 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Шахты Ростовской области**

**«Детский сад комбинированного вида № 28 »**

 346537 г. Шахты, Ростовской обл., ул. Ландау, 5 т. 26-03-04 e-mail ms.mbdou28@mail.ru

***Сборник ритмических упражнений танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Данс», направленных на развитие ловкости и координационных качеств старших дошкольников***

***«Наше здоровье-наша сила»***

 Шахты 2020 год

Сборник ритмических упражнений по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Данс», направлен на развитие ловкости и координации старших дошкольников, посредством танцевально-игровой гимнастики.

Сборник – издание, содержащее ряд произведений одного или нескольких авторов, рефераты и различные официальные или научные материалы.

В сборник включены содержание, пояснительная записка, упражнения по разделам: Танцевально-ритмическая гимнастика»; Нетрадиционные виды упражнений; Креативная гимнастика или Танцевально-ритмические движения.

Данный сборник упражнений адресован педагогом ДОУ, родителям и студентам педагогических специальностей (очного и заочного образования специальности «Дошкольное образование» (воспитание) и предназначен для проведения в процессе организации совместной деятельности с детьми, во время режимных моментов. Может быть рекомендован родителям с целью совместного проведения и развития у детей ловкости и координационных качеств, а так же будет полезен студентам педагогических специальностей.

***Содержание***

**Пояснительная записка**…………………….…………………………3

Раздел 1. Танцевально-ритмическая гимнастика

Тема 1.1. Игроритмика……………………………………………….…..8

Тема 1.2. Игрогимнастика……………………………………………...13

Тема 1.3. Игротанец……………………………………………………..24

Раздел 2. Нетрадиционные виды упражнений

Тема 2.1. Игропластика…………………………………………………31

Тема 2.2. Музыкально-подвижные игры. ……………………………35

Тема 2.3. Игровой самомасскаж………………………………………43

Раздел 3. Креативная гимнастика ……………………………..51

Список литературы………………………………………………………56

Приложение

***Пояснительная записка***

Развитие физически полноценных, здоровых детей - основная цель педагога дошкольного учреждения и для этого он должен использовать все возможные средства и методы работы. Одним из таких методов работы с детьми является ритмическая гимнастика. Она привлекла к себе внимание миллионов людей, стала массовым увлечением. Ритмы аэробики так же стремительны и неуловимы, как дети, отвечают многим их потребностям, в том числе и в движении, которое им так необходимы.

Ритмика и танцевально-игровая гимнастика напрямую взаимосвязаны между собой. Они помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с
музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем.

Выбор содержания сборника, соответствует дополнительной программе по «Са-Фи-Данс», которая реализуется в «Детском саду №170» КГО.

Сборник состоит из трех разделов, в каждом разделе подобраны темы в соответствии с дополнительной программой, такие как:

Раздел 1. Танцевально-ритмическая гимнастика с темами: игроритмика, игрогимнастика, игротанец;

Раздел 2. Нетрадиционные виды упражнений с темами: игропластика, музыкально-подвижные игры, игровой самомасскаж;

Раздел 3. Креативная гимнастика

Выбор данных тем и заделов в первую очередь обуславливается утвержденной в ДОО дополнительной программой «Са-Фи-Данс», а также календарно-тематическим планированием подготовительной группы. Темы разделов отображают общее название представленных упражнений, которые направлены на развитие чувства ритма, ловкости и координации, а также и других групп мышц. Разделы объединяют темы, создавая целую направленность упражнений, по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Данс»

Содержание, цели и задачи сборника подтверждается Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ) и «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (от 17 октября 2013 г. № 1155 г.).

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Сан-ПиН 2.4.1.3049-13 (Указом Президента Российской Федерации от 19.03.2013 №211) определяют Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы.

В примерной основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в области физическое развития выделяются следующие основные задачи:

* развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
* формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее ФГОС ДО), указана значимость физического развития детей, укрепление их здоровья. В образовательную область «Физическое развитие» по ФГОС ДО.

