гантелями</b></p> <p><b>а) «Рывки руками»</b>  И.п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки с гантелями опущены.  1-руки поднять вперёд. 2 и.п.  3- в стороны 4 – и.п. (8-10 раз)</p> <p><b>б) «Пловцы»</b>  И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.  1- руки поднять в стороны.  2- наклон вправо.  3 – в стороны, 4 – и.п. то же в левую сторону(8-10 раз)</p> <p><b>В) «Подними ноги»</b>  И.П: лежа на спине, на полу, руки над головой, ноги на мяче.  1- поднимаем поочередно правую (левую) ногу, касаемся гантелей правой (левой ноги).  2- и.п. (то же повторить в перекрёстном соединении) 7-8раз</p> <p><b>г) «Перекат на спине»</b>  И.П. лёжа на спине, на мяче. Руки развести в стороны.  1- соединить гантели прямыми руками перед собой,  2- и.п. (6-7 раз)</p> <p><b>Д) «Растяжка»</b>  И.П. стоя около мяча.  1- принять упор опираясь на мяч ступнёй, другая нога упор на полу.  1,2,3,4-пружинистые покачивания, руки в стороны.</p> <p><b>Е) «Крокодил»</b>  И.П. лёжа на животе, на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный отдел выпрямлен. 1,2,3,4- четыре шага руками вперёд (назад) не слезая с мяча.  Следить, чтобы спина не «провисала».</p> <p><b>Ж) «Покажи носок»</b>  И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опущены.  Выполнять прыжки на мяче, поочередно выставляя вперёд то один, то другой носок ноги (10-12</p>
------------------------	---

	<p>раз).</p> <p>3) <b>«Обопрись на мяч» без гантелей.</b> И.П. стоя на коленях. Лечь на мяч грудью, живот свободен, подбородок лежит на скрещенных перед собой (мяче) руках. Покачиваясь на мяче, расслабиться.</p> <p><b>Подвижная игра: «Путешествие».</b> Дети сидят на мячах по кругу. По команде «Полетели!» они, оставив мячи, становятся за ведущим. Используя основные движения (бег, ходьбу, подскоки и т. д.), он водит их за собой в различных направлениях. По команде «Посадка!» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой мяч. Ребёнок, который остался без мяча, в последующей игре будет ведущим.</p>
<b>Профилактика плоскостопия</b>	<p>С большим мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча ногой между предметами.</li> <li>2. «Футбол в парах».</li> </ol> <p>Передача мяча ногой друг другу, остановка только стопой ноги.</p> <p><b>Массажные дорожки разных типов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- резиновая с различным покрытием (точечное покрытие, ребристое)</li> <li>- ребристая дорожка (деревянная)</li> <li>- комбинированная ( ребристая покрытая искусственным мехом, травка (искусственное покрытие для футбольного поля)</li> </ul>
<b>Упражнения на укрепление осанки</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Самолет» И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.</li> <li>2. «Цапля» И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.</li> </ol>
<b>Заключительная</b>	<p><b>Дыхательные упражнения:</b> «Травушка колыхнется», «Травушка растёт».</p>

**Мало подвижная игра: «Удержи мяч».**

Дети делятся на пары. Задача каждой – удержать мяч любыми частями тела (только не руками!). По сигналу пары спокойно ходят по залу, стараясь не уронить мяч. Оценивается оригинальность и продолжительность танца.

**Офтальмотренаж «Солнечный зайчик».** Дети, поймав глазами «зайчика» сопровождают его, не поворачивая головы.

## ЗАНЯТИЕ 16

### Задачи:

- Формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему,
- учить выполнению комплекса с использованием фитбола и гантелей в едином для всей группы темпе,
- контролировать при выполнении упражнений с колебательными покачиваниями на фитболе, постоянный контакт с поверхностью мяча.
- Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.
- Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.

Раздел	Содержание материала Фитбол - гимнастика
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p><b>Строевые упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием.</li> </ul> <p><b>Разминка.</b> Построение, равнение, поворот за направляющим, ходьба по залу с выполнением задания.</p> <p>С мячом в руках.  Ходьба с перекатом с пятки на носок;  Легкий бег на носках, с захлестом голени назад;  Бег на носках.  Бег широким и мелким шагом.  Бег высоко поднимая колени.  Бег с выполнением заданий.</p> <p><b>Креативная гимнастика</b>  <i>Импровизация движений под музыку.</i></p>

	Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд»
<b>Игровые упражнения с мячом.</b>	«Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;
Основная часть.	<p><b>ОРУ на мяче с гантелями</b></p> <p>а) <b>«Рывки руками»</b> И.п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки с гантелями опущены. 1-руки поднять вперёд. 2 и.п. 3- в стороны 4 – и.п. (8-10 раз)</p> <p>б) <b>«Пловцы»</b> И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить. 1- руки поднять в стороны. 2- наклон вправо. 3 – в стороны, 4 – и.п. то же в левую сторону(8-10 раз)</p> <p>в) <b>«Подними ноги»</b> И.П: лежа на спине, на полу, руки над головой, ноги на мяче. 1- поднимаем поочерёдно правую (левую) ногу, касаемся гантелей правой (левой ноги). 2- и.п. (то же повторить в перекрёстном соединении) 7-8раз</p> <p>г) <b>«Пережат на спине»</b> И.П. лёжа на спине, на мяче. Руки развести в стороны. 1- соединить гантели прямыми руками перед собой, 2- и.п. (6-7 раз)</p> <p>д) <b>«Растяжка»</b> И.П. стоя около мяча. 1- принять упор опираясь на мяч ступнёй, другая нога упор на полу. 1,2,3,4-пружинистые покачивания, руки в стороны.</p> <p>е) <b>«Крокодил»</b> И.П. лёжа на животе, на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным,</p>

	<p>когда поясничный отдел выпрямлен. 1,2,3,4- четыре шага руками вперед (назад) не слезая с мяча. Следить, чтобы спина не «провисала».</p> <p><b>Ж) «Покажи носок»</b> И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опущены. Выполнять прыжки на мяче, поочередно выставляя вперед то один, то другой носок ноги (10-12 раз).</p> <p><b>З) «Обопрись на мяч» без гантелей.</b> И.П. стоя на коленях. Лечь на мяч грудью, живот свободен, подбородок лежит на скрещенных перед собой (мяче) руках. Покачиваясь на мяче, расслабиться.</p> <p><b><i>Подвижная игра: «Путешествие».</i></b> Дети сидят на мячах по кругу. По команде «Полетели!» они, оставив мячи, становятся за ведущим. Используя основные движения (бег, ходьбу, подскоки и т. д.), он водит их за собой в различных направлениях. По команде «Посадка!» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой мяч. Ребёнок, который остался без мяча, в последующей игре будет ведущим.</p>
<b>Игровой стретчинг</b>	<p style="text-align: center;"><b><u>Упражнение 1. «Дуб».</u></b></p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упираются в пол – вдох. 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Упражнение 2. «Солнышко».</u></b></p> <p>И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.</p>
<b>Профилактика плоскостопия</b>	<p>1. «Тигренок потягивается» И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди. 1-2 - выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 - и.п.</p> <p>2. «Обезьянки-непоседы» И.п. - сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края</p>

	<p>стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно.</p> <p><b>Массажные дорожки разных типов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- резиновая с различным покрытием (точечное покрытие, ребристое)</li> <li>- ребристая дорожка (деревянная)</li> <li>- комбинированная ( ребристая покрытая искусственным мехом, травка (искусственное покрытие для футбольного поля)</li> </ul>												
<p><b>Упражнения на укрепление осанки</b></p>	<p>1. «Самолет» И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.</p> <p>2. «Цапля» И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.</p>												
<p><b>Заключительная</b></p>	<p><b>Дыхательные упражнения:</b> «Каша кипит», «Надуем шарик».</p> <p><b>Игровой самомассаж « Вот какая борода »</b> <i>Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний</i></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"><i>Да – да – да – есть у деда борода.</i></td> <td style="width: 50%;"><i>Потереть ладони друг о друга</i></td> </tr> <tr> <td><i>Де – де – де – есть сединки в бороде.</i></td> <td><i>Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.</i></td> </tr> <tr> <td><i>Ду – ду – ду – расчеши бороду.</i></td> <td><i>Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз</i></td> </tr> <tr> <td><i>Да – да – да – надоела борода.</i></td> <td><i>Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа</i></td> </tr> <tr> <td><i>Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.</i></td> <td><i>Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.</i></td> </tr> <tr> <td><i>Ды – ды – ды – большие нет бороды.</i></td> <td><i>Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой</i></td> </tr> </table> <p style="text-align: center;"><i>растирать кожу</i></p> <p><b>Офтальмотренаж «Солнечный зайчик».</b> Дети, поймав глазами «зайчика» сопровождают его, не поворачивая ГОЛОВЫ.</p>	<i>Да – да – да – есть у деда борода.</i>	<i>Потереть ладони друг о друга</i>	<i>Де – де – де – есть сединки в бороде.</i>	<i>Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.</i>	<i>Ду – ду – ду – расчеши бороду.</i>	<i>Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз</i>	<i>Да – да – да – надоела борода.</i>	<i>Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа</i>	<i>Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.</i>	<i>Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.</i>	<i>Ды – ды – ды – большие нет бороды.</i>	<i>Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой</i>
<i>Да – да – да – есть у деда борода.</i>	<i>Потереть ладони друг о друга</i>												
<i>Де – де – де – есть сединки в бороде.</i>	<i>Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.</i>												
<i>Ду – ду – ду – расчеши бороду.</i>	<i>Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз</i>												
<i>Да – да – да – надоела борода.</i>	<i>Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа</i>												
<i>Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.</i>	<i>Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.</i>												
<i>Ды – ды – ды – большие нет бороды.</i>	<i>Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой</i>												



## ЗАНЯТИЕ 17

### Задачи:

- Упражнять в технике упражнений с фитболом.
- Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием гантелей на фитболе в едином для всей группы темпе.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.

Раздел	Содержание материала <b>Фитбол - гимнастика</b>
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p><b>Разминка.</b> Построение, равнение, поворот за направляющим, ходьба по залу с выполнением задания. С мячом в руках. Ходьба с перекатом с пятки на носок; Легкий бег на носках, с захлестом голени назад; Бег на носках. Бег широким и мелким шагом. Бег высоко поднимая колени. Бег с выполнением заданий.</p> <p><b>Креативная гимнастика</b> <i>Импровизация движений под музыку.</i> Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд»</p> <p><b>Игра « Эхо»</b> Собирайся, детвора! ... ра, ра! Начинается игра! ... ра, ра! Ты ладоши не жалеи! ... лей, лей!</p>

	<p>Бей в ладоши веселей! ... лей, лей!          Сколько времени сейчас! ... час, час!          Сколько будет через час! ... час, час!          И неправда, будет два! ... два, два!          Думай, думай голова! ... ва, ва!          Как поет в селе петух! ... ух, ух!          Да не филин, а петух! ... ух, ух!          Вы уверены, что так? ... так, так!          А на самом деле как? ... как, как!          Сколько будет дважды два? ... два-два! 52          Ходит кругом голова! ... ва, ва!          Вы хорошие всегда? ... да, да!          Или только иногда! ... да, да!          Не устали отвечать? ... ать, ать!          Разрешаю помолчать!</p>
Основная часть.	<p><b><i>ОРУ на мяче с гантелями</i></b>  <b>а) «Рывки руками»</b>          И.п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки с гантелями опущены.          1-руки поднять вперед. 2 и.п.          3- в стороны 4 – и.п. (8-10 раз)  <b>б) «Пловцы»</b>          И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.          1- руки поднять в стороны.          2- наклон вправо.          3 – в стороны, 4 – и.п. то же в левую сторону(8-10 раз)  <b>в) «Подними ноги»</b>          И.П: лежа на спине, на полу, руки над головой, ноги на мяче.          1- поднимаем поочередно правую (левую) ногу, касаемся гантелей правой (левой ноги).          2- и.п. (то же повторить в перекрестном соединении) 7-8раз</p>

	<p>г) <b>«Пережат на спине»</b>  И.П. лёжа на спине, на мяче. Руки развести в стороны.  1- соединить гантели прямыми руками перед собой,  2- и.п. (6-7 раз)</p> <p>Д) <b>«Растяжка»</b>  И.П. стоя около мяча.  1- принять упор опираясь на мяч ступнёй, другая нога упор на полу.  1,2,3,4-пружинистые покачивания, руки в стороны.</p> <p>Е) <b>«Крокодил»</b>  И.П. лёжа на животе, на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный отдел выпрямлен. 1,2,3,4- четыре шага руками вперёд (назад) не слезая с мяча. Следить, чтобы спина не «провисала».</p> <p>Ж) <b>«Покажи носок»</b>  И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опущены.  Выполнять прыжки на мяче, поочерёдно выставляя вперёд то один, то другой носок ноги (10-12 раз).</p> <p>З) <b>«Обопрись на мяч» без гантелей.</b>  И.П. стоя на коленях. Лечь на мяч грудью, живот свободен, подбородок лежит на скрещенных перед собой (мяче) руках. Покачиваясь на мяче, расслабиться.</p> <p><i>Подвижная игра: «Светофор».</i></p>
<b>Игровой стретчинг</b>	<p style="text-align: center;"><b><u>Упражнение 1. «Слоник».</u></b></p> <p>И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.  1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.2) И.п.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Упражнение 2. «Рыбка».</u></b></p> <p>И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.  1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.</p>

	<p>2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне. 3) И.п.</p>
<p><b>Профилактика плоскостопия</b></p>	<p>1. «Радуга» Крашеное коромысло над рекой повисло. И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.</p> <p>2.« Медвежонок» 1-2 - встать; 3-4 - стойка: ноги скреплены, опираются на наружные края стоп; 5-6 - сесть; 7-8 - вернуться в и.п., сохраняя при этом правильную осанку.</p> <p>3. «Резвые зайчата» И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-16 - подскоки на носках (пятки вместе). <b>Массажные дорожки разных типов:</b> - резиновая с различным покрытием (точечное покрытие, ребристое) - ребристая дорожка (деревянная) - комбинированная ( ребристая покрытая искусственным мехом, травка (искусственное покрытие для футбольного поля)</p>
<p><b>Упражнения на укрепление осанки</b></p>	<p>1. «Самолет» И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.</p> <p>2. «Цапля» И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.</p>

<p><b>Заключительная</b></p>	<p><b>Дыхательные упражнения:</b>  <b>"Насос" ("Накачивание шины")</b>  И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.).  Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном.  Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола".</p> <p><b>Игра «Ящерка на камушке»</b>  Дети лежат на мяче, шея расслаблена, глаза закрыты.</p> <p><b>Офтальмотренаж</b> Упражнение «Жмурки» - перед детьми цветные фишки или мелкие игрушки; дети зажмуриваются, расположение предметов изменяется. (Определить произошедшие изменения – до 5-ти раз);</p>
------------------------------	---

## ЗАНЯТИЕ 18

### Задачи:

- Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.
- Совершенствовать выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием гантелей на фитболе в едином для всей группы темпе.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.

