

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
детский сад №1 «Остров детства»  
с. Ильинское Сахалинской области  
И.А. Кожухарь  
приказ № 3 от 10.06.2020



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «ЗДОРОВЯЧОК»  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (4 – 7) ЛЕТ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА №1  
«ОСТРОВ ДЕТСТВА» с. ИЛЬИНСКОЕ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

с. Ильинское  
2020 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3-6
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание дополнительной образовательной программы.....	8 -19
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы..	20
5. Список литературы.....	21
6. Приложения	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела – растяжка. Растяжки – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощённость, уверенность в себе»*

Е.И. Зуев «Волшебная сила растяжки»

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО ( Санкт-Петербург), а также оздоровительно-развивающая программа «Са-фи-дансе» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина). Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу

сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка – игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

**Цель:** Содействие всестороннему развитию личности дошкольника, укрепление здоровья, активизация и развитие двигательной деятельности детей средствами игры, комплексное оздоровление детей через систему игрового стретчинга.

**Задачи:**

1. Формировать правильную осанку, способствовать профилактика плоскостопия.
2. Совершенствовать физические способности, развивать мышечную силу, подвижность различных суставах (гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма.
5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
6. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движений.

**Форма проведения:** групповая, очная.

**Режим занятий:** продолжительность 30 минут, количество занятий в неделю - 2.

Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на ковриках, одежда облегченная, без обуви (в носках).

**Срок обучения:** 3 года, 32 часа в год.

**Участники:** дети средней, старшей, подготовительной групп.

**Оборудование:** коврики по количеству детей, СД диски с записями музыкального сопровождения, магнитофон.

**Форма подведения итогов:** развлечение

### Структура занятий

*В первой (вводной части)* дети выполняют музыкальную разминку. Задача разминки подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. Подготовительная часть состоит из трех разделов: 1) вступительная часть, ее цель — подготовить ребенка на эмоциональном уровне к дальнейшим занятиям посредством выполнения несложных движений под музыку; 2) разминка (движения под музыку), цель разминки — подготовить к работе все группы мышц; 3) джоггинг — прыжки на месте с целью воспитания выносливости, силы. Заканчивается подготовительная часть дыхательными упражнениями.

*Во второй (основной)* — дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей.

Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении. Детям 4 лет предлагается до 6 игровых упражнений, детям от 5 до 7 лет — до 12 упражнений.

На каждом занятии дети выполняют упражнения на различные группы мышц. Все упражнения связаны сюжетом сказки, которая рассказывается детям по ходу занятия. Упражнения выстроены в такой последовательности, чтобы обеспечить равномерную нагрузку на всё тело ребёнка.

В конце второй части занятия детям проводится подвижная игра.

Цель игры: обеспечить двигательную активность детей, развивать коммуникативные, дружеские качества.

*В заключительной части занятия* (третьей): 1) выполнение танцевальных упражнений, которые расширяют двигательные навыки детей, учат их координировать свои движения согласно музыке; 2) подвижная игра; 3) расслабление (приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок; дети расслабляются, слушая спокойную, тихую музыку, проводятся игры на восстановление дыхания, на внимание, пальчиковая гимнастика и т.п., организм ребёнка приводится в спокойное состояние, обеспечивается переход к другим видам деятельности).

### **Предполагаемые результаты к концу года**

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой системы, нервной системы;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- формирование мышечной силы;
- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развитие внимания, памяти;
- повышение интереса к занятиям физической культурой.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ИГРОВОЙ  
СТРЕТЧИНГ»**

№ п/п	Наименование разделов (блоков)	Общее ко- личество учебных ча- сов	В том числе:	
			теоретических	практических
1	Игровой стретчинг	2		2
2	Ритмическая разминка	2		2
3	Игропластика	2		2
4	Сюжетные занятия	6	2	4
5	Ритмическая композиция	17	5	12
6	Танцевальная компози- ция	2	1	1
7	Развлечение	1		1
	<b>Всего</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>24</b>

СОДЕРЖАНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
С 4 до 5 лет

№ п/п	Кол-во занятий	Тема	Вид занятий	Программное содержание	Задачи
1.	2	«Сказка про Утёнка»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка№1.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально - ритмическая игра «Карусель».</p> <p>Игры на расслабление «Пирог»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности, гибкости и чувства ритма.
2.	2	«В гостях у Дуба»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка№1.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально - ритмическая игра «Журавль».</p> <p>Игры на расслабление «Макароны»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.
3.	2	«Просто так!»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка№2.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально - ритмическая игра «Веселый автобус».</p> <p>Игры на расслабление «Колка дров»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p>	Обучение культуре движений, раскованному владению своим телом. Укрепление мышц детей, повышение двигательной активности, выносливости. Развитие гибкости и активности. Формирование потребности в здоровом образе жизни.



				<u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.	
4.	2	«Сказка о море».	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №3.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Рыбалов и рыбки».</p> <p>Игры на расслабление «Колка дров»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики, обруч -1 шт.</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений. Пополнить знания детей о подводном мире.
5.	2	«Зимняя сказка»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино».</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Льдинка». Игры на расслабление «Елочка»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики, мячи по количеству детей.</p>	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости.
6.	2	«Зоопарк-2»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино».</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Приветтики»(танцевальные движения, бег врассыпную). Игры на расслабление «Мартыш-</p>	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости. Передавать образ животных через пластику.

				ки» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики, мячи по количеству детей.	
7.	2	«На лесной полянке»	Сюжетно - игровое	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино». <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Пауки и мухи» Игры на расслабление «Шалтай-болтай» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики, мячи по количеству детей.	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности, гибкости, координации, фантазии, образного мышления
8.	2	«Бабочки»	Игровое	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №4. <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Бабочки». Игры на расслабление «Волшебный цветок» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, развитие выворотности и гибкости. Напомнить, детям как богат мир насекомых.
9.	2	«Карнавал»	Игровое	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, кругом, прыжком раз!. В обход по залу марш. (Дети идут по залу отстукивают ритм в ладоши.) построили круг. <u>Танец-игра Озорники</u> <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости.

				<p>педагога.  <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Слушай и танцуй».  Игры на расслабление «Волшебный цветок»  Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.  <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	
10.	2	«Морское путешествие»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, танец-импровизация на ориентировку в пространстве «Хоровод селедок»  <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.  <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Караси и щука».  Игры на расслабление «Море волнуется ....»  Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.  <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений. Пополнить знания детей о подводном мире.
11.	2	«Деревня Простоквашино»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, кругом. В обход по залу. (Дети идут по залу отстукивают ритм в ладоши.) построение в круг.  Танец-игра <i>Озорники</i>  <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.  <u>3 часть.</u> Подвижная игра «День, ночь, огонь, вода».  Малоподвижная игра «Соня»  Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.  <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие выворотности и гибкости. Научиться передавать образ и эмоции через выполнение движения.
12.	2	«Красочки»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №5.  <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.  <u>3 часть.</u> Музыкально - ритмическая игра «Карусель».</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении

				Игры на расслабление «Пирог» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.	нии упражнений, фантазии.
13.	2	«Красочки»	Сюжетно - игровое	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №5. <u>2 часть.</u> Конкурс на самое лучшее выполнение упражнений стретчинга. <u>3 часть.</u> Музыкально - ритмическая игра «Карусель». Игры на расслабление «Пирог» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.	Развивать лидерство, инициативу; повторить выполнение изученных упражнений стретчинга
14.	2	«Кто в нашем домишке живёт»	Сюжетно - игровое	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, ритмический танец «Шоколате» <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Кот и мыши». Расслабление по представлению «Прогулка по волшебному лесу» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений.
15.	2	«Как мы съездили на море»	Сюжетно - игровое	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, танец-импровизация на ориентировку в пространстве «Хоровод селедок» <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Караси и щука». Игры на расслабление «Море волнуется ...» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия,	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие координации, умения передавать пластику через выражение образа.

				<p>поклон.  <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	
16.	2	«Птичий двор»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Разминка №1  <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.  <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Совушка - сова».  Мало подвижная игра «Летает - не летает»  Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.  <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Занятие направлено на развитие мышечной силы и подвижности суставов рук, развивает чувство ритма и крупной моторики.
17.	1	Игры - соревнования	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Разминка №1  <u>2 часть.</u> Занятие-соревнование «Игровой стретчинг»  <u>3 часть.</u> Игры по желанию.  Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.  <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики</p>	Содействовать развитию танцевальности, гибкости.
18.	1	«Морское путешествие»	Итоговое, развлечение	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, танец-импровизация на ориентировку в пространстве «Хоровод селедок»  <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.  <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Рыбак и рыбка».  Игры на расслабление «Угадай, что делали»  Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.  <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие координации, умения передавать пластику через выражение образа
Итого	<b>32</b>				

СОДЕРЖАНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
С 5 до 7 лет

№ п/п	Кол-во занятий	Тема	Вид занятий	Программное содержание	Задачи
1.	2	«Бабочки»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №1.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально - ритмическая игра «Карусель».</p> <p>Игры на расслабление «Пирог»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, развитие выворотности и гибкости. Напомнить детям как богат мир насекомых.
2.	2	«Карнавал»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №2.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально-ритмическая игра «Слушай и танцуй».</p> <p>Игры на расслабление «Макароны»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости.
3.	2	«Морское путешествие»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №3.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Музыкально - ритмическая игра «Рыбак и рыбки»</p> <p>Игры на расслабление «Прогулка по подводному царству»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений. Пополнить знания детей о подводном мире.

				<u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.	
4.	2	«Деревня Просто-квашино»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №4.</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Волк и овцы».</p> <p>Игры на расслабление «Колка дров»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики, обруч -1 шт.</p>	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие выворотности и гибкости. Научиться передавать образ и эмоции через выполнение движения.
5.	2	«Красочки»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино».</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Льдинка». Игры на расслабление «Елочка»</p> <p>Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.</p> <p><u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики, мячи по количеству детей.</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений, фантазии.
6.	2	«Кто в нашем доме живёт»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. Ритмический танец «Буратино».</p> <p><u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p> <p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Приветтики»(танцевальные движения, бег врассыпную). Игры на расслабление «Мартыш-</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений.

				ки» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики, мячи по количеству детей.	
7.	2	«Какмы съездили на море»	Сюжетно - игровое	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино». <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <u>3 часть.</u> Подвижная игра «щука и карась» Игры на расслабление «холодно-жарко» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики, мячи по количеству детей.	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие координации, умения передавать пластику через выражение образа.
8.	2	«Птичий двор»	Игровое	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка№4. <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Птичий двор». Игры на расслабление «Золотые ворота» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.	Занятие направлено на развитие мышечной силы и подвижности суставов рук, развивает чувство ритма и крупной моторики.
9.	2	«Змейка»	Игровое	<u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, кругом, прыжком раз! В обход по залу марш. (Дети идут по залу отстукивают ритм в ладоши.) построили круг. <u>Танец-игра Озорники</u> <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, развитие выворотности и гибкости.



				<p>педагога.  <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Змея в траве».  Мало подвижная игра «Змейка»  Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.  <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	
10.	2	«Зимняя сказка»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, танец-импровизация на ориентировку в пространстве «Снежный хоровод»  <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.  <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Льдинка».  Игры на расслабление «Прогулка по волшебному зимнему лесу»  Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.  <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости.
11.	2	«Прогулка по джунглям»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, кругом. В обход по залу. (Дети идут по залу отстукивают ритм в ладоши.) построение в круг.  Танец-игра Озорники  <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.  <u>3 часть.</u> Подвижная игра «День, ночь, огонь, вода».  Малоподвижная игра «Соня»  Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.  <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности, гибкости, координации.
12.	2	«Весенняя сказка»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка №5.  <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении

				<p><u>3 часть.</u> Подвижная игра «Переправа на плотках». Малоподвижная игра «Перстенок» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	нии упражнений.
13.	1	«В гости к Кролику»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка№5. Ритмическая разминка «Буратино» <u>2 часть.</u> Конкурс на самое лучшее выполнение упражнений стретчинга. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <u>3 часть.</u> Музыкально - ритмическая игра «Карусель». Игры на расслабление «Пирог» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.
14.			Конкурс соревнования	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, разминка№5. Ритмическая разминка «Буратино» <u>2 часть.</u> Конкурс на самое лучшее выполнение упражнений стретчинга. <u>3 часть.</u> Игры по выбору детей Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон. <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Содействовать развитию танцевальности, гибкости.
15.	2	«Сказка о карандаше и резинке»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, ритмический танец «Чоколите» <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Ладочки». Расслабление по представлению «Перстенок» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия,</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений.

				<p>поклон.  <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	
16.	2	«Цветик-семицветик»	Сюжетно - игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон, танец-импровизация на ориентировку в пространстве «Хоровод цветов»  <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.  <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Мы веселые ребята». Игры на расслабление «Волшебный цветок»          Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.  <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.
17.	2	Итогово-показательное занятие «Сказка о жадном императоре»	Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Разминка №1  <u>2 часть.</u> Слушание сказки, повторение движений по показу педагога.  <u>3 часть.</u> Подвижная игра «Замри». Мало подвижная игра «Летает - не летает»          Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.  <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики.</p>	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, развитие выворотности и гибкости. Научиться передавать образ и эмоции через выполнение движения.
18.	1		Игровое	<p><u>1 часть.</u> Организационный момент, поклон. Разминка №1  <u>2 часть.</u> Занятие-соревнование «Игровой стретчинг»  <u>3 часть.</u> Игры по желанию.          Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.  <u>Материал.</u> Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка, гимнастические коврики</p>	Содействовать развитию танцевальности, гибкости.
Итого	32				

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

<b>№ п/п</b>	<b>Перечень разделов (блоков) занятий</b>	<b>Используемые формы</b>	<b>Методы и приемы</b>	<b>Дидактическое и техническое оснащение</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1	Игровой стретчинг	Спортивная сказка	Словесные, наглядные. Сюрпризный момент.	Сюжетные картинки. Коврики, аудиокассеты, магнитофон	Диагностическое обследование детей.  Открытое занятие для родителей.
2	Ритмическая разминка	Ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика	Словесные, наглядные, игровой.	Аудиокассеты, магнитофон	
3	Игропластика	Сюжетная гимнастика, самомассаж	Словесные, наглядные, игровой.	Гимнастические коврики.	
4	Развлечение	Тематическая игра	Словесные, наглядные, игровой.	Гимнастические коврики. Аудиокассеты, магнитофон	

## ЛИТЕРАТУРА

1. А.И. Буренина "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика". Санкт-Петербург. "Детство-пресс". 1999 г.
2. А.Г. Назарова "Игровой стретчинг" Санкт-Петербург. Учебно-методический центр "Аллегро". 2004 г.
3. В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления". Москва Линка-Пресс. 2009 г.
4. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург. "Детство-пресс". 2009 г.
5. <http://rassvet.edu.yar.ru>
6. <http://festival.1september.ru>
7. <http://www.i-deti.ru/>

## Для воспитанников с 4 до 5 лет

### Занятие «Сказка про Утёнка».

Цель занятия: растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности, гибкости и чувства ритма.


**Материал.** Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.






**Ход занятия.** Организационный момент, поклон, разминка. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога, игры на расслабление.




#### Разминка.

Приложение 1.




Основная часть занятия.


№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
1	Однажды Мама - утка повела своих детишек купаться на речку	«Ходьба»		Дети выполняют шаги на месте, двигают руками как крыльями, высоко поднимая колени.
2	Вот показалась впереди дорога. Мама-утка переводит детишек на другую сторону дороги. Все посмотрели направо, все посмотрели налево, а самый маленький утенок посмотрел вверх	И.п. сидя на пятках  «Повороты головы»		поворот головы направо, налево, вверх
3	и увидел солнышко, потянул к нему руки	«Потягушки»  «Обнимашки»	 	И.п. – сидя на пятках. Потянуть руки вверх, в стороны, обнять себя руками. Повторить 3 раза.
4	Когда он опустил голову вниз, то увидел ползущего по дорожке жучка. Он остановился и начал его рассматривать.	«Жук»	 	И.п. - лёжа на спине, ноги и руки подняты вверх, Выполняют перекрёстные движения руками и ногами одновременно. 6 раз.

5	<p>Но вот пролетела мимо красивая бабочка, и утенок засмотрелся на нее. На большой цветной ковер Села эскадрилья, То раскроет, то закроет Расписные крылья.</p>	«Бабочка»		<p>И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу. Стараться уложить колени на пол. Задержаться на 32 счёта.</p>
6	<p>Бабочка села на цветок. Наши алые цветки Распускают лепестки, Ветерок чуть дышит, Лепестки колыхает. Наши алые цветки Закрывают лепестки, Головой качают, Тихо засыпают. Утенок хотел показать красивый цветок маме и братикам, но никого не увидел их и понял, что он отстал от всех и ему придется самому добираться до речки. Но дорогу он не знал, значит надо кого-то спросить, но кого?</p>	«Цветок»	 	<p>И.п. – сидя, ноги сложить по-турецки. Ладони соединить лодочкой перед собой («молитвенная» поза). Развести пальцы в стороны, запястья оставить соединенными. Соединить ладони. Покачать ладонями вправо-влево. Положить голову на сложенные ладони.</p>
7	<p>И тут он увидел пролетающую мимо птицу. Птица, помоги мне найти дорогу к речке, - попросил утенок.</p> <p>- Лети за мной, - сказала птица и полетела.</p> <p>Утенок побежал за птицей (он был совсем маленький и не умел летать), но она летела слишком быстро и вскоре исчез-</p>	«Птица»	 	<p>И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! – и.п. повторить 4 раза.</p>

	ла из вида.			
8	<p>Утенок остановился и стал думать, у кого бы спросить дорогу к речке, посмотрел по сторонам и увидел улитку.</p> <p>Ты куда ползешь, улитка, По травинке тонкой зыбкой Да несешь с собой при том Однокомнатный свой дом? Улитка заползла в свой домик и уснула там. Наверное, не хочет разговаривать, подумал утенок и отправился дальше.</p>	«Улитка»		<p>И.п. – лежа на спине, ноги вместе, носки натянуты. Руки вдоль пола ладонями вниз. Медленно поднять прямые ноги, затем таз и все тело в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола. Постараться поставить ноги подальше за головой. Вернуться в и.п. выполнить 3 раза.</p>
9	<p>Утенок сделал несколько шагов и наткнулся на что-то острое, он посмотрел вниз и увидел ежика, который лежал около его ног, свернувшись клубочком.</p> <p>Утенок укололся и ему стало больно, он чуть не заплакал от обиды.</p>	«Ёжик»		<p>И.П. – сесть на пятки. Прямые руки в замке за спиной. Медленно наклоняясь вперед, стараясь подбородком коснуться пола и поднять руки, насколько возможно. Задержаться нужное время. Вернуться в и. положение. Выполнить 3 раза.</p>
10	Но вот пролетела мимо стрекоза.	«Стрекоза»		<p>И.п. – стоя на коленях, немного раздвинув их. Руки в стороны, ладони вниз. Правая рука касается левой пятки, а левая рука касается пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Вернуться в исходное положение, повторить все в другую сторону. 2 раза в каждую сторону.</p>



11	<p>Следом за стрекозой прыгал зеленый кузнечик. Выполняется упражнение «кузнечик» для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация.</p>	«Кузнечик»		<p>И.п. – Лечь на живот, касаясь пола подбородком. Ладони лежат на полу, руки вытянуть вдоль тела. Отталкиваясь руками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Нога прямая, носок натянут. Задержаться нужное время. Вернуться в и.п. По 3 раза с каждой ноги.</p>
12	<p>Утенок проводил его взглядом и чуть не наткнулся на кобру, которая шипела в траве. Утенок очень испугался и кинулся наутек, а когда остановился, то увидел берег речки, которую он искал.</p>	«Змейка»		<p>И.п.– лечь на живот, ноги вместе, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше, прогнуться, руки оторвать от ягодиц. Задержаться. Выполнить 3 раза.</p>
13	<p>Вода в реке была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. По берегу ходила большая полосатая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка. Мордочка усатая, Шубка полосатая, Часто умывается, А с водой не знает-ся.</p>	«Кошечка»		<p>И.п. - стоя на четвереньках – наклоняем голову вперед и выгибаем спину наверх. Поднимаем голову наверх - прогибаем спину. Повторить 3-4 раза.</p>

14	<p>Утенок подошел к кошке поближе и только хотел к ней обратиться с вопросом, но кошка мяукнула и убежала. И вдруг утенок услышал, что кто-то рядом квакает, посмотрел – а это зеленые лягушки. Вот лягушка по дорожке скачет, вытянувши ноги, По болоту скок-скок-скок, Под мосток, за кусок – и молчок.</p>	«Лягушка»		<p>И. п. - лёжа на животе, соединить пятки и развести колени выворотню. Стараться таз опустить как можно ниже к полу. Задержаться на 32 счёта.</p>
15	<p>И тут утенок увидел свою маму и братиков, они уже подплывали к берегу. Они тоже его увидели и поплыли быстрее, на берегу вся семья соединилась вместе. А потом дружное семейство вышло на полянку посушить перышки, где их встретил весь птичий двор.</p>	«Танец маленьких утят»		<p>Дети начинают импровизировать, изображая разных птиц по заданию педагога. В заключительной части занятия исполняется танец маленьких утят под знакомую детям мелодию.</p>

Игра. Приложение 3.

Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.

### Занятие «В гостях у Дуба».

Цель занятия: растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.

*Материал.* Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.







*Ход занятия.* Организационный момент, поклон, разминка. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога, игра на расслабление.






#### Разминка.

Приложение 1.

Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
-------	----------------	---------------------	-------------	----------------------

1	Однажды в волшебный лес попало странное зёрнышко. Лежало оно в земле, пока на него не попали лучи солнца и капли дождя.	И. п. сидя на пятках.		После разминки, дети присаживаются и слушают сказку.
2	Сначала появился тоненький росток, а затем выросло красивое, высокое и сильное дерево.	«Дерево»		И.п. - пятки вместе, носки в сторону, руки подняты вверх, стопу одной ноги ставим к внутренней части бедра другой, руки на поясе, поменять ногу. Повторить 8 раз.
3	У дерева были большие, развесистые ветви.	«Веточки»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Движения руками из стороны в сторону через полукруг. 4 раза в каждую сторону.
4	А когда дул сильный ветер или даже ураган, дерево не ломалось	«Ветер»		И.п. – встать, ноги на ширине плеч, руки вытянуть вверх. Наклоны в стороны с поднятыми руками. 4 наклона в каждую сторону.
5	А только весело шелестело листочками.	«Листочки»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Руки перед собой, натянуть кисти на себя, затем от себя. Повторить 8 раз.
6	В ветвях дуба – так называется наше дерево, от непогоды прячутся птицы.	«Птица»		И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками,

				наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! – и.п. повторить 4 раза.
7	Под корой волшебного дуба переживают зиму бабочки.	«Бабочка»		И. п. - сидя, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу. Стараться уложить колени на пол. Задержаться на 32 счёта.
8	Ёжик прибежал к дереву, потому что около него был его дом – нора.	«Ёжик»		И.П. – сесть на пятки. Прямые руки в замке за спиной. Медленно наклоняясь вперед, стараясь подбородком коснуться пола и поднять руки, насколько возможно. Задержаться нужное время. Вернуться в и. положение. Выполнить 3 раза.
9	Змейка пряталась под ветвями дуба от солнечных лучей.	«Змейка»		И.п. - лёжа на животе, ладонями упереться в пол, выпрямить руки, потянуться головой наверх, оставить таз на полу. 4 раза.
10	А лягушке нравилось просто любоваться на прекрасное дерево, выглянув, из озера.	«Лягушка»		И.п. - лёжа на животе, соединить пятки и развести колени выворотом. Стараться таз опустить как можно ниже к полу. Задержаться на 32 счёта.

11

Рыбка, подружка лягушки, тоже была не прочь составить компанию и в очередной раз пометать в озере под дубом.

«Рыбка»



И.п. – лёжа на животе, согнуть руки в локтях, ладони на полу, согнуть ноги в коленях и постараться дотянуться стопами до головы. 3 раза.

12 Так и встречались лесные жители под волшебным дубом. И никто из них не обижал друг друга.

И. п. – лёжа на животе.

Дети лёжа слушают сказку.

Все жили дружно под ветвями волшебного дерева.

Игра. Приложение 3.

Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.

### Занятие «Просто так!».

Цель занятия: Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, развитие выворотности и гибкости. Научиться передавать образ и эмоции через выполненные движения.

*Материал.* Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.







*Ход занятия.* Организационный момент, поклон, разминка. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога, игры на расслабление.

#### Разминка.

Приложение 1.

Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
1	Сегодня я расскажу вам про одного мальчика. Жил на свете один маленький мальчик, жил он в тропическом лесу, где много разных зверей.	И. п. сидя на пятках.		После разминки, дети присаживаются и слушают сказку.
2	Однажды проснулся мальчик и отправился погулять.	«Вырастание»		медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз

3	Идет сквозь высокую траву по узенькой извилистой тропинке	«Цапля»		И.п. – стоя, руки на поясе. Ходьба, высоко поднимая ноги. Выполнить на 16 счётов.
4	пробираясь сквозь густые заросли	«Растягивание рук»		И.п. – стоя. Руки накрест и в стороны. «Ножницы». Повторить 8 раз.
5	Вышел мальчик к крутой горе и осторожно начал спускаться, но гора была крутая, и он быстро побежал вниз. Спустился с горы, и увидел на полянке очень красивые цветы, так понравились они ему, нарвал букетик	«Наклоны вперёд»	 	И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны с прямыми ногами до пола, коснуться его руками. Вернуться в и.п. повторить 4 раза.
6	а навстречу идет медвежонок грустный-грустный. Посмотрел на него мальчик, жалко ему стало медвежонка. И отдал он ему свой букетик цветов, который на полянке собирал. Это мне? – удивился медвежонок. – А за что? Просто так. – Ответил мальчик и дальше пошел. А медвежонку сразу стало весело, ведь так приятно, когда что-то дарят, а особенно цветы.	«Наклоны к ногам»	 	И. п. – стоя, ноги шире плеч. Наклониться. Потянуться к правой и левой ноге по очереди не сгибая колен, руки на щиколотку. Выполнить по 4 раза к каждой ноге.
7	Весело подпрыгивая, медвежонок побежал дальше. И увидел вдруг под деревом злого носорога. Не испугался	«Носорог»		И.п. - лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, пле-

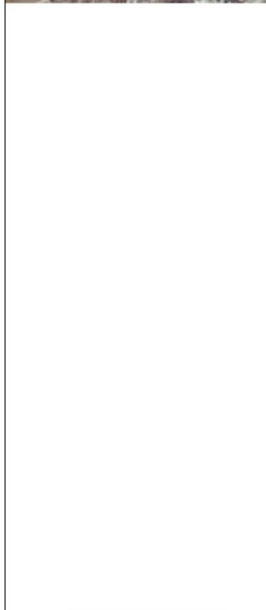
его медвежонок, подошел и протянул букет. Ведь не только получать подарки приятно, но и дарить тоже. Удивился носорог:  
За что ты мне цветы даришь?  
- Просто так! – ответил медвежонок и, довольный, пошел дальше



чи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая ее, стараться коленом коснуться лба. Носок остается оттянут. Задержаться. То же движение другой ногой. Повторить 6 раз.

8 А носорог сразу перестал злиться. Да и как можно злиться, если тебе цветы подарили? Он весело огляделся и тут увидел удава, который поднял голову и о чем-то думал. Носорогу очень захотелось кого-нибудь порадовать. И он протянул удаву цветы. Тот сначала удивился, а потом поблагодарил носорога, так как был очень вежливым удавом.

«Змея»



И.п. - лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках. Одновременно прогнуться, насколько возможно, медленно вернуться. Повторить 3 раза.

Ползет удав по лесу и букет в пасти держит.  
9 Вдруг видит: стоит страус, голову спрятал и ни с кем не разговаривает – настроение у него плохое.

«Страус»




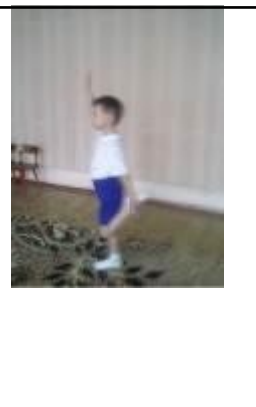


И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперёд, поставить руки на пол. Руками потянуться к пяткам. Вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

10 Подарил ему удав цветы, а страус от счастья даже подпрыгнул, ведь ему еще никогда цветов не дарили.

«Стрелочка стоя»

И.п. – стоя, ноги вместе. На раз - вытянуть руки вверх, плечи опустить вниз. Вернуться в и.п. повторить 4 раза.

11	Потом он схватил букет в клюв и побежал, радостно размахивая им во все стороны	«Уголок лёжа»		И.п. - лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение, вернуться в и.п. То же проделать с другой ногой. 3 раза каждой ногой.
12	Долго бегал он по лесу, ничего вокруг не замечая от радости, да вдруг слышит: плачет кто-то. А это зайчишка от мамы убежал и потерялся. Сидит под кустиком, всхлипывает	«Гармошка»		И.п. - встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать. Повторить 4 раза.
13	Подарил ему страус цветы, и пошли они вместе зайкину маму разыскивать. Шли, шли и увидели печального слона. Стоит слон, хобот колечком свернул, не смотрит ни на кого, только вздыхает	«Слон»		И.п. - Встать прямо, ноги вместе, прямые руки за спиной, наклониться вперёд, не сгибая колен, не разжимая рук, коснуться лбом ног. Повторить 3-4 раза.
14	Но после того, как зайчик и страус подарили ему букет, он очень развеселился и начал водой из хобота своих новых друзей поливать, чтобы им жарко не было. Всю эту историю мне рассказал аист,	«Аист»		И. п. - встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Стоя на одной ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки на поясе. Стоять



	который увидел, как можно радовать всех!			как можно дольше, проделать то же на другой ноге.
--	--	--	--	---

Игра. Приложение 3.

Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.

### Занятие «Сказка о море».

Цель занятия: растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений. Пополнить знания детей о подводном мире.




*Материал.* Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.

*Ход занятия.* Организационный момент, поклон, разминка. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога, игры на расслабление.



#### Разминка.

Приложение 1.

#### Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
1	Ребята, сегодня мы отправимся в морское путешествие. Узнаем много нового и интересного. Вы готовы?	И. п. сидя на пятках.		После разминки, дети присаживаются и слушают сказку.
2	Тогда садимся в лодку. Держитесь крепко, мы отправляемся.	«Лодочка»		И.п. – лёжа на животе. Ноги и руки вытянуть, на раз – поднять прямые руки и ноги над полом, на два – вернуться в и.п. повторить 3 раза.
3	Посмотрите, поднялся сильный ветер.	«Ветер»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх, выполнить наклон в сторону, колени и руки не сгибать. 4 раза в каждую сторону.
4	Море разыгралось, волны поднимаются до края лодки, лодку раскачивают. То-го и гляди нас вынесет на берег. Скорее прыгаем в воду и плывем к берегу.	«Волны»		И.п. – стоя руки опущены. Выполнить движение от кисти к локтю и плечу - волна. Повторить по 4 раза обеими руками.

5	Все доплыли? устали, приляжем, отдохнём на песке. Отдохнули?	«Стрелочка лёжа» (песок)		И.п. – лёжа, стопы вместе, руки поднять вверх. Растягиваем руки вверх, плечи не поднимать. Повторить 2 раза.
6	Отправляемся на прогулку. В воде плавает морской конёк. Он очень похож на коня и живёт в море – так и называли.	«Лошадка»		И. п. - стоя на четвереньках, одновременно вытянуть вперёд правую руку и назад левую ногу, задержать, опустить и поменять ногу и руку. 2 раза в каждом положении.
7	А рядом лежит морская звезда. Правда, она похожа на звезду?!	«Звёздочка»		И.п. – лёжа на животе, руки и ноги вытянуть по диагоналям. Поднять одновременно руки и ноги над полом. Вернуться в и.п. повторить 2 раза.
8	Глубже в море плавают разнообразные рыбы. разных цветов и размеров.	«Рыбка»		И.п. – лёжа на животе, согнуть руки в локтях, ладони на полу, согнуть ноги в коленях и постараться дотянуться стопами до головы. Повторить 3 раза.
9	Но в море ещё и растения есть. Водоросли называются.	«Стрелочка вверх» (водоросли)		И.п. – стоя, стопы вместе, руки поднять вверх. Растягиваем руки вверх, плечи не поднимать. Повторить 2 раза.
10	Дно моря усыпано не только песком, разноцветные камни встречаются на дне.	«Камень»		И.п. - Сесть на пятки. Наклониться вперёд, носом достать до колен, руки лежат вдоль ног на полу. Вернуться в и.п. 4 раза.

11	А теперь, прогуляемся по берегу. Порхают, перелетая с цветка на цветок, разноцветные бабочки.	«Бабочки»		И. п. - сидя, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу. Стараться уложить колени на пол. Задержаться на 16 счёта.
12	На ветвях сидят и напевают песни разноперые птицы.	«Птица»		И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! – и.п. повторить 4 раза.
13	Ребята, а вот и наша лодка у берега. Можно отправляться домой. Поплыли.	«Лодочка -2»		И.п. – лёжа на животе. Ноги и руки вытянуть, на раз – поднять прямые руки и ноги над полом, на 2,3, 4 - раскатать лодку, вернуться в и.п. повторить 4 раза.

Игра. Приложение 3.

Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон, выход из зала.

### Занятие «Зимняя сказка».

Цель занятия: растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости.

**Материал.** Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.







**Ход занятия.** Организационный момент, поклон, разминка, разучивание движений под музыку в сопровождение рассказа педагога, игры.








#### Разминка.





Приложение 1.

Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
-------	----------------	---------------------	-------------	----------------------

1	Однажды в лесу наступила зима.	И. п. сидя на пятках.		После разминки, дети присаживаются и слушают сказку.
2	Утром звери проснулись и увидели на тёмном небе звёздочки. Зимой по утрам солнце встаёт позже.	«Звёздочка»		И.п. – лёжа на животе, руки и ноги вытянуть по диагоналям. Поднять одновременно руки и ноги над полом. Вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
3	Зверята увидели, что выпало много снега. Звери решили сделать комок из снега.	«Снежный ком»(как «Перекачты»)		И.п. – лёжа на спине. Подтянуть колени к животу, обнять руками, подбородок к груди. 3-4 раза.
4	Вдруг, с неба посыпались снежинки.	«Снежинка»		И.п. – сидя в позе прямого угла, руки вытянуть в стороны. Разворачивать корпус из стороны в сторону, руки не двигаются. Повторить 8 раз.
5	Вокруг стали расти сугробы	«Сугроб»		И.п. - Сесть на пятки. Наклониться вперёд, носом достать до колен, руки лежат вдоль ног на полу. вернуться в и.п. 4 раза.
6	Звери решили сделать из снега горку и покататься.	«Горка»		Лёжа, руки стоят сзади на предплечьях, поднимаем ноги на 45°, держа спину ровной. Опустить, вернуться в и.п. 4 раза.

7	Особенно понравилось кататься медведю.	«Медведь»		Ноги на ширине плеч, наклониться вперёд, поставить руки на пол, по очереди отрывая пятки стоп плавно переносить вес тела с одной ноги на другую. Переваливаться. 8 раз
8	А лисичка каталась и переживала, - а не испортиться ли её шубка?	«Лисичка»	  	Встать на колени, руки перед собой, садиться с ровной спиной не помогая руками то вправо, то влево, смещая таз по сторонам от стоп. 4 раза.
9	Зайчики, от радости катаясь с горки, умудрялись ещё и подпрыгивать. Так им было весело.	«Зайчик»		И.п. - сидя, натянуть стопы от себя, затем на себя – ушки у зайчика. 6 раз.
10	Лесные птицы тоже решили присоединиться к общему веселью.	«Птица»	 	И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – вернуться в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! – и.п. повторить 4 раза.

11	Неподалёку гуляла кошка. Она заметила в лесу шум. Кошка подошла поближе и решила попробовать прокатиться с горки. Кошечке очень понравилось.	«Кошка»		И. п. - стоя на четвереньках – наклоняем голову вперёд и выгибаем спину наверх. Поднимаем голову наверх - прогибаем спину. Повторить 4 раза.
12	Кошка побежала к собачке и рассказала про веселье в лесу. И предложила построить горку во дворе дома – ведь они были домашними животными.	«Собачка»		И.п. - сидя на пятки, руки в упоре сзади, параллельно др. др., пальцы обращены от тела. Выгнуть спину, откинуть голову назад, подвинуть назад кисти насколько это возможно. 3 раза.
13	Вернувшись домой, собака и кошка так и сделали. Накатали снежных комков и смастерили снеговика, а потом и горку построили.	«Дом»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки поставить на пол. Переносить вес тела на пятки, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
14	Вот такая сказка, а теперь строим мостик и по нему возвращаемся в зал.	«Мост»		И.п. – лёжа на спине. Согнуть ноги и руки, кисть развернуть пальцами к себе, стопами и кистями упереться в пол. Поднять таз наверх, посмотреть на пальцы рук. Вернуться в и.п. повторить 3 раза.

Игра. Приложение 3.

Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.

### Занятие «Зоопарк-2».

Цель занятия: растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости. Передавать образ животных через пластику.

*Материал.* Магнитофон, аудиозапись для разминки, спокойная инструментальная музыка.


*Ход занятия.* Организационный момент, поклон, разминка, разучивание движений под музыку в сопровождение рассказа педагога, игры.


#### Разминка.

Приложение 1.

#### Основная часть занятия.

№	Слова педагога	Название уп-	изображение	Комментарий пе-
---	----------------	--------------	-------------	-----------------

п/п		ражнения		дагога
1	«Мы шагаем в зоопарк, побывать там каждый рад! Там медведи и пингвины, попугаи и павлины. Там жирафы и слоны, обезьяны, тигры, львы. Мы под музыку, шагаем, и движенья выполняем». Дети в шахматном рисунке на середине зала.	«Сова»		Работа головы. Поворачиваем голову в одну потом в другую сторону. Наклон головы на правое ушко, на левое. Поднимаем головку вверх, вниз. Круговые движения головой по мере возможностей детей.
2	«Впереди вольтер птицами» Посмотрите, это пингвины.	«Пингвины»		Работа плеч и кисти рук. Руки вдоль корпуса, кисти тянуться на себя. Поднимаем, опускаем плечи.
3	«Вот павлин он чудо птица, и всегда собой гордится, выступает ровно прямо, смотрит гордо величаво!»	«Павлин»		Дети убирают руки за спину показывая большой хвост, пальцы растопырены, поворачивают голову в одну, затем в другую сторону, мягко переступая с вытянутым носком).
4	А цапля развеселилась и начала танцевать.	«Цапля»		И. п. – стоя. Поочередно поднимать согнутую ногу в колене, как можно дольше стоять на опорной ноге. Руки помогают, держать равновесие, сильные, натянутые. 4 раза.
5	И воробьи расшумелись: «Чик-чирик и всем привет! Мы летаем выше всех»	«Воробьи»		Легкий бег в рассыпную. Птички чистят крылышки, машут хвостиком. Руки свободные, легкий бег. Построение вокруг, дальнейшие упражнения выполняются на полу.

6	Грациозные лебеди тоже присоединились к общему веселью.	«Лебеди»		На полу ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, плавные грациозные движения руками, корпус поворачивается по очереди в одну потом в другую сторону, вытянутая шея.
7	Полетела маленькая птичка колибри	«Колибри»		Исполняется на одной коленки, другая нога согнута, опирается на всю стопу. Руки в стороне, натянутые, сильные, круговые движения с развитием.
8	А теперь посмотрим на страусов.	«Страусы»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперёд, поставить руки на пол. Отодрать пятку от пола. Вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
9	Дальше живут большеклювые пеликаны. Вот такое у нас сегодня было путешествие в зоопарк.	«Пеликаны»		И. п. - лежа на животе. Руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч, плавно без рывков разгибая руки, поднимая голову. Повторить 3 раза.

Игра. Приложение 3.

Дети строятся на свои места, подведение итогов, поклон, выход детей из зала.

### Занятие «На лесной полянке».

Цель занятия: растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности, гибкости, координации, фантазии, образного мышления

*Материал.* Магнитофон, аудиозапись для разминки, инструментальная музыка.

*Ход занятия.* Организационный момент, поклон, разминка, разучивание движений под музыку в сопровождение рассказа педагога, игры.




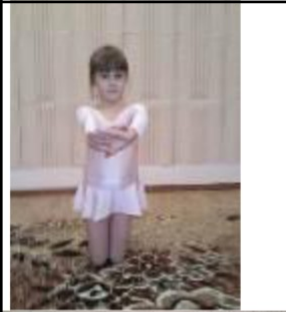



#### Разминка.





Приложение 1.

Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
-------	----------------	---------------------	-------------	----------------------



1	Собрались однажды звери на лесной совет. Стали думать – как лес разбудить от зимней спячки. Долго спорили и пришли к мнению, что каждый будет помогать, чем сможет.	И. п. сидя на пятках.		После разминки, дети присаживаются и слушают сказку.
2	Белочки будут снег с верхних веточек стряхивать и будить деревья.	«Белка»	 	И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Наклониться вперёд, дотянуться правой рукой до левой щиколотки, поменять руку. Повторить по 4 раза к каждой ноге.
3	Лисичка решила, что будет хвостиком сметать снег с пенёчков.	«Лисичка»	  	И. п. – стоя на коленях, руки перед собой. Садиться с ровной спиной не помогая руками то вправо, то влево, смещая таз по сторонам от стоп. 4 раза.
4	Зайчик вызвался протоптать лесные тропки	«Зайчик»		И.п. – сидя, ноги вытянуть перед собой, руки стоят сзади. Натянуть стопы от себя, затем на себя – ушки у зайчика. Повторить 6 раз.

5	Волк будет своим воем будить лесных жителей, которые ещё не проснулись	«Волк»		И.п. – стоя на коленях, руки опущены вдоль корпуса. Наклониться назад, руками касаясь пола. Плечи не поднимать. Вернуться в и. п. повторить 4 раза.
6	Медведь вызвался разместить сугробы	«Медведь»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперёд, достать ладонями до пола, оторвать пятку от пола. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз.
7	Птицы будут оповещать всех, что пора готовиться к весне.	«Птица»		И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! – и.п. повторить 4 раза.
8	А ёжик и другие лесные жители будут очищать лес от мусора. Ведь весну надо встретить в красивом и чистом лесу.	«Ёжик»		И.п. – сидя на пятках, наклониться вперёд, достать носом до колен, руки соединить за спиной, выпрямить. Повторить 3 раза.

Игра. Приложение 3.

Дети строятся на свои места, подведение итогов, поклон, выход детей из зала.

### Занятие «Карнавал».

Цель занятия: растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости.

*Материал.* Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.




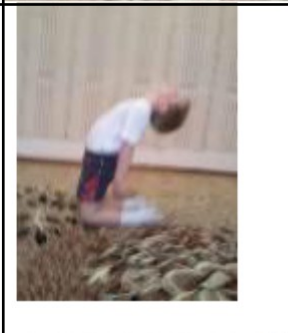

*Ход занятия.* Организационный момент, поклон, разминка. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога, игры на расслабление.





**Разминка.**

Приложение 1.

Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
1	Собирались звери на карнавал.	И. п. сидя на пятках.		После разминки, дети присаживаются и слушают сказку.
2	Лисичка как обычно залюбовалась на себя перед зеркалом и немного задержалась.	«Лисичка»	  	Встать на колени, руки перед собой, садиться с ровной спиной не помогая руками то вправо, то влево, смещая таз по сторонам от стоп. 4 раза.
3	И Медведь собирается на праздник, причесал свою шерстку и отправился.	«Медведь»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперёд, достать ладонями до пола, оторвать пятку от пола. Повторить 6 раз.
4	Зайчик разрабатывал свои лапки и ушки для карнавальных танцев.	«Зайчик»		И.п. – сидя, ноги вытянуть перед собой, руки стоят сзади. Натянуть стопы от себя, затем на себя – ушки у зайчика. 6 раз.