А также, выбор форм, методов и видов упражнений в зависимости от нагрузки, возрастных особенностей и календарно-тематического лана, подтверждается Дополнительной общеобразовательной программой физкультурно-спортивной направленности по спортивному танцу «Са-Фи-Данс»

Сборник упражнений по танцевально-игровой гимнастике, направлен на следующие цели и задачи:

**Цель сборника** – подбор и систематизация упражнений по формированию эмоциональности учащихся, развитию ловкости и координационных качеств, через танцевально-игровую гимнастику «Са-Фи-Данс».

 Выдвигаются следующие задачи:

**Образовательные:** помогать ребенку овладевать танцевально-игровой деятельностью: формировать умения связывать танцевальные движения с ритмом    музыки; формировать умения согласовывать движения с текстом и музыкой; систематизировать умения менять движения в связи с изменениями динамики звучания музыки; формировать представление о возможностях пластики для передачи различных эмоциональных состояний.

**Развивающие:** развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; развивать двигательные качества и умения (двигаться в соответствии с ярко выраженным характером музыки); развивать умение ориентироваться в пространстве

 **Воспитательные:** воспитывать доброжелательное отношение к танцам, музыке; воспитывать эстетические качества детей

**Игровые:** развитие творческого самовыражения; воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости в движениях

**Оздоровительные**: способствовать профилактике плоскостопия; способствовать формированию правильной осанки; способствовать оптимизации рост и развития опорно-двигательного аппарата; способствовать развитию функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма.

***Раздел 1. Танцевально-ритмическая гимнастика***

***Тема 1.1. Игроритмика***

**«Цепочка дружбы»**

 **Цель:** формирование чувство ритма и двигательных способностей ребенка. Учить детей выполнять танцевальный шаг в ритм с музыкой.

**Оборудование**: музыкальный ряд («[Мы - маленькие дети](https://yadi.sk/d/czOzd3uvfWS3D)», «Песенка друзей», «Ритмика-импровизация»), ПК, колонки.

**Ход:** дети образуют 2 круга, с равным количеством человек, по команде педагога берутся за руки и корректируют круг, делая его ровным.Педагог объясняет правила: первым делом педагог совместно с детьми прослушивает музыку. На 2 куплет дети топают ногами на месте, определяя такт музыки, педагог помогает хлопками. Педагог объясняет, что при хлопке дети под музыку идут в центр круга, танцевальным шагом в такт музыке,при команде педагога «Мы друзья» дети выполняютупражнение «Пружинка», не разъединяя руки. По хлопку педагога, дети продолжают движение в тактиз круга, не нарушая целостность формы.

**«Звуковой остров»**

**Цель:** формирование чувства ритма, посредством выполнения простейших упражнений сидя.

**Оборудование:** звуковой ряд («Игроритмика» «Ритмика-импровизация»), стулья по количеству детей.

**Ход:** дети садятся на стулья в круг, на достаточном расстоянии друг от друга.

Педагог объясняет упражнение, при первом прослушивании музыки педагог с детьми определяют такт музыки топая ногами в такт, сидя на стуле. После этого упражнение усложняется тем, что дети выполняют повороты головой, наклоны головой в стороны. Рывки руками. Затем музыка меняется на более медленную, и дети сочетают движение рук и ног, хлопок над головой и притопы, все упражнения делаются сидя на стуле.

**«Ходьба с поочередным поднятием рук»**

**Цель:** формирование чувства ритма, посредством ходьбы с поднятием рук вверх, в стороны, вниз, развитие координации в процессе ходьбы у каната.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Дорожка 4 –БЕГ; Новые детские песни), канат.

**Ход:** педагог начинает занятие с команды построения в шеренгу, после чего дети под музыку идут по кругу за направляющим, ступая в такт музыке. После чего педагог начинает счет, дети выполняют поднятие рук в процессе ходьбы по кругу.