Раздел	Содержание материала Фитбол - гимнастика
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p>Дети входят в зал, берут мячи и строятся в шеренгу.</p> <p>Ходьба на носочках, по кругу, мяч в поднятых руках над головой. 2 поворота вокруг себя.</p> <p>Бег по кругу с захлестом ног назад, мяч у груди.</p> <p>Бег боковой галоп по кругу, лицом вокруг (мячи в руках у детей).</p> <p>Бег – боковой галоп по кругу, мячи взяли за ручки.</p> <p>Ходьба по кругу на носочках, друг за другом, перестроение в две линии.</p> <p><b>Игра « Эхо»</b></p>
Основная часть.	<p><b><i>ОРУ на мяче с гантелями</i></b></p> <p>а) <b>«Рывки руками»</b></p> <p>И.п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки с гантелями опущены.</p> <p>1-руки поднять вперед. 2 и.п.</p> <p>3- в стороны 4 – и.п. (8-10 раз)</p> <p>б) <b>«Пловцы»</b></p> <p>И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.</p> <p>1- руки поднять в стороны.</p>

	<p>2- наклон вправо.  3 – в стороны, 4 – и.п. то же в левую сторону(8-10 раз)  <b>В) «Подними ноги»</b>  И.П: лежа на спине, на полу, руки над головой, ноги на мяче.  1- поднимаем поочерёдно правую (левую) ногу, касаемся гантелей правой (левой ноги).  2- и.п. (то же повторить в перекрёстном соединении) 7-8раз  <b>г) «Перекат на спине»</b>  И.П. лёжа на спине, на мяче. Руки развести в стороны.  1- соединить гантели прямыми руками перед собой,  2- и.п. (6-7 раз)  <b>Д) «Растяжка»</b>  И.П. стоя около мяча.  1- принять упор опираясь на мяч ступнёй, другая нога упор на полу.  1,2,3,4-пружинистые покачивания, руки в стороны.  <b>Е) «Крокодил»</b>  И.П. лёжа на животе, на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный отдел выпрямлен. 1,2,3,4- четыре шага руками вперёд (назад) не слезая с мяча. Следить, чтобы спина не «провисала».  <b>Ж) «Покажи носок»</b>  И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опущены.  Выполнять прыжки на мяче, поочерёдно выставляя вперёд то один, то другой носок ноги (10-12 раз).  <b>З) «Обопрись на мяч» без гантелей.</b>  И.П. стоя на коленях. Лечь на мяч грудью, живот свободен, подбородок лежит на скрещенных перед собой (мяче) руках. Покачиваясь на мяче, расслабиться.    <b>П/и. «Охотники и утки».</b></p>
<b>Игровой стретчинг</b>	<p style="text-align: center;"><b><u>Упражнение 1. «Змея».</u></b></p> <p>И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.</p>

	<p>1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты. 2) И.п.  <u><b>Упражнение 2. «Веточка».</b></u>  И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.  1) На выдохе – поднять руки над головой. 2) И.п.  <u><b>Упражнение 3. «Гора».</b></u>  И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.  1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох. 2) Выдох – и.п.</p>
<p><b>Профилактика плоскостопия</b></p>	<p>1. «Смеющийся сурок»  И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти натравлены пальцами вниз.  1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться;  3-4 - и.п.  2. «Радуга»  Крашеное коромысло над рекой повисло.  И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.  Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.  <b>Массажные дорожки разных типов:</b>  - резиновая с различным покрытием (точечное покрытие, ребристое)  - ребристая дорожка (деревянная)  - комбинированная ( ребристая покрытая искусственным мехом, травка (искусственное покрытие для футбольного поля)</p>
<p><b>Упражнения на укрепление осанки</b></p>	<p>1. «Качалочка»  <i>На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!</i>  И.п.: лечь на спину, ноги вместе.  Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками.  Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.  2. «Морская звезда»  И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.</p>



	<p><i>Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.</i></p> <p><b>3. «Стойкий оловянный солдатик»</b></p> <p><i>Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?</i></p> <p>И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу.</p> <p>Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться.</p> <p>Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.</p>
<b>Заключительная</b>	<p><b>Дыхательные упражнения:</b></p> <p><b>"Штанга"</b></p> <p>"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".</p> <p><b>Игра «Ящерка на камушке»</b></p> <p>Дети лежат на мяче, шея расслаблена, глаза закрыты.</p> <p><b>Офтальмотренаж</b> Упражнение «Жмурки» - перед детьми цветные фишки или мелкие игрушки; дети зажмуриваются, расположение предметов изменяется. (Определить произошедшие изменения – до 5-ти раз);</p>

## МАРТ «ВЕСЁЛАЯ СТЕП - АЭРОБИКА»

### ЗАНЯТИЕ 19

#### Задачи:

- Разучить комплекс на степ – платформах.
- Учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка)
- Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.
- Развивать мышечную силу ног, координацию движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроту реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.

Раздел	Содержание материала
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p><i>Логоритмическое упражнение:</i> - Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).</p> <p><i>Игроритмика:</i> Повороты направо, налево в движении. Хлопки на сильную долю такта впереди, вверху, справа и слева.</p> <p><i>Разновидности ходьбы</i> - Ходьба на степе. - Сделать приставной шаг назад со стеча на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. - Приставной шаг назад со стеча, вперёд со стеча. - Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.</p>
<b>Основная</b>	<p><b><i>ОРУ на степе</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Шаги со стеча на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.</li><li>2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.</li><li>3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.</li><li>4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз. 1 – шаг правой ногой в сторону со стеча; левая рука через сторону вверх;</li></ol>

	<p>2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;  3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;  4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;  5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.  5. И.п.: шаг со стёпа правой ногой, левая на степе.  1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;  2 – вернуться в и.п.;  3 – 4 – тоже в другую сторону.  6. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.  1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;  2 – и.п.;  3 – 4 – то же в другую сторону.  7. И.п.: сидя, руками держаться за края стёпа.  1 – 2 – поднять тело и прогнуться;  3 – 4 – вернуться в и.п.  <b>Подвижная игра «Быстро в домик».</b>  <b>Задача:</b> учить бегать по кругу, развивать ловкость.  Дети бегают вокруг стёпов, поставленных по кругу. По сигналу «в домик» участники игры садятся на любой степ. Проиграл тот, кому не хватило места.</p>
<p><b>Профилактика плоскостопия</b></p>	<p>«Юные художники»  Педагог загадывает загадки, дети сидя на степе, перед которой лежит лист бумаги и карандаш, рисуют отгадки, зажав карандаш в пальцах ног.  <b>Массажные дорожки разных типов:</b>  - резиновая с различным покрытием (точечное покрытие, ребристое)  - ребристая дорожка (деревянная)  - комбинированная ( ребристая покрытая искусственным мехом, травка (искусственное покрытие для футбольного поля)</p>

<p><b>Упражнения на укрепление осанки</b></p>	<p><b>«Цапля»</b> И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.</p> <p><b>«Покачай малышку»</b> И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.</p>
<p><b>Заключительная</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Дыхательные имитационные упражнения</b></p> <p><b>1. «Трубач».</b> Сидя на степе, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.</p> <p><b>2. «Каша кипит».</b> Стоя на степе, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш». Повторить 1-5 раз.</p> <p><i>Игровой самомассаж « Ладони »</i></p> <p><b>Офтальмотренаж «Бабочка порхает».</b></p> <p><b>Креативная гимнастика «Чарующее зеркальце души»</b></p>

## ЗАНЯТИЕ 20

### Задачи:

- Упражнять в правильном выполнении степ шагов на степенях (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка), начинать упражнения с различным подходом к платформе.
- Продолжить закреплять разученные упражнения с добавлением рук
- Развивать мышечную силу ног
- Развивать умение работать в общем темпе

Раздел	Содержание материала
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p><b>Логоритмическое упражнение:</b> - Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). <i>Игроритмика:</i> Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой.</p> <p>Разминка без степеней:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).</li><li>2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).</li></ol>
<b>Основная</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 2 хлопка над головой, 2 хлопка по коленям.</li><li>2. Бег на месте с захлестом голени назад, работа руками, пальцы сжаты в кулаки.</li><li>3. Ходьба на месте, руки к плечам и вверх.</li><li>4. Степ-шаг, исходное положение – стоя на полу, шаг на степ, хлопок впереди, степ-шаг, хлопок сзади.</li><li>5. Степ-шаг, руки вперед, степ-шаг руки в стороны</li><li>6. Ходьба на степе с круговыми движениями рук.</li></ol>

	<p>7. Стоя на степе, приставной шаг вправо-влево, руки к плечам.</p> <p>8. Степ-шаг с активной работой рук.</p> <p>9. Стоя на степе, выпад в сторону, руки в стороны и вернуться на степ. То же в другую сторону.</p> <p>10. Стоя на полу, сгруппироваться, руки на степ. Выпрямление ног из упора сидя в упор лежа.</p> <p>11. Мальчики – упор руками на степ, ноги вытянуты назад, отжимание. Девочки – лежа на степе на животе, упражнение «Корзиночка».</p> <p>12. Обход степа с энергичной работой рук.</p> <p>13. Лежа спиной на степе, упражнение «Велосипед».</p> <p>14. Стоя на степе, руки на пояс, прыжки со степа, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>15. Степ-шаг с регулировкой дыхания.</p> <p><b>Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»</b>  <i>(игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).</i></p>
<p><b>Профилактика плоскостопия</b></p>	<p><b>Рекомендуемые упражнения:</b> «Юные художники»  Педагог загадывает загадки, дети сидя на степе, перед которой лежит лист бумаги и карандаш, рисуют отгадки, зажав карандаш в пальцах ног.</p> <p><b>Массажные дорожки разных типов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- резиновая с различным покрытием (точечное покрытие, ребристое)</li> <li>- ребристая дорожка (деревянная)</li> <li>- комбинированная ( ребристая покрытая искусственным мехом, травка (искусственное покрытие для футбольного поля)</li> </ul>
<p><b>Упражнения на укрепление осанки</b></p>	<p><b>«Маленький мостик».</b>  И.п.: лечь на спину, не отрывая плеч от пола и ступней ног от степа, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.</p>

	<p><b>«Барабан».</b> И.п.: лечь на спину, не отрывая плеч от пола и ступней ног от степа. Поочерёдно поднимать и опускать ноги, отрывая от степа. Повторить 3 раза.</p>
<b>Заключительная</b>	<p style="text-align: center;"><b>Дыхательные имитационные упражнения</b></p> <p><b>1. «Партизаны».</b> Стоя. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е». Повторять 1,5 мин.</p> <p><b>2. «Семафор».</b> Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднятие рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с». Повторить 3-4 раза.</p> <p><i>Игровой самомассаж «Ладони»</i></p> <p><b>Офтальмотренаж «Бабочка порхает».</b></p> <p><b>Креативная гимнастика «Чарующее зеркальце души»</b></p>

## ЗАНЯТИЕ 21

### Задачи:

- Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке в комплексе.
- Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.
- Совершенствовать точность движений
- Развивать выносливость, равновесие, гибкость.
- Укреплять дыхательную систему.

