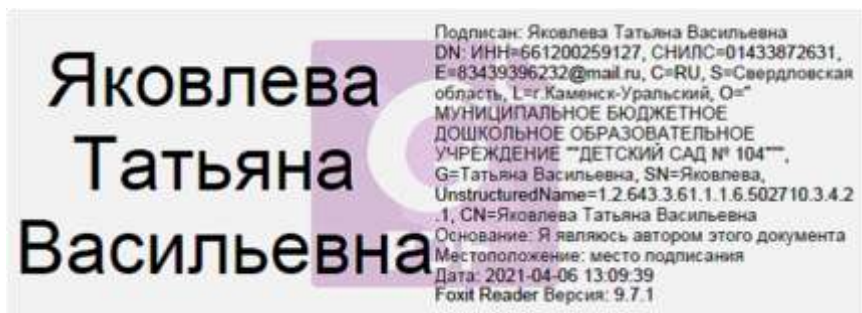


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 104»

Утверждена  
приказом заведующего  
Детским садом № 104  
от 31.08.2020г. №61



**Парциальная образовательная программа  
танцевально-игровая гимнастика  
«СА-ФИ-ДАНСЕ»**

**Возраст воспитанников: 3-7 лет  
Срок реализации: 4 года**

**Авторы-составители:  
Мамина С.П.,  
Колесникова Н.А.**

*Трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веком; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души...*

*Платон*

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях. В основе разработки использована программа «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.

Программа рассчитана на один год обучения, реализуется в форме кружковой работы, кружок по ритмике охватывает детей (5-7 лет) старшей и подготовительной группы. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Объем программы – рассчитан в течении года на 36 недель, с недельной нагрузкой – 1 раз в неделю в рамках совместной образовательной деятельности с детьми 3-7 лет .

Для реализации данной программы в ДОУ созданы необходимые условия: физкультурный зал, оснащённый физкультурным и нестандартным оборудованием, тренажёрами (велотренажёр, силовые тренажеры, беговая дорожка, фитболы, батуты и т.д.). Для проведения занятий зал оборудован и оснащён стандартным и нестандартным оборудованием (шипованные дорожки, массажные мячи, доски и дорожки для профилактики плоскостопия, массажеры для ног и т. д.). Для проведения общеразвивающих упражнений оснащён флажками, ленточками, платочками, мячиками, гимнастическими палками, скакалками, снежинками, листиками, цветочками, колечками, гантелями, массажерами. Имеется обширная аудиотека.

### **Цель:**

• воспитанник работоспособный, физически подготовленный и гармонически развитый средствами танцевально-игровой гимнастики

### **Задачи:**

1. Укреплять здоровье:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников:
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
  - формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
  - воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
  - развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

**Программно - методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:**

Автор	Методическое пособие
Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.	«СА-ФИ-ДАНСЕ»
Н.Н. Ефименко	«Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»
И.М. Воротилкина	«Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении»
Быкова А.И. и Осокина Т.И.	«Развитие движений у детей в детском саду»
А.Н. Стрельникова	«Дыхательная гимнастика»
Г.И.Семенова Н.Я.Городничева	«Развитие физических качеств»
Э.Я.Степаненкова	«Теория и методика физического воспитания и развития ребенка»
С.Л. Слуцкая	Танцевальная мозаика
В.С. Кузнецов	«Физические упражнения и подвижные игры»

**Предполагаемый результат:**

- исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы;
- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
- владеет навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- передает характер музыкального произведения в движении;
- выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Итоги работы подводятся на итоговом занятии

**Разделы кружковой работы:**

- игроритмика
- игрогимнастика

- игротанцы
- танцевально-ритмическая гимнастика
- игропластика
- пальчиковая гимнастика
- музыкально – подвижные игры
- игры – путешествия
- креативная гимнастика

### **Характеристика, цели и содержание разделов программы**

**Раздел «Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Раздел «Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

**Игротанцы** направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические танцы. (Приложение 2)

**В разделе «Танцевально – ритмическая гимнастика»** представлены образно – танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

**Раздел «Игропластика»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений, выполняемые в игровой сюжетной форме.

**Раздел «Пальчиковая гимнастика»** служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

**Раздел «Музыкально – подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. 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. (Приложение 4)

**Раздел «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия)** включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

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

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

## 1. **Игроритмика.**

**Цель:** развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

**Специальные упражнения для согласования движений с музыкой**

**Виды упражнений:**

- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- ходьба сидя на стуле;
- акцентированная ходьба;
- акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- 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
- удары ногой на каждый счёт и через счёт
- шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперед с левой, держать, шаг вперед с правой, держать)
- хлопки по счёту;
- притопы на каждый счёт;
- притопы с хлопками поочередно;
- поднимание и опускание рук вперед 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);
- шаги вперед, руки в сцеплении вверх, вниз;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно;
- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- плавные движения рук поочередно вверх, вниз;
- ходьба на каждый счет и через счет;
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;
- сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот;
- гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;
- выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

## 2. **Игрогимнастика.**

**Строевые упражнения.**

**Цель:** учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

**Виды упражнений:**

- построение в шеренгу и в колонну по команде;
- повороты переступанием;
- передвижение в сцеплении.
- построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- построение из одной шеренги в несколько;
- построение в шахматном порядке;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- построение в рассыпную, бег в рассыпную;
- построение в две шеренги напротив друг друга
- перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира;
- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- построение в круг;
- построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- построение в колонну и в шеренгу по сигналу;
- повороты направо, налево, по распоряжению;
- строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно – двигательных действиях;
- перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру;
- перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам;
- размыкание по ориентирам;
- перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим;

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Упражнения без предметов**

- комбинированные упражнения в стойках;
- присед;
- различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев;
- комбинированные упражнения в седах и положении лежа;
- сед по-турецки;
- прыжки на двух ногах;

#### **Упражнения с предметами**

- основные положения и движения с гантелями, флажками, мячами, обручами, лентами;

#### **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки**

- поsegmentное расслабление рук на различное количество счетов
- свободное раскачивание руками при поворотах туловища
- расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя
- потряхивание ногами в положении стоя
- свободный вис на гимнастической стенке
- дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях
- упражнения на осанку сидя и седе по-турецки

## **Акробатические упражнения**

**Цель:** развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

### **Виды упражнений;**

- группировки приседе и в седе на пятках
- перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья
- переход из седа в упор стоя на коленях
- вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук
- комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях
- «Петушок»;
- «Ласточка»;
- «Шпагат»;
- «Берёзка»;
- «Мостик»;
- «Ракета»;
- «Верблюд»;
- «Кольцо».
- «Стрела»;
- «Самолёт».

## **3. Игротанцы**

### **Хореографические упражнения**

- поклон для мальчиков;
- реверанс для девочек;
- танцевальные позиции для рук: на поясе и перед грудью;
- полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре;
- выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре;
- выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре;
- прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
- перевод рук из одной позиции в другую;
- соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры;

### **Танцевальные шаги**

**Цель:** формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

### **Виды упражнений:**

- шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;
- пружинистые полуприседы;
- приставной шаг в сторону;
- шаг с небольшим подскоком;
- комбинации из танцевальных шагов;
- сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;
- приставной и скрестный шаг в сторону;
- попеременный шаг;
- прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
- шаг галопа вперёд и в сторону;
- попеременный шаг;

- композиция из изученных ранее шагов;
- шаг галопа вперед и в сторону;
- шаг польки;
- пружинистые движения ногами на полуприседах;
- шаг с подскоком;
- русский попеременный шаг;
- шаг с притопом;
- русский шаг – припадание;
- комбинации из изученных танцевальных шагов;

#### **Ритмические танцы**

- «Современник»
- «Цветы для мамы»
- «Макарена»
- «В ритме польки»
- «Русский хоровод»
- Травушка – муравушка»
- «Модный рок-н-ролл»
- «Давай танцуй»
- «Клоуны»
- «Танец звездочек»
- «Салюттики» и другие

#### **Гимнастические этюды.**

**Цель:** содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

#### **Комплексы:**

- «Кик»;
- «Часики»;
- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;
- «Облака» - аэробическая композиция;
- «Француа»;
- «Вару-вару»;
- «Спенк»;
- акробатическая композиция с обручами и другие

#### **4. Танцевально-ритмическая гимнастика**

##### **Специальные композиции и комплексы упражнений**

- «Звериный разговор»;
- «Воздушные шары»;
- «Приходи сказка»;
- «Зарядка-Латина»;
- «Упражнения с мячами»;
- «Упражнения с обручами»;
- «Сигнальщики»;
- «Сюрприз»;
- «Синий платочек»;
- «Олимпиада»;
- «Осенние принцессы»;



- «Все спортом занимаются» и другие

#### 5. **Игропластика**

• специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях;

- комплексы упражнений.