На 1 поднятие рук вверх; на 2 в стороны, на 3 вниз, на 4 ИП. После 3 повторений, педагог перестает вести счет, и дети самостоятельно под музыку выполняют упражнение. Усложняется тем, что педагог кладет канат по кругу, дети выполняют ходьбу по кругу рядом с канатом, не наступая на него.

**«Змейка»**

**Цель:** формирование чувства ритма и координационно-двигательные способности детей, позволяющие свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Дорожка 4 –БЕГ; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба),, треугольники 5шт.

**Ход:** педагог строит детей в шеренгу, знакомит со словами упражнения, объясняет правила выполнения.

Под слова дети выполняют движения, и идут за направляющим по кругу. После нескольких повторений, педагог выставляет треугольники на пол, задает детям ходьбу змейкой под музыку без помощи педагога дети идут змейкой выполняя упражнение.

Топ-топ-топ ножки поднимаем — куда же нам пойти?

*Мы не знаем, пожимаем плечами*

*Раз-два-раз-два…..*

*А теперь мы встанем высоко, на носочках топ-топ-топ,*

*А где пяточки скажи, и на них ты походи.*

*Перекаты с пятки на носок*

*А теперь и вовсе, прыгать мы начнем.*

**«Музыка в шагах»**

**Цель:** развитие у детей чувство ритма и двигательных способностей. Формирование умения выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Новые детские песни; Сороконожка; Капельки, Виновата тучка; [Песенка мамонтенка](https://yadi.sk/d/7eM9QUY6fWSrv); [Песенка моя](https://yadi.sk/d/X_0wgmEPfWSsq)),

**Ход:** Во время ходьбы за направляющим по кругу, педагог включает музыку, дети идут шагом, попадая в такт музыке. Затем педагог меняет музыку на более медленную, дети должны подстроиться под музыку. Так можно менять музыку до 5 раз.

**«Чувство ритма»**

**Цель:** формирование умении выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно; навыков согласования движений с музыкой.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Капельки, Виновата тучка; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба; [Песенка Кота в сапогах](https://yadi.sk/d/O8HtkE3SfWSqy); [Обжоры](https://yadi.sk/d/Ov6XFCwZfWSEJ); [Облака](https://yadi.sk/d/chNl2ub9fWSF9)), палочки.

**Ход:** педагог приветствует детей, ходьба за направляющим руки на поясе, по ходу движения педагог раздает палочки каждому ребенку, после чего дети образуют круг. В кругу дети выполняют гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4, педагог помогает по началу, при смене музыки дети выполняют упражнение самостоятельно. Упражнение усложняются добавлением 2 палочки, которой дети должны отбивать сильную долю, а первой-слабую

**«Ритмическая ходьба»**

**Цель:** формирование умении выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно; навыков согласования движений с музыкой.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Дорожка 4 –БЕГ; Новые детские песни; Сороконожка; Капельки, Виновата тучка; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба; [Песенка капитана Врунгеля](https://yadi.sk/d/daJ7_9CefWSo9); [Песенка Кнопочки](https://yadi.sk/d/PDV2EgfEfWSpe)),

**Ход:** педагог приветствует детей, дети начинают ходьбу по кругу за направляющим, во время ходьбы педагог дает установку, включая разного характера музыку, дети выполняют упражнения в соответствии с характером музыки: шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу; приседания с движениями рук; подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно; плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз

**«Снежинки»**

**Цель:** развитие чувства ритма и координационно-двигательных способностей детей, позволяющие свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Капельки, Виновата тучка; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба), платочки.

**Ход:** педагог приветствует детей, начинается ходьба за направляющим, во время движения педагог раздает платочки, затем, по команде педагога дети строятся в круг, выполнение упражнений пружинка с покачиванием рук вправо, лево, при этом педагог дает установку о том, что платочек должен двигаться в руке плавно, красиво, на сильную долю музыке, далее упражнение усложняется добавляются движения: шаг вперед, руки вверх, шаг назад, руки вниз; взмахи руками вверх поочередно, с пружинкой.