Раздел	Содержание материала
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p><b>Логоритмическое упражнение:</b> - Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).</p> <p><i>Игроритмика:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов, с хлопками на счет 1 вверх, на счет 2 вниз.</li> <li>2. Ходьба с перешагиванием через степы.</li> <li>3. Выполнение различных заданий на степах с бегом врассыпную.</li> </ol>
<b>Основная</b>	<p><b><i>ОРУ на степе</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на степе, руками рисуя поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.</li> <li>2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочерёдно вдоль туловища. (1 и 2 повторить 3 раза).</li> <li>3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.</li> <li>4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.</li> <li>5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми</li> </ol>



	<p>руками перед собой и за спиной.</p> <p>6. Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 раз повторить 3 раза).</p> <p>7. Бег на месте на полу.</p> <p>8. Лёгкий бег на степе.</p> <p>9. Бег вокруг степа.</p> <p>10. Бег в рассыпную.</p> <p>11. Обычная ходьба на степе.</p> <p>12. Ходьба на носках вокруг степа, поочерёдно поднимая плечи.</p> <p>13. Шаг в сторону со степа – на степ.</p> <p>14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.</p> <p>15. Ходьба в сторону со степа на степ.</p> <p>16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.</p> <p>17. То же, выполняя танцевальные движения руками.</p> <p>18. Упражнение на дыхание.</p> <p>19. Обычная ходьба на степе.</p> <p>20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.</p> <p>21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.</p> <p>22. Ходьба в рассыпную с хлопками над головой.</p> <p><b>Подвижная игра «Цирковые лошадки».</b></p>
<p><b>Профилактика плоскостопия</b></p>	<p><b><i>Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом)</i></b></p> <p>Вылез мишка из берлоги,  Разминает мишка ноги.  На носочках он пошёл  И на пяточках потом.  На качелях покачался,</p>

	<p>И к лисичке он подкрался: «Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора, Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).</p> <p><b>Массажные дорожки разных типов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- резиновая с различным покрытием (точечное покрытие, ребристое)</li> <li>- ребристая дорожка (деревянная)</li> <li>- комбинированная ( ребристая покрытая искусственным мехом, травка (искусственное покрытие для футбольного поля)</li> </ul>
<p><b>Упражнения на укрепление осанки</b></p>	<p><b>«Ласточка»</b> И.п. — о.с: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удерживать 1—2 с, затем вернуться в и.п. Повторить то же с левой ногой.</p> <p><b>«По-турецки мы сидели...»</b> И.п.: сидя, ноги «калачиком», кисти рук упираются под подбородок. Покачивать головой и туловищем из стороны в сторону.</p>
<p><b>Заключительная</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Дыхательные имитационные упражнения</b></p> <p><b>1. «Трубач».</b> Сидя на степе, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.</p> <p><b>2. «Семафор».</b> Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднятие рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с». Повторить 3-4 раза.</p> <p><b>Этюд “Лягушата”.</b> Этюд усложнен тем, что в нем есть образ, который нужно изобразить ребенку. Этюд в игровой манере, что позволяет быстрее запомнить порядок движений.</p>

Исполняется под бодрую, ритмичную музыку, напоминающую кваканье лягушек. В этюде включены не только движения на степе, но и танцевальные, так всё задуманное педагогом будет гармонично сочетаться.

**Офтальмотренаж** «Бабочка порхает».

**Креативная гимнастика** «Создай образ»

- ловить бабочку или муху, перевоплотившись в любого персонажа;
- изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по – разному.

## ЗАНЯТИЕ 22

### Задачи:

- Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.
- Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.
- Совершенствовать умение твердо стоять на платформе

Раздел	Содержание материала
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<b>Логоритмическое упражнение:</b> - Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). <i>Игроритмика:</i> 1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов, с хлопками на счет 1 вверх, на счет 2 вниз. 2. Ходьба с перешагиванием через степы. 3. Выполнение различных заданий на степах с бегом врассыпную.
<b>Основная</b>	<b><i>ОРУ на степе</i></b>  1. Ходьба на степе, руками рисуя поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. 2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочерёдно вдоль туловища. (1 и 2 повторить 3 раза). 3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз. 4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз. 5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми

- руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 раз повторить 3 раза).
  7. Бег на месте на полу.
  8. Лёгкий бег на степе.
  9. Бег вокруг степа.
  10. Бег в рассыпную.
  11. Обычная ходьба на степе.
  12. Ходьба на носках вокруг степа, поочерёдно поднимая плечи.
  13. Шаг в сторону со степа – на степ.
  14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
  15. Ходьба в сторону со степа на степ.
  16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.
  17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
  18. Упражнение на дыхание.
  19. Обычная ходьба на степе.
  20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
  21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
  22. Ходьба в рассыпную с хлопками над головой.
  23. Шаг на степ со степа.
  24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.

**Подвижная игра «Сделай фигуру»**

По сигналу дети разбегаются по залу. При следующем сигнале все играющие становятся на степ и принимают какую – либо позу «Звездочка», «Сосулька», «Лошадка», «Ежик», «Часовой», «Самолёт», «Балерина». Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше и меняется с ним местами. Игра повторяется 2-3 раза.

<p><b>Профилактика плоскостопия</b></p>	<p><i>Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом)</i></p> <p>Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги. На носочках он пошёл И на пяточках потом. На качелях покачался, И к лисичке он подкрался: «Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора, Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).</p> <p><i>Массажные дорожки разных типов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- резиновая с различным покрытием (точечное покрытие, ребристое)</li> <li>- ребристая дорожка (деревянная)</li> <li>- комбинированная ( ребристая покрытая искусственным мехом, травка (искусственное покрытие для футбольного поля)</li> </ul>
<p><b>Упражнения на укрепление осанки</b></p>	<p><b>«Ласточка»</b> И.п. — о.с: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удерживать 1—2 с, затем вернуться в и.п. Повторить то же с левой ногой.</p> <p><b>«По-турецки мы сидели...»</b> И.п.: сидя, ноги «калачиком», кисти рук упираются под подбородок. Покачивать головой и туловищем из стороны в сторону.</p>
<p><b>Заключительная</b></p>	<p><b>Дыхательные имитационные упражнения</b></p> <p><b>1. «Трубач».</b> Сидя на степе, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.</p> <p><b>2. «Семафор».</b></p>

Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднятие рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с». Повторить 3-4 раза.

**Этюд “Лягушата”.**

Этюд усложнен тем, что в нем есть образ, который нужно изобразить ребенку. Этюд в игровой манере, что позволяет быстрее запомнить порядок движений.

Исполняется под бодрую, ритмичную музыку, напоминающую кваканье лягушек. В этюде включены не только движения на степе, но и танцевальные, так всё задуманное педагогом будет гармонично сочетаться.

**Офтальмотренаж** «Бабочка порхает».

**Креативная гимнастика** «Создай образ»

- ловить бабочку или муху, перевоплотившись в любого персонажа;
- изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по – разному.

## АПРЕЛЬ «ПУТЕШЕСТВИЕ В СКАЗКУ»

### ЗАНЯТИЕ 23

#### Задачи:

- Познакомить с упражнениями общего воздействия, в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера;
- ознакомить детей с сюжетом сказки;
- развить желание подбирать упражнения к сюжету сказки;
- развивать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом;
- содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- создать благоприятные условия для развития связок и мышц голеностопа, профилактика плоскостопия;

Раздел	Содержание материала
<b>Подготовительная (разминка)</b>	УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку. Движения парами: боковой галоп, поскоки.
<b>Основная</b>	<b>Танцевальная композиция с гимнастическими мячами «Пчелы»</b> Выходят спиной вперёд, зацепившись за пояс друг друга. Встают парами , плечом друг к другу.



И.п. стойка нога на пятке, покачивания носком. Руки согнуты «калачиком» перед грудью.

*1-я композиция.*

Шаг в сторону, слегка согнуть колено, руку под подбородок.

Шаг вперёд, руку вытянуть вперёд, показать «Класс».

Движение подскоками вокруг друг друга вперёд –назад., руки согнуты в локтях.

Подскок, ноги в стороны, руки вверх.

*2-я композиция.*

И.п. руки согнуты в локтях, подскок ногу выбрасывать вперёд, чередуя 4раза.

1-7- соединиться ладонями обеих рук, покружиться.

«ковырялочка» 1-4 правой ногой (пятка носок).

1-2 «змейка» полуприседания вниз-вверх.

Шаг вперёд «цыганочка» движения плечами.

Шаг в сторону в право одновременно поднять правую руку вверх, левая вниз, потрясти кистями рук, то же в другую сторону.

*3-я композиция*

Перестраиваются , бег по кругу. Делятся на две шеренги. Останавливаются прыжком ноги в стороны, руки вверх.

Шеренга стоящая сзади перебегает между танцующими, стоящие впереди. И.п. корпус слегка наклонён, руки сзади. Бег с захлестом.

2-я шеренга повторяет то же.

*4-я композиция.*

И.п. ноги в стороны, руки согнуты по сторонам в локтях.

1-2 слегка соединить колени, соединить, локти.

Руки развести в стороны симметрично, кружение вокруг себя, корпус слегка наклонён.

То же в другую сторону.

*Поигрыш.* Бег по кругу. Сели на мячи переступания ногами вправо –влево. Покатили мячи.

**Музыкально – подвижная игра «Хвост бабы яги»**

**Этюд «Баба-Яга»**

	<p><i>Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.</i></p> <p><i>Ребенок изображает злую Бабу Ягу. Топает ногами, размахивает кулаками, брови сдвинуты, губы сжаты.</i></p> <p><b>ЭЛЕМЕНТЫ ПАНТОМИМЫ, ЖЕСТЫ</b></p> <p><i>элементарный язык жестов: «прошу» - «не надо», «показать» - «спрятать», «аукать» - «прислушиваться» и т.д.;</i></p> <p><i>двигательные характеристики животных: неуклюжий медведь, ловкая мышка и т.д.;</i></p> <p><i>двигательные характеристики людей: плакса, весельчак, угрюмый и т.д.</i></p>
<b>Профилактика плоскостопия</b>	<p>Рекомендуемые упражнения: Упражнение «Наши ножки».</p>
<b>Упражнения на укрепление осанки</b>	<p>Рекомендуемые упражнения: «Солдатики — куклы».</p>
<b>Заключительная</b>	<p><b>Малоподвижная игра</b> «Собери ожерелье для Русалочки».</p> <p>Упражнение на дыхание «Задуй свечку»</p>

## ЗАНЯТИЕ 24

### Задачи:

- Формировать двигательные умения и навыки, развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).
- Упражнять в танцевальных движениях, умение сочетать движения с музыкой и словом.
- Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.

Раздел	Содержание материала
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p><b>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</b>  Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.  Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.  Построение в колонну по два.  Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.</p> <p><b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>  Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп.  Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.  Движения парами: боковой галоп, поскоки.</p>
<b>Основная</b>	<p><b>Танцевальная композиция с гимнастическими мячами «Пчелы»</b> (см. № 23)</p> <p><b>Музыкально – подвижная игра «Хвост бабы яги»</b>  Этюд «Весело – грустно»</p> <p><b>ЭЛЕМЕНТЫ ПАНТОМИМЫ, ЖЕСТЫ</b>  <i>элементарный язык жестов:</i> «прошу» - «не надо», «показать» - «спрятать», «аукать» - «прислушиваться» и т.д.;  <i>двигательные характеристики животных:</i> неуклюжий медведь, ловкая мышка и т.д.;</p>

	<i>двигательные характеристики людей: плакса, весельчак, угрюмый и т.д.</i>
<b>Профилактика плоскостопия</b>	<b>Упражнение «Загрузи машину».</b>
<b>Упражнения на укрепление осанки</b>	<b>«Солдатики — куклы».</b>
<b>Заключительная</b>	<b>Малоподвижная игра «Сказочное кружево».</b> <b>Упражнение на дыхание «Задуй свечку»</b>

## ЗАНЯТИЕ 25

- Закреплять составные элементы движений в танцевальной композиции «Пчёлы», уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- Познакомить с элементами танцевальной композиции на стечах.
- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр;
- воспитать бережное отношение к своему здоровью через выполнение физических упражнений.

Раздел	Содержание материала																		
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p><b>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</b> Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.</p> <p><b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b> Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки.</p>																		
<b>Основная</b>	<p><b>Танцевальная композиция с гимнастическими мячами «Пчелы»</b> (см. № 23)</p> <p>Танцевальная композиция "Деревенский перепляс" на степ-платформах <b>«Финская полька»</b></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;"><b>Текст песни</b></td> <td style="width: 50%;"><b>Движения</b></td> </tr> <tr> <td>Проигрыш: Ходьба на месте. 10р.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ходьба, отрывая пяточки от пола, носки на месте. 8р.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ярко светит солнышко,</td> <td>Два приставных шага вправо (степ-лайф)</td> </tr> <tr> <td>Птички песенки поют,</td> <td>Два приставных шага влево (степ-лайф)</td> </tr> <tr> <td>По неведомым тропинкам</td> <td>Два приставных шага влево (степ-лайф)</td> </tr> <tr> <td>Я к любимому иду.</td> <td>Два приставных шага вправо (степ-лайф)</td> </tr> <tr> <td>На пути мне не встречайся</td> <td>Открытый шаг (опен степ) по 4р.</td> </tr> <tr> <td>Не медведь, не серый волк,</td> <td></td> </tr> </table>	<b>Текст песни</b>	<b>Движения</b>	Проигрыш: Ходьба на месте. 10р.		Ходьба, отрывая пяточки от пола, носки на месте. 8р.		Ярко светит солнышко,	Два приставных шага вправо (степ-лайф)	Птички песенки поют,	Два приставных шага влево (степ-лайф)	По неведомым тропинкам	Два приставных шага влево (степ-лайф)	Я к любимому иду.	Два приставных шага вправо (степ-лайф)	На пути мне не встречайся	Открытый шаг (опен степ) по 4р.	Не медведь, не серый волк,	
<b>Текст песни</b>	<b>Движения</b>																		
Проигрыш: Ходьба на месте. 10р.																			
Ходьба, отрывая пяточки от пола, носки на месте. 8р.																			
Ярко светит солнышко,	Два приставных шага вправо (степ-лайф)																		
Птички песенки поют,	Два приставных шага влево (степ-лайф)																		
По неведомым тропинкам	Два приставных шага влево (степ-лайф)																		
Я к любимому иду.	Два приставных шага вправо (степ-лайф)																		
На пути мне не встречайся	Открытый шаг (опен степ) по 4р.																		
Не медведь, не серый волк,																			