#### **Дыхательные упражнения.** (Приложение 3)

**Цель:** содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

#### **Упражнения:**

- «Волны шипят»;
- «Насос»;
- «Нырание»;
- «Подуем»;
- Упражнение на осанку в сиде «по-турецки»;
- «Шарик красный надуваем»;
- «Плаваем»;
- дыхательные упражнения с подниманием рук вверх;
- вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

#### **Релаксация.**

**Цель:** учить детей правильно расслабляться.

#### **Упражнения:**

- «Спокойный сон»;
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Море волнуется»;
- «Дует ветерок»
- «Тишина»;
- «Спокойный сон»;
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Море волнуется»;
- «Дует ветерок».

#### 6. **Пальчиковая гимнастика**

• общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

#### 7. **Музыкально – подвижные игры**

- «Роботы и звездочки»;
- «Каравай»;
- «День – ночь»;
- «На оленьих упряжках»;
- «Веселый бубен»;
- «У оленя дом большой»;
- «Снежные карусели»;
- «Лавата»;
- «Шел кроль по лесу»;
- «Горелки»;
- «Аквариум»;
- «Золотые ворота» и другие.

#### 8. **Игры – путешествия**

- «Приходи сказка»;
- «Осенняя прогулка»;
- Путешествие в зимний сказочный лес»;
- «Путешествие в Спортландию»;
- «Пограничники»;
- «Цветик – семицветик»;
- «Королевство волшебных мячей»;
- «Спортивный фестиваль».

#### 9. **Креативная гимнастика**

- музыкально – творческие игры «Бег по кругу», «Займи место», «Покажи фигуру», «Морские Жители», «Снежные фигуры» и другие;
- специальные задания «Танцевальный вечер», «Делай как я, делай лучше меня», «Магазин игрушек».

#### **Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:**

- начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения. Дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем. Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и

эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

### **Виды занятий:**

#### **Занятия делятся на несколько видов:**

1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.
2. Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.
3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.
4. Импровизационная работа. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.
2. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352 с., ил. 2003
3. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256с., илл.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. М.: Издательство НЦЭНАС, 2004. – 144 с. – (Детский сад)
5. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2005. – 152 с. – (Детский сад)
6. Быкава А.И. и Осокина Т.И. Развитие движений у детей в детском саду. М., Академия пед.наук РСФСР, 1968.
7. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.
8. Детские народные подвижные игры. Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. М., Просвещение, 1995.

## **Приложение 1**

### **Календарно - перспективный план**

#### **Младшая группа (3-4 года)**

№	Месяц	Форма занятий	Тема занятий
1.	Сентябрь	Групповое	Вводное занятие «Давайте познакомимся». Танцевально-ритмическая гимнастика «Мальшарики»
2.	Сентябрь	Групповое	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Игровая гимнастика «Левой, правой». Пальчиковая гимнастика.

3.	Сентябрь	Групповое	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс. Танцевально- ритмическая гимнастика «Малышарики»Игропластика.
4.	Октябрь	Групповое	Ориентация в пространстве. Игры по перемещению в пространстве.Танцевально-ритмическая гимнастика «Малышарики» Креативная гимнастика.
5.	Октябрь	Групповое	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Танцевально-ритмическая гимнастика «Колесо». Пальчиковая гимнастика
6.	Октябрь	Групповое	<b>Занятие-путешествие «Осеннее приключение»</b>
7.	Ноябрь	Групповое	Основные танцевальные правила. Постановка корпуса. Развитие чувства ритма. Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, листочки).Танцевально-ритмическая гимнастика «Колесо»
8.	Ноябрь	Групповое	Развитие эластичности мышц. Игровые элементы. Игровой самомассаж. Ирогимнастика «Чижик-пыжик»
9.	Ноябрь	Групповое	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, воротца, змейка. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ниточка с иголочкой». Пальчиковая гимнастика.
10.	Ноябрь	Групповое	<b>Занятие-путешествие «Путешествие на веселом паровозике»</b>
11.	Декабрь	Групповое	Синхронность и координация движений. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песенка-зарядка». Игропластика.
12.	Декабрь	Групповое	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, листочки).Танцевально-ритмическая гимнастика «Колесо».Пальчиковая гимнастика.
13.	Декабрь	Групповое	Танцевально-ритмическая гимнастика «Руки вверх».Ирогимнастика «Листочки». Креативная гимнастика
14.	Декабрь	Групповое	<b>Новогодняя зарисовка «Зимушка-Зима».</b>
15.	Январь	Групповое	Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песенка-зарядка». Игровой самомассаж.
16.	Январь	Групповое	Тренинг «Ручками похлопали». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ниточка с иголочкой». Креативная гимнастика.
17.	Январь	Групповое	<b>Занятие-путешествие «Поход в зоопарк»</b>
18.	Февраль	Групповое	Общеукрепляющие упражнения «Я двигаться люблю». Ирогимнастика «В нашем зале». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ёжик». Пальчиковая гимнастика.
19.	Февраль	Групповое	Тренинг «Я танцевать хочу». Игровой самомассаж.Танцевально-ритмическая гимнастика «Ёжик»
20.	Февраль	Групповое	Игры-эстафеты для развития гибкости, координации движений. Игропластика.Танцевально-ритмическая гимнастика «Песенка – зарядка».
21.	Февраль	Групповое	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игровой самомассаж.Танцевально-ритмическая гимнастика «Зайка»
22.	Март	Групповое	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Пальчиковая гимнастика.Танцевально-ритмическая гимнастика «Дождя не боимся».
23.	Март	Групповое	Упражнения на расслабление мышц. Креативная гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зайка». Игровой самомассаж.
24.	Март	Групповое	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения .Игропластика.Танцевально-ритмическая гимнастика «Дождя не боимся».
25.	Март	Групповое	<b>Весенняя зарисовка «Весна-красна»</b>
26.	Апрель	Групповое	Танцевально-ритмическая гимнастика «Робот Бронислав». Пальчиковая гимнастика.
27.	Апрель	Групповое	Игры по перемещению в пространстве. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зайка». Пальчиковая гимнастика.
28.	Апрель	Групповое	Ирогимнастика «Листочки». Пальчиковая гимнастика
29.	Апрель	Групповое	<b>Занятие-путешествие «Любимые игрушки»</b>

30.	Май	Групповое	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Игрогимнастика «Левой, правой». Танцевально-ритмическая гимнастика «Дождя не боимся». Пальчиковая гимнастика.
31.	Май	Групповое	Мы-артисты. Актерское мастерство. Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика «Дождя не боимся». Пальчиковая гимнастика.
32.	Май	Групповое	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Дождя не боимся».
33.	Май	Групповое	<b>Открытое занятие-путешествие «Лето! Ура!»</b>
<b>Всего: 33</b>			