***Тема 1.2 Игрогимнастика***

**«Олимпийские игры»**

**Цель:** развитие мышечной силы и гибкости, обретение ребёнком умиротворенности.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Дорожка 3-ходьба), гимнастические коврики.

**Ход:**

1. «Поза спортсмена»- укрепляет мышцы спины и плечевые суставы.

И. П. - широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.

1- 2- 3 – руки в стороны поднимаем медленно;

4 – руки не отпускаем поворачиваем голову направо, смотрим на кончики пальцев рук;

5-8 – держим позу.

Выполняем по 2 раза в каждую сторону.

2. «Круг» - сохраняет гибкость позвоночника, помогает растянуть боковые мышцы туловища подвижность тазобедренных суставов.

И. П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.

1- 4 - при выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;

5-8- стоим в наклоне;

9-12- медленно выпрямляемся.

То же делаем в другую сторону.

По 2 раза в каждую сторону.

3. «Дерево» - укрепляем мышцы ног и спины,.

И. П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опустить.

1- 2 - руки поднять вверх ладонями друг к другу;

3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол;

5-8- стоять в полуприседе;

9-12 – Исходное положение.

 Повторяем два раза.

4. «Вертолет» -укрепляем мышцы спины, развивает плечевые суставы.

Исходное положение - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- вытягиваем назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2- руки в стороны поднять, /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спину держим прямо, /вдох/;

По 2 раза на каждую ногу.

6. «Цветок» -растягивание мышц ног и спины.

Исходное положение – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- поднимаем медленно руки вверх;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, тянемся руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6- выпрямиться и потянуться; то же на другую ногу. Один два раза на каждую ногу.

**«Удивительное приключение»**

**Цель:** развитие мышечной силы и гибкости, обретение ребёнком умиротворенности, открытости и внутренней свободы.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Растяжка-Дорожка 14; Игроритмика 4; Дорожка 6), гимнастические коврики.

**Ход:** после разминки, педагог дает инструктаж упражнения:

1.и.п. лежа на спине, перейти в положение седа ноги вместе, «складка». Держать позу 5, 10 счетов. Упражнение повторять 5 раз. При выполнении детьми упражнения педагог проговаривает слова:

 *Ящик был большой и старинный, он постепенно начинает открываться.*

2.На 1 из седа в наклоне медленно ложиться на спину, 2,3 и подниматься на ноги. (повторить 3-5 раз)

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

3.свернемся клубочком, обхватили руками колени, прижмите к себе. И под счет 1-2- качаемся на спинке в право-влево Повторить 5-6 раз.

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

*4.*и.п. сед согнув ноги, колени в стороны, стопы подошвами вместе. Покачивание бедрами.

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

5.и.п сидя в позе по турецки, на 1 руки вперед, 2 наклон к ногам, на 3 руки в стороны, 4,5 сохранять позу, на 5-6 и.п.

**«Волшебная трость»**

**Цель:** развитие мышечной силы и гибкости, способствовать освоению ребёнком различных видов движений.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Новые детские песни; Капельки, Виновата тучка; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба; [Песенка мамонтенка](https://yadi.sk/d/7eM9QUY6fWSrv)), гимнастические палки, гимнастические коврики.

**Ход:** после выполненной разминки по кругу педагог дает установку, показывая детям упражнения:

1. И. п. - ноги на ш. стопы, палка в опущенных руках. 1-2- поднять палку вверх, за голову; 3-4-и. п.

2. И. п. - ноги на ш. плеч. палка за головой. 1-3-повороты вправо (влево); 2-4-и. п.

3. И. п. – ноги на ш. плеч, палка зажатая в локтях. 1-наклон вперёд с прямой спиной. 2-и. п.