	<p>Ждёт меня, не дожждётся          Ненаглядный мой милоч!          На пенёк присела робко,          Утомилася чуток,          Из лукошка я достала          Вкусный, сладкий пирожок!          Надкусила, покосилась-          Дивный зверь из- за кустов,          Налетел и отнял, мой румяный пирожок!          Я плясала, я резвилась,          Песни пела ла ла лай.          Ты мне чудище лесное пирожок мой отдавай!          Ярко светит солнышко,          Птички песенки поют,          По неведомым тропинкам          Я к любимому иду.          На пути мне повстречался          Не медведь, не серый волк,          Я и пела и плясала,          А он съел мой пирожок!          Ах, вертелась, ох крутилась,          Эх, мой красный сарафан!          Громко-громко напевала          «Омца-дритца, Ом-ца-цам! »          Проигрыш:          Ковырялочка: пятка, носок, три притопа по 4р. каждой ногой.          Шаг на степ, руки вверх, шаг со степа, руки вниз. По 2 раза с каждой ноги</p> <p><b>Этюд «Карабас – Барабас»</b>          Ребенок изображает Карабаса-Барабаса. Он сидит на стуле и, пока звучит музыка (А. Лепин. «Карабас», отрывок), зловеще смотрит на Буратино, которого вот-вот бросит в огонь.  <i>Выразительные движения. Сидеть на стуле, широко расставив ноги, одной ногой можно притопывать, не отрывая носка от пола, корпус тела наклонен вперед, руками (кулаками)</i></p>	<p>Галочка (ви степ) 4р.</p> <p>Выпад в сторону (бабочка) по 2р в каждую сторону</p> <p>Приседание, круговые вращения руками          Коснуться руками степа</p> <p>Два приставных шага вправо (степ-лайф)          Два приставных шага влево (степ-лайф)          Два приставных шага влево (степ-лайф)          Два приставных шага вправо (степ-лайф)          Открытый шаг (опен степ) по 4р.</p> <p>Захлест (степ кёрл) 4р.</p> <p>Подскок (шаг кик) по 2р. каждой ногой</p>
--	---	---

	<p><i>упираться в бедра, брови сдвинуты.</i></p> <p><b>ЭЛЕМЕНТЫ ПАНТОМИМЫ, ЖЕСТЫ</b></p> <p><i>элементарный язык жестов: «прошу» - «не надо», «показать» - «спрятать», «аукать» - «прислушиваться» и т.д.;</i></p> <p><i>двигательные характеристики животных: неуклюжий медведь, ловкая мышка и т.д.;</i></p> <p><i>двигательные характеристики людей: плакса, весельчак, угрюмый и т.д.</i></p>
<b>Профилактика плоскостопия</b>	Упражнение «Подними платок»
<b>Упражнения на укрепление осанки</b>	«Буратино», «Кукла принца Тутти».
<b>Заключительная</b>	<p><b>Малоподвижная игра «Собери ожерелье для Русалочки».</b></p> <p>Упражнение на дыхание «Плечики»</p>

## ЗАНЯТИЕ 26

### Задачи:

- Совершенствовать навыки и умения правильного выполнения движений;
- Упражнять детей в умении управлять своим телом;
- Формировать навык самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.

Раздел	Содержание материала
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p><b>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</b>                      Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.                      Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.                      Построение в колонну по два.                      Перестроение из колонны парами в колонну по одному.                      Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.                      Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.</p> <p><b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>                      Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп.                      Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.                      Движения парами: боковой галоп, поскоки.</p>
<b>Основная</b>	<p>Танцевальная композиция "Деревенский перепляс" на степ-платформах (см. № 25)</p> <p><b>Музыкально – подвижная игра «Хвост бабы яги»</b>                      Этюд «Весело – грустно»</p> <p><b>ЭЛЕМЕНТЫ ПАНТОМИМЫ, ЖЕСТЫ</b>  <i>элементарный язык жестов:</i> «прошу» - «не надо», «показать» - «спрятать», «аукать» - «прислушиваться» и т.д.;</p>



	<i>двигательные характеристики животных:</i> неуклюжий медведь, ловкая мышка и т.д.; <i>двигательные характеристики людей:</i> плакса, весельчак, угрюмый и т.д.												
<b>Профилактика плоскостопия</b>	Упражнение «Ножницы».												
<b>Упражнения на укрепление осанки</b>	«Солдатики — куклы».												
<b>Заключительная</b>	<p><b>Малоподвижная игра</b> «Вперёд 4тшага».</p> <p><b>Упражнение на дыхание</b> «Ветер, ветерок»</p> <p><b>Самомассаж</b></p> <p><b>« Вот какая борода »</b></p> <p><i>Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний</i></p> <table> <tr> <td>Да – да – да – есть у деда борода.</td> <td>Потереть ладони друг о друга</td> </tr> <tr> <td>Де – де – де – есть сединки в бороде.</td> <td>Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.</td> </tr> <tr> <td>Ду – ду – ду – расчеши бороду.</td> <td>Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз</td> </tr> <tr> <td>Да – да – да – надоела борода.</td> <td>Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа</td> </tr> <tr> <td>Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.</td> <td>Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.</td> </tr> <tr> <td>Ды – ды – ды – больше нет бороды.</td> <td>Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу</td> </tr> </table>	Да – да – да – есть у деда борода.	Потереть ладони друг о друга	Де – де – де – есть сединки в бороде.	Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.	Ду – ду – ду – расчеши бороду.	Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз	Да – да – да – надоела борода.	Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа	Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.	Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.	Ды – ды – ды – больше нет бороды.	Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу
Да – да – да – есть у деда борода.	Потереть ладони друг о друга												
Де – де – де – есть сединки в бороде.	Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.												
Ду – ду – ду – расчеши бороду.	Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз												
Да – да – да – надоела борода.	Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа												
Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.	Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.												
Ды – ды – ды – больше нет бороды.	Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу												

## МАЙ «СКАЗОЧНЫЙ ТЕАТР»

### ЗАНЯТИЕ 27

#### Задачи:

- Создать условия для развития творческой активности детей, участвующих в театрализованной деятельности, а также поэтапного освоения детьми различных видов двигательной деятельности;
- Закреплять композицию на степах.
- Познакомить с композицией с лентой.
- Совершенствовать функциональные возможности организма;
- Разучить танцевальную композицию.
- Развивать пластику, свободу и координацию движений, учить чувствовать свое тело

Раздел	Содержание материала
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b> Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки.
<b>Основная часть</b>	Танцевальная композиция "Деревенский перепляс" на степ-платформах (см. № 25)
<b>Игры и упражнения с гимнастической лентой.</b>	Гимнастическая композиция «Солнышко». Дети выходят. Садятся по кругу в ряд. Каждый участник поочередно выполняет упражнение. 1. 1-3, встать руки развести в стороны, выполняя плавные движения руками. вместе встают, выполняют плавные движения руками. Поворот вокруг себя. 1раз

	<p>2. Исходное положение: основная стойка. Руки вытянуть вперёд. 1-8 выполнять движения руками вперёд: вверх, вниз; в сторону и так по кругу вокруг себя. По 8раз</p> <p>3. «вертолет»: ручка зажата в кулаках вытянутых вперед рук, руки выпрямлены в локтях скрещивать перед собой; ноги попеременно чуть сгибаются в колене.(8р)</p> <p>4.«крыло птицы»: шаг в сторону в плавном режиме без приседа, рукой взмах (по 2 раза)</p> <p>5. «Кружение» левую руку вытянуть в середину круга, натянутую в правой руке ленту, плавно двигать «маленькая змейка»1-5раз</p> <p>6 . Поворот в прыжке. Правая рука в середину круга. Левую руку резко поднимать и опускать вверх –вниз. Расходятся по своим местам.</p> <p>7.«пропеллер»: одновременно обеими руками выполнять круговые движения руками. Выполняя пружинку ногами. 8раз</p> <p>8. Повторить упр. «Взмах крылом»</p> <p>9 «большой круг»: кружение переступанием вокруг себя, махи руками по бокам обеими руками.</p>
<p><b>Профилактика плоскостопия</b></p>	<p><b>Массажные дорожки разных типов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- резиновая с различным покрытием (точечное покрытие, ребристое)</li> <li>- ребристая дорожка (деревянная)</li> <li>- комбинированная ( ребристая покрытая искусственным мехом, травка (искусственное покрытие для футбольного поля)</li> </ul>
<p><b>Упражнения на укрепление осанки</b></p>	<p><b>"Вместе ножки - покажи ладошки"</b>. Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот.</p> <p><b>"Потягивание"</b>. Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И.П., расслабив руки (4-6 раз). Плечи развёрнуты, колени выпрямлены, живот подтянут.</p>
<p><b>Заключительная</b></p>	<p><b>Музыкальная игра «Часики».</b> Упражнение на дыхание Радуга, обними меня И.п. – стоя или в движении.</p>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.</li><li>2. Задержать дыхание на 3-4 с.</li><li>3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт подмышку, другая на плечо.</li></ol> <p>Повторить 3-4 раза.</p> |
|--|--|

## ЗАНЯТИЕ 28

### Задачи:

- Разучить танцевальную композицию "Деревенский перепляс" на степ-платформах
- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему.
- Упражнять в умении ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям аэробикой и самостоятельной двигательной деятельности.

Раздел	Содержание материала
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p>Разминка.</p> <p><b>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</b></p> <p>Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.</p> <p><b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b></p> <p>Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки.</p>
<b>Основная часть</b>	Танцевальная композиция с гимнастическими мячами «Пчелы»
<b>Степ - аэробика</b>	<p>Танцевальная композиция "Деревенский перепляс" на степ-платформах</p> <p><b>«Финская полька»</b></p> <p><b>Текст песни</b> <span style="float: right;"><b>Движения</b></span></p> <p>Проигрыш: Ходьба на месте. 10р.</p>

	<p>Ходьба, отрывая пяточки от пола, носки на месте. 8р.  Ярко светит солнышко,  Птички песенки поют,  По неведомым тропинкам  Я к любимому иду.  На пути мне не встречайся  Не медведь, не серый волк,  Ждёт меня, не дождётся  Ненаглядный мой милоч!  На пенёк присела робко,  Утомилася чуток,  Из лукошка я достала  Вкусный, сладкий пирожок!  Надкусила, покосилась-  Дивный зверь из- за кустов,  Налетел и отнял, мой румяный пирожок!  Я плясала, я резвилась,  Песни пела ла ла лай.  Ты мне чудище лесное пирожок мой отдавай!  Ярко светит солнышко,  Птички песенки поют,  По неведомым тропинкам  Я к любимому иду.  На пути мне повстречался  Не медведь, не серый волк,  Я и пела и плясала,  А он съел мой пирожок!  Ах, вертелась, ох крутилась,  Эх, мой красный сарафан!  Громко-громко напевала  «Омца-дритца, Ом-ца-цам! »  Проигрыш:  Ковырялочка: пятка, носок, три притопа по 4р. каждой ногой.  Шаг на степ, руки вверх, шаг со степа, руки вниз. По 2 раза с каждой ноги</p>	<p>Два приставных шага вправо (степ-лайф)  Два приставных шага влево (степ-лайф)  Два приставных шага влево (степ-лайф)  Два приставных шага вправо (степ-лайф)  Открытый шаг (опен степ) по 4р.   Галочка (ви степ) 4р.   Выпад в сторону (бабочка) по 2р в каждую сторону   Приседание, круговые вращения руками  Коснуться руками степа   Два приставных шага вправо (степ-лайф)  Два приставных шага влево (степ-лайф)  Два приставных шага влево (степ-лайф)  Два приставных шага вправо (степ-лайф)  Открытый шаг (опен степ) по 4р.   Захлест (степ кёрл) 4р.   Подскок (шаг кик) по 2р. каждой ногой</p>
--	---	--

<b>Основная</b>	Сказка на спортивный лад «Как мы репку тянули».	Приложение, п. 3
<b>Игры и упражнения с гимнастической лентой.</b>	Гимнастическая композиция «Солнышко».	(см №27)
<b>Профилактика плоскостопия</b>	<p><b>Массажные дорожки разных типов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- резиновая с различным покрытием (точечное покрытие, ребристое)</li> <li>- ребристая дорожка (деревянная)</li> <li>- комбинированная ( ребристая покрытая искусственным мехом, травка (искусственное покрытие для футбольного поля)</li> </ul>	
<b>Упражнения на укрепление осанки</b>	<p><b>Упражнения в положении "лёжа на спине"</b></p> <p><b>"Здравствуйте - прощайте".</b> Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа (6-8 раз).</p> <p>При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.</p> <p><b>"Волна".</b> "Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 секунд и отпустить ноги (4-6 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты.</p>	
<b>Заключительная</b>	<p><b>Музыкальная игра «Часики».</b></p> <p>Упражнение на дыхание Радуга, обними меня</p> <p>И.п. – стоя или в движении.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.</li> <li>2. Задержать дыхание на 3-4 с.</li> <li>3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт подмышку, другая на плечо.</li> </ol> <p>Повторить 3-4 раза.</p>	

## ЗАНЯТИЕ 29

### Задачи:

- Разучить танцевальную композицию "Солнышко" с гимнастическими лентами.
- Совершенствовать координацию движений и чувства равновесия.
- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему.
- Упражнять в умении ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям аэробикой и самостоятельной двигательной деятельности.