#### Средняя группа (4-5 лет)

№	Месяц	Форма занятий	Тема занятий
1.	Сентябрь	Групповое	Вводное занятие «Давайте познакомимся». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ручки, ручки»
2.	Сентябрь	Групповое	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Игροгимнастика «Левой, правой». Пальчиковая гимнастика.
3.	Сентябрь	Групповое	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Прыг-скок».
4.	сентябрь	Групповое	Ориентация в пространстве. Игры по перемещению в пространстве. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ручки, ручки». Креативная гимнастика.
5.	Октябрь	Групповое	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Танцевально-ритмическая гимнастика «Ручки, ручки». Пальчиковая гимнастика
6.	Октябрь	Групповое	Основные танцевальные правила. Постановка корпуса. Развитие чувства ритма. Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, листочки). Танцевально-ритмическая гимнастика «Беготня».
7.	Октябрь	Групповое	Развитие эластичности мышц. Игровые элементы. Игровой самомассаж.
8.	Октябрь	Групповое	<b>Занятие-путешествие «Осеннее приключение»</b>
9.	Ноябрь	Групповое	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, воротца, змейка. Танцевально-ритмическая гимнастика «Беготня». Пальчиковая гимнастика.
10.	Ноябрь	Групповое	Танцевальные элементы. Игροгимнастика «Енот». Креативная гимнастика
11.	Декабрь	Групповое	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, листочки). Пальчиковая гимнастика.
12.	Ноябрь	Групповое	<b>Занятие-путешествие «Путешествие на веселом паровозике»</b>
13.	Декабрь	Групповое	
14.	Декабрь	Групповое	Танцевально-ритмическая гимнастика «Руки вверх». Креативная гимнастика
15.	декабрь	Групповое	Танцевально-ритмическая гимнастика «Хомяки». Пальчиковая гимнастика.
16.	Декабрь	Групповое	<b>Новогодняя зарисовка «Зимушка-Зима».</b>
17.	Январь	Групповое	Синхронность и координация движений. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Танцевально-ритмическая гимнастика «Беготня». Игропластика.
18.	Январь	Групповое	Общеразвивающие упражнения «Танцуй, танцуй». Игροгимнастика «Большие и маленькие». Пальчиковая гимнастика.
19.	Январь	Групповое	Тренинг «Большие и маленькие шаги». Креативная гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Прыг-скок».
20.	Февраль	Групповое	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика «В каждом маленьком ребенке»
21.	Февраль	Групповое	Тренинг «Лягушачья зарядка». Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика «Прыг-скок».

22.	Февраль	Групповое	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Танцевально-ритмическая гимнастика «В каждом маленьком ребенке». Пальчиковая гимнастика.
23.	Февраль	Групповое	<b>Занятие-путешествие «Времена года»</b>
24.	Март	Групповое	Упражнения на расслабление мышц. Танцевально-ритмическая гимнастика «Прыг-скок». Креативная гимнастика. Игровой самомассаж.
25.	Март	Групповое	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Танцевально-ритмическая гимнастика «В каждом маленьком ребенке». Игропластика.
26.	март	Групповое	Упражнения для профилактики плоскостопия. Игровой самомассаж. Танцевально-ритмическая гимнастика «Прыг-скок».
27.	Март	Групповое	<b>Весенняя зарисовка «Весна-красна»</b>
28.	Апрель	Групповое	Игры по перемещению в пространстве. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Прыг-скок». Пальчиковая гимнастика.
29.	Апрель	Групповое	Игрогимнастика «Листочки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака» Пальчиковая гимнастика
30.	Апрель	Групповое	Танцевальные игры с актерской задачей. Игропластика. Танцевально-ритмическая гимнастика «В каждом маленьком ребенке». Креативная гимнастика.
31.	Апрель	Групповое	<b>Занятие-путешествие «Любимые игрушки»</b>
32.	Май	Групповое	Танцевально-ритмическая гимнастика «В ритме танца». Игропластика.
33.	Май	Групповое	Танцевально-ритмическая гимнастика «Бум, бум». Пальчиковая гимнастика.
34.	Май	Групповое	Игры-эстафеты для развития гибкости, координации движений. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака» Игροгимнастика «Левой, правой» Игропластика.
35.	Май	Групповое	<b>Открытое занятие-путешествие «В мире танца»</b>
<b>Всего: 35</b>			

Старшая, подготовительная группы (5-7 лет)

**Октябрь**

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики») приставные шаги в сторону шаг с подскоком <i>Игоритмика</i> хлопки в такт музыки	Построение в рассыпную <i>Танцевальные шаги</i> шаг с носка, на носках <i>Общеразвивающие упражнения без предмета:</i> основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку основные движения туловищем и головой <i>Музыкально – подвижная игра «Найди свое место»</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные:</i> поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе
2-я неделя	<i>Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка»</i> <i>Строевые упражнения:</i> построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) <i>Игоритмика</i> ходьба сидя на стуле хлопки в такт музыки	<i>Общеразвивающие упражнения с воздушными шарами</i> <i>Танцевальные шаги</i> Комбинации из танцевальных шагов <i>Подвижная игра «»</i>	<i>Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.</i> Релаксация «Спокойный сон»

3-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу, в круг приставные шаги в сторону шаг с подскоком	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> упражнения с султанчиками «У оленя дом большой» <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору»	<i>Имитационно – образные упражнения на осанку</i> «столбик» «палочка»
4-я неделя	<b>Сюжетное занятие «Осенняя прогулка»</b> <i>Ритмический танец</i> «Осенний марафон» <i>Общеразвивающие упражнения</i> с осенними листьями <i>Танцевальная композиция</i> «Осенние принцессы» <i>Танцевальная композиция</i> «Дождя не боимся» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Солнышко и дождик» <i>Игра</i> «Подуй на осенний листочек»		

### Ноябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Музыкально – подвижная игра по ритмике</i> Построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении	<i>Ритмический танец.</i> «Если весело живется ...» <i>Акробатические упражнения</i> Комбинация в образно – игровых действиях группировка лежа на спине («качалочка») перекатом вперед сед на ноги врозь («бурагино») лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево) <i>Подвижная игра</i> «Зайчики и волк»	<i>Имитационно – образные упражнения в расслаблении</i> Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»
2-я неделя	<i>Музыкально – подвижная игра</i> «Все по местам»	<i>Танцевальные шаги</i> шаг с носка, на носках <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Воздушные шары» <i>Подвижная игра</i> «Охотник и обезьяны» <i>Музыкально-ритмическая композиция</i> «Звериный разговор»	<i>Пальчиковая гимнастика</i> Выполнение фигурок из пальчиков круг очки домик
3-я неделя	<i>Музыкально – подвижная игра по ритмике</i> Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.	<i>Общеразвивающие упражнения</i> на стуле <i>Ритмический танец:</i> «Цветы для мамы» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Найди свое место в кругу»	<i>Имитационно – образные упражнения на дыхание</i> «Насос» «Шарик красный надуваем» «Плаваем»

4-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> построение в колонну перестроение в круг <i>Игроритмика</i> Различие динамики звука «громко - тихо» На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру.	<i>Акробатические упражнения</i> Комбинация в образно – игровых действиях группировка лежа на спине («качалочка») перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево) <i>Музыкально – подвижная игра «Эхо»</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц</i> Потряхивания кистями рук – «воробушки полетели»
---------------	---	---	--

### Декабрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Креативная гимнастика</i> Импровизация движений под музыку <i>Музыкально – подвижная игра «Эхо»</i>	<i>Подвижная игра «Перемена мест»</i> <i>Ритмический танец. «Лавота»</i> Построение в круг. «Галоп шестерками» на приставном шаге. <i>Подвижная игра «Квас»</i>	<i>Пальчиковая гимнастика</i> Выполнение фигурок из пальчиков бинокль лодочка цепочка
2-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в круг <i>Игроритмика</i> Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет	<i>Танцевальные шаги</i> Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Снежинки»</i> <i>Ритмический танец: «Танец сидя»</i> <i>Подвижная игра «Чехарда»</i>	<i>Креативная гимнастика «Море волнуется»</i>
3-я неделя	<i>Креативная гимнастика «Создай образ»</i> Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа	<i>Общеразвивающие упражнения с гантелями</i> <i>Игропластика</i> Специальные упражнения для развития силы мышц Морские фигуры морская звезда морской конек краб дельфин <i>Ритмический танец. «Все спортом занимаются»</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно – образные упражнения «вороны»</i>
4-я неделя	<i>Сюжетное занятие «Путешествие в зимний сказочный лес»</i> Ходьба, бег, прыжки, поскоки между снежинками Танцевальная композиция со снежинками <i>Музыкально – подвижная игра «Снежки»</i> «Роботы и звездочки» «На оленьих упряжках» «Снежные карусели» Снежные Фигуры		