4. И. п. - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх (вынести палку); вернуться в и. п.

5. И. п. - стоя, ноги на ш. плеч, палка на лопатках. 1-3-повороты в стороны. 3-4 и. п.

6. И. п. - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх (вынести палку); вернуться в и. п.

7. И. п. - стоя, палка в опущенных руках. Присесть, вытянув руки вперед; вернуться в и. п. Спина прямая.

8. И. п. - о. с, палка на голове. 1-присесть;2-и. п.

7. Палка на полу, прыжки через палку.

Комплекс упражнений выполняется не раньше, чем через час после еды или за 30-60 мин до нее. Темп медленный, начать следует с 5 повторений, довести до 10, весь комплекс занимает 30-40 минут.

**Комплекс 1. «Ожившие игрушки»**

**Цель:** развитие мышечной силы и гибкости, способствовать освоению ребёнком различных видов движений.

**Оборудование:** гимнастические коврики, музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Новые детские песни; Капельки, Виновата тучка; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба; [Песенка мамонтенка](https://yadi.sk/d/7eM9QUY6fWSrv)).

**Ход:** после разминки, педагог дает команду построения в колонну х3, выполнение упражнений со словами педагога:

*Ночью, когда все дети крепко спят, прилетает сказочный волшебник. Он раскрывает волшебный зонт и им начинают сниться замечательные сны.*

1. Дети успокаиваются, дыхание становится ровным и глубоким.

2. «Воздушный шарик» - брюшное дыхание 3-4 раза.

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

3. - и.п. лежа на животе прогнувшись, руками взявшись за ноги. Ноги поднимаются вверх.

4.- полушпагат с пригибанием назад, руками упереться в пол.

**2.** **«Ожившие игрушки»**

**Цель:** систематизация умений, обобщение упражнений с предыдущего занятия, развитие мышечной силы, ловкости, координационных качеств.

**Оборудование:** гимнастический коврики, музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Новые детские песни; Капельки, Виновата тучка; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба; [Песенка мамонтенка](https://yadi.sk/d/7eM9QUY6fWSrv)).

**Ход:** педагог актуализирует с детьми прошлое занятие, подводит итоги, начинает упражнения с продолжения:

*Вместе с ней ее подружка Зина с плетенной корзиной.*

4.- и.п. сед ноги врозь, наклон вперед (до касания головой пола), руки между ног под коленями. Держать позу 5-8 счетов.

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

5.- лежа на спине, вытянувшись, перевернуться на живот. Прогнуться, поднять прямые ноги и руки в стороны. Покачиваться в разные стороны.

*И началось веселье, игрушки резвились до рассвета.*

*6.* -встать на ноги, подскоки на месте.

**«Река, берег, парус»**

**Цель:** способствовать растяжке мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, способствующих формированию правильной осанке, координации

**Оборудование**: музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Новые детские песни; Капельки, Виновата тучка; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба; [Песенка мамонтенка](https://yadi.sk/d/7eM9QUY6fWSrv))

**Ход:** дети встают в шеренгу, по команде педагога проверяют свою осанку (спина прямая, голова чуть поднята, руки опущены вниз). Дает установку:

На слово «Река!» - делают шаг назад, на слово «берег!»-шаг вперёд, «Парус!»-поднимают руки вверх. При выполнении движений обращается внимание на сохранение правильной осанки, упражнение усложняется добавлением музыки, при этом дети должны соблюдать ритм и характер движений в соответствии с музыкой.

**Комплекс 1. «Доктор»**

**Цель:** развитие мышечной силы и гибкости, способствовать освоению ребёнком различных видов движений.

**Оборудование:** гимнастические коврики, музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Новые детские песни; Капельки, Виновата тучка; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба; [Песенка мамонтенка](https://yadi.sk/d/7eM9QUY6fWSrv)).