Раздел	Содержание материала
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p>Разминка.</p> <p><b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b></p> <p>Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег.</p> <p>Сильные поскоки, боковой галоп.</p> <p>Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.</p> <p>Движения парами: боковой галоп, поскоки.</p>
<b>Игры и упражнения с мячом</b>	Танцевальная композиция с гимнастическими мячами «Пчелы»
<b>Степ - аэробика</b>	Танцевальная композиция "Деревенский перепляс"
<b>Игры и упражнения с гимнастической лентой.</b>	<p>Гимнастическая композиция «Солнышко».</p> <p>Дети выходят. Садятся по кругу в ряд.</p> <p>Каждый участник поочередно выполняет упражнение.</p> <p>1. 1-3, встать руки развести в стороны, выполняя плавные движения руками. вместе встают, выполняют плавные движения руками. Поворот вокруг себя. 1раз</p> <p>2. Исходное положение: основная стойка. Руки вытянуть вперед. 1-8 выполнять движения руками вперед: вверх, вниз; в сторону и так по кругу вокруг себя. По 8раз</p> <p>3. «вертолет»: ручка зажата в кулаках вытянутых вперед рук, руки выпрямлены в локтях скрещивать перед собой; ноги попеременно чуть сгибаются в колене.(8р)</p>



	<p>4. «крыло птицы»: шаг в сторону в плавном режиме без приседа, рукой взмах (по 2 раза)</p> <p>5. «Кружение» левую руку вытянуть в середину круга, натянутую в правой руке ленту, плавно двигать «маленькая змейка» 1-5 раз</p> <p>6. Поворот в прыжке. Правая рука в середину круга. Левую руку резко поднимать и опускать вверх – вниз. Расходятся по своим местам.</p> <p>7. «пропеллер»: одновременно обеими руками выполнять круговые движения руками. Выполняя пружинку ногами. 8 раз</p> <p>8. Повторить упр. «Взмах крылом»</p> <p>9 «большой круг»: кружение переступанием вокруг себя, махи руками по бокам обеими руками.</p>
<b>Основная</b>	Сказка на спортивный лад «Как мы репку тянули». <span style="float: right;"><b>Приложение, п. 3</b></span>
<b>Профилактика плоскостопия</b>	<p><b>Массажные дорожки разных типов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- резиновая с различным покрытием (точечное покрытие, ребристое)</li> <li>- ребристая дорожка (деревянная)</li> <li>- комбинированная ( ребристая покрытая искусственным мехом, травка (искусственное покрытие для футбольного поля)</li> </ul>
<b>Упражнения на укрепление осанки</b>	«Сундучок», «Коробочка»
<b>Заключительная</b>	<p><b>Жук</b></p> <p>Усы раздвинув смело, жуки жужжат в траве. «Ж-ж-у, - сказал крылатый жук, - посижу и пожужжу».</p> <p>И.п.: сидя, скрестив руки на груди. Опустить голову. Сжимать грудную клетку, произнося «ж-ж-ж», - выдох. Развести руки в стороны, расправить плечи, голову держать прямо – вдох. Повторить 5-6 раз.</p>

## ЗАНЯТИЕ 30

### Задачи:

- Закреплять танцевальные движения с использованием гимнастической ленты, степов, с фитболами;
- совершенствовать музыкально-ритмические, двигательные навыки, выполнять движения под музыку в соответствии с ритмом, характером музыкального произведения, учить передавать посредством движений характер музыки, чувства, настроение и с помощью выразительного движения создавать образ;
- формировать навыки ориентирования в пространстве, координации движений; учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;

Раздел	Содержание материала
<b>Подготовительная (разминка)</b>	<p><b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b></p> <p>Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег.</p> <p>Сильные поскоки, боковой галоп.</p> <p>Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.</p> <p>Движения парами: боковой галоп, поскоки.</p>
<b>Игры и упражнения с мячом</b>	Танцевальная композиция с гимнастическими мячами «Пчелы»
<b>Степ - аэробика</b>	Танцевальная композиция "Деревенский перепляс"
<b>Игры и упражнения с гимнастической лентой.</b>	Гимнастическая композиция «Солнышко»
<b>Основная</b>	Сказка на спортивный лад «Как мы репку тянули». <span style="float: right;"><b>Приложение, п. 3</b></span>
<b>Заключительная</b>	<p><b>Малоподвижная игра «Собери ожерелье для Русалочки».</b></p> <p>Упражнение на дыхание «Задуй свечку»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»</p>

*Программа включает в себя несколько разделов:*

1. **Раздел «Игроритмика»** является основной для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, 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 движения с музыкой, музыкальные задания и игры:*

**Виды упражнений:**

- хлопки в такт музыки;
- акцентированная ходьба;
- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами
- вперед к центру;
- поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- ходьба в полуприседе;
- хлопки руками под музыку;
- движения руками в различном темпе.
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом

- хлопки по счёту;
- притопы на каждый счёт;
- притопы с хлопками поочередно;
- поднятие и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- хлопки в ладоши;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- приседания с движениями рук;
- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- плавные движения рук поочередно вверх, вниз;
- выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. **Раздел «Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых для дальнейшей работы.

*В раздел входят: строевые, общеразвивающие упражнения,*

*а так же на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*

-построение в шеренгу и колонну по команде;

- перестроение в круг, бег по кругу и по ориентирам;
- перестроение из одной шеренге в несколько по ориентирам;
- передвижение в обход шагом и бегом;
- ходьба с высоким подниманием бедра, стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями;
- свободное опускание рук вниз, потряхивание кистями, расслабление рук с выдохом, упражнения на осанку, стоя спиной к опоре, имитационные и образные упражнения.

3. **Раздел « Игротанцы»** направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся.

*В этот раздел входят: танцевальные шаги, народные, ритмические танцы:*

- мягкий, высокий и высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводные шаги, прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад;

4. **Раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика»**

- образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

5. **Раздел «Игропластика»** основывается на нетрадиционной методике

развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы гимнастических движений, выполняемые в игровой и сюжетной форме. Использование данных упражнений дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутренне свободу.

6. **Раздел « Пальчиковая гимнастика»** в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движения рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.
7. **Раздел « 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.
8. **Раздел « Музыкально-подвижные игры»** содержит 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 танцевально-игровой гимнастике.
9. **Раздел «Игры - путешествия» (или сюжетные занятия)** включают все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов.

**10. Раздел «Креативная гимнастика»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных знаний, творческих игр, направленных на развитие творческой инициативы.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Основной материал программы будет реализован через практические занятия.

Для реализации программы имеются различные методические пособия, разработанные Жанной Евгеньевной Фирилевой, почетным доцентом кафедры гимнастики факультета физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена; Еленой Гавриловной Сайкиной, кандидатом педагогических наук, доцентом кафедры гимнастики факультета физической культуры РГПУ А.И. Герцена. В программу входят средства по музыкально-ритмическому воспитанию детей, основной гимнастике, танцам и танцевально-ритмической гимнастике, а так же игропластике, пальчиковой гимнастике, музыкально-подвижным играм, сюжетным занятиям и креативной гимнастике. Даны методические рекомендации по применению игрового метода проведения занятий и обучению двигательным действиям. Для музыкального сопровождения занятий, подобрана специальная фонотека для данного возраста.

#### ***Материально – техническое оснащение и оборудование.***

1. Методические пособия и специальная литература по данному предмету.
2. Музыкальный зал с ковровым покрытием, с зеркалами.
3. Специально подобранная фонотека и ноутбук.
4. Предметы, для выполнения упражнений и танцев: кубики, обручи, мячи, скакалки, ленточки, степы, гимнастические мячи, гимнастические скамейки, гантели, маты.

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сулим, Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг [Текст] / сост. Е.В. Сулим - Изд.- Сфера-2012. 3.
2. Сулим, Е. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет» [Текст] / сост. Е.В. Сулим - М.:ТЦ Сфера, 2015. - 224с.
3. Адашкевичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. [Текст] / сост. Э.Й. Адашкевичене - М.: Просвещение,1992.
4. Верховина, Л. Г., Заикина, Л. А. «Гимнастика для детей 5-7 лет. Программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации» [Текст] / сост. Л. Г. Верховина, Л. А. Заикина - Издательство: "Учитель" (2012)
5. Алябьева, Е. А. «Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет». [Текст] / сост. Е. А. Алябьева – М.: ТЦ СФЕРА, 2014. Серия: "Растим детей здоровыми"
6. Картушина, М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. [Текст] / сост. М.Ю. Картушина - Серия: Модули программы ДОУ. Издательство: Сфера; 2012 г.
7. Голицина, Н. С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» [Текст] / сост. Н. С. Голицина – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2006
8. Касицына, М. А., Бородина, И. Г. «Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми старшего дошкольного возраста с ЗПР» [Текст] / сост. М.А. Касицына, И. Г. Бородина - Издательство: ГНОМ и Д, 2007.



9. Михеева, Е.В. «Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет. Рекомендации, развивающие игры, упражнения, занятия» [Текст] / сост. Е.В. Михеева – Волгоград: Учитель . 2012
10. Сидорова, Т.Б. Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа [Текст] / сост. Т.Б. Сидорова – Волгоград: Учитель, 2011.
11. Буренина, А.И. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» [Текст] / сост. А.И. Буренина - СПб 1997 год.
12. Суворова, Т. «Танцевальная ритмика для детей» [Текст] / сост. Т. Суворова - СПб 2005 год.
13. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. «Са-фи-дансе». « Танцевально-игровая гимнастика для детей» Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. [Текст] / сост. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина - СПб; "ДЕТСТВО-ПРЕСС" 2000.
14. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика. [Текст] / сост. А.И. Буренина - Санкт-Петербург, 2000.
15. Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] / сост. Д.В. Хухлаева - М.,- 1978 год.
16. Рунова, М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» [Текст] / сост. М.А. Рунова - М.:Мозаика-Синтез,2002.

## 6. ПРИЛОЖЕНИЕ

### ПРАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

#### 1. На песню «Взрослые и дети»

Слова М. Танича, музыка В. Шаинского

*Проигрыш*

Дети выполняют подскоки на месте. 16р

*Проигрыш 2ч.*

1. И.п. ноги вместе, руки внизу.

1- наклоны головы, вправо, 2-влево, с полуприседом. 8раз

*1 куплет.*

И.п. то же. 1- руки вытянуть вперёд.

5-7 – поднимать руки поочерёдно вверх-вниз 4раза.

2. Шаг в сторону, руки внизу.

1-4 поднимать плечи

5-8 руки за головой «уши слона» движение локтями.

9 ноги вместе, присесть

10-11 в прыжке ноги в стороны, руки вытянуть вперёд, ладони вывернуть.

3. 1- шаг правой ногой в сторону, руки в замке

Поднять в сторону вверх,

2- шаг в левую сторону, руки в замке вверх

3- руки вперёд – вверх 2раза.

4. И.п. руки вверх, правая нога над левой скрест

Плавный поворот вокруг себя,

Руки поднять вверх, развести в стороны,

Присесть , встать, руки опустить вниз.

*Припев.*

1. 1- правая рука в сторону, 2- левая рука,

3-6 руки скрестить перед грудью, плавно раскачивая перед собой локтями.

7-8 шаг в сторону, руки через стороны вверх

9-10руки поставить на бёдра, покачиваясь, приподнимая носки ног.

11- ноги вместе.

## 2. КОМПЛЕКС РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ с обручем

«Да здравствует сюрприз»

И. П. - обруч в обеих руках. Ноги на ширине плеч.

1. Поднимаем обруч вверх, руки прямые.

2. Опускаем обруч вниз, исходное положение.

И. П. – руки опущены вниз, ноги вместе.

Руки прямые вперёд, прыжком ноги на ширине плеч поворот вправо (влево, поворот прямо, опустить руки вниз, прыжком ноги вместе.

И. П. - руки внизу, обруч в обеих руках, ноги на ширине плеч.

Отводим обруч через низ в правую (левую) сторону, одновременно сгибая колено в полуприсяде правой (левой) ноги.

И. П. – обруч к груди, ноги вместе.

Обруч вперёд, правую (левую) ногу в сторону на носок.

обруч к груди, приставить ногу.

И. П. – ноги на ширине ступни, руки внизу.

Поднимаем руки вверх одновременно поднимаясь на носки, кружение на месте на носках 1 раз.

Руки вперёд, поворачиваем обруч «рулим» выполняя «пружинку»

И. П. – обруч внизу, ноги на ширине плеч.

обруч вверх, сгибая руки обруч на плечи, обруч вверх, вернуться в исходное положение.

И. П. – обруч вперёд в вытянутых руках, ноги широко расставлены. Наклон к правой (левой) ногу, провести обручем по ноге снизу вверх, вернуться в исходное положение.

И. П. – произвольно, обруч внизу.

Прокручиваемся на месте в правую (левую) сторону с постепенным приседанием, обруч вынести вперёд.

Встать и вернуться в исходное положение.

И. П. – ноги на ширине ступни, руки внизу.

Поднимаем руки вверх одновременно поднимаясь на носки, кружение на месте на носках 1 раз.

Ставим обруч вертикально к полу и обходим на носках в левую (правую) сторону.

Повернулись в левую сторону.

И. П. – обруч прижат у груди. Наклон вперёд, обруч выносим вперёд перед собой, выпрямиться, наклон прогнувшись назад, обруч выносим вперёд, выпрямиться, исходное положение.

И. П. – обруч опущен вниз.

Поворот в кружении в левую сторону, обруч в вытянутых руках перед собой, «пружинка», поворот в кружении в исходное положение.

Поворот в кружении в правую сторону, обруч в вытянутых руках перед собой, «пружинка», поворот в кружении в исходное положение.

И. П. – ноги на ширине ступни, руки внизу.

Поднимаем руки вверх, одновременно поднимаясь на носки, кружение на месте на носках 1 раз.

Ставим обруч вертикально к полу и обходим на носках в левую (правую) сторону.

## **2. Сказка на спортивный лад «Как мы репку тянули».**

**Действующие лица:** ведущий (взрослый), дед, баба, внучка, Жучка, Кошка, Мышка, «Солнышко», пчелы, друзья Мышки

**Оборудование:** шапочки для персонажей сказки; лопата, 2 малых желтых мяча, 4 гимнастических мяча, футболки для «солнышка», на сцене: изба, репка.

**Цель:** закрепить полученные на занятиях элементы силовой гимнастики, акробатики в игровой форме.

**Ход:**

*Персонажи сказки за закрытым занавесом на сцене, остальные дети сидят в зале перед сценой.*

**Голос:** Внимание! Внимание!

Прослушайте объявление:

Сегодня нас ждет театрализованное представление.

Старая сказка на спортивный лад.

Без спорта, без зарядки, не вытянуть репку из грядки. А кто спортом занимается - у того все получается!

**Выход ведущей.**

**Ведущая:** Скоро праздник наступает, дети мам всех поздравляют

Песни, танцы и стихи - показать и мы могли.

Но решили в этот раз, про репку повести рассказ.

В сказке всем на удивленье, покажем спортом увлеченье,

Чтобы в этот день весны, гордится нами вы могли.