### Январь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
--------	---------------	----------------	----------------------



1-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в шеренгу и колонну по распоряжению <i>Игроритмика</i> Различие динамики звука	<i>Игропластика</i> Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры улитка морской лев медуза уж <i>Ритмический танец.</i> «Рок-н-ролл» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Отгадай, чей голосок»	<i>Дыхательные упражнения</i> «Насос» «Волны шипят» «Ныряние» «Подуем»
2-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира <i>Игроритмика</i> Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	<i>Акробатика</i> Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: «Ванька – встанька» «Мальвина – балерина» «солдатик» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Хоровод» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Мы веселые ребята»	<i>Акробатика</i> Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: «ласточка» «березка»
3-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в рассыпную <i>Игроритмика</i> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д.)	<i>Хореографические упражнения</i> танцевальные позиции рук полуприседы подъемы на носки <i>Ритмический танец.</i> «Мы пойдем сначала вправо» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Воздушная кукуруза» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Два мороза»	<i>Релаксация</i> «На облаке»
4-я неделя	<b><i>Сюжетное занятие «В мире сказок и приключений»</i></b> Сказочный лес: переход через речку по болоту в пещере переплывите через озеро Сказочная зарядка Ритмический танец «Бабка Ежка» Музыкально – подвижная игра «Колдун»		

## Февраль

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание <i>Креативная гимнастика.</i> Творческая игра «Кто я?»	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Я танцую» <i>Ритмический танец.</i> «Каравай» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Кузнечики» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Совушка»	<i>Игропластика.</i> Специальные упражнения на развитие силы мышц «змея» «ежик»

2-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> «Солдатики» <i>Игроритмика</i> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочками»</i> <i>Ритмический танец.</i> «Цветные ленточки» <i>Музыкально – подвижная игра «Ленточки – хвосты»</i>	<i>Пальчиковая гимнастика</i> «Дружат наши пальчики»
3-я неделя	<b><i>Сюжетное занятие</i></b> <b>«Аты – баты мы солдаты!»</b> Парад военных Упражнения с флажками «Сигнальщики» Полоса препятствий Ритмический танец «Салютики» Ритмический танец «Синий платочек»		
4-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> передвижение по кругу шагом и бегом Бег по кругу и по ориентирам <i>Игроритмика</i> Удары ногой на каждый счет и через счет	<i>Танцевальные шаги.</i> Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону <i>Общеразвивающие упражнения с мягкими игрушками</i> <i>Ритмический танец.</i> «Веселые игрушки» <i>Музыкально – подвижная игра «Золотые ворота»</i>	<i>Креативная гимнастика</i> Специальные игровые задания «Магазин игрушек»

### Март

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях «Лижники» <i>Хореографические упражнения</i> поклон для мальчиков реверанс для девочек	<i>Игропластика</i> «велосипед» «морская звезда» «орешек» «кобра» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики»</i> <i>Ритмический танец.</i> Полька «Добрый жук»	<i>Игропластика</i> Упражнения для развития гибкости «волшебник» «змея» «котенок» «по-турецки»
2-я неделя	<b><i>Сюжетное занятие</i></b> <b>«Мамин день»</b> <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Букет для мамы» <i>Ритмический танец</i> «Сюрприз» <i>Пластические этюды</i> «Фигуры»		
3-я неделя	<i>Игра</i> «Поезд» <i>Игроритмика.</i> На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.	<i>Общеразвивающие упражнения с обручами.</i> <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная зарядка» <i>Ритмический танец</i> «Зарядка - Латина» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Аквариум»	<i>Игропластика.</i> Круговые движения кистями и пальцами рук «оса» «вертолет»

4-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в рассыпную <i>Общеразвивающие упражнения без предмета.</i> Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа)	<i>Акробатические упражнения.</i> группировка в положении сидя, лежа перекаты вперед, назад перекаты вправо, влево <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика»</i> <i>Ритмический танец «Макарена»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» (с домиками)</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i> Контрастные движения руками на напряжение и расслабление
------------	---	--	---

### Апрель

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Музыкально-подвижная игра</i> на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.	Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика» <i>Танцевальные шаги</i> прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад <i>Ритмический танец.</i> «Шуточный рок-н-ролл» <i>Музыкально – подвижная игра «Горелки»</i>	<i>Игропластика.</i> Упражнения для развитие мышечной силы в заданиях.
2-я неделя	<i>Музыкально – подвижная игра «Замри-отомри»</i> <i>Игроритмика</i> ходьба на каждый счет и через счет с хлопками построение по ориентирам	<i>Танцевальные шаги</i> Переменный и русский хороводный шаги <i>Общеразвивающие упражнения с гантелями</i> <i>Ритмический танец «Бабка-Ежка»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Усни-трава»</i>	<i>Креативная гимнастика.</i> Специальные игрозадания «Художественная галерея
3-я неделя	<i>Танцевальные шаги:</i> шаг галопа вперед и в сторону <i>Музыкально – подвижная игра «К своим флажкам»</i>	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочком»</i> <i>Ритмический танец «Кремена»</i> <i>Подвижная игра «День – ночь»</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц «медузы» «звездочка»</i>
4-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> перестроение в две колонны в два круга	<i>Акробатические упражнения.</i> Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Приходи сказка»</i> <i>Ритмический танец «Русский хоровод»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Ручейки и озера»</i>	<i>Игропластика.</i> Специальные упражнения на развитие мышечной силы «укрепи животик» «укрепи спинку»

### Май

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Сюжетное занятие «День Победы» 1. Военный парад 2. <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Сигнальщики»</i> 3. Игры-эстафеты 4. <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Синий платочек»</i>		

2-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> <i>Игроритмика.</i> Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно	<i>Акробатические упражнения</i> «ежик» «кузнечик» «колобок» «ласточка» <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками</i> <i>Ритмический танец:</i> «Полька» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Веселый бубен»	<i>Креативная гимнастика</i> «Ай, да я!» <i>Музыкально-подвижная игра</i> на определение характера музыкального произведения
3-я неделя	<b>Сюжетное занятие «В мире музыки и танца»</b> Ритмический танец «Веселая разминка» Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада» Ритмический танец «Карнавал», «Дружба» Музыкально – подвижная игра «Затейники» Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня»		
4-я неделя	<i>Креативная гимнастика.</i> Специальные задания «Танцевальный вечер»	<i>Танцевальные шаги.</i> Комбинации на изученных танцевальных шагах <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Зарядка» <i>Бальный танец</i> «Падеграс» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Музыкальные змейки»	<i>Игропластика</i> Упражнения для развития гибкости «бабочка» «звездочка» «рыбка» «лягушка»

## Приложение 2

### Картотека игр-миниатюр, музыкально-подвижных игр

Вид	Название	Цель	Содержание	Оборудование
Миниатюра (1)	«Солнышко»	Совершенствование двигательных навыков	И.П.: дети стоят в шахматном порядке. Солнышко, солнышко, Частые полуприседания. Выгляни в окошко. «Пружинки» с хлопками. Твои детки плачут, По камушкам скачут. Легкие прыжки с хлопками.	_____
Музыкально – подвижная игра (1)	«Музыкальные змейки»	Развитие внимания, памяти, мышления, координации движения	Дети делятся на три подгруппы, построенные в колонны в определенном месте зала. Каждая подгруппа выбирает себе определенную мелодию, ее можно использовать из мультфильмов или детских сказок. Как только зазвучит 1-я мелодия, колонна, выбравшая ее, должна двигаться по залу в такт музыке за впереди стоящим. Но как только заиграет другая мелодия - правая колонна принимает упор присев, а другая движется и т.д. Если звучит музыка, невыбранная командами, - дети идут на свои места. Победит колонна, которая построится быстрее и раньше.	Аудиокассета «Танцуй, малыш» № 1