**Ход:** после разминки, педагог дает команду построения в колонну х3, выполнение упражнений со словами педагога:

*В одной избушке на краю леса жила мама со своим сыном. Вот однажды зимой она простудилась и заболела. Надо было звать доктора, который жил за лесом.*

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

*Сын, чтобы помочь маме, решил идти один через лес. За окном бушевала метель, снежинки кружились в бешеном ритме.*

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

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

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

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

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

**2. «Доктор»**

**Цель:** систематизация умений, обобщение упражнений с предыдущего занятия, развитие мышечной силы, ловкости, координационных качеств.

**Оборудование**: гимнастический коврики, музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Новые детские песни; Капельки, Виновата тучка; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба; [Песенка мамонтенка](https://yadi.sk/d/7eM9QUY6fWSrv)).

**Ход:** педагог актуализирует с детьми прошлое занятие, подводит итоги, начинает упражнения с продолжения:

4 упр. «Дерево» - и.п. стоя на одной ноге, согнув другую к колену, руки над головой «полукругом».

*Медленно опустить руки вниз, поворачивая кисти «снежинки».*

*Кусты под тяжестью снега клонились вниз, только ветки торчали.*

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

*Сугробов намело очень много, было трудно идти.*

6 упр. «Сугроб» - и.п. упор присев. Выпрямляя ноги, стоять согнувшись, руки от пола не отрывать, колени выпрямить. Держать позу 5 счетов.

*Вдруг он услышал стук. Это дятел стучал по дереву.*

**3. «Доктор»**

**Цель:** систематизация умений, обобщение упражнений с предыдущего занятия, развитие мышечной силы, ловкости, координационных качеств.

**Оборудование:** гимнастический коврики, музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Новые детские песни; Капельки, Виновата тучка; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба; [Песенка мамонтенка](https://yadi.sk/d/7eM9QUY6fWSrv)).

**Ход:** педагог актуализирует с детьми прошлое занятие, подводит итоги, начинает упражнения с продолжения:

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

*Выйдя на поляну, мальчик увидел белок, играющих в снежинки.*

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

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

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

*Вдруг заяц что-то испугался и спрятался.*

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

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

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

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

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

*Мальчик пустился бежать, поднимаясь и спускаясь по снежным склонам.*

**Тема 1.3 Игротанец**

**Этюд «Согласованные действия»**

**Цель:** способствовать формированию у детей танцевальных движений, доставлять эстетическую радость занимающимся.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Новые детские песни; Капельки, Виновата тучка; Дорожка 3-ходьба).

**Ход:** дети разбиваются на пары или выбирают одного из родителей. Им предлагается показать парные действия:

пиление дров;

греблю в лодке;

перемотку ниток;

перетягивание каната;

передачу хрустального стакана;

парный танец.

**«Огонь-лед»**

**Цель:** способствовать формированию у детей танцевальных движений, доставлять эстетическую радость занимающимся, развитие творчества и воображения.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба; [Песенка; Кнопочки](https://yadi.sk/d/PDV2EgfEfWSpe); [Песенка Кота в сапогах](https://yadi.sk/d/O8HtkE3SfWSqy); [Песенка мамонтенка](https://yadi.sk/d/7eM9QUY6fWSrv); [Песенка моя](https://yadi.sk/d/X_0wgmEPfWSsq); [Обжоры](https://yadi.sk/d/Ov6XFCwZfWSEJ); [Облака](https://yadi.sk/d/chNl2ub9fWSF9)),.

**Ход:** по команде ведущего «Огонь!» стоящие в круге дети начинают двигаться всеми частями тела.

По команде «Лед!» дети застывают в позе, в которой Их застала команда. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

**«Танец огня»**

**Цель:** способствовать формированию у детей танцевальных движений, доставлять эстетическую радость занимающимся, развитие творчества и воображения.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Новые детские песни; Сороконожка; Капельки; Дорожка 3-ходьба; [Песенка капитана Врунгеля](https://yadi.sk/d/daJ7_9CefWSo9); [Песенка моя](https://yadi.sk/d/X_0wgmEPfWSsq); [Обжоры](https://yadi.sk/d/Ov6XFCwZfWSEJ%22%20%5Ct%20%22_blank); [Облака](https://yadi.sk/d/chNl2ub9fWSF9)).