5	Наконец, наступил вечер, ярко загорелись звёзды.	«Звёздочка»		И.п. – лёжа на животе, руки и ноги вытянуть по диагоналям. Поднять одновременно руки и ноги над полом. Вернуться в и.п. повторить 4 раза.
6	С неба посыпались снежинки.	«Снежинка»		И.п. – сидя в позе прямого угла, руки вытянуть в стороны. Разворачивать корпус из стороны в сторону, достать рукой до противоположной ноги. Повторить 8 раз.
7	Белочка расчесала свой хвостик.	«Белка»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Наклониться вперёд, дотянуться правой рукой до левой щиколотки, поменять руку. Повторить по 4 раза к каждой ноге.
8	Волк решил надеть костюм зайчика. Карнавал всё - таки.	«Волк»		И.п. – стоя на коленях, руки опущены вдоль корпуса. Наклониться назад, руками касаясь пола. Плечи не поднимать. Вернуться в и. п. повторить 4 раза.
9	Все были в сборе и готовы веселиться.	«Снежный ком» (как «перекаты»)		И.п. – лёжа на спине. Подтянуть колени к животу, обнять руками, подбородок к груди. 3-4 раза.

10	На улице намело уже большие сугробы, так что звери могла катать снежки, играть и веселиться.	«Сугроб» (как «Ёжик»)		И.п. - Сесть на пятки. Наклониться вперёд, носом достать до колен, руки лежат вдоль ног на полу. Вернуться в и. п. (4 раза)
11	Построили горку, и давай кататься.	«Горка» (как «Самолётик»)		И.п. - Сидя в позе прямого угла, натянуть стопы и колени, не заваливаясь на спину, поднимаем ноги на 45°, держа спину ровной, руки развести в стороны. Задержаться, вернуться в и.п. 4 раза.
12	Птицы украсили постройки из снега веточками и ягодами. Лесные жители так развеселились, что не заметили как волк, наряженный в костюм зайца, присоединился к общему празднику. Что вызвало ещё большее веселье. А что карнавал всё-таки.	«Птица»		И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! – и.п. повторить 4 раза.
13	От таких активных развлечений звери устали и пошли по домам. Но решили на следующий день ещё поиграть.	«Дом»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки поставить на пол. Переносить вес тела на пятки, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

Игра. Приложение 3.

Дети строятся на свои места, подведение итогов, поклон, выход детей из зала.

### Занятие «Морское путешествие».

Цель занятия: растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений. Пополнить знания детей о подводном мире.





*Материал.* Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.






*Ход занятия.* Организационный момент, поклон, разминка. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога, игры на расслабление.




**Разминка.**

Приложение 1.

Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
1	Ребята, сегодня мы отправимся в морское путешествие. Узнаем много нового и интересного. Вы готовы?	И. п. сидя на пятках.		После разминки, дети присаживаются и слушают сказку.
2	Тогда садимся в лодку. Держитесь крепко, мы отправляемся.	«Лодочка»		И.п. – лёжа на животе. Ноги и руки вытянуть, на раз – поднять прямые руки и ноги над полом, на два – вернуться в и.п. повторить 4 раза.
3	Посмотрите, поднялся сильный ветер.	«Ветер»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх, выполнить наклон в сторону, колени и руки не сгибать. 4 раза в каждую сторону.
4	Море разыгралось, волны поднимаются до края лодки, лодку раскачивают. Того и гляди нас вынесет на берег. Скорее прыгаем в воду и плывем к берегу.	«Волны»		И.п. – стоя руки опущены. Выполнить движение от кисти к локтю и плечу - волна. Повторить по 4 раза обеими руками.
5	Все доплыли? устали, приляжем, отдохнём на песке. Отдохнули?	«Стрелочка лёжа» (песок)		И.п. – лёжа, стопы вместе, руки поднять вверх. Растягиваем руки вверх, плечи не поднимать. Повторить 4 раза.

6	Отправляемся на прогулку. В воде плавает морской конёк. Он очень похож на коня и живёт в море – так и называли.	«Морской конёк» (как «Лошадка»)		И. п. - стоя на четвереньках, одновременно вытянуть вперёд правую руку и назад левую ногу, задержать, опустить и поменять ногу и руку. 3 раза в каждом положении.
7	А рядом лежит морская звезда. Правда, она похожа на звезду?!	«Звезда»		И.п. – лёжа на животе, руки и ноги вытянуть по диагоналям. Поднять одновременно руки и ноги над полом. Вернуться в и.п. повторить 4 раза.
8	Глубже в море плавают разнообразные рыбы. разных цветов и размеров.	«Рыбка»		И.п. – лёжа на животе, согнуть руки в локтях, ладони на полу, согнуть ноги в коленях и постараться дотянуться стопами до головы. 3 раза.
9	Но в море ещё и растения есть. Водоросли называются.	«Стрелочка вверх»(водоросли)		И.п. – стоя, стопы вместе, руки поднять вверх. Растягиваем руки вверх, плечи не поднимать. Повторить 4 раза.
10	Дно моря усыпано не только песком, разноцветные камни встречаются на дне.	«Камень» (как «Ёжик»)		И.п. - Сесть на пятки. Наклониться вперёд, носом достать до колен, руки лежат вдоль ног на полу. вернуться в и.п. 4 раза.


11	А теперь, прогуляемся по берегу. Порхают, перелетая с цветка на цветок, разноцветные бабочки.	«Бабочки»		И. п. - сидя, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу. Стараться уложить колени на пол. Задержаться на 32 счёта.
12	На ветвях сидят и напевают песни разноперые птицы.	«Птицы»		И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! – и.п. повторить 4 раза.
13	Ребята, а вот и наша лодка у берега. Можно отправляться домой. Поплыли.	«Лодочка -2» с раскачиванием		И.п. – лёжа на животе. Ноги и руки вытянуть, на раз – поднять прямые руки и ноги над полом, на 2,3, 4 - раскачать лодку, вернуться в и.п. повторить 4 раза.

Игра. Приложение 3.

Дети встают на свои места, подведение итогов, поклон.

6	Захотели они корову купить, а денег нет. Решили клад искать, и нашли большой сундук с монетами.	«Сундук» (как складочка)		И.п. – поза прямого угла, руки вдоль корпуса. Наклониться как можно ниже вперёд, задержаться, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
7	Идут они обратно домой, а навстречу им галчонок. И они ему предложили вместе жить – так как вместе	«Птица»		И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к пра-



	веселее.		вой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! – и.п. повторить 4 раза.
	Купили друзья корову, которая давала много молока, и стали жить лучше прежнего.	«Корова» 	И. п. - поза стола, кисти ставим к себе пальцами и тянем кисть назад, кисти поставить пальцами от себя и тянемся вперёд.
8	Пока наши кот, пёс, галчонок и дядя Фёдор занимались делами, по мосту через речку к ним приехали родители - мама и папа. Но это уже совсем другая история.	«Мост»	И.п. – лёжа на спине. Согнуть ноги и руки, кисть развернуть пальцами к себе, стопами и кистями упереться в пол. Поднять таз наверх, посмотреть на пальцы рук. Вернуться в и.п. повторить 3 раза.

### Занятие «Красочки».

Цель занятия: растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений, фантазии.

*Материал.* Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.






*Ход занятия.* Организационный момент, поклон, построение детей, разминка. Слушание сказки и выполнение движений по показу и комментарию педагога, игра на расслабление.







#### Разминка.


Приложение 1.

Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
1	Решили как-то кисточки нарисовать картину. Но как это сделать без кисточек? Отправились они к ним в гости.	И. п. сидя на пятках.		После разминки, дети присаживаются и слушают сказку.
2	Пришли красочки к кисточкам, а те в коробке лежат.	«Складочка»		И.п. – поза прямого угла, руки вдоль корпуса. Наклониться как можно ниже вперёд, задержаться, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3	<p>Стали красочки кисточек будить. Кисточки услышали, проснулись.</p>	«Кисточки»		<p>И.п. - лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела ладонями вниз. Поднять одну ногу вверх, не сгибая колена, стопа натянута. Вторая нога лежит натянутая. Поменять ногу. Повторить 4-6 раз.</p>
4	<p>И предложили красочки кисточкам нарисовать картину. нарисовали сначала самолёт. Большой самолёт летел высоко в небе.</p>	«Самолётик»		<p>И.п. - Сидя в позе прямого угла, натянуть стопы и колени, не заваливаясь на спину, поднимаем ноги на 45°, держа спину ровной, руки развести в стороны. Задержаться, вернуться в и.п. 4 раза.</p>
5	<p>Чуть ниже самолёта нарисовали птиц, летящих над землёй.</p>	«Птица»		<p>И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! – и.п. повторить 4 раза.</p>
6	<p>Нарисовали и радугу, потому что красивая, яркая и из семи цветов состоит - украшать рисунок будет.</p>	«Радуга»		<p>И.п. – лёжа на спине, руки в стороны, ноги поднять на 90°. На 1 – раскрыть ноги в стороны, на 2 – собрать ноги вместе. Повторить 6 раз.</p>
7	<p>Совсем близко над землёй летают бабочки.</p>	«Бабочка»		<p>сидя, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу. Стараться уложить колени на пол. Задержаться на 32 счёта.</p>

8	Порхают с цветка на цветок. Опыляют, заботятся о них, а цветы землю укрывают.	«Цветок»		И.п. – сидя, ноги сложить по-турецки. Ладони соединить лодочкой перед собой («молитвенная» поза). Развести пальцы в стороны, запястья оставить соединенными. Соединить ладони. Покачать ладонями вправо-влево. Положить голову на сложенные ладони.
9	В траве нарисовали кисточки кошку, она грелась на солнышке.	«Кошка»		И.п. - стоя на четвереньках – наклоняем голову вперёд и выгибаем спину вверх. Поднимаем голову вверх - прогибаем спину. 3-4 раза.
10	Нарисовали кисточки зелёной краской лягушку, которая прыгала к своему озеру.	«Лягушка»		Лёжа на животе, соединить пятки и развести колени выворотом. Стараться таз опустить как можно ниже к полу. Задержаться на 32 счёта.
11	А на берегу озера стоял дом. Его тоже нарисовали кисточки и красочки.	«Дом»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки поставить на пол. Переносить вес тела на пятки, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
12	Во дворе дома на травке загорают дети.	«Стрелочка лёжа»		И.п. – стоя, стопы вместе, руки поднять вверх. Растягиваем руки вверх, плечи не поднимать. Повторить 4 раза.
13	И болтают ножками.	«Захлест ног назад»		И.п. - лёжа на животе, руки сложены полочкой перед собой. Колени вместе, по очереди сгибаем ногу в колене, носок натянут, стараемся резкими движениями дотянуться до ягодицы. 8 раз с каждой ноги.

14	Вот такая красивая и яркая получилась у нас картина. А кисточки и красочки и по сей день остаются верными друзьями и помощниками.	«Мост»		И.п. – лёжа на спине. Согнуть ноги и руки, кисть развернуть пальцами к себе, стопами и кистями упереться в пол. Поднять таз вверх, посмотреть на пальцы рук. Вернуться в и.п. повторить 3 раза.
----	---	--------	--	---

Игра. Приложение 3.

Дети встают на свои места, подведение итогов, поклон.

### Занятие «Кто в нашем домике живёт».

Цель занятия: растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений.




*Материал.* Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.









*Ход занятия.* Организационный момент, поклон, построение детей, разминка. Слушание сказки и выполнение движений по показу и комментарию педагога, игра на расслабление.

#### Разминка.

Приложение 1.

Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
1	Посреди леса стоит домик. А главная хозяйка в доме нашем, красивая принцесса Даша....	«Принцесса»		И. п. - пятки вместе, носки в сторону, руки на поясе. Тянем нос вперёд, корпус наклоняется вперёд, на 90°.
2	Рядом с домиком растёт большое и крепкое дерево.... Вдруг подул ветер и дерево наклонилось....	«Дерево»		И.п. - пятки вместе, носки в сторону, стопу одной ноги ставим к внутренней части бедра другой, руки на поясе, поместить ногу. Повторить 8 раз.
3	Гнутся веточки всё ниже-ниже...	«Веточка»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх, выполнить наклон руками в сторону, колени и руки не сгибать. 4 раза в каждую сторону.

4	А по лесу идут зверята, спешат домой...	«Длинная дорога»		И.п. - сидя, ноги вместе, спина прямая, руки на поясе (или прямые стоят сзади – лёгкий вариант). Сильно натягиваем стопы вперёд, колени втянуты, спина прямая. Повторить 4 раза.
5	Летают мимо чудесные бабочки.	«Бабочка»		И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу. Стараться уложить колени на пол. Задержаться на 32 счёта.
6	Встретилась зверяткам на пути красивая кукла. Пригласили они её к себе жить.	«Кукла»	 	И.п. - сидя на полу, ноги и руки, как можно, шире, в стороны. Затем, округлив спину, прижать колени, обняв руками. Повторить 4 раза.
7	А страшный паук увидел зверей, и пополз за ними.	«Пауки»	 	И.п. – стоя ноги на ширине плеч, выворотню, медленно опускаемся, поднимая пятки, одна нога в сторону, на пятку, переход с одной ноги, через 2 позицию на другую, руки на полу, повторить 8 раз.
8	Маленькая кошечка гуляла по лесу...	«Кошечка»	 	И.п. - стоя на четвереньках – наклоняем голову вперёд и выгибаем спину вверх. Поднимаем голову вверх - прогибаем спину. 3-4 раза.

9	И несла с собой корзинку... А в речке, которая рядом текла, жила была золотая рыбка...	«Рыбка»		И.п. - лёжа на животе, ноги вместе, поднимаем корпус, прогибаем корпус назад, ногами достаём до головы. 3 раза.
10	Через речку мы построили высокий и длинный мостик...	«Мостик на плечах»		И. п. - лёжа на спине, поднимаем спину и таз над полом. Руки и стопы упираются в пол. Выполнить 4 раза.
13	Под которым жила улитка...	«Улитка»		И.п. - лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль корпуса, ладони вниз. Поднять прямые ноги, перевести таз и корпус в вертикальное положение, занести ноги за голову, пальцы касаются пола. 3 раза.
14	Только успела улитка в домик спрятаться, как пошёл дождик. И мы спрячемся под мостик.	«Мост»		И.п. – лёжа на спине. Согнуть ноги и руки, кисть развернуть пальцами к себе, стопами и кистями упереться в пол. Поднять таз наверх, посмотреть на пальцы рук. Вернуться в и.п. повторить 3 раза.

Игра. Приложение 3.

Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.

### **Занятие «Как мы съездили на море».**

Цель занятия: Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие координации, умения передавать пластику через выражение образа.





*Материал.* Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.








Ход занятия. Организационный момент, поклон, разминка. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога, игры на расслабление.

**Разминка.**

Приложение 1.

Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
1	Приехали мы на море отдыхать. Пришли на пляж. Стоим на берегу моря, греемся на солнышке...	«Солнышко» (как «Стрелочка стоя»)		И.п. – встать прямо, ноги вместе, позвоночник растянут, руки тянем вверх, растягиваем позвоночник. 4 раза.
2	Наши ладошки загорают...	«Ладочки»		И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки подняты в стороны. Ладони поворачиваем вниз и вверх. 8 раз.
3	А недалеко растут высокие деревья...	«Дерево»		И.п. - пятки вместе, носки в сторону, руки подняты вверх, стопу одной ноги ставим к внутренней части бедра другой, руки на поясе, поменять ногу. Повторить 8 раз.
4	Вдруг подул сильный ветер...	«Ураган»		И.п. – встать, ноги на ширине плеч, руки вытянуть вверх. Наклоны в стороны с поднятыми руками. 4 наклона в каждую сторону
5	Ветер стих, выглянуло солнышко, и мы пошли купаться....	«Плаваем»		И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Вытягиваем руки вперед и разводим в стороны. Потом собираем к себе и снова вперед. Повторить 8 раз.

				
6	А в море плавают разные удивительные рыбы..	«Рыбка»		И.п. - лёжа на животе, ноги вместе, поднимаем корпус, поднимаем руки, прогибаем корпус назад, ногами достаём до головы. 3 раза.
7	Мы поплавали немного с рыбками, и вышли на берег. Сели у самого моря и мочим ноги в воде.	«Зайчик»		И.п. – сидя, ноги вытянуть перед собой, руки стоят сзади. Натянуть стопы от себя, затем на себя – ушки у зайчика. 8 раз.
8	А потом сушим ноги на солнышке...	«Радуга»	 	И.п. – лёжа на спине, руки в стороны, ноги поднять на 90°. На 1 – раскрыть ноги в стороны, на 2 – собрать ноги вместе. Повторить 6 раз.
9	И довольные идем домой...	«Цапля»		И.п. – стоя, руки на поясе. Ходьба, высоко поднимая ноги. Выполнить на 16 счётов.
10	Мы пришли домой, умыли лицо и помыли руки, поиграли с котом Барсиком и легли спать.	«Дом»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки поставить на пол. Переносить вес тела на пятки, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

Игра. Приложение 3.

Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.



### Занятие «Птичий двор».

*Программное содержание.* Занятие направлено на развитие мышечной силы и подвижности суставов рук, развивает чувство ритма и крупной моторики.



*Материал.* Магнитофон, аудиозапись разминка № 1, аудиозапись музыки для расслабления.







*Ход занятия.* Организационный момент, поклон, разминка. Игры на расслабление.





#### Разминка.

Приложение 1.

Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
1	Однажды Мама утка решила прогуляться со своими детками утятами по двору.	«Мама утка»		И. п. - руки согнуты в локтях ладонями вперед, пальцы раскрыты в стороны, ноги в первой позиции. Одновременно пальцы обеих рук соединяем, образуя клюв утки. Упражнение повторяется несколько раз, можно чередовать – сначала закрываем пальцы одной руки, затем другой и в конце две руки одновременно. При закрытии рук, делаем каждый раз <i>demi plie</i> .
2	К маме утке во двор выходят утята.	«Утята»		И.п. - руки согнуты в локтях ладонями вперед, пальцы раскрыты в стороны. Работаем одновременно двумя руками. Пальцы подушечками поочередно касаются большого пальца в том и другом направлении. Голова делает наклоны из стороны в сторону.

3	Утята с мамой бегут кушать. А чем питаются утята? (Червячками). Делают круг вокруг себя, садимся на пол.	«Червячки»		И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль корпуса. От головы выполнить волну, задействовав все части тела. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
4	Мама – утка созывает всех, всех кушать.	«Ням - ням»		И.п. - руки опущены вниз, ноги раскрыты в «бабочку». Кисти рук начинают круговые вращения, при этом руки медленно поднимаются вверх (созыв утят). Сверху руки тыльной стороной опускаются вниз, пальцы работают в хаотичном порядке (изображая червячков).
5	После обеда утятам надо потренировать крылышки. Руки играют роль крылышек.	«Тренировка»	  	И.п. - руки подняты вверх, пальцы вытянуты, ноги раскрыты широко в стороны. Сначала сгибаем кисть, затем рука сгибается в локтевом суставе, согнутые руки опускаются вниз, разгибаются от локтевого сустава с наклоном корпуса вперед и вытягиванием рук вперед. Руки вместе с корпусом поднимаем вверх (руки поднимаются через стороны). Повторить 4 раза.
6	Тренируем лапки перед полетом, чтобы красиво приземляться. Здесь руки – это лапки утят.	«Зайчик»		И.п. – сидя, ноги вытянуть перед собой, руки стоят сзади. Натянуть стопы от себя, затем на себя – ушки у зайчика. 8 раз.

7	Потянем наши лапки.	«Потягушки»		И.п. – сидя на пятках. Потянуть руки вверх, в стороны, обнять себя руками. Повторить 3 раза.
8	Потренировались. Теперь мы готовы к полету.	«Самолётик»		И.п. - Сидя в позе прямого угла, натянуть стопы и колени, не заваливаясь на спину поднимаем ноги на 45°, держа спину ровной, руки развести в стороны. Задержаться, вернуться в и.п. 4 раза.
9	После полета можно полюбоваться своими крылышками.	«Белка»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Наклониться вперед, дотянуться правой рукой до левой щиколотки, поменять руку. Повторить по 4 раза к каждой ноге.
10	Теперь через мостик отправляемся домой.	«Мост»		И.п. – лёжа на спине. Согнуть ноги и руки, кисть развернуть пальцами к себе, стопами и кистями упереться в пол. Поднять таз наверх, посмотреть на пальцы рук. Вернуться в и.п. повторить 3 раза.

Игра. Приложение 3.

Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.

## Для воспитанников с 5 до 7 лет

### Занятие «Карнавал».

Цель занятия: растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости.





*Материал.* Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.





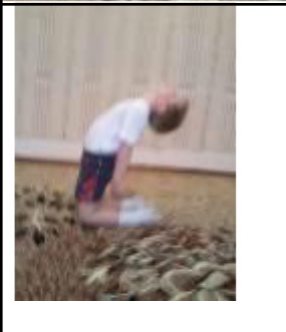
*Ход занятия.* Организационный момент, поклон, разминка. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога, игры на расслабление.






#### Разминка.

Приложение 1.

Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
1	Собирались звери на карнавал.	И. п. сидя на пятках.		После разминки, дети присаживаются и слушают сказку.
2	Лисичка как обычно залюбовалась на себя перед зеркалом и немного задержалась.	«Лисичка»	  	Встать на колени, руки перед собой, садиться с ровной спиной не помогая руками то вправо, то влево, смещая таз по сторонам от стоп. 4 раза.
3	И Медведь собирается на праздник, причесал свою шерстку и отправился.	«Медведь»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперёд, достать ладонями до пола, оторвать пятку от пола. Повторить 6 раз.