Миниатюра (2)	«Осень»	Совершенствование двигательных навыков	Меж еловых мягких лап <i>Поочередно опускать и поднимать руки перед собой.</i> Дождик тихо: «Кап-кап-кап», <i>Медленно присесть с опущенными руками.</i> Где сучок давно засох, Вырос серый мох-мох-мох! <i>Медленно подняться, держась за голову.</i> Где листок к листу прилип, <i>Поочередно опускать и поднимать руки перед собой.</i> Появился гриб-гриб-гриб. Кто нашел его, друзья? <i>Стоять прямо, пожимая плечами.</i> Это я, это я, это я! Прижать руки к груди	
Музыкально – подвижная игра (2)	«Веселый гусь»	Развитие внимания, быстроты	Дети стоят в кругу. Руководитель ударяет в бубен и пускает его по кругу. Дети передают его со словами: Ты катись, веселый бубен, Быстро-быстро по рукам, у кого веселый бубен – Тот сейчас станцует нам! У кого на последнем слове окажется бубен, тот выходит в центр и исполняет танец или несколько движений, остальные дети повторяют за ним.	Бубен, любая музыка в стиле диско
Миниатюра (3)	«Жаворонок»	Совершенствование двигательных навыков	В небе жаворонок пел. <i>Маховые движения руками.</i> Колокольчиком звенел, <i>Вращения кистями над головой.</i> Порезвился в вышине, <i>Помахивать руками, опустить через стороны вниз.</i> Спрятал песенку в траве. <i>Присесть, обхватить колени.</i> Тот, кто песенку найдет, Будет весел целый год. <i>Хлопки в ладоши</i>	
Музыкально – подвижная игра (3)	«Капканы»	Развитие ловкости, быстроты, координации движений	Выбираются два водящих. Они стоят лицом друг к другу, держась за руки, - это «капкан». Все играющие под музыку бегут по кругу, пробегая под «капканом». Как только музыка прекращается, «капкан» закрывается. Те, кто попал в него, присоединяются к водящим, образуя новый «капкан». Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 победителя - самые ловкие дети, им предоставляется найти «клад».	Аудиокассета «Коммуникативные танцевальные игры» № 1
Миниатюра (4)	«Любопытная Варвара»	Совершенствование двигательных навыков	Любопытная Варвара <i>Качание головой.</i> Смотрит влево, <i>Поворот корпуса влево.</i> Смотрит вправо, <i>Поворот корпуса вправо.</i> Смотрит вверх, <i>Поднять голову вверх.</i>	

			Смотрит вниз. <i>Опустить голову вниз.</i> Чуть присела на карниз. <i>Полуприседание.</i> А с него свалилась вниз! <i>Резкое приседание</i>	
Музыкально – подвижная игра. (4)	«Дирижер и оркестр»	Развитие внимания, чувства ритма, координации движений.	По кругу чертят кружочки-посты по числу играющих, без одного. Все играющие - «солдатики» стоят на своем посту (в кружочках). Дирижер стоит в центре, в руках у него бубен (треугольник). Под музыку марша «солдатики» маршируют, идут в обход по кругу. Вдруг в «оркестр» вступает дирижер, он стучит в бубен. В такт музыке «солдатики», стараясь дойти до своего кружка-поста, останавливаются и маршируют на месте. Дирижер тоже занимает любой кружок, а кто остался вне кружка - становится дирижером.	Аудиокассета «Танцуй малыш» № 1, музыкальные инструменты
Миниатюра (5)	«Смелый капитан»	Совершенствование двигательных навыков, Координации движений	Я на мостике стою <i>Ноги во 2-й позиции. Руки на поясе.</i> И бинокль в руках держу. <i>Изобразить бинокль пальцами с наклоном вперед.</i> Волны плещутся слегка, <i>Изобразить легкую волну.</i> Качка тихая пока. <i>Покачивание влево-право.</i> Волны сильными вдруг стали, <i>Изобразить волну.</i> И от качки все упали! <i>Приседание.</i> За канат держусь я крепко. <i>Изобразить перебирание каната.</i> Вдруг сорвало ветром кепку, <i>Руки поднять к голове и в стороны.</i> Я ловить рукою стал - <i>Поочередные махи руками.</i> Чуть с мосточка не упал. <i>Балансировать руками</i>	
Музыкально – подвижная игра (5)	«Найди свое место»	Развитие быстроты, ловкости, памяти	Дети стоят в шеренге. Звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке (бегают, прыгают, играют). Музыка прекращается, дети ищут свое место в шеренге. Руководитель отмечает тех, кто правильно занял свое место	Любая музыка в стиле диско
Миниатюра (6)	«Дождик»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Скачет дождик длинноногий <i>Хлопки в ладоши.</i> По траве и по дороге, <i>Наклоны в стороны.</i> Льется он в пустые бочки, <i>Хлопки в ладоши.</i> И на лужах ставит точки, <i>Наклоны в стороны.</i> Барабанит громко в стекла- <i>Хлопки в ладоши.</i> Вся земля вокруг намочла. <i>Развести руки в стороны, сесть,</i>	

			<i>обхватив колени</i>	
Музыкально – подвижная игра (6)	«Музыкальные стулья»	Развитие умения слышать начало и конец музыки, ее быстроту	Все дети сидят на стульях, спиной к центру. Водящий стоит без стула. Дети поделены на 3 группы: 1-я группа - полька, 2-я - вальс, 3-я - марш. Водящий идет по кругу. Если звучит полька, то за водящим идет 1-я группа. Музыка меняется, идут другие дети. Когда зазвучит детская песня, все встают со стульев и идут за водящим. Музыка останавливается – дети занимают места, оставшийся без места становится водящим.	Аудиокассеты: «Полька», «Вальсы мира», «Марш»
Миниатюра (7)	«Зайки»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Зайки скачут по лужайке, <i>Прыжки на двух ногах.</i> Вдруг в лесу мелькнула тень, Зайки спрятались за пень. <i>Присесть, опустить голову.</i> На носочки поднялись. <i>Встать на носки.</i> Ну-ка, Зайка, оглянись, <i>Повороты в стороны.</i> Не сидит ли за кустом страшный волк с большим хвостом? <i>Поочередно опускать и поднимать руки перед собой.</i> Вдруг волчище выбегает, <i>Бег на месте.</i> Серых зайчиков хватает. <i>Присесть, голову спрятать</i>	_____
Музыкально – подвижная игра (7)	«Карлики и великаны»	Развитие умения различать динамику звука, совершенствование двигательных навыков	Дети стоят лицом по кругу, под музыку выполняют разные танцевальные движения. В конце музыкального отрывка подается сигнал: аккорд в высоком или низком регистре. На аккорд в высоком регистре дети становятся «карликами» (упор присев), а на аккорд в низком регистре – «великанами» (поднять руки вверх и приподняться на носочки). Выигрывают те, кто ни разу не ошибся.	Аудиокассета «Слушаем музыку»
Миниатюра (8)	«Мишка»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Мишка с куклой бойко топают, Бойко топают, посмотри, <i>Ходьба на месте, руки на поясе.</i> И в ладоши звонко хлопают, Звонко хлопают - раз, два, три. <i>Хлопки в ладоши.</i> Мишке весело, мишке весело, <i>Переступание с наклонами в стороны.</i> Вертит мишенька головой, Кукле весело, тоже весело. <i>Ходьба на месте.</i> Ой, как весело. Ой, ой, ой! <i>Покачивание головой</i>	