*Театральный звонок перед началом спектакля.*

**Ведущая:** Будет в зале тишина,  
Начинать спектакль пора.  
Выключить в зале свет.

*Занавес открывается. На сцене изба, баба, внучка и Жучка сидят возле дома.*

**Ведущий:** Возле дома огород, бабка с внучкой у ворот.  
Жучка с кошкой вместе – дремлют на крылечке.  
На крыльцо выходи дед, в теплый он жилет одет.  
Из открытого окна деду музыка слышна.

*Звучит музыка "На зарядку становись".*  
Дед выполняет несколько движений зарядки.

**Дед:** У меня здоровье крепко,  
Посажу сегодня репку.

**Ведущая:** Дед лопату берет, в огород сажать идет. (Дед уходит.)

**Бабка:** У меня и без зарядки, слава богу, все в порядке. (Уходит к деду.)

**Внучка:** (бабке) А меня клонит ко сну. (Зевает.)  
С понедельника начну делать я зарядку. (Уходит в дом.)

*Жучка толкает кошку, будит.*

**Жучка:** Ну – ка, кошка просыпайся,  
На зарядку поднимайся!



**Кошка:** Ты меня ко мне не приставай,  
Ребят всех с места поднимай!

*Жучка включает радио.  
Вместе с кошкой делают зарядку со зрителями.*

**Кошка:** Если вы уже спите, может, поиграть хотите?  
Водишь ты...

Жучка: Ну... как всегда!  
Танец игра – «Если нравится, то делай так»

**Ведущий:** Пока все весело играли,  
Дед и баба репку сажали.

*Выходят усталые дед и баба.*

**Дед:** Ох, умаялся с утра!

**Баба:** Да и мне на печь пора! (Уходят в домик.)

*Выход Солнца*

**Ведущая:** Солнце раньше всех встает,  
Тепло и свет нам всем дает.  
Солнце танцует, подходит к репке.  
Солнце репку увидало,  
Сил у репки было мало.  
Становится в стороне, к ней на сцену выходят дети «лучики», строятся.

Собрала свои лучи,  
Что б вырасти ей помогли.

*Гимнастическая композиция «Солнышко» с лентой*

**Ведущая:** А пока все еще спали,  
Пчелки к репке прилетали.

*Танец «Пчелы»*

**Ведущий:** Вот и наступил рассвет,  
Снова на крылечке дед.  
Видит репку в огороде,  
И себе не верит вроде.  
Встал он возле репки,  
Репка - выше кепки!

**Дед:** Эх, бульдозер бы сюда,  
Без него совсем беда!

**Ведущий:** Тянет, потянет, а репку вытянуть не может!

**Дед:** Где ты, бабка?

**Бабка:** (радостно) Я сейчас, сейчас, сейчас!  
Ай, да репка удалась!

**Ведущий:** Бабка за дедку, дедка за репку,  
Тянут, потянут, вытянуть не могут.

**Дед:** Как тянуть? С какого бока,  
Выйди, внучка, на подмогу!

*Подбегает внучка.*

**Внучка:** Ноет спинка! Ломят ручки!  
Нам не справиться без Жучки!

**Жучка:** Разбудить придется кошку,  
Пусть потрудится немножко!

**Бабка:** Мышку кликнуть бы во двор!

**Кошка:** Мышку звать, какой позор!  
Мы пока и сами, кажется с усами!

*Выход Мышки номер с гимнастическими мячами. (с гантелями)*

**Мышка:** Раз и два! И три-четыре!  
Стану всех сильнее в мире,  
Буду в цирке выступать,  
Бегемотов поднимать!

*К мышке подходит кошка.*

**Кошка:** (злобно) Ты не очень похваляйся,  
Что ты можешь?  
Ну, признайся!

**Мышка:** Позову друзей – мышей,  
Самых лучших силачей.

Мы поделимся на пары,  
Поддадим тебе мы жару.

*(кладет гантели, показывает кулак).*

*Все герои рассаживаются на сцене, кошка и мышка остаются в центре.*

*Силовые упражнения с гантелями, затем в парах (без предметов): «Насос», «Тянитолкай», «Тачанка».*

*В заключение номера, Мышка показывает Кошке бицепс, а кошка злобно шипит.*

**Бабка:** Тише, тише, успокойтесь,

И, пожалуйста, не ссорьтесь.

Силу вашу мы проверим,

Пыл кошачий поумерим.

**Мышка:** Вот теперь, за мной вставайте

Герои сказки поднимаются на сцену, строятся за Мышкой.

Дружно вместе повторяйте:

"Еще разик, еще раз,

Репку вытянем сейчас!"

Дети повторяют слова, и, взявшись друг за друга, помогают тянуть репку.

*Мышка поднимает репку.*

**Дед:** Ай, да репка – чудеса,

**Баба:** Прямо, не верится глазам!

**Внучка:** **Жучка:** **Кошка:** **Мышка:**

Еще подарок есть у нас,

«Деревенский перепляс»!

*Герои сказки расставляют степы, становятся на свои места.*

***Степ-аэробика "Деревенский перепляс".***

В заключение танца герои сказки остаются перед сценой, в зал выходит ведущая.

Ведущая: Сказка ложь, да в ней намек,

Для детишек урок.

Чтобы детям не болеть,

Год от года молодеть:

Физкультурой занимайтесь,

Тренируйтесь, закаляйтесь.

И тогда, не то, что репку,

Все проблемы и дела,

Как бы ни сидели крепко

Вытащите без труда!

Будете вы как цветы,

Необычной красоты.

#### **4. Подвижные игры, музыкально-подвижные игры, игры-эстафеты, игры-забавы**

##### **Эстафета « Сороконожка»**

Первый участник обегает кеглю, возвращается к команде, за него цепляется следующий и т. д. Побеждает команда, которая быстрее соберет всех своих участников.

##### **Игра « Дружные ребята»**

Под музыку дети бегают врассыпную. Как только музыка заканчивается, они должны успеть запрыгнуть на островок, кто не успел, выбывает из игры. С каждым разом островков становится все меньше и меньше.

##### **«Передай мяч вверх»**

Для этой и последующих двух эстафет необходимо собрать 2 команды и построить их в две колонны, на небольшом расстоянии друг от друга. Ноги чуть шире плеч. Руки вверх. Мяч у капитанов команды. По команде ведущего участники передают мяч вверх. Как только мяч попадет к участнику, стоящему последним, задание меняется. Теперь нужно передавать мяч из рук в руки вниз. Катить мяч по полу запрещено правилами. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

##### **«Передай мяч сбоку»**

Участники становятся в шеренгу, плечом к плечу. Мяч у капитанов команды. По команде его начинают передать друг другу. Как только мяч попадает к участнику, стоящему последним, все участники поворачиваются кругом, и мяч возвращается к капитану команды с другой стороны. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

##### **Эстафета « Сквозь игольное ушко»**

Первый участник бежит до обруча, продевает его через себя, кладет обруч на место и бежит обратно, передавая эстафету.

##### **«Горячая картошка»**

Дети встают в круг. По команде ведущей начинают передавать мяч из рук в руки по кругу. Как только ведущая скажет: “Стоп!”, игра останавливается. Игрок, у которого мяч оказался в руках выходит из игры. Играют до тех пор, пока не победит последний игрок.

##### **Играем в игру «Нос — ухо — нос».**

Играют все! Пальцем дотроньтесь до носа и скажите: «Нос».

Повторите еще раз. Я буду делать то же самое.

Если скажу «ухо», должны показать ухо. Понятно? Начали!

Карлсон говорит «ухо», показывает на подбородок.

Веселится. Игра повторяется несколько раз.

### **«Гори-гори ясно» с мячом**

Участники игры встают в круг. Ребенок-ведущий с мячом в руках - за кругом. Дети и ведущий идут противходом, произнося слова:

“Гори-гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо,

Птички летят, Колокольчики звенят!”

После этих слов ведущий незаметно кладет мяч за кем-нибудь из игроков. Все дети считают: “Раз, два, три! Беги!”

Ведущий и участник, около которого был положен мяч, бегут вокруг круга в разные стороны. Тот, кто первым оббежал и занял место в кругу, победил. Второй же игрок становится ведущим.

### **Эстафета «Раз, два – взяли!»**

I этап. Команды строятся в две колонны, параллельно одна другой. По сигналу стоящий последним берет один из мягких строительных модулей и передает его вперед. Первый, получив объемную деталь, бежит с ней на «стройплощадку», оставляет ее там и быстро идет в конец колонны. (Родители переносят по две детали.)

II этап. Ребенок залезает в тренажер «Перекасти поле» (полый мягкий цилиндр) - взрослый его катит. Оставляют цилиндр на «стройплощадке» и возвращаются, передают эстафету следующей паре. Выигрывает команда, которая быстрее переправит весь свой стройматериал.

### **Игра «Капканы»**

Участники одной команды встают парами по кругу. Взявшись за руки, взрослый и ребенок образуют «капканы».

Участники другой команды по сигналу ведущего (под музыку) бегут по кругу через капканы. С окончанием музыки капканы «захлопываются» – пары опускают руки. Те, кого они поймали, выходят из игры. И так до тех пор, пока все члены одной команды не будут пойманы. Затем команды меняются местами. Выигрывает команда, потратившая меньше времени на «ловлю» соперников.

### **Эстафета «Если с другом вышел в путь»**

проводится под аудиозапись песни «Вместе весело шагать» муз. В. Шаинского. Участники команд встают парами – родитель и ребенок. Каждая пара (по очереди) берет воздушный шарик и, удерживая его головами, бежит до стойки, обегает ее и возвращается обратно.

### **Игра «Поймай рыбку».**

Участвуют 2 команды. Для игры понадобятся 2 пластмассовых таза, наполовину наполненных водой (вода тёплая) с рыбками и камушками, 2 пустых ведёрка. Нужно добежать до тазика, взять рыбку, вернуться назад, положить рыбку в ведёрко и передать эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая первой справится с заданием.

### **Игра «Передача»**

Дети встают в 2 шеренги и передают друг другу полную кружку воды. Выигрывает та шеренга, которая первой закончила передавать кружку, пролив при этом как можно меньше воды.

### **«Нептун»**

Море полно приключений и опасностей, никогда не знаешь, что тебя ждёт впереди. Вот и первое испытание: прямо по курсу рифы. Справятся ли наши команды с этой опасностью?

Проводится игра «Пройди рифы». Дети выстраиваются за своими капитанами в две колонны. Капитанам завязывают глаза. Капитаны должны провести «змейкой» свою команду и не задеть «рифы» (кегли.) Выигрывает команда, на счету которой меньше сбитых кеглей.

### **Игра «Рыбалка»**

Для игры нужно 10 рыбок, два ведёрка, две удочки с крючками. Вызываются по 5 детей. Кто больше поймал рыбок и положил в ведёрко, тот и победил.

### **Игра – эстафета «Рыбка, плыви»**

Для игры понадобятся 4 больших обруча, 2 маленьких обруча (озера), рыбки по количеству детей. Дети делятся на две команды. У каждого игрока в руках «рыбка». По сигналу, играющие «подплывают» под обручи, кладут рыбку в «озеро», и возвращаются к своей команде.

**Игра «Караси и щука»** под музыкальное сопровождение на фортепиано.

«Щука» находится в центре круга, «карасики» по кромке игрового поля. Воспитатель вызывает несколько «карасиков» и после слов: «щука в море нагулялась, очень уж проголодалась» карасики начинают бегать вокруг «щуки». По сигналу «щука» нападает. «Карасики», до которых дотронется «щука», превращаются в маленьких «щучат» и помогают ловить играющих. Игра длится до тех пор, пока все не станут «Щучатами».

### **Эстафета «В гости к Карлсону»**

Дети залезают на шведскую стенку, срывают конфету и спускаются.

### **Эстафета «Бег с мячами»**



проводится под аудиозапись песни «Полосатый мяч» муз. М. Минкова из телефильма «Ребята с нашего двора». Дети оббегают стойку, держа в руках два мяча, а родители – три. Задача – не потерять мячи.

### **Игра «Разложи мячи по ведеркам»**

Дети собирают мячи, складывая их в ведра соответствующего цвета (синее, желтое, красное, зеленое).

### **Эстафета «Посадил дед репку»**

Играют 2 команды по 6 человек (персонажи сказки). Дети строятся в колонны друг за другом, первым бежит дед, оббегает «репку» (кегли), которая находится на расстоянии 5м, бежит обратно, берет за руку бабушку, бегут уже вдвоем, оббегают кеглю, возвращаются, берут за руку внучку, бегут втроем и т. д. Последний персонаж – мышка – хватается кеглю. Цель: прибежать первыми, не расцепив руки.

### **Эстафета «Доберись до мяча»**

Участвуют 2 команды. Напротив каждой – 4 обруча, в 4-м лежит мяч. Дети бегут по одному, пролезают в каждый обруч, встают в 4-й, подбрасывают мяч вверх, ловят его, снова кладут в обруч, бегут обратно, осаливают следующего (передают эстафету) и т. д.

### **Эстафета «Держи мяч»**

Зажать мяч между ногами (руками можно поддерживать) и в таком положении прыгать до условленного места. Обратно бежать, держа мяч в руках, передать мяч следующему участнику.

### **Игра «Букет»**

Девочки встают в 3 или 4 кружка. В руках у них цветы 3-4 видов. В каждом кружке выбирается ведущая девочка. У ведущей на голове такой же цветок. Все девочки запоминают свою звеньевую. Под музыку все девочки разбегаются в разные стороны, с окончанием строятся в свои кружки. Выигрывает та команда, чей кружок-букет соберется быстрее.

### **Соревнование «Перетягивание каната»**

(Дед Мороз читает разные заклинания, дети выполняют действия.)

— Ти-ри, би-ри, мя-ца, бря-ца. Начинают все смеяться! (Все смеются.)

— Ти-ри, би-ри, фи-ти, феть! Начинают все реветь! («Плачут».)

— Ти-ри, би-ри, фи-ти, фать! Начинают все плясать! (Пляшут.)