4	Зайчик разработывал свои лапки и ушки для карнавальных танцев.	«Зайчик»		И.п. – сидя, ноги вытянуть перед собой, руки стоят сзади. Натянуть стопы от себя, затем на себя – ушки у зайчика. 6 раз.
5	Наконец, наступил вечер, ярко загорелись звёзды.	«Звёздочка»		И.п. – лёжа на животе, руки и ноги вытянуть по диагоналям. Поднять одновременно руки и ноги над полом. Вернуться в и.п. повторить 4 раза.
6	С неба посыпались снежинки.	«Снежинка»		И.п. – сидя в позе прямого угла, руки вытянуть в стороны. Разворачивать корпус из стороны в сторону, достать рукой до противоположной ноги. Повторить 8 раз.
7	Белочка расчесала свой хвостик.	«Белка»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Наклониться вперёд, дотянуться правой рукой до левой щиколотки, поменять руку. Повторить по 4 раза к каждой ноге.
8	Волк решил надеть костюм зайчика. Карнавал всё - таки.	«Волк»		И.п. – стоя на коленях, руки опущены вдоль корпуса. Наклониться назад, руками касаясь пола. Плечи не поднимать. Вернуться в и. п. повторить 4 раза.

9	Все были в сборе и готовы веселиться.	«Снежный ком» (как «перекачать»)		И.п. – лёжа на спине. Подтянуть колени к животу, обнять руками, подбородок к груди. 3-4 раза.
10	На улице намело уже большие сугробы, так что звери могла катать снежки, играть и веселиться.	«Сугроб» (как «Ёжик»)		И.п. - Сесть на пятки. Наклониться вперёд, носом достать до колен, руки лежат вдоль ног на полу. Вернуться в и. п. (4 раза)
11	Построили горку, и давай кататься.	«Горка» (как «Самолётик»)		И.п. - Сидя в позе прямого угла, натянуть стопы и колени, не заваливаясь на спину, поднимаем ноги на 45°, держа спину ровной, руки развести в стороны. Задержаться, вернуться в и.п. 4 раза.
12	Птицы украсили постройки из снега веточками и ягодами. Лесные жители так развеселились, что не заметили как волк, наряженный в костюм зайца, присоединился к общему празднику. Что вызвало ещё большее веселье. А что карнавал всё-таки.	«Птица»		И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! – и.п. повторить 4 раза.
13	От таких активных развлечений звери устали и пошли по домам. Но решили на следующий день ещё поиграть.	«Дом»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки поставить на пол. Переносить вес тела на пятки, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

Дети строятся на свои места, подведение итогов, поклон, выход детей из зала.

### Занятие «Морское путешествие».

Цель занятия: растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений. Пополнить знания детей о подводном мире.




*Материал.* Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.






*Ход занятия.* Организационный момент, поклон, разминка. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога, игры на расслабление.

#### Разминка.




Приложение 1.

Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
1	Ребята, сегодня мы отправимся в морское путешествие. Узнаем много нового и интересного. Вы готовы?	И. п. сидя на пятках.		После разминки, дети присаживаются и слушают сказку.
2	Тогда садимся в лодку. Держитесь крепко, мы отправляемся.	«Лодочка»		И.п. – лёжа на животе. Ноги и руки вытянуть, на раз – поднять прямые руки и ноги над полом, на два – вернуться в и.п. повторить 4 раза.
3	Посмотрите, поднялся сильный ветер.	«Ветер»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки наверх, выполнить наклон в сторону, колени и руки не сгибать. 4 раза в каждую сторону.
4	Море разыгралось, волны поднимаются до края лодки, лодку раскачивают. Тогда и гляди нас вынесет на берег. Скорее прыгаем в воду и плывем к берегу.	«Волны»		И.п. – стоя руки опущены. Выполнить движение от кисти к локтю и плечу - волна. Повторить по 4 раза обеими руками.

5	Все доплыли? устали, приляжем, отдохнём на песке. Отдохнули?	«Стрелочка лёжа» (песок)		И.п. – лёжа, стопы вместе, руки поднять вверх. Растягиваем руки вверх, плечи не поднимать. Повторить 4 раза.
6	Отправляемся на прогулку. В воде плавает морской конёк. Он очень похож на коня и живёт в море – так и называли.	«Морской конёк» (как «Лошадка»)		И. п. - стоя на четвереньках, одновременно вытянуть вперёд правую руку и назад левую ногу, задержать, опустить и поменять ногу и руку. 3 раза в каждом положении.
7	А рядом лежит морская звезда. Правда, она похожа на звезду?!	«Звезда»		И.п. – лёжа на животе, руки и ноги вытянуть по диагоналям. Поднять одновременно руки и ноги над полом. Вернуться в и.п. повторить 4 раза.
8	Глубже в море плавают разнообразные рыбы. разных цветов и размеров.	«Рыбка»		И.п. – лёжа на животе, согнуть руки в локтях, ладони на полу, согнуть ноги в коленях и постараться дотянуться стопами до головы. 3 раза.
9	Но в море ещё и растения есть. Водоросли называются.	«Стрелочка вверх»(водоросли)		И.п. – стоя, стопы вместе, руки поднять вверх. Растягиваем руки вверх, плечи не поднимать. Повторить 4 раза.
10	Дно моря усыпано не только песком, разноцветные камни встречаются на дне.	«Камень» (как «Ёжик»)		И.п. - Сесть на пятки. Наклониться вперёд, носом достать до колен, руки лежат вдоль ног на полу. вер-



				нуться в и.п. 4 раза.
11	А теперь, прогуля- емся по берегу. Порхают, перелетая с цветка на цветок, разноцветные ба- бочки.	«Бабочки»		И. п. - сидя, ноги согнуты в коле- нях, колени лежат на полу. Стараться уложить колени на пол. Задержаться на 32 счёта.
12	На ветвях сидят и напевают песни разноперые птицы.	«Птицы»		И.п. - сесть в позу прямого угла, но- ги развести как можно шире, нос- ки оттянуть, руки соединить за спи- ной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носки, задержива- емся. Два! – воз- вращаемся в и.п. Три! – тот же на- клон к левой ноге. Четыре! – и.п. по- вторить 4 раза.
13	Ребята, а вот и наша лодка у берега. Можно отправлять- ся домой. Поплыли.	«Лодочка -2» с раскачиванием		И.п. – лёжа на жи- воте. Ноги и руки вытянуть, на раз – поднять прямые руки и ноги над полом, на 2,3, 4 - раскачать лодку, вернуться в и.п. повторить 4 раза.




Игра. Приложение 3.


Дети встают на свои места, подведение итогов, поклон.

### Занятие «Деревня Простоквашино»..

Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упраж- нения	Комментарий педагога
1	У одних родителей маль- чик был. Звали его дядя Федор. Потому что он был очень серьезный и самостоятельный. Он в четыре года читать научил- ся, а в шесть уже сам себе	И. п. сидя на пятках.	После разминки, дети присаживаются и слушают сказку.

	суп варил. В общем, он был очень хороший мальчик.		
2	А однажды было так. Идет себе дядя Федор по лестнице и бутерброд ест. Видит, на окне кот сидит. Большой-пребольшой, полосатый. Дядя Федор говорит: — Пошли ко мне жить. Но мама мальчика не разрешила кота оставить, и они решили уйти.	«Кошечка»	И.п. - стоя на четвереньках – наклоняем голову вперед и выгибаем спину вверх. Поднимаем голову вверх - прогибаем спину. 3-4 раза.
3	Приехали они в деревню, и тут к ним пёс подбегает – Шарик. Он им помог найти дом – и стали они вместе жить.	«Собачка» 	Сесть на пятки, руки в упоре сзади, параллельно др. др., пальцы обращены от тела. Выгнуть спину, откинуть голову назад, подвинуть назад кисти насколько это возможно. 3 раза.
4	Дом был старый, в нём давно никто не жил, и поэтому там накопилось много пыли.	«Дом»	И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки поставить на пол. Перенести вес тела на пятки, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
5	И друзья принялись за уборку. Мыли пол, подметали, пыль вытирали.	«Наклоны» (как «Белка») 	И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Наклониться вперед, дотянуться правой рукой до левой щиколотки, поменять руку. Повторить по 4 раза к каждой ноге.
6	Захотели они корову купить, а денег нет. Решили клад искать, и нашли большой сундук с монетами.	«Сундук» (как складочка) 	И.п. – поза прямого угла, руки вдоль корпуса. Наклониться как можно ниже вперед, задержаться, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
7	Идут они обратно домой, а навстречу им галчонок. И они ему предложили вместе жить – так как вместе веселее.	«Птица»	И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка,

			задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! – и.п. повторить 4 раза.
	Купили друзья корову, которая давала много молока, и стали жить лучше прежнего.	«Корова» 	И. п. - поза стола, кисти ставим к себе пальцами и тянем кисть назад, кисти поставить пальцами от себя и тянемся вперёд.
8	Пока наши кот, пёс, галчонок и дядя Фёдор занимались делами, по мосту через речку к ним приехали родители - мама и папа. Но это уже совсем другая история.	«Мост»	И.п. – лёжа на спине. Согнуть ноги и руки, кисть развернуть пальцами к себе, стопами и кистями упереться в пол. Поднять таз наверх, посмотреть на пальцы рук. Вернуться в и.п. повторить 3 раза.

### Занятие «Красочки».

Цель занятия: растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений, фантазии.

*Материал.* Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.






*Ход занятия.* Организационный момент, поклон, построение детей, разминка. Слушание сказки и выполнение движений по показу и комментарию педагога, игра на расслабление.







#### Разминка.


Приложение 1.

Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
1	Решили как-то кисточки нарисовать картину. Но как это сделать без кисточек? Отправились они к ним в гости.	И. п. сидя на пятках.		После разминки, дети присаживаются и слушают сказку.
2	Пришли красочки к кисточкам, а те в коробке лежат.	«Складочка»		И.п. – поза прямого угла, руки вдоль корпуса. Наклониться как можно ниже вперёд, задержаться, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3	Стали красочки кисточек будить. Кисточки услышали, проснулись.	«Кисточки»		И.п. - лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела ладонями вниз. Поднять одну ногу вверх, не сгибая колена, стопа натянута. Вторая нога лежит натянутой. Поменять ногу. Повторить 4-6 раз.
4	И предложили красочки кисточкам нарисовать картину. нарисовали сначала самолёт. Большой самолёт летел высоко в небе.	«Самолётик»		И.п. - Сидя в позе прямого угла, натянуть стопы и колени, не заваливаясь на спину, поднимаем ноги на 45°, держа спину ровной, руки развести в стороны. Задержаться, вернуться в и.п. 4 раза.
5	Чуть ниже самолёта нарисовали птиц, летящих над землёй.	«Птица»		И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! – и.п. повторить 4 раза.
6	Нарисовали и радугу, потому что красивая, яркая и из семи цветов состоит - украшать рисунок будет.	«Радуга»		И.п. – лёжа на спине, руки в стороны, ноги поднять на 90°. На 1 – раскрыть ноги в стороны, на 2 – собрать ноги вместе. Повторить 6 раз.
7	Совсем близко над землёй летают бабочки.	«Бабочка»		сидя, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу. Стараться уложить колени на пол. Задержаться на 32 счёта.

8	Порхают с цветка на цветок. Опыляют, заботятся о них, а цветы землю укрывают.	«Цветок»		И.п. – сидя, ноги сложить по-турецки. Ладони соединить лодочкой перед собой («молитвенная» поза). Развести пальцы в стороны, запястья оставить соединенными. Соединить ладони. Покачать ладонями вправо-влево. Положить голову на сложенные ладони.
9	В траве нарисовали кисточки кошку, она грелась на солнышке.	«Кошка»		И.п. - стоя на четвереньках – наклоняем голову вперёд и выгибаем спину вверх. Поднимаем голову вверх - прогибаем спину. 3-4 раза.
10	Нарисовали кисточки зелёной краской лягушку, которая прыгала к своему озеру.	«Лягушка»		Лёжа на животе, соединить пятки и развести колени выворотом. Стараться таз опустить как можно ниже к полу. Задержаться на 32 счёта.
11	А на берегу озера стоял дом. Его тоже нарисовали кисточки и красочки.	«Дом»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки поставить на пол. Переносить вес тела на пятки, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
12	Во дворе дома на травке загорают дети.	«Стрелочка лёжа»		И.п. – стоя, стопы вместе, руки поднять вверх. Растягиваем руки вверх, плечи не поднимать. Повторить 4 раза.
13	И болтают ножками.	«Захлест ног назад»		И.п. - лёжа на животе, руки сложены полочкой перед собой. Колени вместе, по очереди сгибаем ногу в колене, носок натянут, стараемся резкими движениями дотянуться до ягодицы. 8 раз с каждой ноги.

14	Вот такая красивая и яркая получилась у нас картина. А кисточки и красочки и по сей день остаются верными друзьями и помощниками.	«Мост»		И.п. – лёжа на спине. Согнуть ноги и руки, кисть развернуть пальцами к себе, стопами и кистями упереться в пол. Поднять таз вверх, посмотреть на пальцы рук. Вернуться в и.п. повторить 3 раза.
----	---	--------	--	---

Игра. Приложение 3.

Дети встают на свои места, подведение итогов, поклон.

### Занятие «Кто в нашем домике живёт».

Цель занятия: растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений.

*Материал.* Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.









*Ход занятия.* Организационный момент, поклон, построение детей, разминка. Слушание сказки и выполнение движений по показу и комментарию педагога, игра на расслабление.

#### Разминка.

Приложение 1.

Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
1	Посреди леса стоит домик. А главная хозяйка в доме нашем, красивая принцесса Даша....	«Принцесса»		И. п. - пятки вместе, носки в сторону, руки на поясе. Тянем нос вперёд, корпус наклоняется вперёд, на 90°.
2	Рядом с домиком растёт большое и крепкое дерево.... Вдруг подул ветер и дерево наклонилось....	«Дерево»		И.п. - пятки вместе, носки в сторону, стопу одной ноги ставим к внутренней части бедра другой, руки на поясе, поместить ногу. Повторить 8 раз.
3	Гнутся веточки всё ниже-ниже...	«Веточка»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх, выполнить наклон руками в сторону, колени и руки не сгибать. 4 раза в каждую сторону.

4	А по лесу идут зверята, спешат домой...	«Длинная дорога»		И.п. - сидя, ноги вместе, спина прямая, руки на поясе (или прямые стоят сзади – лёгкий вариант). Сильно натягиваем стопы вперёд, колени втянуты, спина прямая. Повторить 4 раза.
5	Летают мимо чудесные бабочки.	«Бабочка»		И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу. Стараться уложить колени на пол. Задержаться на 32 счёта.
6	Встретилась зверяткам на пути красивая кукла. Пригласили они её к себе жить.	«Кукла»	 	И.п. - сидя на полу, ноги и руки, как можно, шире, в стороны. Затем, округлив спину, прижать колени, обняв руками. Повторить 4 раза.
7	А страшный паук увидел зверей, и пополз за ними.	«Пауки»	 	И.п. – стоя ноги на ширине плеч, выворотом, медленно опускаемся, поднимая пятки, одна нога в сторону, на пятку, переход с одной ноги, через 2 позицию на другую, руки на полу, повторить 8 раз.
8	Маленькая кошечка гуляла по лесу...	«Кошечка»	 	И.п. - стоя на четвереньках – наклоняем голову вперёд и выгибаем спину вверх. Поднимаем голову вверх - прогибаем спину. 3-4 раза.

9	И несла с собой корзинку... А в речке, которая рядом текла, жила была золотая рыбка...	«Рыбка»		И.п. - лёжа на животе, ноги вместе, поднимаем корпус, прогибаем корпус назад, ногами достаём до головы. 3 раза.
10	Через речку мы построили высокий и длинный мостик...	«Мостик на плечах»		И. п. - лёжа на спине, поднимаем спину и таз над полом. Руки и стопы упираются в пол. Выполнить 4 раза.
13	Под которым жила улитка...	«Улитка»		И.п. - лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль корпуса, ладони вниз. Поднять прямые ноги, перевести таз и корпус в вертикальное положение, занести ноги за голову, пальцы касаются пола. 3 раза.
14	Только успела улитка в домик спрятаться, как пошёл дождик. И мы спрячемся под мостик.	«Мост»		И.п. – лёжа на спине. Согнуть ноги и руки, кисть развернуть пальцами к себе, стопами и кистями упереться в пол. Поднять таз наверх, посмотреть на пальцы рук. Вернуться в и.п. повторить 3 раза.

Игра. Приложение 3.

Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.

### **Занятие «Как мы съездили на море».**

Цель занятия: Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие координации, умения передавать пластику через выражение образа.

*Материал.* Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.













Ход занятия. Организационный момент, поклон, разминка. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога, игры на расслабление.

**Разминка.**

Приложение 1.

Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
1	Приехали мы на море отдыхать. Пришли на пляж. Стоим на берегу моря, гремся на солнышке...	«Солнышко» (как «Стрелочка стоя»)		И.п. – встать прямо, ноги вместе, позвоночник растянут, руки тянем вверх, растягиваем позвоночник. 4 раза.
2	Наши ладошки загорают...	«Ладочки»		И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки подняты в стороны. Ладони поворачиваем вниз и наверх. 8 раз.
3	А недалеко растут высокие деревья...	«Дерево»		И.п. - пятки вместе, носки в сторону, руки подняты наверх, стопу одной ноги ставим к внутренней части бедра другой, руки на поясе, поменять ногу. Повторить 8 раз.
4	Вдруг подул сильный ветер...	«Ураган»		И.п. – встать, ноги на ширине плеч, руки вытянуть наверх. Наклоны в стороны с поднятыми руками. 4 наклона в каждую сторону
5	Ветер стих, выглянуло солнышко, и мы пошли купаться....	«Плаваем»		И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Вытягиваем руки вперед и разводим в стороны. Потом собираем к себе и снова вперед. Повторить 8 раз.

				
6	А в море плавают разные удивительные рыбы..	«Рыбка»		И.п. - лёжа на животе, ноги вместе, поднимаем корпус, поднимаем руки, прогибаем корпус назад, ногами достаём до головы. 3 раза.
7	Мы поплавали немного с рыбками, и вышли на берег. Сели у самого моря и мочим ноги в воде.	«Зайчик»		И.п. – сидя, ноги вытянуть перед собой, руки стоят сзади. Натянуть стопы от себя, затем на себя – ушки у зайчика. 8 раз.
8	А потом сушим ноги на солнышке...	«Радуга»		И.п. – лёжа на спине, руки в стороны, ноги поднять на 90°. На 1 – раскрыть ноги в стороны, на 2 – собрать ноги вместе. Повторить 6 раз.
9	И довольные идем домой...	«Цапля»		И.п. – стоя, руки на поясе. Ходьба, высоко поднимая ноги. Выполнить на 16 счётов.
10	Мы пришли домой, умыли лицо и помыли руки, поиграли с котом Барсиком и легли спать.	«Дом»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки поставить на пол. Переносить вес тела на пятки, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

Игра. Приложение 3.

Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.

### Занятие «Птичий двор».

*Программное содержание.* Занятие направлено на развитие мышечной силы и подвижности суставов рук, развивает чувство ритма и крупной моторики.


*Материал.* Магнитофон, аудиозапись разминка № 1, аудиозапись музыки для расслабления.







*Ход занятия.* Организационный момент, поклон, разминка. Игры на расслабление.





#### Разминка.

Приложение 1.

Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
1	Однажды Мама утка решила прогуляться со своими детками утятами по двору.	«Мама утка»		И. п. - руки согнуты в локтях ладонями вперед, пальцы раскрыты в стороны, ноги в первой позиции. Одновременно пальцы обеих рук соединяем, образуя клюв утки. Упражнение повторяется несколько раз, можно чередовать – сначала закрываем пальцы одной руки, затем другой и в конце две руки одновременно. При закрытии рук, делаем каждый раз <i>demi plie</i> .
2	К маме утке во двор выходят утята.	«Утята»		И.п. - руки согнуты в локтях ладонями вперед, пальцы раскрыты в стороны. Работаем одновременно двумя руками. Пальцы подушечками поочередно касаются большого пальца в том и другом направлении. Голова делает наклоны из стороны в сторону.

3	Утята с мамой бегут кушать. А чем питаются утята? (Червячками). Делают круг вокруг себя, садимся на пол.	«Червячки»		И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль корпуса. От головы выполнить волну, задействовав все части тела. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
4	Мама – утка созывает всех, всех кушать.	«Ням - ням»		И.п. - руки опущены вниз, ноги раскрыты в «бабочку». Кисти рук начинают круговые вращения, при этом руки медленно поднимаются вверх (созыв утят). Сверху руки тыльной стороной опускаются вниз, пальцы работают в хаотичном порядке (изображая червячков).
5	После обеда утятам надо потренировать крылышки. Руки играют роль крылышек.	«Тренировка»	  	И.п. - руки подняты вверх, пальцы вытянуты, ноги раскрыты широко в стороны. Сначала сгибаем кисть, затем рука сгибается в локтевом суставе, согнутые руки опускаются вниз, разгибаются от локтевого сустава с наклоном корпуса вперед и вытягиванием рук вперед. Руки вместе с корпусом поднимаем вверх (руки поднимаются через стороны). Повторить 4 раза.
6	Тренируем лапки перед полетом, чтобы красиво приземляться. Здесь руки – это лапки утят.	«Зайчик»		И.п. – сидя, ноги вытянуть перед собой, руки стоят сзади. Натянуть стопы от себя, затем на себя – ушки у зайчика. 8 раз.

7	Потянем наши лапки.	«Потягушки»		И.п. – сидя на пятках. Потянуть руки вверх, в стороны, обнять себя руками. Повторить 3 раза.
8	Потренировались. Теперь мы готовы к полету.	«Самолётик»		И.п. - Сидя в позе прямого угла, натянуть стопы и колени, не заваливаясь на спину поднимаем ноги на 45°, держа спину ровной, руки развести в стороны. Задержаться, вернуться в и.п. 4 раза.
9	После полета можно полюбоваться своими крылышками.	«Белка»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Наклониться вперед, дотянуться правой рукой до левой щиколотки, поменять руку. Повторить по 4 раза к каждой ноге.
10	Теперь через мостик отправляемся домой.	«Мост»		И.п. – лёжа на спине. Согнуть ноги и руки, кисть развернуть пальцами к себе, стопами и кистями опереться в пол. Поднять таз наверх, посмотреть на пальцы рук. Вернуться в и.п. повторить 3 раза.

Игра. Приложение 3.

Построение детей на свои места, подведение итогов занятия, поклон.

### Занятие «Змейка».

Цель занятия: Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, развитие выворотности и гибкости.