Музыкально – подвижная игра. (8)	«Затейники»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Ровным кругом, друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе. Сделаем вот так. Дети останавливаются, опускают руки. Водящий показывает движение, все повторяют его (2-3.раза), выбирается новый водящий. Игра начинается под звуки марша, а показ движений - без музыки. Повторять движения под соответствующую музыку.	Аудиокассета «Марш», любая музыка в стиле диско
Миниатюра (9)	«Козы»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Можно ли козам бодаться, <i>Высокий шаг, показывают «рожки».</i> Если рожки есть? <i>Ходьба по кругу.</i> В пляс девчонкам не пускаться, <i>Подскок, руки на поясе.</i> Если ножки есть? За рога возьмем козленка, « <i>Пружинка</i> ». Отведем на луг. <i>Три высоких шага.</i> А девчонку за ручонку <i>Мальчик подает руку девочке.</i> В наш веселый круг, <i>Покачивание руками.</i> В наш веселый круг. <i>Повороты в парах</i>	
Музыкально – подвижная игра. (9)	«Запрещенное движение»	Развитие внимания, координации движений	Дети стоят полукругом, в центре водящий. Он показывает движения, из которых одно - запрещенное (например «пружинка»). Все повторяют движения, кроме запрещенного. Кто ошибется, становится водящим.	
Миниатюра (10)	«Мяч»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Мой веселый, звонкий мяч. « <i>Пружинка</i> ». Ты куда помчался вскачь? <i>Прыжки на месте.</i> Красный, желтый, голубой- <i>Высокий шаг.</i> Не угнаться за тобой. <i>Присесть, обхватить колени</i>	
Музыкально – подвижная игра. (10)	«Канон»	Развитие чувства ритма, такта, внимания	Дети стоят по кругу лицом в центр. На 1-й такт один ребенок поднимает, например, правую руку, на 2-й такт – следующий делает то же, что и первый, и так по кругу. Затем, когда все поднимут правую руку, игра начинается снова, но, к примеру, с другой руки, либо предлагается другое движение.	Музыка Ф. Бургмюллера «Кавалькада»
Миниатюра (11)	«Мы ехали»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений.	На лошадке ехали, <i>Высокий шаг.</i> До угла доехали. Гоп - гоп-гоп, Гоп - гоп-гоп! <i>Прямой галоп, в руках «вожжи».</i> На машине ехали, Легкий бег, в руках «руль». <i>До реки доехали!</i> « <i>Пружинка</i> » Би-би-би, би-би-би!	



			Пароходом ехали, <i>Ходьба в полуприседе.</i> До горы доехали. У-у-у, у-у-у. То подняться на носки, то опуститься в полуприседе, выполняя волнообразные движения руками	
Музыкально – подвижная игра. (II)	«Зеркала»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений, внимания	Дети свободно стоят по залу. Они – «зеркала». Один ребенок - водящий. Он пришел в магазин, где много «зеркал». Отражение (копирование его движений) может быть во всех «зеркала» одновременно, либо показываться в одном-двух. Невнимательное «зеркало» выбывает из игры.	Любая музыка в стиле диско
Миниатюра (12)	«Лошадки»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Эй, лошадки <i>Высокий шаг.</i> Иго-го-го! <i>Хлопки над головой.</i> Но, лошадки <i>Прямой галоп.</i> Но, но, но. <i>Хлопки перед грудью.</i> Скок, лошадки, <i>Подскоки на месте.</i> Скок, скок. <i>Хлопки внизу.</i> Побежали - <i>Легкий бег.</i> Гоп-гоп-гоп! <i>Хлопки перед грудью</i>	
Музыкально – подвижная игра (12)	«Не теряй пару»	Развитие внимания, координации движений	Дети идут парами по кругу, взявшись за руки. Звучит веселая музыка, дети отпускают пару и подскоками двигаются в свободном направлении. С окончанием музыки необходимо найти свою пару.	Аудиокассета «Слушаем музыку»

### Приложение 3

#### Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой

Выполняя дыхательную гимнастику по методике А.Н. Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила:

- делать короткий активный вдох носом;
- выдох выполнять через рот;
- вдох делать одновременно с движением;
- все вдохи-движения выполнять в темпе марша;
- считать мысленно, про себя (счет в данной гимнастике идет по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной).

Очень полезно развивать дыхательную систему игровым методом: надувать воздушные шары, пускать мыльные пузыри, дуть на плавающие игрушки (шарики, бумажные лодочки), дуть на вертушки, нюхать цветы, гасить пламя свечи, дуть на горячий чай, рисовать через трубочку, при помощи дыхания, играть на игрушечных музыкальных инструментах (дудочки, губные гармошки и т.д.).

#### "Ладочки"

Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю" - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3- 4 секунды - пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Активный вдох носом - абсолютно пассивный. Неслышный выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!

Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.

Упражнение "Ладочки" можно делать стоя, сидя и лежа.

#### "Погончики"

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент

вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов движений.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.

### **"Насос" ("Накачивание шины")**

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".

Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля.

Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

"Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.

Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывая его широко.

### **"Кошка" ("Приседание с поворотом")**

И.п.: Станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели

### **"Обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки)**

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест на крест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.

### **"Большой маятник" ("Насос" + "Обними плечи")**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя.

### **"Поворот головы"**

И.п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать. Шею не напрягать, вдох не тянуть!

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

### **"Ушки" ("Ай-ай")**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как бы мысленно говорите кому-то: "Ай-ай-ай! Как не стыдно!" Смотреть нужно прямо перед собой. Это упражнение напоминает "китайского болванчика".

Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

### **"Маятник головой" ("Малый маятник")**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз - вверх, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох должен успевать "уходить" после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно, не слышно, либо, в крайнем случае - тоже через нос).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

"Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой". Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

### **"Перекаты"**

А. И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается) одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко "шмыгая" носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох.

1) приседание и вдох делаются строго одновременно; 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Б. И.п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги. **"Шаги"**

### **А. "Передний шаг" (рок-н-рол)**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой ноге слегка приседайте и шумно "шмыгайте" носом (левое колено вверх - и.п., правое колено вверх - и.п.). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кисте рук на уровне пояса. Упражнение "Передний шаг" напоминает танец рок-н-рол.

Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот.

Норма 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Передний шаг" можно делать стоя, сидя и даже лежа.

### **Б. "Задний шаг"**

И.п.: то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно "шмыгните" носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в и.п. - выдох сделан. После этого отведите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте танцевальное приседание.

Это упражнение можно делать только стоя.

Вдохи и движения делаются строго одновременно.

4 раза по 8 вдохов-движений.

#### **Порядок выполнения:**

1. "Ладошки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
2. "Погончики" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
3. "Насос" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
4. "Кошка" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
5. "Обними плечи" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
6. "Большой маятник" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
7. "Повороты головы" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
8. "Ушки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
9. "Маятник головой" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
10. "Перекаты"
- а) 12 раз по 8 вдохов-движений - с левой ноги
- б) 12 раз по 8 вдохов-движений - с правой ноги
11. "Шаги"
- а) "Передний шаг" - 32 вдоха-движения.
- б) "Задний шаг" - 32 вдоха-движения.
- в) снова "Передний шаг" - 32 вдоха-движения

#### **Упражнения на релаксацию и дыхание**

##### **"Драка"**

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

##### **"Воздушный шарик"**

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

##### **"Корабль и ветер"**

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

##### **"Штанга"**

Цель: расслабить мышцы спины.

"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".

##### **"Сосулька"**

Цель: расслабить мышцы рук. "Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

### "Шалтай-Болтай"

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз".

### "Винт"

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!" Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

### "Насос и мяч"

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

"Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение." Затем играющие меняются ролями.