— Ти-ри, би-ри, баю-бай, Поскорее засыпай! («Засыпают».)

### **ИГРА: «КТО СКОРЕЕ»**

(На полу раскладываются ленточки в виде лучиков, расходящихся от центра, по кол-ву меньше, чем детей. Играет музыка. С окончанием музыки каждый старается взять одну ленточку. Кому не хватило – выбывает.)

### **«Ядро барона Мюнхгаузена»**

Ядро – обычный воздушный шарик, на котором крупно написано: «Ядро». Участник эстафеты должен «оседлать ядро», зажав его между колен и придерживая руками. Таким образом он должен совершить путь до поворотной метки и обратно, передать шарик следующему игроку. Если «ядро» взрывается, команда проигрывает.

### **«Кот в сапогах»**

Реквизит этой эстафеты – сапоги очень большого размера (сколько команд, столько и пар), широкополая шляпа для каждой команды. По команде, участники одевают сапоги и шляпу, бегут до поворотной метки, там совершают поклон и возвращаются обратно, передавая эстафету следующему участнику.

### **«Лиса Алиса и кот Базилио»**

Участники команд разбиваются на пары. В каждой паре одному участнику завязывают глаза и он кладет руку на плечо своему напарнику, который в свою очередь сгибает одну ногу в колене и придерживает ее рукой. В таком вот положении (один – слепой, другой – хромой) они должны дойти до поворотной метки и возвращаются к старту, передавая эстафету следующей паре.

### **«Лягушка – путешественница»**

Реквизит – гимнастическая палка. Два самых сильных участника кладут палку на плечи, а третий берется за нее руками и отрывает ноги от земли. По сигналу все трое должны дойти до поворотной метки. Если игрок, висящий на палке, касается во время движения пола, то с команды снимаются штрафные очки. На финише «лягушки» отцепляются от палки и остаются там, а «утки» бегут за следующим участником – «лягушкой». Таким образом, вся команда должна оказаться на старте.

### **«Баба-Яга»**

Все помнят, что Баба-Яга путешествует в ступе, помогая при этом помелом. Вместо ступы будет ведро, а вместо помела будет швабра. Участник встает одной ногой в ведро и придерживает его за ручку одной рукой, а в другой руке держит швабру. В таком положении ему надо дойти до поворотной метки, вернуться обратно и передать реквизит следующему участнику.

### **Игра с мячом «Съедобное-несъедобное»**

Ведущая кидает мяч любому ребенку и называет любой предмет. Все, что съедобное, дети должны поймать, а все, что несъедобное, – отбить.

### **« Море волнуется – раз ...»**

Водящий произносит считалочку:

Море волнуется - раз, Море волнуется - два,  
Море волнуется - три, Фигура на месте замри!

Все участники замирают в позе, изображающей существо или предмет, соответствующий предложенной водящим теме: в виде птиц, зверей и т. п.

Водящий подходит к каждому игроку, рассматривает его фигуру. Выбирает на свой вкус самую удачную. Тот, у кого получилось наиболее живое и остроумное изображение, становится победителем и, одновременно, водящим следующей игры. В предлагаемом варианте ожившая фигура отгадывает загадку или исполняет песню.

### **«Игрушки»**

Играющие стоят в кругу. Ведущий объясняет правила игры: "Если я скажу "неваляшка" - вы должны раскачиваться из стороны в сторону. На слово "солдатик" - маршировать, "юла" - веретено руками, "мячик" - подпрыгивать на месте, "погремушка" - дружно хлопать в ладоши".

Ведущий может изменять показ, темп, а ребята должны внимательно следить за словами и действиями ведущего и правильно выполнять условленные движения

### **Игра «Ой, ля, калина»**

Ведущий говорит слона и показывает движения, дети за ним повторяют, начиная с одной строчки и постепенно добавляя последующие. После того, как выучили все слова и движения, все повторяется несколько с убыстрением.

Ведущий: "Ой, ля, калина" (хлопок руками по коленям, хлопок перед собой, щелчок пальцами)

Ведущий: "Ой, ля, ку-ку". (движения те же)

Все повторяется дважды.

Ведущий: Румба-румба (руки перед грудью, согнуты в локтях - вращательные движения руками)

Ведущий: "Тач-тач-тач" (руки согнуты в локтях, локти прижаты к поясу, кисти рук изображают "клювы утят")

Ведущий: "А-а-а! О-о-о!" (ладонью правой руки описать круг справа, затем ладонью левой руки описать круг слева)

Ведущий: "Пиф! Паф!" (указательными пальцами правой и левой руки указываем сначала вправо, затем влево)

### **Коммуникативная игра «Два кота»**

Та-та два кота стоят парами по кругу

Восемь лапок, два хвоста. лицом к друг другу.

Серый кот в чулане, выполняют хлопки с друг другом,

Все усы в сметане. поворачиваются спинками

Черный кот полез в подвал и парами двигаются боком

И мышонка там поймал. приставным шагом в центр.

Так же двигаются из круга.

С окончанием, повернувшись

Лицом обхватывают друг друга.

**Игра «Жаворонок»** Дети встают в круг, в середине водящий с колокольчиком в руках. Дети идут по кругу, водящий бежит противходом. Все поют "В небе жаворонок пел, колокольчиком звенел, порезвился в вышине, спрятал песенку в траве" Слово в траве поём помедленнее, дети останавливаются, а водящий кладёт колокольчик на пол между двумя рядом стоящими детьми. Все произносят слова: "Тот, кто песенку найдёт, будет счастлив целый год". Дети между которыми лежит колокольчик бегут за кругом. Кто первый взял колокольчик, становится водящим.

**«Воробьи»:** дети встают парами свободно по залу, один впереди (домик воробья), второй сзади (воробей). Выбирается кот. Домики стоят, руки на поясе. Из-за "домиков" выглядывают воробьи, дразнят кота; "Чик-чирик! Трата-та! Не боимся мы кота!" Звучит "воробьиная" музыка, воробьи летают по залу, клюют, прыгают, чистят перья (в общем детское творчество), играю тревожный аккорд, кот проснулся, догоняет воробьёв, они стараются спрятаться в домики.

**«Лягушки»** кладу на пол 3-4 лопуха (сделала из зелёного дермантина), выбираю 3-4- лягушек, они встают каждый напротив своего лопуха, соревнуются, кто быстрее допрыгает по-лягушачьи до своего лопуха. По-лягушачьи это значит, присесть, опереться руками на ладони, руки должны находиться между коленок.

**«Принцесса на горошине»**

В игре участвуют девочки (3-4).

На табуретки или жёсткие стулья кладут орехи (твёрдые конфеты, пуговицы с ножкой...) и накрывают их куском ткани или полиэтиленовым пакетом.

Например, на первой табуретке лежат 2 ореха, на 2й - 4, на третьей - 3.

Желающие участвовать «принцессы» рассаживаются на табуретках.

В буквальном смысле, «двигая попой», участницы пытаются определить, сколько под ними орехов.

Побеждает та, которая первой правильно «сосчитает» орехи.

**«Шерлок Холмс»**

Участники замирают в разных позах.

Водящий запоминает позы играющих, их одежду и выходит из комнаты. Дети вносят 5 изменений в позы и одежду. Не каждый пять, а всего пять!

Водящий пытается вернуть всё в исходное состояние.

Если он обнаружил все 5 изменений, то в качестве награды ребята исполняют его желание. Если нет — водит еще раз.

### **«Верхом на метле»**

На полу в цепочку расставлены кегли.

Сидя верхом на метле или швабре, нужно пробежать змейкой между кеглями.

Побеждает тот, кто меньше сбил кеглей.

### **Игра «Эхо»**

Собирайся, детвора! ... ра, ра!

Начинается игра! ... ра, ра!

Ты ладоши не жалеи! ... лей, лей!

Бей в ладоши веселей! ... лей, лей!

Сколько времени сейчас! ... час, час!

Сколько будет через час! ... час, час!

И неправда, будет два! ... два, два!

Думай, думай голова! ... ва, ва!

Как поет в селе петух! ... ух, ух!

Да не филин, а петух! ... ух, ух!

Вы уверены, что так? ... так, так!

А на самом деле как? ... как, как!

Сколько будет дважды два? ... два-два!

Ходит кругом голова! ... ва, ва!

Вы хорошие всегда? ... да, да!

Или только иногда! ... да, да!

Не устали отвечать? ... ать, ать!

Разрешаю помолчать!

### **Игра «Как живешь?»**

Как живешь? Вот так! (показываем класс)

А плывешь? Вот так!

А бежишь? Вот так!

Вдаль глядишь? Вот так!

Ждешь обед? (подпираем подбородок ладонью) Вот так!

Машешь вслед? Вот так!

Утром спишь? Вот так!

А шалишь? Вот так! (надуваем щеки и лопаем)

### «Игра на внимание»

Караси в реке живут. (Хлопают.) и говорят «да»

На сосне грибы растут. (Топают.) и нет

Любит мишка сладкий мед. (Хлопают.)

В поле едет пароход. (Топают.)

Дождь прошел — остались лужи. (Хлопают.)

Заяц с волком крепко дружит. (Топают.)

Ночь пройдет — настанет день. (Хлопают)

Маме помогать вам лень. (Топают)

Праздник дружно проведете. (Хлопают.)

И домой вы не пойдете. (Топают.)

Нет рассеянных среди вас. (Хлопают.)

Все внимательны у нас. (Хлопают.)

Скоморох: Засиделись мы, друзья

Спортом заниматься будем? Да.

«Аэробика» все делаем под музыку

### «Ловля бабочек»

Игроки строятся колоннами перед стартовой чертой. У контрольного флажка каждой команды лежит несколько небольших резиновых мячей и детский сачок. По сигналу ведущего первые игроки команды бегут в флажку, берут сачок и кладут в него один мяч, затем несут его к ведру, которое стоит у стартовой черты, и в него кладут мяч, а сачок передают следующему игроку. Побеждает команда, которая быстрее выполнила задание.

### **Игра «Веселый оркестр»**

В игре участвует неограниченное количество человек. Выбирается дирижер, остальные участники делятся на балалаечников, гармонистов, трубачей, скрипачей и т. д, в зависимости от количества участвующих. По сигналу дирижера, который показывает на группу музыкантов, те начинают «играть» на мотив любой известной песенки: балалаечники - «Трям, трям», скрипачи - «тили-тили», трубачи - «туру-ру», гармонисты - «тра-ля-ля». Сложность задания в том, что темп смены музыкантов постоянно увеличивается, дирижер указывает то на одну, то на другую группу, а если дирижер взмахивает двумя руками, то музыканты должны и «играть» все вместе. Можно усложнить выполнение задания, если дирижер сильно взмахивает рукой, то музыканты должны «играть» громко, а если чуть-чуть взмахнет, то музыканты «играют» тихо.

### **Игра «Собери букет»**

Участвуют 2 команды по 8 человек в каждой. 1 ребенок в команде - садовник, остальные – цветы. На голове детей – цветов - шапочки с изображением цветов. Дети-цветы приседают в колонне по одному на значительном расстоянии друг от друга. По сигналу садовники бегут к первому цветку, тот обхватывает садовника за спину. Уже вдвоем бегут к следующему цветку и т. д. Побеждает та команда, которая первой прибежала к финишу.

### **«Тише едешь»**

Старая забава, в которой участвует любое количество человек. Водящий стоит спиной к игрокам, которые располагаются на значительном расстоянии от него. Пока водящий произносит фразу «Тише едешь — дальше будешь, а приедешь, все забудешь», игроки двигаются вперед. Резко повернувшись после окончания фразы, водящий возвращает на старт тех игроков, которые двигались в этот момент. Произнося фразу в разном темпе, водящий старается не дать возможности игрокам дойти до него.

### **«Конвейер»**

Две группы выстраиваются в колонны, последний игрок каждой получает небольшой мяч. Водящий стоит перед колоннами и подает команды, в соответствии с которыми игроки передают мяч друг другу. Команды обговаривают заранее, например: «Кругом» (передать стоящему впереди, повернувшись вокруг себя), «Хлоп» (стукнув два раза о пол, передать стоящему позади), «Через» (передать мяч игроку стоящему через одного впереди подаются в быстром темпе. Побеждает команда, которая не запуталась и быстрее передала мяч первому игроку.

### **«Мышки»**

Основы от катушек раскрашивают в разные цвета и привязывают к ним нитки — это «мышки». Грани кубика окрашиваются в те же цвета, что и мышки. Шестеро играющих располагаются вокруг стола, в центре которого вокруг

пластикового стаканчика ставят мышек, удерживая в руках их хвосты. Водящий бросает кубик и старается накрыть стаканчиком ту мышку, цвет которой выпал на верхней грани. Игрок в свою очередь пытается убрать мышку, дернув ее за хвост. Пойманная мышка выбывает из игры.

### **«Пираты Карибского моря»**

Для этой игры необходимо взять 3-4 кубика на каждого игрока и листок бумаги, чтобы прятать от других игроков выпавшие очки. В «Пиратах Карибского моря — 2» кубики накрывались стаканами. Все одновременно бросают кубики, и один из играющих делает заявку. Заявка — это количество граней определенного достоинства, выпавшее у всех игроков. Например, игрок считает, что костей с двумя очками у всех в сумме пять, и делает заявку: «пять двоек». Следующий по часовой стрелке игрок может сделать другую заявку, при условии, что в ней названо большее количество кубиков или большее достоинство выпавших очков. Например, после заявки «пять двоек» может

### **«Кенгуру»**

Этот аттракцион пользуется у ребят большим успехом. В нем может участвовать несколько команд, которые выстраиваются в колонны на линии старта.

Первым номерам вручают одинаковые мячи, которые они зажимают между коленями. По сигналу «кенгуру» прыжками движутся к кеглям, установленным на расстоянии 5-8 м, огибают их с правой стороны и, возвращаясь, на линии старта передают мячи вторым номерам и т.д.