**Материал.** Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.





**Ход занятия.** Организационный момент, поклон, разминка. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога, игры на расслабление.

#### Разминка.

Приложение 1.

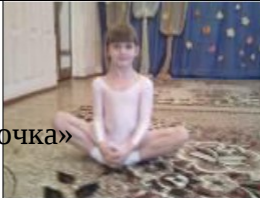
Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	Упизображение	Комментарий педагога
1	В одном лесу жила-была змейка. И до того была она любопытная, что как-то раз выползла из своего гнезда и решила посмотреть мир и найти друзей.	И.п.сидя на пятках.		Дети слушают сказку.
2	Ползёт змейка по лесу.	«Змейка»		Лёжа на животе, ладонями упереться в пол, выпрямить руки, потянуться головой наверх, оставить таз на полу (4 раза)
3	Навстречу ей Зайчик. – Зайчик, давай дружить, будем вместе играть, ползать! – аянеумею ползать - сказал зайчик, – и ускакал.	«Зайчик»		И.п. – сидя, ноги вытянуть перед собой, руки стоят сзади. Натянуть стопы от себя, затем на себя – ушки у зайчика (6 раз)
4	Поползла змейка дальше. Навстречу ей лисичка. – Лисичка, здравствуй, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать! – аянеумею ползать - сказала ли-	«Лисичка»	 	И. п. – стоя на коленях, руки перед собой. Садиться с ровной спиной не помогая руками то вправо, то влево, смещая таз по сторонам от стоп (4 раза)

	сичка, – и убежала.			
5	Поползла змейка дальше. Навстречу ей медведь. – Мишка, здравствуй, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать! – аянеумею ползать - сказал Медведь. – И побрёл по лесу.	«Медведь»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперёд, поставить руки на пол, по очереди отрывая пятки стоп плавно переносить вес тела с одной ноги на другую. Переваливаться (8 раз)
6	Поползла змейка дальше. Навстречу ей лошадка. – Лошадка, здравствуй, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать! – аянеумею ползать - сказала Лошадка. – и поскакала по полю.	«Лошадка»		И. п. - стоя на четвереньках, одновременно вытянуть вперёд правую руку и назад левую ногу, задержать, опустить и поменять ногу и руку. 3 раза в каждом положении.
7	Поползла змейка дальше. Навстречу ей гусеница. – Гусеница, здравствуй, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать! – аянеумею ползать так быстро как ты - сказала гусеница. – И поползла потихоньку по ветке.	«Гусеница»		И.п. – стоя на четвереньках. Опуститься на локти, по очереди выпрямлять ноги, сохраняя линию с позвоночником. 3 раза с каждой ноги.

8 Поползла змейка дальше. Навстречу ей Бабочка.  
 – Здравствуй, бабочка, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать!  
 – аянеумею ползать, я люблю летать и порхать над цветами  
 - сказала Бабочка.  
 – и полетела.

«Бабочка»



И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу. Стараться уложить колени на пол. Задержаться на 32 счёта.

9 Поползла змейка дальше. Навстречу ей Жук.  
 – Здравствуй, Жук, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать!  
 – Давай!  
 - ответил Жук, и поползли они вместе, но Жук

«Жук»



И.п. - лёжа на спине, ноги и руки подняты вверх, Выполняют перекрёстные движения руками и ногами одновременно. Повторить (6 раз)




10 Поползла змейка дальше. Навстречу ей Лягушка.  
 – Здравствуй, Лягушка, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать!  
 – аянеумею ползать, я люблю прыгать и квакать  
 - сказала Лягушка.  
 – И осталась на болоте.

«Лягушка»



И.п. - лёжа на животе, соединить пятки и развести колени выворотном. Стараться таз опустить как можно ниже к полу. Задержаться на 32 счёта.



11	<p>Поползла змейка дальше. Навстречу ей Рыбка.</p> <p>– Здравствуй, Рыбка, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать!</p> <p>– аянеумею ползать, я люблю плавать в озере</p> <p>- сказала Рыбка.</p> <p>– и уплыла.</p>	«Рыбка»		<p>И. п. – лёжа на животе, согнуть руки в локтях, ладони на полу, согнуть ноги в коленях и постараться дотянуться стопами до головы. Выполнить 3 раза.</p>
12	<p>Поползла змейка дальше. Навстречу ей Улитка.</p> <p>– Здравствуй Улитка, давай с тобой дружить, будем вместе играть, ползать!</p> <p>– а Улитка спряталась в своём домике и ничего не ответила.</p>	«Улитка»		<p>И.п. - лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль корпуса, ладони вниз. Поднять прямые ноги, перевести таз и корпус в вертикальное положение, занести ноги за голову, пальцы касаются пола. Затем перекат. Повторить пару упражнений 3 раза.</p>
13	<p>Поползла опечаленная змейка дальше. И вдруг услышала шум, подняла голову наверх и увидела самолёт.</p> <p>Что это? Кто это?</p> <p>-воскликнула змейка.</p> <p>– Это люди!</p> <p>– А кто это говорит?</p> <p>– спросила Змейка.</p> <p>- Это я, змейка.</p> <p>- И я – змейка!</p> <p>Давай дружить?</p> <p>-Давай!</p> <p>И поползли они вместе.</p>	«Самолёт»		<p>И.п. - Сидя в позе прямого угла, натянуть стопы и колени, не заваливаясь на спину, поднимаем ноги на 45°, держа спину ровной, руки развести в стороны. Задержаться, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.</p>

Игра. Приложение 3.

Дети строятся на свои места, подведение итогов, поклон, выход детей из зала.

### Занятие «Зимняя сказка».

Цель занятия: растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости.



*Материал.* Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.






*Ход занятия.* Организационный момент, поклон, разминка. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога, игры на расслабление.

#### Разминка.

Приложение 1.

#### Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
1	Гуляли по чистому полю два Мороза, два родные брата, с ноги на ногу поскакивали, рукой об руку поколачивал. Как бы нам позабавиться — людей поморозить?	И.п. – сидя на пятках		Дети слушают сказку.
2	Побежали два Мороза, два родных брата, в чистый бор. Бегут, дорогой тешатся: с ноги на ногу попрыгивают, по елкам, по сосенкам поцелкивают.	«Захлёт ног назад»		Лёжа, согнуть ногу в колене, взяться за стопу рукой и дотянуть её до ягодицы. Повторить 5 раз с каждой ноги.
3	Послышали они с одной стороны колокольчик, а с другой бубенчик: с колокольчиком барин едет, с бубенчиком — мужичок.	«Потягивания из стороны в сторону»		приставить руку к уху - «Слушаем» потягивая корпус из стороны в сторону

<p>4 Синий нос решил поморозить мужика – полушубок старый, лапти холодные. А мороз Багровый нос побежал Барина морозить</p>	<p>«Обнимашки»</p> 	<p>И.п. – сидя на пятках. Потянуть руки вверх, в стороны, обнять себя руками. Повторить 3 раза.</p>
<p>5 Забрался мороз Багровый нос и под шапку,</p>	<p>«Повороты головы»</p> 	<p>И.п. - Сесть в позу прямого угла, выполнить повороты и наклоны головой</p>
<p>6 и в валенки барину</p>	<p>«Зайчик» Робота стоп</p> 	<p>И.п. – сидя, ноги вытянуть перед собой, руки стоят сзади. Натянуть стопы от себя, затем на себя – ушки у зайчика. 8 раз.</p>
<p>7 И под шубу. Так его заморозил, что он теперь час отогреваться будет.</p>	<p>«Складочка»</p> 	<p>И.п. – сидя, ноги вытянуты, стопы натянуты. На раз - наклониться как можно ниже, руками дотянуться до стоп, подбородком до колен. 2, 3, 4, 5,6 - задержаться, 7,8 - вернуться в и.п. Повторить 4 раза.</p>
<p>8 Легко тебе было, братец, а мужика я никак не мог заморозить. Догнал я его на санях и давай</p>	<p>«Радуга»</p>	<p>И. п. - лёжа на спине, поднять прямые ноги на 90°. Раскрыть ноги в стороны, затем собрать в и. п. Повторить 6 раз.</p>
<p>морозить – а он только посмеивается. Так что братец мороз, если трудиться, то не замёрзнешь. А сидя на месте – никакая шуба не спасёт.</p>	<p>И.п. – сидя на пятках</p> 	<p>Дети сидя слушают сказку.</p>

Игра. Приложение 3.

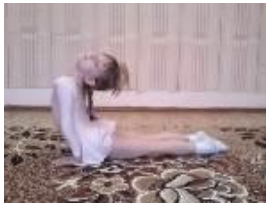

Дети строятся на свои места, подведение итогов, поклон, выход детей из зала.

## Занятие «Прогулка по джунглям».

### Разминка.

#### Приложение 1.

#### Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	Комментарий педагога
1	Однажды в джунгли пришёл мальчик. Ему было интересно посмотреть, кто там живёт.	И. п. сидя на пятках.	После разминки, дети присаживаются и слушают сказку.
2	Но пошёл по тропинке и встретил змею – она была такая длинная, гибкая и сильная. Мальчик полюбовался на неё и пошёл дальше.	«Змейка» 	И.п. - Лёжа на животе, ладонями упереться в пол, выпрямить руки, потянуться головой наверх, оставить таз на полу. Вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
3	Под деревом он увидел большого медведя, который сладко спал. Мальчик немного испугался и удивился силе этого зверя и пошёл дальше.	«Медведь»	И.п. - Ноги на ширине плеч, наклониться вперёд, поставить руки на пол, по очереди отрывая пятки стоп плавно переносить вес тела с одной ноги на другую. Переваливаться. (8 раз)
4	На ветвях другого большого дерева лежала пантера и играла со своими детьми. Такого красивого и ловкого зверя мальчик ещё не видел. Он полюбовался и пошёл дальше.	«Кошка»	Стоя на четвереньках – наклоняем голову вперёд и выгибаем спину наверх. Поднимаем голову наверх - прогибаем спину.
5	И оказался на высокой горе. Мальчик посмотрел вниз и увидел стаю волков, которые собирались охотиться.	«Собачка»	Сесть на пятки, руки в упоре сзади, параллельно др. др., пальцы обращены от тела. Выгнуть спину, откинуть голову назад, подвинуть назад кисти насколько это возможно. 3 раза.
6	А когда он посмотрел на небо, то увидел красивого орла, который парил по воздуху.	«Птичка»	И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! – и.п. повторить 4 раза.
7	Вдалеке по лианам прыгали и резвились весёлые обезьянки.	«Обезьянка» 	И.п. – сидя в «Бабочке», правой рукой взять ногу изнутри за пятку, сохраняя ровность спины и ноги, выпрямить нога носком вверх. Поменять ногу. Затем сделать двумя ногами одновременно. Повторить 4 раза каждой ногой, и 4 раза двумя

			ногами одновременно.
8	Спустившись с горы, мальчик оказался на поляне, где росли яркие цветы, то которых поляна становилась красивой и благоухающей.	«Цветок»	И.п. – сидя, ноги сложить по-турецки. Ладони соединить лодочкой перед собой («молитвенная» поза). Развести пальцы в стороны, запястья оставить соединенными. Соединить ладони. Покачать ладонями вправо-влево. Положить голову на сложенные ладони.
9	Над цветами летали пчёлы, они собирали нектар, чтобы сделать вкусный мёд.	«Пчёлы» 	И.п. – сидя в бабочке. Руки вытянуть вперёд, наклониться как можно ниже, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.
10	Когда пчёлы улетели, мальчик собрал букет самых красивых цветов и решил подарить их маме. Он прошёл по мосту и скоро оказался дома.	«Мост»	И.п. – лёжа на спине. Согнуть ноги и руки, кисть развернуть пальцами к себе, стопами и кистями опереться в пол. Поднять таз вверх, посмотреть на пальцы рук. Вернуться в и.п. повторить 3 раза.

Игра. Приложение 3.

Дети строятся на свои места, подведение итогов, поклон, выход детей из зала.

### Занятие «Весенняя сказка».

Цель занятия: растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.

*Материал.* Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.




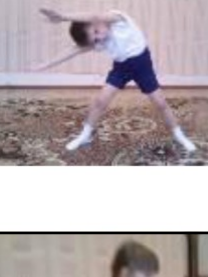


*Ход занятия.* Организационный момент, поклон, разминка. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога, игры на расслабление.





#### Разминка.




Приложение 1.

#### Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
1	Вот и закончилось тёплое лето, и наступила осень. Вся природа стала готовиться к зиме.	И. п. сидя на пятках.		После разминки, дети присаживаются и слушают сказку.

2	Деревья поменяли цвет листвы и уже выглядели не так молодо.	«Дерево»		И.п. - пятки вместе, носки в сторону, руки подняты вверх, стопу одной ноги ставим к внутренней части бедра другой, руки на поясе, поменять ногу. Повторить 8 раз.
3	Ветви дерева стали готовиться к новой зимней одежде, сбрасывая листья и одеваясь снегом.	«Веточки»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Движения руками из стороны в сторону через полукруг. 4 раза в каждую сторону.
4	Листья облетели и закрыли землю от холода.	«Листья»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Руки перед собой, натянуть кисти на себя, затем от себя. Повторить 8 раз.
5	Ветер помогал дереву подготовиться к примерке зимнего наряда, сдувая последние листья.	«Ветер»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх, выполнить наклон в сторону, колени и руки не сгибать. 4 раза в каждую сторону.
8	Насекомые тоже готовились к зиме. Стрекоза поспешила превратиться в личинку.	«Стрекоза»		И.п. – стоя на коленях, немного раздвинув их, сесть между ними. Руки в стороны, ладони вниз. Правая рука касается левой пятки, а левая рука касается пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Вернуться в исходное положение, повторить все в другую сторону. 2 раза в каждую сторону.
9	Гусеница решила превратиться на зиму в куколку	«Гусеница»		И.п. – стоя на четвереньках. Опуститься на локти, по очереди выпрямлять ноги, сохраняя линию с позвоночником. 3 раза с каждой ноги.

10	Чтобы весной стать прекрасной бабочкой	«Бабочка»		сидя, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу. Стараться уложить колени на пол. Задержаться на 32 счёта.
11	Кузнечик, как и стрекоза, решил превратиться в личинку.	«Кузнечик»		И.п. – Лечь на живот, касаясь пола подбородком. Ладони лежат на полу, руки вытянуть вдоль тела. Отталкиваясь руками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Нога прямая, носок оттянут. Задержаться нужное время. Вернуться в и.п. По 3 раза с каждой ноги.
12	Жук не стал долго сомневаться и полез под кору дерева и решил дожждаться весны там.	«Жук»		И.п. - лёжа на спине, ноги и руки подняты вверх, Выполняют перекрёстные движения руками и ногами одновременно. (6 раз)
13	Лягушка решила переждать зиму на дне озера.	«Лягушка»		Лёжа на животе, соединить пятки и развести колени выворотню. Стараться таз опустить как можно ниже к полу. Задержаться на 32 счёта.
14	Птицы же сбились в стаю и отправились в тёплые края.	«Птица»		И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! – и.п. повторить 4 раза.

15	Ёжик посмотрел на суету и решил, что перезимует в своей норке, заранее утеплив её.	«Ёжик»		И.п. – сидя на пятках, наклониться вперёд, достать носом до колен, руки соединить за спиной, выпрямить их. Повторить 3 раза.
16	Аист, как и все перелётные птицы тоже улетел в тёплые края.	«Аист»		Встать прямо, ноги вместе, руки опущены, поднять ногу, согнуть в колене, обхватить рукой за щиколотку, свободную руку поднять вверх. Поменять ногу. Повторить 3 раза с каждой ногой.
17	Вот так и подготавливался осенний лес к зимовке. Получился мост – и теперь из осени по нему можно смело отправляться в зиму.	«Мост»		И.п. – лёжа на спине. Согнуть ноги и руки, кисть развернуть пальцами к себе, стопами и кистями упереться в пол. Поднять таз наверх, посмотреть на пальцы рук. Вернуться в и.п. повторить 3 раза.

Игра. Приложение 3.

Дети строятся на свои места, подведение итогов, поклон, выход детей из зала.

### Занятие «В гости к Кролику».

Цель занятия: растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.

*Материал.* Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.

*Ход занятия.* Организационный момент, поклон, разминка. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога, игры на расслабление.

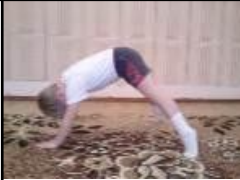



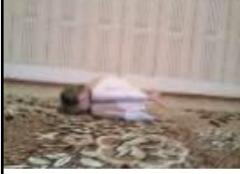


#### Разминка.

Приложение 1.

#### Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
1	В одном сказочном лесу жили-были два друга Кролик и Медвежонок.	И. п. сидя на пятках.		После разминки, дети присаживаются и слушают сказку.
2	Однажды Медвежонок решил пойти в гости к Кролику, но заранее предупредить	«Зайчик»		И.п. - лёжа на спине. Натянуть стопы от себя, затем на себя – ушки у зайчика (6 раз)



	забыл.			
3	И вот Медвежонок отправился, но у Кролика случилось срочное дело, и он вышел из своего домика, оставив записку, в которой сказал, что пошёл к Лисе.	«Медведь»		И.п. - Ноги на ширине плеч, наклониться вперёд, поставить руки на пол, по очереди отрывая пятки стоп плавно переносить вес тела с одной ноги на другую. Переваливаться. (8 раз)
4	Медвежонок, прочитал записку и отправился вслед за Кроликом к Лисе. Но Лиса сказала, что Кролик пошёл к Ёжику. И отправился Медвежонок к Ёжику.	«Лиса»	  	И.п. - Встать на колени, руки перед собой. Садиться с ровной спиной не помогая руками то вправо, то влево, смещая таз по сторонам от стоп. (4 раза)
5	Но Кролика у Ёжика не оказалось. Медвежонок опять не успел. Но Ёжик сказал, что Кролик пошёл к Воробью.	«Ёжик»		И.п. – сидя на пятках, наклониться вперёд, достать носом до колен, руки соединить за спиной, выпрямить. Повторить 3 раза.
6	И Медвежонок побрёл к Воробью. Но у Воробья Кролика тоже не было, он опять оказался быстрее Медвежонка. Воробей сообщил, что Кролик отправился к Бабочке.	«Птица»	 	И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! –

				и.п. повторить 4 раза.
7	Придя к бабочке, Медвежонок не увидел Кролика. Бабочка сказала, что его друг будет у Летучей мыши.	«Бабочка»		И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу. Стараться уложить колени на пол. Задержаться на 32 счёта.
8	Летучая мышь, сказала, что Кролик отправился к Кроту.	«Летучая мышь»		И.п. - поза «прямого угла», разводим ножки как можно шире. Наклониться вперёд, стараясь подбородком коснуться пола. Вернуться в и.п. Выполнить 3 раз
9	От Крота Медвежонок узнал, что кролик пошёл к Лягушке.	«Крот»		И.п. – сидя на пятках, наклониться вперёд, достать носом до колен, руки на полу ладони вниз. Затем вырасти и потянуться руками наверх. Вернуться в и.п. повторить 4 раза.
10	Лягушка передала Медвежонку, что Кролик от неё пошёл к Змейке.	«Лягушка»		Лёжа на животе, соединить пятки и развести колени выворотню. Стараться таз опустить как можно ниже к полу. Задержаться на 32 счёта.
11	От Змейки Медвежонок отправился к Рыбке	«Змейка»		И.п. - Лёжа на животе, ладонями упереться в пол, выпрямить руки, потянуться головой наверх, оставить таз на полу. Вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
12	Рыбка сказала Медвежонку, что Ёжик отправился домой через мост.	«Рыбка»		И. п. - лечь на живот, согнуть руки в локтях, ладони на полу, согнуть ноги в коленях и постараться дотянуться стопами до головы. (3 раза)

13	И Медвежонок поспешил по мосту к Кролику, где и нашёл его. И они вместе сели пить чай.	«Мост»		И.п. – лёжа на спине. Согнуть ноги и руки, кисть развернуть пальцами к себе, стопами и кистями упереться в пол. Поднять таз наверх, посмотреть на пальцы рук. Вернуться в и.п. повторить 3 раза.
----	--	--------	---	--

Игра. Приложение 3.

Дети строятся на свои места, подведение итогов, поклон, выход детей из зала.

### Занятие «Сказка о карандаше и резинке».

Цель занятия: растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений.

*Материал.* Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.







*Ход занятия.* Организационный момент, поклон, построение детей, разминка. Слушание сказки и выполнение движений по показу и комментарию педагога, игра на расслабление.







#### Разминка.








Приложение 1.







Основная часть занятия.


№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
1	Уверена, что вы все любите рисовать! И сегодня мы будем художниками. Помогать нам будут карандаши и резинка-ластик. Если мы научимся правильно ими пользоваться, то они помогут нам узнать много интересного и удивительного.	И. п. сидя на пятках.		После разминки, дети присаживаются и слушают сказку.
2	Представим, что наши ножки – это карандаши. Готовим карандаши к рисованию поднимаем их, ровными и прямыми, верх и опускаем вниз.	«Волшебные палочки»		Дети ложатся на спину, руки вытянуты вдоль тела ладонями вниз. Поднимаем прямые ноги вверх, носки натянуть. Повторить 4-6 раз.