## Приложение 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 поверху»

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 поверху. Как только мяч попадет к участнику, стоящему последним, задание меняется. Теперь нужно передавать мяч из рук в руки понизу. 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 таза, 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» (кеглю), 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, пролезая 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 – хромым) 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, висающий 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" - вертено 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 слова 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.  
Серый кот в чулане,  
Все усы в сметане.  
Черный кот полез в подвал и  
И мышонка там поймал.  
Так же двигаются из круга.  
С окончанием, повернувшись  
Лицом обхватывают друг друга.

лицом к друг другу.  
выполняют хлопки с друг другом,  
поворачиваются спинками  
парами двигаются боком  
приставным шагом в центр.

**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.

## ЗИМА/ НОВЫЙ ГОД

### Весёлая игра «Гномик»

Дети встают в круг. Гномик и Снегурочка – внутри круга. Под музыку дети водят хоровод, Гномик бежит по внутренней стороне круга возле детей. Музыка заканчивается, дети говорят:

Гномик, Гномик, не спеши,

Что нам делать, покажи!

Гномик под музыку выполняет любое танцевальное движение, дети повторяют за ним. Снегурочка надевает шапочку другому ребёнку. Игра повторяется.

### «Игрушка по кругу»

Дед Мороз предлагает участникам встать лицом друг к другу. Начинает играть музыка, и игрушка, например кукла с изображением Снегурочки, переходя из рук в руки, движется по кругу.

Прекращается музыка, прекращается передача игрушки. Тот, у кого осталась кукла, выбывает из игры. Игра идет до тех пор, пока не останется один человек. Если играющих много, по кругу можно пустить несколько кукол.

### «Снежные комья»

В подвешенную (или стоящую на полу) корзину нужно забросить с расстояния 6—7 шагов 6 «снежных комьев» — белых теннисных мячиков. Победит тот, кто справится с этой задачей наиболее точно.

### «Снежинки-пушинки»

Снегурочка предлагает нескольким гостям взять с подноса легкие ватные снежинки.

Каждый игрок подбрасывает свою снежинку и, дуя на нее, старается продержать ее как можно дольше в воздухе. Тот, кто уронил свою пушинку, может подойти к товарищу и помочь ему выполнить задание Снегурочки.

### «Гонки сороконожек»

В достаточно просторном помещении можно провести гонки «сороконожек». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в затылок друг другу, взяв впереди стоящих руками за пояс. У противоположной стены ставят стул, который цепочка играющих должна обогнуть, а потом вернуться обратно. Если цепочка разорвалась, ведущий может засчитать команде поражение. Задание можно усложнить и сделать более смешным, если команды будут передвигаться полуприсев, если обе команды будут выполнять задание одновременно.

**Вариант этой игры — «Змея». «Голова»** — первый в колонне — должна поймать «хвост», который от нее ускользает. Поймав его, «голова» переходит в конец колонны, игра повторяется снова. «Оторвавшиеся» звенья цепи считаются проигравшими и выходят из игры.

### «Два Мороза»

Группа ребят находится в одном конце зала (комнаты) за условной чертой. Водящие — Морозы — находятся в середине зала. Они обращаются к ребятам со словами:

— Мы два брата молодые, (Вместе): Два мороза удалые.

— Я — Мороз-красный нос.

— Я — Мороз-синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Все отвечают:

— Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!

Играющие бегут на другую сторону зала за линию «дома». Оба Мороза ловят и «замораживают» перебегающих. Те сейчас же останавливаются на том месте, где их «заморозили». Затем Морозы опять обращаются к играющим, а те, ответив, перебегают зал, вырывая «замороженных»: дотрагиваются до них рукой, и те присоединяются к остальным.

#### **«Две лучше, чем одна»**

На полу кладут какие-нибудь три игрушки: мячик, кубик, кеглю. Двое играющих выходят и начинают танцевать вокруг них (игру можно проводить под музыку). Как только музыка прервется или Дед Мороз подаст команду «Стоп!», каждый игрок должен постараться схватить две игрушки. Кому достанется одна, тот проиграл. Игру можно усложнить: увеличить количество участников и соответственно количество игрушек или предметов. Выигрывает тот, кто схватит большее количество игрушек.

#### **«ЛОВИШКА»**

Отбежав от Снеговика (или Деда Мороза), дети останавливаются и, хлопая в ладоши, произносят: "Раз-два-три! Раз-два-три! Ну, скорее нас лови!" С окончанием текста все разбегаются. Снеговик (Дед Мороз) догоняет детей.

#### **«ИГРА С ПОГРЕМУШКАМИ»**

Дети, держа в руках погремушки, бегут врассыпную под веселую музыку по залу. С окончанием музыки дети останавливаются и прячут погремушки за спину. Лиса (или другой персонаж, участвующий в игре) ищет погремушки. Она просит детей показать ей сначала одну, потом другую руку. Дети за спиной перекаладывают погремушки из одной руки в другую, как бы показывая, что в руке ничего нет. Лиса удивляется, что погремушки исчезли. Снова звучит музыка, и игра повторяется.

#### **«КТО БОЛЬШЕ НАБЕРЕТ СНЕЖКОВ»**

Играют по двое детей. На пол рассыпают снежки из ваты. Детям завязывают глаза и дают по корзинке. По сигналу они начинают собирать снежки. Выигрывает тот, кто набрал большее количество снежков.

#### **«ВАЛЕНКИ»**

Перед елкой ставят валенки большого размера. Играют двое детей. По сигналу они обегают елку с разных сторон. Выигрывает тот, кто обежит елку быстрее и наденет валенки.

#### **«ПРОНЕСИ В МЕШКЕ»**

Перед елкой кладут мешок (он перегорожен на 2 части, у одной из них нет дна). Дед Мороз вызывает детей, которые хотят покататься в мешке. Он сажает ребенка в мешок и несет его вокруг елки. Другого ребенка он сажает в ту часть мешка, где нет дна. Дед Мороз ходит вокруг елки, а ребенок остается на месте. Дед Мороз возвращается и "удивляется". Игра повторяется.

#### **«ПОЙМАЙ СНЕЖОК»**

Участвуют несколько пар. Дети стоят друг против друга на расстоянии приблизительно 4 метров. У одного ребенка пустое ведерко, у другого — мешочек с определенным количеством "снежков" (теннисные или резиновые мячи). По сигналу ребенок бросает снежки, а напарник старается поймать их ведром. Выигрывает пара, которая первой закончит игру и наберет большее количество "снежков".

#### **«ЕЛОЧКИ БЫВАЮТ...»**

Ведущий говорит: "Елочки бывают...большие, высокие, широкие, толстые...". А дети должны это показывать, причем ведущий делает другие движения, чтобы сбить всех с толку.

#### **«В МЕШКАХ ВОКРУГ ЕЛКИ»**

Соревнуются по 2 ребенка. Они становятся в мешки и ногами. Верх мешков держат руками. По сигналу дети бегут вокруг елки в разные стороны. Выигрывает тот, кто прибежит быстрее. Игру продолжает следующая пара.

#### **«ВЫТОЛКНИ ИЗ ОБРУЧА!»**

#### **«КТО БЫСТРЕЕ НАДУЕТ ШАРИК»**

Играющих может быть 2 — 4 человека. Каждому дают по воздушному шару. По сигналу дети начинают их надувать. Выигрывает тот, кто надует шарик быстрее.

#### **«МЯЧ МЕЖДУ ГОЛОВАМИ»**

Соревнуются 4 ребенка. Большой надувной мяч двое детей зажимают головами. По сигналу двое бегут вокруг елки. Побеждает та пара, которая бежит быстрее и не уронит мяч.

### «МЫШЕЛОВКА»

Становятся и берутся за руки два самых высоких участника или двое взрослых. Держат руки вверх (такой мини-хоровод) и приговаривают:

"Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Вот поставим мышеловку, переловим всех мышей".

Остальные участники - мыши - бегают между рук ловцов. На последних словах руки опускаются, "мышеловка" захлопывается, кто попался, тот присоединяется к ловцам. Мышеловка увеличивается, игра повторяется. Побеждает последняя мышка.

### ВЕСНА

#### «ЛЕСНОЕ ЭХО»

Зайчик говорит, а "Эхо" - взрослый за ширмой - отвечает.