Если игрок мяч не удерживает, и мяч укатывается, то участник эстафеты должен снова его поймать, зажать коленями и продолжать прыжки.

### **«НЕ ЗАДЕНЬ!»**

Играющие становятся в круг, крепко держась за руки.

В середине круга в произвольном порядке, примерно на расстоянии 50 см одна от другой, расставляются кегли.

По сигналу судьи каждый играющий, не разжимая рук, старается натолкнуть на кеглю своих соседей.

Как только первая кегля будет свалена, игра приостанавливается. Кегля ставится вновь, а игрок, сваливший кеглю, выбывает из игры.

Остальные, взявшись за руки, по сигналу возобновляют игру.

Следует помнить, что наталкивать разрешается только руками, не отпуская рук соседей. И еще: если игрок, не уронив кеглю, три раза разорвал цепь (отпустив руку), он выбывает из игры.

К концу игры, когда число участников станет небольшим, можно уменьшить количество кеглей и расстояние между ними.



### **«Подарки»**

Дети делятся на подгруппы, в зависимости от того, какая подгруппа готовила тот или иной подарок. Поочередно каждая подгруппа «уходит в магазин покупать подарки»: дети идут в угол комнаты и договариваются, какими имитационными движениями можно описать их подарок.

После этого дети подходят к «виновнику» торжества и говорят: "Мы подарок приготовили, угадай какой?" Дети показывают движения, а ребенок отгадывает. Ему вручают подарок.

Игру проводят несколько раз с разными подгруппами детей. В последний раз в игру включается воспитатель или заведующая детским садом и вручает ребенку подарок.

В заключение праздника воспитатель приглашает всех присутствующих к праздничному столу.

Описание движений.

Дети стоят по кругу, один из них — в центре.

1—5-й такты — идут по кругу, взявшись за руки, и поют.

6—7-й такты — останавливаются, поднимаются на носки, одновременно поднимая руки.

8—9-й такты — присаживаются на корточки.

10—11-й такты — сходятся к центру круга.

12—13-й такты — отходят назад.

14—18-й такты — хлопают в ладоши. Ребенок, стоящий в центре, пляшет.

### **«Третий лишний»**

В центр ставятся стулья, на 1 меньше, чем число участников. Дети под музыку ходят или бегают вокруг стульев.

Внезапно музыка прекращается, надо успеть занять стул. Кому не хватило - выходит из игры. 1 стул убираем и все продолжается. Если детей очень много, в начале игры можно на пол положить листы газеты, но когда остается 3-4 человека, все же лучше поставить стулья.

### **«Шарик»**

Ведущий подбрасывает воздушный шар. Пока он летит, можно шевелиться, коснулся пола - все должны застыть и не улыбаться. Кто не выполнил - выбывает из игры.

### **«КТО ЗАДЕЛ?»**

Одному ребенку завязывают глаза и поворачивают спиной к остальным. Кто-нибудь легонько задевает его рукой, надо отгадать, кто это? Если отгадал, то задевшему завязывают глаза и он становится "угадайкой".

### **«СКУЧНО ТАК СИДЕТЬ»**

Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены. Читают стишок:

Скучно, скучно так сидеть,  
Друг на друга все глядеть.  
Не пора ли пробежаться  
И местами поменяться?

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает. Потом убирают два стула. Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.

**«КОШКИ-МЫШКИ»**

Стулья ставятся по кругу, сиденьями вовнутрь. Половина детей садится на стулья - это "мышки", остальные встают сзади - это "кошки". Одной "кошке" "мышки" должно не хватить, то есть она стоит за пустым стулом. Эта "кошка" подмигивает какой-нибудь "мышке". Задача "мышки": перебежать на пустой стул к подмигнувшему. Задача "кошки", стоящей сзади: руками задержать ее. Если не удержала - сама подмигивает следующей "мышке". Через некоторое время "мышки" и "кошки" меняются ролями.

**«РЫБАКИ И РЫБЫ»**

Выбираются 2 "рыбака", остальные - "рыбы". Они ведут хоровод и поют:

В воде рыбки живут,  
Нет клюва, а клюют.  
Есть крылья - не летают,  
Ног нет, а гуляют.  
Гнезда не заводят,  
А детей выводят.

"Рыбы" разбегаются, "рыбаки" берутся за руки и ловят "рыб". Пойманные "рыбы" присоединяются к "рыбакам", отчего "сеть" становится длиннее, и ловят оставшихся "рыб".

**«ДЕД»**

Дети выбирают "деда", затем отходят в сторонку и договариваются о том, что они будут показывать, после чего подходят к "деду".

- Здравствуй, дед!
- Здравствуйте, дети! Где вы были, что вы делали?
- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем...

Дети делают движения, изображающие какую-либо работу, а "дед" должен угадать, какая это работа. Если отгадает - все разбегаются и он должен кого-нибудь поймать. Если не отгадает - дети снова договариваются и изображают другую работу.

**«БУБЕНЦЫ»**

Дети встают в круг. На середину выходят двое - один с бубенцом или колокольчиком, другой - с завязанными глазами.

Все поют:

Трынцы-брынцы, бубенцы,

Раззвонились удалцы:

Диги-диги-диги-дон,

Отгадай, откуда звон!

После этих слов "жмурка" ловит увертывающегося игрока.

## 5. «Игрогимнастика»

### Комплекс «Ожившие игрушки».

Ночью, когда все дети крепко спят, прилетает сказочный волшебник. Он раскрывает волшебный зонт и им начинают сниться замечательные сны. Набегавшись за день. Дети успокаиваются, дыхание становится ровным и глубоким.

1 упр. «Воздушный шарик» - брюшное дыхание 3-4 раза.

А волшебник продолжает дальше творить чудеса, дотрагиваясь палочкой до ящика с игрушками.

2 упр. «Ящик» - и.п. лежа на спине, перейти в положение седа ноги вместе, «складка» носки оттянуты. Держать позу 5, 10 счетов.

Ящик был большой и старинный, он постепенно начинает открываться.

3 упр. «Ящик открывается» - из седа в наклоне медленно ложиться на спину и подниматься (повторить 3-5 раз)

Первым из него выглянул ежик. Свернувшись клубочком, он быстро покатился.

4 упр. «Ежик» - перекаты в группировке. Повторить 5-6 раз.

Потом показалась красивая бабочка-каталка. Она запорхала крыльями и улетела.

5 упр. «Бабочка» - и.п. сед согнув ноги, колени в стороны, стопы подошвами вместе. Покачивание бедрами.

Следом выползла большая черепаха, она спрятала голову в панцирь, были видны только ее четыре лапы.

6 упр. «Черепаха» - и.п. сед ноги врозь, наклон вперед (до касания головой пола), руки между ног под коленями.

Держать позу 5-8 счетов.

Потом степенно и важно стали выходить куклы. Первой вышла красивая и изящная балерина.

7 упр. «Балерина» - полушпагат с прогибанием назад, руками упереться в пол.

Вместе с ней ее подружка Зина с плетеной корзиной.

8 упр. «Корзина» - и.п. лежа на животе прогнувшись, руками взявшись за ноги. Ноги поднимаются вверх.

Рядом с ними мальчик атлет. Он сильный и крепкий.

9 упр. «Отжимание» повторить 5-8 раз.

И его друг акробат. Он очень гибкий и ловкий.

10 упр. «Мост» гимнастический из и.п. лежа на спине.

Затем выехала красивая легковая машина.

11 упр. «Водители» - ходьба на ягодицах, руки перед грудью, как руль.

Потом показалась пожарная машина с выдвижной лестницей.

12 упр. «Пожарная машина» - стойка на лопатках. Поочередное опускание ног за голову, касаясь пола «пожарник поднимается по лестнице» (усложненный вариант).

И последним вылетел самолет. Сделав разворот, он быстро начал набирать высоту.

13 упр. «Самолет» - лежа на спине, вытянувшись, перевернуться на живот. Прогнуться, поднять прямые ноги и руки в стороны. Покачиваться в разные стороны.

И началось веселье, игрушки резвились до рассвета.

14 упр. «Веселые игрушки» - различные подражательные движения под музыку, изображая игрушки.

С первыми лучами солнца они попрятались в ящик, чтобы снова ожить следующей ночью.

15 упр. «Сон» - лежать на коврике расслабившись.

### **Комплекс «Смелый мальчик»**

В одной избушке на краю леса жила мама со своим сыном. Вот однажды зимой она простудилась и заболела. Надо было звать доктора, который жил за лесом. Сын, чтобы помочь маме, решил идти один через лес. За окном бушевала метель, снежинки кружились в бешеном ритме.

1 упр. «Метель» - и.п. стоя. Кружиться по часовой стрелке, приседая по окончании музыки.

Но вот ветер стих, начиналось утро. Над лесом поднималось солнце.

2 упр. «Солнце встает» - и.п. присед. Медленно подняться на носки, поднимая руки вверх «полукругом» как «солнце».

Лучики осветили темный лес. Это придало мальчику силы и уверенности.

3 упр. «силач» - и.п. стоя, руки у груди, локти в стороны, ладони вместе. Давить на ладони, напрягая руки.

Он отправился в путь. Деревья стояли, укрывшись снежными шапками. Легкий ветерок срывал блестящие снежинки.

4 упр. «Дерево» - и.п. стоя на одной ноге, согнув другую к колену, руки над головой «полукругом». Медленно опустить руки вниз, поворачивая кисти «снежинки».

Кусты под тяжестью снега клонились вниз, только ветки торчали.

5 упр. «Кусты» - и.п. стоя ноги шире плеч, руки в стороны. Наклон вперед. Касаясь ладонью стопы, другая рука поднята вверх. Смотреть вдоль руки на потолок. Движение рук и ног: 1 вариант – одноименное; 2 вариант – разноименное.

Сугробов намело очень много, было трудно идти.

6 упр. «Сугроб» - и.п. упор присев. Выпрямляя ноги, стоять согнувшись, руки от пола не отрывать, колени выпрямить.

Держать позу 5 счетов.

Вдруг он услышал стук. Это дятел стучал по дереву.

7 упр. «Дятел» - и.п. стоя на одной ноге, рукой взяв другую ногу за лодыжку, отвести назад. Другая рука впереди. Рукой имитация движений, как дятел клювом.

Выйдя на поляну мальчик увидел белок, играющих в снежинки.

8 упр. «Снежинки» - ребенок, в которого ведущий бросает воображаемым снежком, должен успеть увернуться от броска.

Мальчику очень захотелось поиграть с ними, но надо идти за доктором. Пройдя вперед, он заметил зайца. Его выдавали торчащие вверх длинные уши. Шевеля ими, он прислушивался.

9 упр. «Заяц» - и.п. сед на пятках с подогнутыми носками, руки вверх. Повороты кистями.

Вдруг заяц что-то испугался и спрятался.

10 упр. «Комок» - и.п. сед на пятках, носки оттянуты, наклонить голову к коленям, руки положить вдоль ног на пол.

Это на тропинку вышла лиса, хвостиком замечая свои следы. Лиса остановилась и начала принюхиваться, заметив заячьи следы.

11 упр. «Лиса» - и.п. упор на коленях. Движение тазом влево-вправо, по кругу. Отжимание 5-6 раз.

Внезапно лиса остановилась, оторопев. На тропу вышел тигр и готовился к прыжку.

12 упр. «Тигр» - и.п. упор на коленях. 1-2 поднять правое колено к носу, 3-4 мах правой ногой назад, голова вперед, смотреть прямо. Повторить 3-4 раза одной ногой, потом другой.

Мальчик пустился бежать, поднимаясь и спускаясь по снежным склонам.

13 упр. «Горки» - и.п. упор лежа, прогнувшись. 1-2 поднять спину вверх, опускаясь на пятки и прижимая голову к груди. 3-4 опуститься вниз, прогнуться. Повторить 4-5 раз.

Он и не заметил, как добежал до дома доктора. Доктор отдыхал, посматривая в окно.

14 упр. «Доктор» - и.п. сед по-турецки «поза лотоса».

1. Повороты головы направо-налево.

2. Упор на руках, ноги в позе «лотоса» держать 3-4 сек.

Узнав о болезни матери мальчика, они быстро сели в сани и поехали. Поднимаясь на гору и быстро съезжая вниз.

15 упр. «Катание на санях» - и.п. сед, согнув ноги перед грудью, руки впереди. 1-2 лечь на спину, 3-4 вернуться в и.п. повторить 5-6 раз. (облегченный вариант - с помощью рук, усложненный вариант - руки у груди). Затем и.п. тоже, перекаты в группировке.

Наконец-то приехал доктор, дал маме лекарство и сделал теплый компресс для ног.

16 упр. «Пузырек» - и.п. сед согнув ноги, колени в стороны, стопа к стопе. Легкие покачивания из стороны в сторону, надавливая на бедра.

17 упр. – самомассаж стоп.

1. поглаживание кулачком от пятки к пальцам.

2. постукивание «молоточек».

3. растирание – стопа между ладоней. Движения ладонями по кругу.

4. пассивные движения пальцами вверх-вниз, руками сгибая пальцы.

5. поглаживание стопы сверху вниз. Стопа стоит на полу.

Наступил вечер и на небе показалась луна.

18 упр. «Луна» - и.п. стойка на лопатках, ноги над головой соединены подошвами.

Мама заснула крепким сном. Сон лучшее лекарство от болезней. Она выздоравливала.

19 упр. «Сон» - лежать на коврик. Закрыв глаза, расслабиться.

## **6. Подвижные игры с фитболами**

### **«Зайцы и волк»**

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

### **«Найди свой мяч»**

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

### **«Пингвины на льдине»**

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

### **«Тучи и солнышко»**

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит



следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

#### **«Успей догнать»**

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

#### **«Быстрая гусеница»**

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

#### **«Бездомный заяц»**

Мячи враспынную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

#### **«Противоположные движения»**

Упражнение на концентрацию внимания.

а) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.