3	<p>Опустили ножки. Карандаши, как и люди, делятся по характеру на мягкие и твёрдые. Изобразим их. Сначала твёрдый карандаш – изо всех сил вытянуться на полу, натянуть руки и ноги. Мягкий карандаш – расслабить все мышцы.</p>	«Мягкие и твёрдые карандаши»		Лёжа на спине, руки вытянуты вверх над головой. Повторить 4-6 раз.
4	<p>Так же как и люди, карандаши бывают молодыми и старыми. Только люди с годами растут, а карандаши наоборот уменьшаются, становятся короче. Как же это у них получается? А вот так! Садимся и поднимаем натянутые ножки вверх – молодые карандаши, вниз – перекачиваемся на спину, согнув ноги в коленях, обхватив их руками.</p>	«Молодые и старые карандаши»	 	Садимся в позу «прямого угла», пальцы ног вытянуты, руки сзади в упоре. Поднять туго натянутые ноги вверх, опустить. Повторить 4-6 раз.
5	<p>Молодцы, ребята! Давайте сочиним и сыграем сказку о карандаше. Жил – был карандаш, который больше всего на свете любил рисовать. И жил он в обычной коробке – своём домике. Попробуем сделать коробку.</p>	«Коробка с карандашами»	 	Дети садятся в исходное положение. Сесть в позу «прямого угла», руки поднят вверх, не сгибая ног в коленях достать грудью до ног, задержаться, медленно вернуться в и.п. 4-6 раз.
6	<p>Карандаш рисовал всё подряд, всё, что попадалось на глаза: людей, животных, дома, деревья. Увидел карандаш рыбку в пруду – и нарисовал. Давайте её покажем.</p>	«Рыбка»		Лечь на живот, согнуть руки в локтях, ладони на полу, согнуть ноги в коленях и постараться дотянуться стопами до головы. (3 раза)

7	Заметит карандаш змейку и вот она уже нарисована!	«Змейка»		Лечь на живот. Посмотреть вверх. Подъем корпуса вверх(3 раза)
8	Мелькнёт ящерица – и её нарисовали!	«Ящерица»		Лёжа на животе, руки вдоль корпуса, ладони вниз, поднимаем ноги вверх (3 раза)
9	А уж сколько раз карандаш нарисовал кошечек и собачек и не сосчитать! Какая красивая кошечка!	«Кошечка»	 	Встать в позу «стол» на коленях, поднять голову и сильно прогнуть спину, задержаться, голову наклонить вниз – выгнуть спину. (4-6 раз)
10	А теперь покажем собачку!	«Собачка»		Сесть на пятки, руки в упоре сзади, параллельно др. др., пальцы обращены от тела. Выгнуть спину, откинуть голову назад, подвинуть назад кисти насколько это возможно. (3 раза)
11	Молоды! Что же дальше было с карандашом. Когда у карандаша получились хорошие рисунки – он радовался, а когда что-то не получалось – огорчался, но любимое дело не бросал. И с упорством рисовал снова и снова. А по соседству жила Резинка – белая, чистая и очень аккуратная. Её страстью было наводить чистоту.	В и.п. – сидя на пятках		Дети слушают сказку.

	Малейший беспорядок – и она с головой бросалась за дело. – Ах, какое безобразие, – воскликнула она, увидев рисунки карандаша где попало: в тетрадях, на стенах, на полу. И принялась стирать.	«Перекаты»		Подтянуть колени к животу, обнять руками, подбородок к груди. (3-4 раза)
12	Нарисовал Карандаш летучую мышшь!	«Летучая мышшь»		Из переката садимся в позу «прямого угла», разводим ножки как можно шире, наклоняемся вперёд, стараясь подбородком коснуться пола. (1 раз)
13	Как Резиночка тут же всё стёрла!	«Перекаты»		1 раз.
14	Карандаш снова нарисовал, а резиночка опять стёрла!	«Летучая мышшь»  «Перекаты»	 	Чередование данных упражнений.
15	Изобразил Карандаш носорога, а резиночка тут как тут.	«Носорог»  «Перекаты»	 	Лёжа на спине, руки за головой, подтянуть по очереди колени к носу, при этом сохраняя равновесие. Повторить 2 упражнения 3 раза.

16	Нарисовал карандаш улитку, а резиночка снова стирает!	«Улитка»  «Перекаты»	 	Лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль корпуса, ладони вниз. Поднять прямые ноги, перевести таз и корпус в вертикальное положение, занести ноги за голову, пальцы касаются пола. Затем перекат. Повторить пару упражнений 3 раза.
17	С тех пор резинка всюду следовала за карандашом, карандаш совсем потерял покой. Все его рисунки стирала резинка! Карандаш даже стал её побаиваться. Посмотрит по сторонам, нет резинки - нарисует, например аиста.  Резинка и этот рисунок стёрла!	И.п. – сидя на пятках.  «Аист»  «Перекаты»	  	Слушаем сказку.  Встать прямо, ноги вместе, руки опущены, поднять ногу, согнуть в колене, обхватить рукой за щиколотку, свободную руку поднять вверх. Поменять ногу. Повторить 3 раза с каждой ноги.
18	Карандаш, не теряя времени, нарисовал слона!	«Слон»		Встать прямо, ноги вместе, прямые руки за спиной, наклониться вперёд, не сгибая колен, не разжимая рук, коснуться лбом ног. Повторить 3-4 раза.

19	<p>Резинка хотела стереть и этот рисунок, но карандаш её остановил. – Ты зачем стираешь рисунки? Я же их рисую, теперь, негде попало! Резинка подумала и решила, хорошо. – Ладно, я буду стирать только то, что нарисовано неправильно!</p> <p>- Вот и договорились! С тех пор резинка и карандаш живут дружно и помогают друг другу.</p>	И.п. – сидя на пятках.		Слушаем сказку.
----	---	------------------------	--	-----------------

Игра. Приложение 3.

Дети строятся на свои места, подведение итогов, поклон, выход детей из зала.

### Занятие «Цветик-семицветик».

Цель занятия: растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.




*Материал.* Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.

*Ход занятия.* Организационный момент, поклон, разминка. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога, игры на расслабление.





#### Разминка.





Приложение 1.



Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
1	Однажды в лесу на полянке расцвёл красивый необычный цветок.	И. п. сидя на пятках.		После разминки, дети присаживаются и слушают сказку.
2	Это был волшебный цветок, яркий, а самое главное добрый. Он помог лесным жителям в беде.	«Цветок»	 	И.п. – сидя, ноги сложить по-турецки. Ладони соединить лодочкой перед собой («молитвенная» поза). Развести пальцы в стороны, запястья оставить соединенными. Соединить ладони. Покачать ладонями вправо-влево. Положить голову на сложенные ладони.



3	Бабочки с помятыми крыльями прилетали и загадывали желание, чтоб крылышки стали как новые. И Цветок исполнял желание.	«Бабочка»		И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу. Стараться уложить колени на пол. Задержаться на 32 счёта.
4	Прилетала Птица с раненой лапкой – цветок и её желание выполнял, и птица была здорова.	«Птица»		И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! – и.п. повторить (4 раза)
5	Улитке Цветик помог починить её домик – и Улитка была благодарна цветку.	«Улитка»		Лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль корпуса, ладони вниз. Поднять прямые ноги, перевести таз и корпус в вертикальное положение, занести ноги за голову, пальцы касаются пола. (3 раза)
6	У крота разболелись глаза – Цветик и ему помог – исполнил его желание.	«Крот»		И.п. – сидя на пятках, наклониться вперёд, достать носом до колен, руки на полу ладони вниз. Затем выпрости и потянуться руками вверх. Вернуться в и. п.

				повторить 4 раза.
7	У лягушки разболелись лапки, да так что она не могла прыгать. Цветик и её помог. И лягушка запрыгала от радости.	«Лягушка»		Лёжа на животе, соединить пятки и развести колени выворотню. Стараться таз опустить как можно ниже к полу. Задержаться на 32 счёта.
8	У змейки как-то заболел хвостик – Цветик и её помог.	«Змейка»		И.п. - лёжа на животе, ладонями упереться в пол, выпрямить руки, потянуться головой наверх, оставить таз на полу. Вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
9	Но однажды из далека, приплыла лодка.	«Лодочка»		И.п. – лёжа на животе. Ноги и руки вытянуть, на раз – поднять прямые руки и ноги над полом, на два - вернуться в и.п. повторить 4 раза.
10	Лодка привезла какое-то странное животное-обезьянку. Она была очень шумной, шустрой и непослушной. И конечно же она ничего не знала о цветке и случайно наступила на него...	«Обезьянка»		И.п. – сидя в «Бабочке», правой рукой взять ногу изнутри за пятку, сохраняя ровность спины и ноги, выпрямить ногу носком вверх. Поменять ногу. Затем сделать двумя ногами одновременно. Повторить 4 раза каждой ногой, и 4 раза двумя ногами одновременно.

11	Лесные жители стали думать, как помочь их Цветику, который столько раз выручал их. И решили загадать, чтобы Цветик был здоров и красив, как и прежде. И цветик выздоровел.	«Цветок»		И.п. – сидя, ноги сложить по-турецки. Ладони соединить лодочкой перед собой («молитвенная» поза). Развести пальцы в стороны, запястья оставить соединенными. Соединить ладони. Покачать ладонями вправо-влево. Положить голову на сложенные ладони.
12	А непослушную обезьянку зверята отправили через мост домой.	«Мост»		И.п. – лёжа на спине. Согнуть ноги и руки, кисть развернуть пальцами к себе, стопами и кистями опереться в пол. Поднять таз вверх, посмотреть на пальцы рук. Вернуться в и.п. повторить 3 раза.

Игра. Приложение 3.

Дети строятся на свои места, подведение итогов, поклон, выход детей из зала.

### Занятие «Сказка о жадном императоре».

Цель занятия: Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, развитие выворотности и гибкости. Научиться передавать образ и эмоции через выполненные движения.

*Материал.* Магнитофон, аудиозаписи музыки для разминки, аудиозапись музыки для расслабления.







*Ход занятия.* Организационный момент, поклон, разминка. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога, игры на расслабление.





#### Разминка.





Приложение 1.


Основная часть занятия.

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	изображение	Комментарий педагога
-------	----------------	---------------------	-------------	----------------------

1	Давным-давно за морем-океаном жил император. Был он очень жадным и больше всего на свете любил золото. По всей стране измученные и голодные люди добывали золото и везли его императору на слонах	И.п. стоя на месте.		Дети слушают сказку.
2	на верблюдах	Ходьба на пятках		Ходьба на пятках
3	несли в мешках и складывали в высокие амбары	Ходьба на полупальцах		на носках, руки вверх
4	Золото набралось так много, что император приказал построить себе роскошный дворец из чистого золота. Все комнаты во дворце были украшены золотом.  Золотыми были: пол, потолок	«Наклоны вперёд»		руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Наклон вниз, поднять голову вверх
5	стены	«Наклоны в стороны»		потянуться правой рукой направо, затем левой – налево. Смотреть на пальцы рук. Повторить 4 раза к каждой ноге.
6	Носил император парчовый расшитый золотом халат	«Развороты»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Развернуть корпус и голову вправо, затем влево. Повторить 4 раза в каждую сторону.

7	золотую шапку	«Повороты головы»		И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуть голову вправо, затем влево. 4 раза в каждую сторону.
8	До того дошла жадность императора, что он приказал вырвать у себя четыре здоровых зуба и вместо них вставить золотые	«Складочка»		И.п. – поза прямого угла, руки вдоль корпуса. Наклониться как можно ниже вперёд, задержаться, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
9	Но и этого было мало императору. Кликнул он клич по всей стране: “Кто умеет превращать в золото разные вещи, пусть явится во дворец”. И вот явился старичок с длинной белой бородой. Взял императора за руки, стукнул по каждому его пальцу маленькой черной палочкой и пропал. Вскочил император со своего трона и побежал в сад проверять силу волшебства. Бежит и притрагивается своими руками то здесь, то там. И вот ... нежные ароматные цветы и свежая зелень листьев превратились в мертвое золото.	«Складочка с коленями»	 	И.п. – поза прямого угла, руки вдоль корпуса. На раз – подтянуть колени к груди, обхватить их руками. На 2 – спрятать нос в колени. На 3,4, 5, 6– вытянуть ноги, голову прижать к коленям. На 7, 8 – вернуться в и.п.
10	Император считал себя самым счастливым человеком на земле. Он подбежал к бассейну с рыбками И только протянул он руку, как журчащая прозрачная вода превратилась в золото и рыбки тоже стали золотыми.	«Рыбка»		И. п. – лёжа на животе, согнуть руки в локтях, ладони на полу, согнуть ноги в коленях и постараться дотянуться стопами до головы. 3 раза.

12	Поймал император бабочку, и стала она золотой брошкой	«Бабочка»		И. п. - сидя, ноги согнуты в коленях, колени лежат на полу. Стараться уложить колени на пол. Задержаться на 32 счёта.
13	А вот стрекозы успели улететь от императора и остались живыми	«Стрекоза»		И.п. – стоя на коленях, немного раздвинув их, сесть между ними. Руки в стороны, ладони вниз. Правая рука касается левой пятки, а левая рука касается пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Вернуться в исходное положение, повторить все в другую сторону. 2 раза в каждую сторону.
14	По саду гуляли жена и дочь императора. Он поспешил им навстречу, чтобы поделиться своей радостью	«Захлёт ног назад»		И.п. - лёжа на животе, руки сложены полочкой перед собой. Колени вместе, по очереди сгибаем ногу в колене, носок натянут, стараемся резкими движениями дотянуться до ягодicy. 8 раз с каждой ноги.
15	Но как только он обнял дочь и дотронулся до жены, они превратились в холодные золотые статуи. Как ни любил император золото, но все-таки он предпочитал иметь живую жену и живую дочь вместо этих золотых статуй. Долго стоял опечаленный император в	«Стрелочка, лёжа на животе»		И.п. – лёжа на животе. Руки и ноги вытянуты. На 1-4 - вытянуть руки и ноги одновременно в разные стороны. Руки вперёд - ноги назад. 5-8 вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

	саду.			
16	Наконец он захотел, есть и вернулся во дворец. Но стоило ему только поднести молоко к губам, как оно превращалось в золото. Протянул император руку за пирогом. Но пирог тотчас же стал золотым, твердым, как камень	«Лодочка»		И.п. – лёжа на животе. Ноги и руки вытянуть, на раз – поднять прямые руки и ноги над полом, на два - вернуться в и.п. повторить 4 раза.
17	Отчаявшись утолить голод, император отправился спать. Но как только он лег на постель, перина и подушка превратились в золото и стали твердыми. Он накрылся одеялом, но и оно стало холодным. Как лед. Так был наказан за жадность император.	«Удары пятками друг о друга»		И.п. – лёжа на животе. Ноги и руки сложены полочкой перед собой. Стопы натянуть на себя, ноги поднять над полом, постучать пятками друг об друга 8 раз, вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

Игра. Приложение 3.

Дети строятся на свои места, подведение итогов, поклон, выход детей из зала.

## **Приложение 1.**

### **Разминки**



## Разминка для воспитанников с 5 до 7 лет

### Разминка 1.

№ п/п	Название упражнения	Описание действий
1.	Упражнения для улучшения гибкости шеи:	<p>Дети заходят в зал и строятся в шахматном порядке. Исходное положение (стоя, ноги ширине плеч или вместе)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклон головы вниз «Озеро»</li> <li>• подъем головы вверх «Небо»</li> </ul> <p>голова направо «Любопытный носик»                      голова налево «Любопытный носик»                      круговое движение (справа налево вниз) «Рисуем круг» (повторение в обратном порядке)                      круговое движение (справа налево вверх) «Радуга» (повторение в обратном порядке)</p>
2.	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса и плечевых суставов:	<p>исходное положение (стоя, ноги ширине плеч)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• плечи одновременно поднимаются вверх, затем, опускаются вниз; плечо правое вверх-вниз, плечо левое вверх – вниз – упражнение «Незнайка»</li> <li>• левую руку согнуть локтем вверх, чтобы пальцы касались лопатки, правую руку согнуть локтем вниз и соединить пальцы правой и левой руки (затем положение рук меняется) – упражнение «Рог коровки»</li> </ul>
3.	Упражнения для развития пластичности мышц кисти исходное положение ноги вместе, руки вытянуты вперед	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вращательные движения кистей рук по направлению друг от друга, затем друг к другу</li> </ul> <p>исходное положение – руки согнуты в локтях перед грудью, кисти собраны в кулак.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кисть руки сжимается и разжимается – упражнение «Ежик»</li> <li>• исходное положение – то же. Из исходного положения вытягиваются вверх одновременно с раскрытием пальцев рук и возвращаются в исходное положение – упражнение «Салют»</li> </ul>
4.	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника	<p>Исходное положение ноги вместе, руки на поясе</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередные наклоны корпуса вправо-влево – упражнение «Часики»</li> <li>• наклоны вперед</li> </ul> <p>круговые движения туловищем справа налево и обратно – упражнение «Солнышко»</p>
5.	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы	<p>Исходное положение - стоя, ноги вместе, руки на поясе</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем на полупальцы</li> </ul> <p>исходное положение – стоя, правая нога поднята на носок, согнута в колене</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• положение ног меняется – упражнение «Велосипед»</li> <li>• прыжки на двух ногах</li> </ul> <p>исходное положение – ноги согнуты</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжок вверх из исходного положения – упражнение</li> </ul>

**Разминка 2.**

№ п/п	Название упражнения	Описание действий
1.	Разогрев:	Стоя лицом по кругу, выполняется шаги с носочка, шаг на полупальцах, ходьба на пятках, ходьба с высоким подъёмом колена и натянутым носком, лёгкий бег, подскоки, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.
2.	Упражнения для улучшения гибкости шеи:	исходное положение (стоя, ноги ширине плеч или вместе) <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклон головы вниз «Озеро»</li> <li>• подъем головы вверх «Небо»</li> </ul> голова направо «Любопытный носик» голова налево «Любопытный носик» круговое движение (справа налево вниз) «Рисуем круг» (повторение в обратном порядке) круговое движение (справа налево вверх) «Радуга» (повторение в обратном порядке)
3.	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса и плечевых суставов:	Поднятие плеч вверх и вниз «Незнайка» Круговые движения прямыми руками вперёд и назад «Плывём». Круговые движения в локтях в разные направления «Вентилятор».
4.	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника	Наклоны корпуса вперёд, вправо, влево, назад «Ванька-встанька». «Мельница» наклониться вперёд и выполнять движения прямыми руками к противоположной стопе по очереди.
5.	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы	«Острый носочек» - вытянуть прямую ногу вперёд на носок и быстро коснуться им пола. Поменять ногу через 6 позицию. Релеве (подъём на полупальцах) по 6 позиции.

**Разминка 3.**

№ п/п	Название упражнения	Описание действий
1.	Разогрев:	Стоя лицом по кругу, выполняется шаги с носочка, шаг на полупальцах, ходьба на пятках, ходьба с высоким подъёмом колена и натянутым носком, лёгкий бег, под-

		скоки, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.
2.	Упражнения для улучшения гибкости шеи:	<p>исходное положение (стоя, ноги ширине плеч или вместе)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклон головы вниз «Озеро»</li> <li>• подъем головы вверх «Небо»</li> <li>• наклон вправо, влево «Дотянуться ушком до плеча»</li> </ul> <p>голова направо «Любопытный носик»  голова налево «Любопытный носик»  круговое движение (справа налево вниз) «Рисуем круг» (повторение в обратном порядке)  круговое движение (справа налево вверх) «Радуга» (повторение в обратном порядке)</p>
3.	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса и плечевых суставов:	<p>Круговые движения плечами,  Круговые движения прямыми руками вперёд и назад «Плывём».  Округляем спину и прогибаемся «Горка-ямка»</p>
4.	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника	<p>Наклоны корпуса вперёд, вправо, влево, назад «Ванька-встанька».  «Ладони на полу» наклониться вперёд и дотянуться ладонями до пола, поставить ладони на пол.</p>
5.	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы	<p>«Острый носочек» - вытянуть прямую ногу вперёд на носок и быстро коснуться им пола. Поменять ногу через 6 позиции.  Релеве по 6 позиции.</p>

#### Разминка 4.

№ п/п	Название упражнения	Описание действий
1.	Упражнения для улучшения гибкости шеи:	<p>исходное положение (стоя, ноги ширине плеч или вместе)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклон головы вниз «Озеро»</li> <li>• подъем головы вверх «Небо»</li> </ul> <p>голова направо «Любопытный носик»  голова налево «Любопытный носик»  круговое движение (справа налево вниз) «Рисуем круг» (повторение в обратном порядке)</p>

		круговое движение (справа налево вверх) «Радуга» (повторение в обратном порядке)
2.	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса и плечевых суставов:	исходное положение (стоя, ноги ширине плеч или вместе) плечи одновременно поднимаются вверх, затем, опускаются вниз; плечо правое вверх-вниз, плечо левое вверх – вниз – упражнение «Незнайка» левую руку согнуть локтем вверх, чтобы пальцы касались лопатки, правую руку согнуть локтем вниз и соединить пальцы правой и левой руки (затем положение рук меняется) – упражнение «Рог коровки»
3.	Упражнения для развития пластичности мышц кисти исходное положение ноги вместе, руки вытянуты вперед	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вращательные движения кистей рук по направлению друг от друга, затем друг к другу</li> </ul> <p>исходное положение – руки согнуты в локтях перед грудью, кисти собраны в кулак.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кисть руки сжимается и разжимается – упражнение «Ежик»</li> <li>• исходное положение – то же. Из исходного положения вытягиваются вверх одновременно с раскрытием пальцев рук и возвращаются в исходное положение – упражнение «Салют»</li> </ul>
4.	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника и таза	<p>Исходное положение ноги вместе, руки на поясе</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередные наклоны корпуса вправо-влево – упражнение «Часики»</li> <li>• наклоны вперед</li> <li>• круговые вращательные движения туловищем справа налево и обратно – упражнение «Солнышко»</li> </ul> <p>круговые движения тазом вправо, влево.</p>
5.	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы	<p>Исходное положение - стоя, ноги вместе, руки на поясе</p> <p>- подъем на полупальцы</p> <p>исходное положение – стоя, правая нога поднята на носок, согнута в колене</p> <p>-положение ног меняется – упражнение «Велосипед»</p> <p>-прыжки на двух ногах</p> <p>- исходное положение – ноги согнуты. Прыжок вверх из исходного положения – упражнение «Достань»</p>