Ведущий: Вызовем мы "Эхо", будет нам потеха!

Зайчик (громко): Эхо! Я тебя зову!

Эхо (протяжно): А-у! А-у!

Зайчик (вопросительно): Ты уже поело?

Эхо (утвердительно): Е-ло! Е-ло!

Зайчик (громко): Хочешь пищу заячью?

Эхо (удивленно): Чью? Чью?

Зайчик (доброжелательно): Я тебе морковку дам!

Эхо (жадно): Ам! Ам!

Зайчик (насмешливо): Что, объелся, братец Зай?

Эхо (укоризненно): Ай-ай! Ай-ай!

Зайчик (протяжно): Эхо! Ближе подойди!

Эхо (протяжно): Ты иди! Ты иди!

Зайчик (опасливо): А вдруг там болото?

Эхо (поучительно): То-то, то-то!

Зайчик (соглашаясь): Ладно, я потом приду!

Эхо (протяжно): Жду! Жду!

Зайчик (хвастливо): Гости к нам приехали!

Эхо (протяжно): Е-ха-ли! Е-ха-ли!

Зайчик (с гордостью): Мы их угощаем!

Эхо (удивленно): Ча-ем? Ча-ем?

Зайчик (огорченно): Чаю нету. Есть вода.

Эхо (соглашаясь): Да-да! Да-да!

Зайчик (протяжно): Ну, прощай, пора домой!

Эхо (печально): Ой-ой! Ой-ой!

Зайчик (громко): Не горюй, приду сюда!

Эхо (радостно): Да-да! Да-да!

Ведущий:

Если в лес вы попадете, Эхо там всегда найдете.

С эхом будете дружить, Весело вам будет жить!

#### Игра «Летает — не летает».

— Комары да мушки! (Дети машут руками и отвечают хором: «Летают!»)

— Зеленые лягушки! (Дети приседают, отвечают хором: «Не летают!» и т.д.)

— Бабочки!

— Стрекозы!

— Белые березы!

— Мухоморы красные!

— Пауки ужасные!

— Галки!

— Перепелки!

— Очень злые волки!

— Воробей!

— Скворец!

— Тут игре конец!

### **Игра «Чайничек»**

Чайничек, крышечка. Крышечка, шишечка.

Шишечка, дырочка... С дырочки пар идет.

Пар идет, дырочка. Дырочка, шишечка...

Шишечка, крышечка. Крышечка, чайничек.

Ритмодекламация разучивается с детьми под любую подходящую по темпоритму мелодию и четко проговаривается, сопровождая слова движениями рук: чайничек - ладони параллельно друг другу  
крышечка - ладошка правой руки - крышечкой  
шишечка - кулачок

дырочка - пальцы кольцом (знак ОК)

пар идет - указательным пальцем делаются круги по возрастающей.

повторяется трижды, каждый раз с ускорением.

**Игра «Прыгай, прыгай веселей, мокрых ножек не жалей!»** ( по полу раскиданы маленькие обручи, с окончанием музыки нужно занять обруч) после каждого проигрывания несколько обручей убирается и т. д.

## **ОСЕНЬ**

**Игра «ФУТБОЛ»** нужно: 2 дуги, 2 гимнастические палки и 2 мячика. Две команды детей.

Гимнастической палкой довести мяч до дуги и прокатить мяч в "ворота", затем вернуться в команду и передать мяч и палку следующему участнику

### **«СОБЕРИ ШИШКИ»**

В игре участвуют два человека. Они берут по корзине в руки. На пол рассыпаются 10 - 12 шишек. По сигналу дети начинают собирать их в свои корзинки. Выигрывает тот, кто соберет больше шишек.

### **«СОРТИРУЕМ ОВОЩИ»**

Играют два человека. В одной стороне зала стоят два ведра, в которых перемешаны морковь и картофель. Каждый ребенок по сигналу бежит с корзиной к ведру и выбирает либо морковь, либо картофель в свою корзину и возвращается назад. Кто быстрее выполнит задание, тот и победил.

### **«СОБЕРИ СОРНЯКИ»**

В игре участвуют 3 человека. По залу рассыпают бумажные вьюны, васильки и листья одуванчика. Детям дают по ведерку. По сигналу они должны собрать сорняки в ведра: один — вьюны, другой листья, третий — васильки. Побеждает ребенок, выполнивший задание быстрее других.

### **«СОБЕРИ ЛИСТОЧКИ»**

В игре участвуют 2 ребенка. На 2 подносах лежат по 1 кленовому листочку, разрезанному на части. По команде дети под музыку собирают по частям листочек. Побеждает тот, кто первый составит листочек из разрозненных частичек

### **«ПЕРЕЙДИ ЛУЖУ В КАЛОШАХ»**

Участвуют по два ребенка. "Лужа" — ковер в центре зала. По сигналу дети надевают калоши и бегут с одного конца ковра до другого и обратно. Побеждает тот, кто прибежит быстрее.

### **«ПАРОВОЗИК»**

В ней участвуют две команды. На полу разложены бутафорские грибы. По сигналу команды змейкой оббегают грибы по "извилистой тропинке" (каждый ребенок держится за плечи впереди стоящего).

Считается победителем та команда, которая:

— не уронила ни один гриб;

— не потеряла ни одного участника;

— быстрее оказалась у финиша.

### **«ФРУКТЫ НА ВЕРЕВОЧКЕ»**

У противоположной стены зала ставят две стойки с натянутой между ними веревкой. На веревку за палочки привязаны яблоки и груши. Ребенку завязывают глаза. Он должен дойти до стоек, срезать ножницами любой плод и угадать его на ощупь.

### **«СОБЕРИ ГРИБЫ»**

Играют по двое. Каждому участнику дают пустую корзинку. На полу лежат силуэты грибов. Дети берут по очереди силуэт гриба, называют любой гриб, который знают, и кладут в корзинку.

Выигрывает тот, кто больше «собрал» грибов.

### **«РЕПКА»**



Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабушка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит "репка" - ребеночек в шапочке с изображением репки. Игру начинает дед. По сигналу он бежит к "репке", обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабушка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают "репку" и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется «репка». Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула «репку»

### **«ПОСАДИ И СОБЕРИ УРОЖАЙ»**

Оборудование: 8 обручей, 2 ведра, 4-5 картофелин, 2 лейки.

Участвуют 2 команды по 4 человека.

1-й участник «пашет землю» (кладет обручи).

2-й участник «сажает картошку» (кладет картошку в обруч).

3-й участник «поливает картошку» (обегает каждый обруч с лейкой).

4-й участник «убирает урожай» (собирает картофель в ведро).

Побеждает более быстрая команда.

### **«ПУГАЛО»**

Звучит музыкальное сопровождение. Дети, каждый из которых "пугало", выходят на середину зала и разводят руки в стороны. Если ведущий говорит: «Воробей!», то надо махать руками. Если ведущий говорит: «Ворона!» — надо хлопать в ладоши.

### **«ГРИБНИК»**

У водящего ("грибника") завязаны глаза. Дети-грибы бегают по залу. Если попадается «мухомор», дети кричат: «Не бери!» Побеждает тот, кто за определенное время «соберет» больше «грибов».

### **«КЛЕНОВЫЙ ЛИСТОЧЕК»**

В игре участвуют два ребенка. На 2 подносах лежат по 1 кленовому листочку, разрезанному на части. По команде дети под музыку собирают по частям листочек. Побеждает тот, кто первый составит листочек из разрозненных частичек.

### **«ПОСАДИ И СОБЕРИ УРОЖАЙ»**

Участвуют 2 команды по 4 человека.

1-й участник «пашет землю» (кладет обручи).

2-й участник «сажает картошку» (кладет картошку в обруч).

3-й участник «поливает картошку» (обегает каждый обруч с лейкой).

4-й участник «убирает урожай» (собирает картофель в ведро).

Побеждает более быстрая команда.