		шишку»
--	--	--------

### Разминка 5.

№ п/п	Название упражнения	Описание действий
1.	Упражнения для улучшения гибкости шеи:	<p>исходное положение (стоя, ноги ширине плеч)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы влево вправо (4 раза)</li> <li>- наклоны головы вправо влево с приседанием (4раза)</li> <li>- наклоны головы вперёд назад (4 раза)</li> <li>- наклоны головы вперёд назад с маленьким приседанием (4раза)</li> <li>- поочерёдное поднятие плеч (8 раз)</li> </ul>
2.	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса и плечевых суставов:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поочерёдное поднятие согнутых ног вперёд («цапля») – 4 раза</li> <li>- движение цапли с подниманием рук в стороны ( взмахивает крыльями) – 4 раза</li> <li>- «птички» - прыжки на двух ногах, корпус слегка наклонить вперёд, руки вдоль корпуса на каждый прыжок слегка поднимаются (как «крылышки») - 4раза</li> <li>- покружиться вокруг себя лёгким бегом.</li> <li>- повторить движение «птички» и кружение.</li> </ul>
3.	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника и таза	<p>Исходное положение ноги вместе, руки на поясе</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередные наклоны корпуса вправо-влево – упражнение «Часики»</li> <li>• наклоны вперед</li> <li>• круговые вращательные движения туловищем справа налево и обратно – упражнение «Солнышко»</li> </ul> <p>круговые движения тазом вправо, влево.</p>

4.	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приставные шаги в сторону (1 шаг вправо, 1 шаг влево) – 4 раза</li> <li>- округлить спину руки вывести вперёд, выпрямиться руки поставить на пояс – 4раза.</li> <li>- пор де бра (руки из подготовительной позиции переходят в третью, затем во вторую и опускаются в подготовительную) 2раза</li> <li>- покачивание из стороны в сторону, руки внизу плавно переходят из стороны в сторону – поочерёдное поднятие рук в сторону наверх – 4 раза.</li> <li>- прыжки на двух ногах 8 раз</li> <li>- прыжки с поочерёдным выставлением ноги в сторону на носок – 8 раз</li> <li>- прыжки на двух ногах – 8 раз</li> <li>- прыжки с поочерёдным выставлением ноги в сторону на носок – 8 раз</li> </ul>
----	---	---

### Разминка для воспитанников с 4 до 5 лет

#### Разминка 1

№ п/п	Название упражнения	Описание действий
1.	Разогрев:	Дети строем друг за другом заходят в зал под музыку и не останавливаясь идут по кругу, выполняется шаг на полупальцах, ходьба на пятках, ходьба с высоким подъёмом колена и натянутым носком, лёгкий бег, подскоки, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.
2.	Упражнения на координацию и развитие артистизма	Дети идут по кругу как медвежата, лисичка, бегут как мышки, прыгают как зайчики.
3.	Упражнения для улучшения гибкости шеи:	<p>исходное положение (стоя, ноги ширине плеч или вместе)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклон головы вниз «Озеро»</li> <li>• подъем головы вверх «Небо»</li> <li>• наклон вправо, влево «Дотянуться ушком до плеча»</li> </ul> <p>голова направо «Любопытный носик»  голова налево «Любопытный носик»  круговое движение (справа налево вниз) «Рисуем круг» (повторение в обратном порядке)  круговое движение (справа налево вверх) «Радуга» (повторение в обратном порядке)</p>

4.	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса и плечевых суставов:	Круговые движения прямыми руками вперёд и назад «Плывём». «Сильно любим» на слова - как любим маму (папу, бабушку, дедушку) – скрещиваем руки и обнимаем себя за плечи.
5.	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника и таза	Наклоны корпуса вперёд, вправо, влево, назад «Ванька-встанька». Движения тазом из стороны в сторону. Круговые движения тазом вправо, влево.
6.	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы	«Острый носочек» - вытянуть прямую ногу вперёд на носок и быстро коснуться им пола. Поменять ногу через 6 позицию. Релеве по 6 позиции.

## Разминка 2.

№ п/п	Название упражнения	Описание действий
1.	Упражнения для улучшения гибкости шеи:	Дети заходят в зал и встают в круг. Исходное положение (стоя, ноги ширине плеч или вместе) <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклон головы вниз «Озеро»</li> <li>• подъем головы вверх «Небо»</li> <li>• наклон вправо, влево «Дотянуться ушком до плеча»</li> </ul> <p>голова направо «Любопытный носик» голова налево «Любопытный носик» круговое движение (справа налево вниз) «Рисуем круг» (повторение в обратном порядке) круговое движение (справа налево вверх) «Радуга» (повторение в обратном порядке)</p>
2.	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса и плечевых суставов:	Круговые движения прямыми руками вперёд и назад «Плывём». «Сильно любим» на слова - как любим маму (папу, бабушку, дедушку) – скрещиваем руки и обнимаем себя за плечи.
3.	Упражнения для улучшения подвижности	Наклоны корпуса вперёд, вправо, влево, назад «Ванька-встанька».

	суставов позвоночника и таза	Движения тазом из стороны в сторону. Круговые движения тазом вправо, влево.
4.	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы	«Острый носочек» - вытянуть прямую ногу вперёд на носок и быстро коснуться им пола. Поменять ногу через 6 позиции. Релеве по 6 позиции.
5	Разогрев по кругу:	Дети строем друг за другом идут кругу, выполняется шаг на полупальцах, ходьба на пятках, ходьба с высоким подъёмом колена и натянутым носком, лёгкий бег, подскоки, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.
6	Упражнения на координацию и развитие артистизма	Дети идут по кругу как медвежата, лисичка, бегут как мышки, прыгают как зайчики.

### Разминка 3.

№ п/п	Название упражнения	Описание действий
1.	Разогрев по кругу:	Дети заходят в зал и встают в круг. Продолжают движение по кругу, высоко поднимая колени, переходим на шаг на носочках. Переходим в мелкий бег на носочках (как мышки).
2.	Упражнения для мышц шеи:	Качания из стороны в сторону на месте, с наклонами головы в стороны. Приседания (пружинки) с движениями головой вниз и вверх.
3.	Упражнения для рук и плеч:	«Сильно любим» на слова - как любим маму (папу, бабушку, дедушку) – скрещиваем руки и обнимаем себя за плечи.
4.	Упражнения для суставов позвоночника и таза	Наклоны корпуса вперёд, вправо, влево, назад «Ванька-встанька». Движения тазом из стороны в сторону. Круговые движения тазом вправо, влево.
5.	Упражнения для голеностопного сустава и стопы	Релеве (подъём на полупальцы) по 6 позиции. «Качаемся» на каждый подъём вверх – махи руками вперёд и назад, вниз – руки вдоль корпуса.
6.	Упражнения на координацию и развитие артистизма	Дети идут по кругу как медвежата, лисичка, бегут как мышки, прыгают как зайчики.

### Разминка 4.



№ п/п	Название упражнения	Описание действий
1.	Упражнения для улучшения гибкости шеи:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы влево вправо (4 раза)</li> <li>- наклоны головы вправо влево с приседанием (4раза)</li> <li>- наклоны головы вперёд назад (4 раза)</li> <li>- наклоны головы вперёд назад с маленьким приседанием (4раза)</li> <li>- поочерёдное поднятие плеч (8 раз)</li> <li>- хлопки в ладоши в ритме -4раза.</li> </ul> <p>На конец музыкальной фразы покружиться вокруг себя на полупальцах.</p>
2.	Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса и плечевых суставов:	<ul style="list-style-type: none"> <li>поочерёдное поднятие согнутых ног вперёд («цапля») – 4 раза</li> <li>- движение цапля с подниманием рук в стороны ( взмахивает крыльями) – 4 раза</li> <li>- «птички» - прыжки на двух ногах, корпус слегка наклонить вперёд, руки вдоль корпуса на каждый прыжок слегка поднимаются (как «крылышки») - 4раза</li> <li>- покружиться вокруг себя лёгким бегом.</li> <li>- повторить движение «птички» и кружение.</li> </ul>
3.	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приставные шаги в сторону (1 шаг вправо, 1 шаг влево) – 4 раза</li> <li>- округлить спину руки вывести вперёд, выпрямиться руки поставить на пояс – 4раза.</li> </ul>
4.	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пор де бра (руки из подготовительной позиции переходят в третью, затем во вторую и опускаются в подготовительную) 2раза</li> <li>- покачивание из стороны в сторону, руки внизу плавно переходят из стороны в сторону – 4 раза</li> <li>- поочерёдное поднятие рук в сторону вверх – 4 раза</li> <li>- прыжки на двух ногах 8 раз</li> <li>- прыжки с поочерёдным выставлением ноги в сторону на носок – 8 раз</li> <li>- прыжки на двух ногах – 8 раз</li> <li>- прыжки с поочерёдным выставлением ноги в сторону на носок – 8 раз</li> </ul>

## Разминка 5

№ п/п	Название упражнения	Описание действий
1.	Упражнения для шеи, И. п: стоя, ноги врозь, руки на поясе. плеч и туловища.	– наклоны головы к правому и левому плечу;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– повороты головы направо, налево;</li> <li>– наклоны головы вперед, прямо</li> <li>– поднимаем плечи вверх, опускаем вниз;</li> <li>– поочередное поднятие плеч;</li> <li>– наклоны туловища вправо, влево;</li> <li>– наклоны туловища вправо, влево с рукой;</li> <li>– наклон вперед, потянуться;</li> <li>– вернуться в и. п</li> </ul>
2.	Упражнения для рук	«Ножницы» - И. п: ноги врозь, руки в стороны. Соединить руки перед собой накрест, развести в стороны.
3.	Упражнения для ног	<p>«Рожки и копытца».</p> <p>И. п: ноги вместе, руки на поясе.</p> <p>вступление (дети готовятся)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ре-ле-ве – подъем на полупальцы (растем к солныш-</li> <li>– поочередное поднятие пятки (педали);</li> <li>– выставление ноги на пятку;</li> <li>– пяточка - носочек;</li> <li>– плие (маленькое приседание).</li> </ul>
4.	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и стопы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пор де бра (руки из подготовительной позиции переходят в третью, затем во вторую и опускаются в подготовительную) 2раза</li> <li>- покачивание из стороны в сторону, руки внизу плавно переходят из стороны в сторону – 4 раза</li> <li>- поочерёдное поднятие рук в сторону вверх – 4 раза</li> <li>- прыжки на двух ногах 8 раз</li> <li>- прыжки с поочерёдным выставлением ноги в сторону на носок – 8 раз</li> <li>- прыжки на двух ногах – 8 раз</li> <li>- прыжки с поочерёдным выставлением ноги в сторону на носок – 8 раз</li> </ul>

### **Музыкально – ритмические игры.**

#### **1.Игра «Карусель».**

Ведущий (Педагог): Ай, люли-люли-люли, карусель стоит вдали! (Выносим в центр шест с лентами. Ведущий садится в середину круга и удерживает шест вертикально. Дети разбирают ленты и держат их в правой руке.)

Еле-еле, еле-еле закружились карусели (ведущий одной рукой показывает направление, дети медленно двигаются по кругу по часовой стрелке.)

А потом, потом, потом (шаг ускоряется) Всё бегом-бегом-бегом.

А потом скорей-скорей (шаг переходит в бег),

Всё быстрее-быстрее-быстрее (бег ускоряется) Всё быстрее, и быстрее,

И быстрее, и быстрее!

Тише, тише! Не спешите! (бег замедляется, переходит в шаг.)

Карусель остановите! (останавливаемся)

Повторить 1-2 раза, меняя направление.

Раз-два, раз-два, карусели отдохнуть пора (сворачиваем шест с лентами).

Примечание. Постепенно можно усложнить задачу. Идти и перешагивать через лужу, сугроб.

## **2. Игра «Журавель».**

Дети стоят в кругу друг за другом.

Педагог:

1. С весёлой песней мы идём

И к журавлю мы попадём (лёгкими подскоками двигаемся по кругу, 2 раза. Останавливаемся, поворачиваемся к центру).

2. Я - журавль длинноногий (поднимаем руки в стороны, будто это крылья),

Я шагаю по дороге (Высоко поднимаем колени, двигаясь на одном месте).

3. Топну правой ногой, Постою часок другой (стоим на одной ноге, сохраняя равновесие с помощью рук-«крыльев»).

Топну левой ногой, постою, часок другой (стоим на одной ноге, сохраняя равновесие с помощью рук - «крыльев»).

(Встаём на обе ноги или остаёмся стоять на одной ноге. Руки вытянуты вперёд, складываем ладонь к ладони в горизонтальном направлении, чтобы можно было раскрывать их вверх - вниз, как клюв).

4. Длинный клюв свой раскрываю (широко разводим руки) Лягушонка поджидаю.

Лягушонок прискакал.

5. Ам! Его я не поймал (резко сводим руки, будто клюв захлопнулся). Повторить 2-3 раза

## **3. Игра «Весёлый автобус».**

Педагог:

- Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие на весёлом автобусе. Попрошу всех занять свои места - мы отправляемся. (Дети делают вид, что садятся в автобус, группируются, впереди всех водитель, в руках «руль»).

- Автобус поехал! (выполняются пружинящие движения, наклоны из стороны в сторону).

- Мы подъехали к станции «Спортивная». Выходим из автобуса – и немного разомнёмся.

Марш на месте, марш на полупальцах, повороты головой, поднятие плеч, потягивания, прыжки.

- Ребята, автобус готов ехать дальше. Занимайте места! (Садятся в автобус).

- Подъезжаем к станции «Магазин игрушек». Нам предстоит выполнить задание: изобразить кукол – тряпичных, резиновых, деревянных. (Дети изображают кукол).

- Наш автобус заправился – едем дальше! (сели в автобус).

- Ой! Сюда ехать нельзя! Впереди болото. А в болоте кто живёт? Лягушки! (дети изображают лягушек).

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Вот из лужицы на кочку

Да за мошкою вприскокку.

Больше есть им неохота,

Прыг опять в своё болото.

- Но весёлому автобусу нужно ехать дальше! Садимся на места! (едем.)

- Вот и закончилось наше путешествие на автобусе. Теперь нам нужно немного отдохнуть.

#### **4. «Воробьи и журавушки»**

Под быструю музыку дети весело прыгают по залу словно воробьи. При замедлении темпа переходят на мягкий шаг, а затем по сигналу педагога, поджимают ногу, придерживая её руками, либо одной рукой, сзади и замирают, как «журавушки». Удержаться как можно дольше.

#### **5. «Запрещённое движение»**

Дети стоят полукругом – ведущий в центре. Он показывает движения, из которых одно является запрещённым (например - подскоки). Все повторяют движения, кроме запрещённого, тот, кто ошибается становится ведущим.

### **Игры на расслабление.**

#### **1. «Пирог»**

Описание: Это расслабляющее упражнение помогает развивать взаимопонимание, парное взаимодействие, умение чувствовать партнёра.

Возраст участников: с 3 лет.

Дети делятся на пары, один ребёнок ложиться на живот, второй садится рядом. Начинаем печь пирог (ребёнок который сидит – пекарь, лежит - пирог):

- 1) Месим тесто. Пекарь на спине, ногах, руках замешивает тесто.
- 2) Засыпаем ингредиенты: мука, яйца, сахар и т.д.
- 3) Перемешиваем. Массажные движения – перемешивание.
- 4) Украшаем, пишем что-нибудь и т.д.
- 5) Ставим в духовку.
- 6) Спрашиваем: «Пирог, ты готов?»
- 7) Меняются местами и ролями.

## 2. «Макароны»

Описание: Это короткое и приятное расслабляющее упражнение, которое очень нравится детям.

Возраст участников: с 3 лет.

Станьте все вместе вплотную друг к другу и опустите руки вниз. Представьте, что вы — пучок макарон, которые подают на обед. Вы в кастрюле с водой. Сейчас я включу плиту, и макароны начнут вариться.

Макароны варятся и делаются все мягче и мягче. Они медленно, очень медленно опускаются на дно кастрюли легким красивым клубком...

А когда я крикну «Кетчуп!», вы можете снова встать, осмотреть свои ладони, руки и ноги и почувствовать, какие вы замечательные.

## 3. «Мороженое»

Описание: Это красивая игра-фантазия для летнего времени, которая нравится всем любящим мороженое детям. Играя в нее, ребята расслабляются и ощущают разные части своего тела.

Возраст участников: с 4 лет.

Станьте ровно и поднимите руки над головой. Выпрямитесь. А сейчас каждый из вас должен представить, что он — вафельный стаканчик со своим любимым мороженым. Какого вы вкуса?.. А цвета?..

Вы очень вкусные; представьте, что кто-то начал вас медленно есть.

Это очень хорошо, вас медленно, очень медленно едят!

Почувствуйте, как вы становитесь все меньше и меньше. Почувствуйте, как все больше и больше таете, и в конце концов от вас не остается ничего, что можно было бы еще съесть.

Совсем медленно вы можете опуститься на пол, чтобы показать мне, что этот прекрасный вафельный стаканчик целиком и полностью съеден...

И когда вы ляжете на пол, то можете отдохнуть, помечтать и подождать, пока я не скажу всем вам, что вы можете снова встать.

#### 4. «Круг, начертанный мелом»

Описание: Игра помогает детям расслабить мышцы ног и ступней.

Возраст участников: с 4 лет. Ложитесь на пол...

Поднимите одну ногу вверх и представьте, что большой палец ноги — это кусок мела. Какого цвета ваш мел: белый, красный, зеленый или желтый?

Нарисуйте мелом большой круг...

Теперь начертите совсем маленький круг...

Подвиньте ногу немного в сторону и нарисуйте мелом еще один большой круг... и еще один маленький...

То же самое сделайте с другой ногой. Поднимите ногу вверх и представьте, что большой палец ноги — это кусок мела. Какого цвета этот мел?..

Начертите им большой круг в воздухе... Теперь нарисуйте маленький круг...

Подвиньте ногу немного в сторону и нарисуйте мелом еще один большой круг... и еще один маленький...

А теперь снова встаньте.

#### 5. «Колка дров»

Описание: Это замечательное расслабляющее упражнение, которое хорошо проводить осенью.

Возраст участников: с 5 лет.

Представьте, что вы — дровосеки, которые работают в лесу. Вы завалили много деревьев, распилили стволы на короткие бревна. Теперь эти бревна нужно поколоть, чтобы зимой положить их в печь или камин и хорошенько обогреть дом.

Станьте здесь, широко расставив ноги. Представьте бревно, которое надо поколоть. Двумя руками вы держите рукоять большого, тяжелого топора. Занесите этот топор над головой. Представьте, какой он тяжелый; глубоко вдохните и на выдохе сильно ударьте топором по дереву... Вам удалось его расколоть?

Давайте попробуем еще раз. Снова поднимите топор над головой. Вдохните, и, выдыхая, сильно ударьте по дереву...

Хотите сделать полено еще меньше? Тогда возьмите топор и расколите бревно еще раз...

А теперь принесите мне все поленья и сложите здесь. Кладите их аккуратно, друг на друг

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

### 1. Карусель

Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг. Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «Побе-жа-ли». Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: «Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!». Движения карусели становятся все медленней. При словах «вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся. Занимать места на карусели можно только по звонку. Не успевший занять место до третьего

### 3. Журавель

Дети стоят в кругу друг за другом.  
Педагог:

### 2. Весёлый автобус

Педагог:

- Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие на весёлом автобусе. Попрошу всех занять свои места - мы отправляемся. (Дети делают вид, что садятся в автобус, группируются, впереди всех водитель, в руках «руль»).

- Автобус поехал! (выполняются пружинящие движения, наклоны из стороны в сторону).- Мы подъехали к станции «Спортивная». Выходим из автобуса – и немного разомнёмся.

Марш на месте, марш на полупальцах, повороты головой, поднятие плеч, потягивания, прыжки.

- Ребята, автобус готов ехать дальше. Занимайте места! (Садятся в автобус). - Подъезжаем к станции «Магазин игрушек». Нам предстоит выполнить задание: изобразить кукол – тряпичных, резиновых, деревянных. (Дети изображают кукол).- Наш автобус заправился – едем дальше! (сели в автобус).- Ой! Сюда ехать нельзя! Впереди болото. А в болоте кто живёт? Лягушки! (дети изображают лягушек).

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Вот из лужицы на кочку

Да за мошкой вприскок.

Больше есть им неохота,

### 4. Стадо и волк

Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в

<p>1. С весёлой песней мы идём И к журавлю мы попадём (лёгкими подскоками двигаемся по кругу, 2 раза. Останавливаемся, поворачиваемся к центру).</p> <p>2. Я - журавль длинноногий (поднимаем руки в стороны, будто это крылья), Я шагаю по дороге (Высоко поднимаем колени, двигаясь на одном месте).</p> <p>3. Топну правой ногой, Постою часок другой (стоим на одной ноге, сохраняя равновесие с помощью рук-«крыльев»).</p> <p>Топну левой ногой, постою, часок другой (стоим на одной ноге, сохраняя равновесие с помощью рук - «крыльев»).</p> <p>(Встаём на обе ноги или остаёмся стоять на одной ноге. Руки вытянуты вперёд, складываем ладонь к ладони в горизонтальном направлении, чтобы можно было раскрывать их вверх - вниз, как клюв).</p> <p>4. Длинный клюв свой раскрываю (широко разводим руки) Лягушонка поджидаю. Лягушонок прискакал.</p> <p>5. Ам! Его я не поймал (резко сводим руки, будто клюв захлопнулся). Повторить 2-3 раза.</p>	<p>ходьбе и быстром беге. На одной стороне площадки очерчиваются кружки, квадраты. Это построики: телятник, конюшня. Остальная часть занята «лугом». В одном из углов на противоположной стороне находится «логово волка» (в кружке). Воспитатель назначает одного из играющих «пастухом», другого - «волком», который находится в логове. Остальные дети изображают лошадей, телят, которые находятся на скотном дворе, в соответствующих помещениях. По знаку воспитателя «пастух» по очереди подходит к «дверям» телятника, конюшни и как бы открывает их. Наигрывая на дудочке, он выводит все стадо на луг. Сам он идет позади. Играющие, подражая домашним животным щиплют траву, бегают, переходят с одного места на другое, приближаясь к логову волка. «Волк» - говорит воспитатель, все бегут к пастуху и становятся позади него. Тех, кто не успел добежать до пастуха, волк ловит и отводит в логово. Пастух отводит стадо на скотный двор, где все размещаются по своим местам. Волк выбегает из логова только после слова «волк». Одновременно с выбегающим волком все играющие должны бежать к пастуху. Не успевших встать позади пастуха, волк уводит к себе.</p> <p><b>Варианты:</b> В игру включить «водопой», нагибаются и как бы пьют воду.</p>
<p><b>5. «Льдинка»</b> Бег, ползание. Одного ребенка выбирают «льдинкой», а остальные разбегаются в разных направлениях. «Льдинка» считает до 5, а затем догоняет убегающих. Когда до тех дотрагивается «льдинка», они замирают на месте в широкой стойке. Чтобы разморозить их, другие дети должны проползти между ногами замороженных. Игра проводится 2-3 раза по 2-3 минуты. Каждый раз вы-</p>	<p><b>6. «Приветтики»</b> Танцевальные движения, медленный бег врассыпную Под спокойную музыку дети медленно бегают врассыпную или выполняют различные танцевальные движения. Музыка обрывается - играющие должны поприветствовать друг друга в парах необычным способом. Например, прижаться щека к щеке, рука к руке и т. д. Снова звучит музыка, дети танцуют, му-</p>



<p>бирается новая «льдинка»</p>	<p>зыка обрывается; каждый ребенок выбирает себе пару, чтобы поздороваться. Игра проводится 5-6 мин</p>
<p align="center"><b>7. Пауки и мухи</b></p> <p>С помощью считалки выбирается водящий - паук, остальные мухи. Паук стоит в стороне, мухи бегают по всей комнате или площадке. По сигналу воспитателя мухи должны замереть, т.е. остановиться в той позе, в которой их застал сигнал. Паук обходит играющих, и у кого заметит хоть малейшее движение, того забирает к себе. Игра повторяется несколько раз, пауки меняются. В заключение воспитатель отмечает детей, которые отличились большей выдержкой.</p>	<p align="center"><b>8. Бабочки</b></p> <p>Дети - "бабочки" стоят на краю площадки, где хотят. Под музыку или на слова воспитателя: "бабочки, бабочки полетели в сад" дети отводят руки в стороны, бегают в разные стороны, обегая один другого.</p> <p>Воспитатель продолжает: "на цветочек беленький все тихонько присели". Дети приседают возле цветочков названного цвета. На сигнал воспитателя: "у-у-у", который означает завывание ветра, бури, бабочки убегают из сада на край площадки. Игра повторяется на слова: "бабочки, бабочки, в поле полетели". Воспитатель постоянно отмечает детей, которые легко и тихо бегали и приседали.</p>
<p align="center"><b>9. Слушай и танцуй</b></p> <p>Танцевальные движения Дети двигаются под музыку. Музыка обрывается - играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Снова звучит музыка. Дети танцуют. Подбирается музыка разная по ритму. Во время движения дети не должны задевать друг друга</p>	<p align="center"><b>10. Караси и щука</b></p> <p>На противоположных концах площадки чертят линиями две "затоки", где живут караси. Расстояние между затоками приблизительно 10-12 шагов. Среди детей выбирается "щука", которая становится посередине площадки - речки. Все дети "караси", становятся в шеренгу на одном конце площадки. На слова воспитателя "раз, два, три!" все караси переплывают на противоположный берег, в другую затоку. Щука их ловит. При повторении выбирают другого ребенка "щуку".</p>
<p align="center"><b>11. День, ночь, огонь, вода</b></p> <p>Бег, лазанье, ползание. Преподаватель дает команды: «День!» - дети свободно перемещаются по залу; «Ночь!» - замереть; «Огонь!» - нужно быстро залезть на предметы высотой не более 30-50 см (полусферы, гимнастические скамейки, гимнастическая лестница 1-я или 2-я ступенька, горка матов и др.); «Вода!» - дети ложатся на живот на пол, поднимают верхнюю часть тулови-</p>	<p align="center"><b>12. Кот и мыши</b></p> <p>Из детей надо выбрать "котов" и посадить их сбоку площадки. Остальных детей - "мыши", сидят в норках (на стульчиках, поставленных полукругом). В каждой норке по 3-5 мышей (за кол-вом стульев). Когда на площадке тихо, нету котов, мыши выходят из своих норок, бегают, собираются в круг, танцуют. На слова воспитателя "коты", мыши спешат в свои норки. Коты их ловят. Воспитатель отмечает самого ловкого. При по-</p>

<p>ща, руками имитируют плавание брассом. Команды даются быстро, в любом порядке, могут повторяться. Задача детей: четко и быстро выполнять движения, соответствующие данной команде. Игра продолжается 3-4 мин</p>	<p>вторении игры выбираются новые коты.</p>
<p><b>13. Совушка - сова</b>  В одном из углов площадки очерчивается кружком гнездо совушки. Все дети изображают бабочек, жуков. Один из играющих - "совушка". По сигналу воспитателя "День!" дети разбегаются, взмахивая руками, подражая движению крыльев. По сигналу "Ночь" вылетает сова из гнезда. Остальные замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал, а совушка медленно взмахивая крыльями, смотрит, не шевелится ли кто. Того, кто пошевелился, совушка отводит к себе в гнездо. "День" - 30 - 35 секунд, "Ночь" - 10 - 15 секунд</p>	<p><b>14. «Змея в траве»</b>  Считалочкой дети выбирают одного ребенка первой змейкой. Первая змея ложится на землю животом вниз. Все бесстрашно собираются рядом с ней и дотрагиваются до змеи. Когда судья крикнет: «Змея в траве!», - все бегут, но не выбегают на змеиную площадку, а змея, передвигаясь на животе, старается ужалить как можно больше детей. Те, до кого она дотронулась, становятся тоже змеями. Последний попавшийся будет потом первой змеей</p>
<p><b>15. Переправа на плотках</b>  Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой (на «берегу»), в руках у направляющего гимнастический обруч. По сигналу обруч надевают на пояс два первых игрока и быстро перебегают на противоположную сторону площадки - дистанция до 8-10 м. Первый номер остается за финишной чертой, а второй не снимая обруча быстро возвращается назад и повторяет задание с третьим номером, затем он сам остается на противоположном «берегу», а «переправу» делает третий номер и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».  <i>Вариант:</i></p>	<p><b>16. Рыбак и рыбки</b>  Развивать у детей умение размещаться в пространстве и двигаться в коллективе, не задевая друг друга. Развивать быстроту реакции, увертываемость.  Выбирается рыбак у него в руках обруч. остальные дети рыбки. задача рыбака поймать в сеть рыбу, а рыбы убегают когда подходит рыбак садятся на корточки, кто не успел садятся на скамейку.</p>
<p><b>17. Мы веселые ребята</b>  <b>Задачи:</b> Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.  <b>Описание:</b> Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также</p>	<p><b>18. Птичий двор</b>  <b>Задачи:</b> Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, запоминать свое место, упражнять в беге в разных направлениях, не задевая друг друга.  <b>Описание:</b> Дети делятся на 3-4 группы по 5-6 человек, каждая группа имеет свой домик – гнездо. Дети изображают птенчиков. У каждой группы есть птичка – мать. По слову воспитателя «Поле-</p>

проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три-лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка.

**Правила:** Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя.

**Варианты:** Ввести второго ловишку. На пути убегающих-преграда-бег между предметами.

### 19. Ладочки

**Воспитатель:** «У вас есть ладошки? Покажите мне их, похлопайте ими!».

Педагог читает ребятам следующие строки, которые дети будут сопровождать движениями рук.

Покажите мне ладошки,

Покажите поскорей,

*(Дети стоят, показывают ладошки, поворачивают кисти рук ладонями то вверх, то вниз.)*

Этими ладошками

*(Идут по залу (площадке).)*

Похлопайте немножко.

Хлоп-хлоп! Хлоп-хлоп!

тели!» - птенчики вылетают из гнезда. Летают около дома, помахая руками – крыльями. Птички – матери улетают подальше, за кормом. По слову воспитателя «Домой!» - птички – матери возвращаются и зовут птенчиков домой. В гнезде птенчики усаживаются в кружок и птичка – мать кормит их воображаемыми червячками.

#### **Правила:**

1. Птички и птенчики вылетают по слову воспитателя «Полетели!».

2. Птенчики возвращаются домой по зову птички – матери.

3. Птички – матери возвращаются домой по слову воспитателя «Домой!».

**Варианты:** Предложить птичкам взлетать на возвышенность. У каждой птички свой цвет домика – гнезда. Можно менять домики местами.

### 20. Ладочки

Дети стоят в кругу, водящий в центре круга. Звучит любая танцевальная музыка, соответствующая возрасту (на диске, мобильном телефоне или в «живом» инструментальном сопровождении). Дети приплясывают, активно работая руками. Движения произвольные, в темпе и характере музыки. Водящий ритмично хлопает в ладоши. Танцевальная музыка меняется. Темп ускоряется. Дети протягивают руки вперед вверх ладонями, как бы предлагая водящему хлопнуть по ним. Но, как только он собирается это сделать, быстро прячут руки за спину. Ведущий активно старается осалить кого-либо из игроков, внезапно пово-

*(Хлопают ладошками и повторяют те же слова.)*

Хлопай, хлопай веселей! Хлоп-хлоп! Хлоп-

хлоп!

*(Продолжают хлопать и произносить те же слова.)*

Спрятались ладошки  
В крепкий кулачок.

*(Останавливаются, ладошки сжимают в кулачок, качают головой.)* Где ваши ладошки, ой-ой!

*(Повторяют звукоподражание.)*

Кулачок скорей открой,  
Покажи ладошки!

*(Стоя на месте, показывают ладошки.)*

Этими ладошками  
Похлопаем немножко!  
Хлоп-хлоп! Хлоп-хлоп!

*(Идут по залу, хлопают ими.)*

рачивается, ударяет то левой, то правой рукой (или обеими вместе). Если водящему удалось дотронуться до чьих-то ладоней, он становится игроком и встает в круг с остальными, а осаленный водит. Когда игроков много и круг большой, можно выбрать двоих (троих) водящих. А на детских праздниках водящими могут быть персонажи, пришедшие в гости, например, Буратино и Мальвина; Дед Мороз, Снеговик и Снегурочка; Чип и Дейл. Тогда осаленные могут просто выходить за круг, а оставшиеся продолжать игру. Кто продержится в кругу дольше остальных, тот и победил. Иногда нет возможности сопровождать игру музыкой. Тогда первую часть игры проведите под следующий текст, который рекомендуется читать в стиле рэп: *Мы покажем руки наши, Кто как может, так и пляшет.*

*Мы сейчас танцуем вместе,  
Чьи движенья интересней?*

*Зажигают Оля с Машей, Макс, Сережа  
и Наташа.*

*Не стесняйся и давай,  
От друзей не отставай!*

*Перед сменой музыки выкрикивают: Быть  
внимательней пора,  
Начинается игра!*

*(М. Грузова)*

После чего и начинается «пятнание» ладо-ней.

## Малоподвижные игры

<p style="text-align: center;"><b>6. «Пирог»</b></p> <p>Это расслабляющее упражнение помогает развить взаимоуважение, парное взаимодействие, умение чувствовать партнёра. Дети делятся на пары, один ребёнок ложится на живот, второй садится рядом. Начинаем печь пирог (ребёнок который сидит – пекарь, лежит - пирог):</p> <p>8) Месим тесто. Пекарь на спине, ногах, руках замешивает тесто.</p> <p>9) Засыпаем ингредиенты: мука, яйца, сахар и т.д.</p> <p>10) Перемешиваем. Массажные движения – перемешивание.</p> <p>11) Украшаем, пишем что-нибудь и т.д.</p> <p>12) Ставим в духовку.</p> <p>13) Спрашиваем: «Пирог, ты готов?»</p> <p>14) Меняются местами и ролями.</p>	<p style="text-align: center;"><b>7. «Макароны»</b></p> <p>Это короткое и приятное расслабляющее упражнение, которое очень нравится детям.</p> <p>Станьте все вместе вплотную друг к другу и опустите руки вниз. Представьте, что вы — пучок макарон, которые подают на обед. Вы в кастрюле с водой. Сейчас я включу плиту, и макароны начнут вариться.</p> <p>Макароны варятся и делаются все мягче и мягче. Они медленно, очень медленно опускаются на дно кастрюли легким красивым клубком...</p> <p>А когда я крикну «Кетчуп!», вы можете снова встать, осмотреть свои ладони, руки и ноги и почувствовать, какие вы замечательные.</p>
<p><b>3. Упражнение «Шалтай-болтай» (М. И. Чистякова)</b></p> <p>Шалтай-болтай сидел на стене Шалтай-болтай свалился во сне.</p> <p>Ребенок поворачивает туловище вправо — влево, руки справа болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» — расслабленный наклон вниз.</p>	<p style="text-align: center;"><b>4. «Елочка»</b></p> <p><i>Воспитатель предлагает детям встать в круг, выразительно произносит текст и выполняет движения. Дети делают то же.</i></p> <p>Наша елочка-краса (идут по кругу, взявшись за руки) Поднялась под небеса. (Останавливаются, тянутся руками вверх.) Стройная красавица (опять идут по кругу, взявшись за руки) Всем ребятам нравится. (Останавливаются.)</p>

### 5. Перстенок

Дети садятся в ряд и складывают ладони «лодочкой». Водящий вкладывает свои ладони в ладони каждого участника игры. Одному из них он должен незаметно оставить «перстень» – колечко, камушек, орех, который зажат у него между ладо-нями.

При этом он приговаривает:

Я по лавочке иду, Золот  
перстень хороню – В  
матушкин теремок, Под  
батюшкин замок.

Вам не отгадать, не отгадать!

Мне вам не сказать, не сказать!

Сидящие отвечают:

Мы давно уже гадали,  
Мы давно перстень искали  
Всё за крепкими замками,  
За дубовыми дверями.

Затем один из играющих пытается отгадать, у кого  
спрятано кольцо.

Ему приговаривают: «Покатилось колечко с красного кры-  
лечка – по овинам, по клетям, по амбарам, по сениям. Найди  
золотое колечко!» Если он найдет, у кого из играющих  
спрятано кольцо, они

одновременно с ним бегут в разные стороны, обегая лавку.

Кто первым сядет на свободное место, тот водящий.

Он и прячет снова кольцо.

### 6. «Колка дров»

Это замечательное расслабляющее упражнение, кото-  
рое хорошо проводить осенью. Возраст участников: с  
5 лет.

Представьте, что вы — дровосеки, которые работают в  
лесу. Вы завалили много деревьев, распилили стволы на  
короткие бревна. Теперь эти бревна нужно поколоть, что-  
бы зимой положить их в печь или камин и хорошенько  
обогреть дом.

Станьте здесь, широко расставив ноги. Представьте  
бревно, которое надо поколоть. Двумя руками вы держите  
рукоять большого, тяжелого топора. Занесите этот топор  
над головой. Представьте, какой он тяжелый; глубоко  
вдохните и на выдохе сильно ударьте топором по дере-  
ву... Вам удалось его расколоть?

Давайте попробуем еще раз. Снова поднимите топор  
над головой. Вдохните, и, выдыхая, сильно ударьте по де-  
реву...

Хотите сделать полено еще меньше? Тогда  
возьмите топор и расколите бревно еще раз...

А теперь принесите мне все поленья и сложите  
здесь. Кладите их аккуратно, друг на дружку.

### 7.«Мартышки»

Дети стоят в кругу или в рассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения в соответствии с текстом.

Мы — веселые мартышки.

Мы играем громко слишком.

Мы в ладоши хлопаем, (Хлопают.)

Мы ногами топаем, (Топают.)

Надуваем щечки, (Надувают щеки.)

Скачем на носочках (Подпрыгивают на месте.)

И друг другу даже

Язычки покажем. (Показывают язык.)

Дружно прыгнем к потолку, (Подпрыгивают.)

Пальчик поднесем к виску. (Подносят к виску палец.)

Шире рот откроем, (Открывают рот.)

Гримасы все состроим. (Строят

гримасы.) Как скажу я цифру 3 — Все с

гримасами замри!

### 8. Упражнение «Волшебный цветок» (Т.Д. Зинкевич)

Дети сидят ноги скрестно. Ведущий говорит: «В волшебном лесу, в заповедном месте, там, куда не каждый мог войти, Добрая Волшебница посадила Волшебные Цветы. Шло время, и появились небольшие бутоны (дети складывают руки над головой, изображая бутоны). Их согрело солнышко, а Добрая Волшебница поливала Цветы живой водой. И в один прекрасный день Волшебные Цветы распустились. Их красота была удивительна (дети встают на ноги, раскрывают руки и чуть откидывают головы назад). Все обитатели волшебного леса приходили посмотреть на Волшебные Цветы. Ведь Добрая Волшебница наделила Цветы удивительной силой. В них было столько добра и красоты, что они могли подарить радость любому, кто смотрел на них. Шло время, Цветы становились все краше, а сила их возрастала. Так в волшебном лесу появились прекрасные Волшебные Цветы, которые дарили радость и доброту всем, кто мог пройти в это заповедное место».

### 9. Летает — не летает

Ход игры: Дети идут в колонне по одному. Учитель называет различные предметы. Если предмет летает, например самолет, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук. Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим

### 10. Пантомима. "Прогулка по подводному царству"

Звучит музыка в исполнении Ванессы М. «Шторм».

*Дети:* показывают пантомиму.

*Воспитатель:* спокойным тихим голосом, с паузами.

Дельфин качается на волнах.

Его бросает с одной волны на другую,

Он то пропадает в бурных водах,

То поднимается на гребень волны.

Он борется со штормом.(музыка стихает)

*Воспитатель:* Что вы чувствовали в открытом, бушующем море? *Дети:* Ужас, страх, беспомощность. *Воспитатель:* Что же делать?

### 11. Правила игры в "Море волнуется раз"

Перед началом игры выбирается водящий. Водящий отворачивается от остальных участников и громко говорит:

«Море волнуется раз, Море волнуется два, Море волнуется три, Морская фигура замри!» В этот момент игроки должны замереть в той позе, в которой оказались. Водящий поворачивается, обходит всех играющих и осматривает получившиеся фигуры. Кто первый из них пошевелится, тот становится на место ведущего, либо выбывает из игры (в этом случае победителем становится наиболее дольше продержавшийся игрок). Можно использовать другой вариант игры, когда ведущий осматривает все фигуры и выбирает наиболее ему понравившуюся. В этом случае победителем становится игрок, наиболее ярко проявивший свою фантазию.

### 12. Угадай, что делали

Воспитатель выбирает водящего, который отходит от детей на расстояние 8-10 шагов и поворачивается к ним спиной. Он должен отгадать, что делают остальные играющие. Дети договариваются, какое действие будут изображать. По команде воспитателя «Пора!» отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит:

*Здравствуйте, дети! Где вы бывали? Что вы видали?*

*Дети отвечают: Что мы видели - не скажем, А что делали - покажем.* Дети изображают какое-нибудь действие, например играют на гармонии, скачут на лошадках и т.д. Водящий отгадывает. Если он ошибается, то проигрывает. Дети говорят, что они делали, и придумывают новое действие. Водящий отгадывает снова. Затем на его место выбирается другой ребенок, и игра повторяется.



### 13. Змейка

Выбирается один ведущий, который будет «головой» змейки. Он стает в начале, остальные участники игры берут предыдущего игрока за талию и становятся сзади него. Таким образом, получается змейка. Под веселую музыку первый (ведущий) игрок начинает движение. Остальные - следуют за ним. Во время бега двое из играющих высоко поднимают соединенные руки, предоставляя вожаку пробраться под ними, - благодаря этому в цепи образуется выемка. Попавшему в эту выемку необходимо тотчас же обернуться для того, чтобы цепь получила прежний вид. Далее вожак пробирается через руки всех участвующих в игре, причем к цепи образуется ряд выемок, благодаря чему получается форма змейки. Правила: 1. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась. 2. Необходимо точно повторять движения ведущего. 3. Ведущему не разрешается бегать быстро.

### 14. Жарко, холодно

Эта игра очень интересна для детей младшего возраста. Играют в неё обычно в саду или парке, покрытом кустарником. «Водящего» ставят в стороне и закрывают шапкой глаза. Затем играющие с общего согласия прячут где-нибудь жгут или пояс и предлагают «водящему» найти его. Когда «водящий» удалится от жгута, кричат: «Холодно!», а когда приблизится — «Жарко!»

С помощью этих возгласов «водящий», наконец находит жгут. Взяв его в руки, он гонится за играющими, пока не запятнает кого-нибудь. Этот запятнанный в новой игре становится «водящим». Игра начинается снова в том же порядке.

### 15. Правила игры «Золотые ворота»

Если играющих меньше 20 человек, то выбираются двое игроков, которые встают друг напротив друга, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «**ворота**».

Если собралось очень много игроков, то выбираются 4 человека, которые встают в круг, берутся за руки и поднимают руки вверх, образуя «**двойные ворота**» с входом и выходом.

Остальные игроки встают цепочкой (берутся за руки или кладут руки на плечи друг к другу) и проходят под воротами.

Игроки-ворота напевают:

*Золотые ворота*

*Пропускают не всегда*

*Первый раз прощается*

*Второй запрещается*

*А на третий раз*

*Не пропустим вас!*

*или другой вариант*

*Золотые ворота*

*Проходите господа*

*Первой мать пройдет*

*Всех детей проведет*

*Первый раз прощается*

*Второй раз запрещается*

*А на третий раз*

*Не пропустим вас*

На последних словах **ворота** резко опускают руки и ловят тех, кто оказался под ними. Пойманные образуют новые «ворота». Игра заканчивается, когда всех игроков поймают

### 16. Упражнение «Прогулка по волшебному зимнему лесу» (Т. д. Зинкевич)

«В одной далекой стране есть Волшебный лес. Ему уже очень много лет. Он многое видел и очень многое знает. Тому, кто в него входит, он дает силу и мудрость. И сейчас мы входим в этот Волшебный лес. В лесу свежо и хорошо. В лесу много полян с удивительными цветами и волшебными ягодами. Погуляйте по Волшебному лесу и найдите для себя самое лучшее место. Может быть, вы познакомитесь с птицами или другими обитателями Волшебного леса. А быть может, вы будете собирать ягоды или цветы. Чтобы вы ни делали, Волшебный лес охраняет вас и дает вам силу. Все то хорошее, что вы нашли в этом Волшебном лесу, остается с вами, возьмите это с собой, потихоньку открывайте глаза, возвращайтесь к нам».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575863

Владелец Кожухарь Ирина Александровна

Действителен с 12.04.2021 по 12.04.2022