**Ход:** танцующие тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно, в такт бодрой музыке, опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. Костер ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (на цыпочках танцуют), то ниже (приседают и покачиваются). Дует сильный ветер и костер распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом (берутся за руки) по две", три, четыре вместе. Искорки светятся радостью и добром.

**«Зеркальный танец»**

**Цель:** способствовать формированию у детей танцевальных движений, доставлять эстетическую радость занимающимся.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Новые детские песни; Сороконожка; Капельки; Дорожка 3-ходьба; [Песенка капитана Врунгеля](https://yadi.sk/d/daJ7_9CefWSo9); [Песенка моя](https://yadi.sk/d/X_0wgmEPfWSsq); [Обжоры](https://yadi.sk/d/Ov6XFCwZfWSEJ%22%20%5Ct%20%22_blank); [Облака](https://yadi.sk/d/chNl2ub9fWSF9)).

**Ход:** участники разбиваются на пары. Звучит любая музыка. Один из пары — зеркало, он с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения другого. Затем дети в паре меняются ролями.

**«Танец морских волн»**

**Цель:** формирование музыкального слуха, понимание значения танцевального искусства, умения определять характер танца, приобрести культуру движения, музыкальность. Воспитание нравственно-волевых качеств.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Новые детские песни; Капельки, Дорожка 3-ходьба),

**Ход:** участники выстраиваются в одну линию и разбиваются на «первый и второй». Ведущий — «ветер» — включает спокойную музыку и «дирижирует» волнами. При поднятии руки приседают первые номера, при опускании руки — вторые. Море может быть спокойным — рука на уровне груди.Волны могут быть мелкими, могут быть большими — когда ведущий плавно рукой показывает, кому присесть, кому встать, еще сложнее, когда волны перекатываются: поочерёдно поднимаются выше и опускаются ниже. \*тихий, нежный ветерок;\*сильный, холодный ветер; \*ураган; \*мелкий грибной дождик; \*ливень; \*сильную жару; \*ласковое солнце

**Этюд «Насос и надувная кукла»**

**Цель:** формирование музыкального слуха, понимание значения танцевального искусства, умения определять характер танца, приобрести культуру движения, музыкальность. Воспитание нравственно-волевых качеств.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Капельки; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба),

**Ход:** дети разбиваются на пары. Один — надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит на полу в расслабленной позе (согнуты колени, руки, голова опущена). Другой — «накачивающий» куклу воздухом с помощью насоса — ритмично наклоняется вперед, на выдох произносит: «С-с-с». Кукла медленно наполняется воздухом, распрямляется, твердеет — она надута. Затем «куклу» сдувают, нажав несильно ей на живот, воздух постепенно из нее выходит со звуком: «С-с-с». Она опять «опадает». Дети в паре меняются ролями.

**«Лес»**

**Цель:** формирование музыкального слуха, понимание значения танцевального искусства, умения определять характер танца, способствовать подтянутости, собранности, прививать навыки выразительности и эмоциональности.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6;; Новые детские песни; Капельки,; Дорожка 20-ходьба; [Песенка Кота в сапогах](https://yadi.sk/d/O8HtkE3SfWSqy)),

**Ход:** ведущий: «В нашем лесу растут березка, елочка, дуб, плакучая ива, сосна, травинка, цветок, гриб, ягода, кустики. Выберите сами себе растение, которое вам нравится. По моей команде мы с вами превратимся в лес. Покажите, как ваше растение реагирует на:

(Ветер, дождь и т д)

**«Стирка»**

**Цель:** формирование музыкального слуха, понимание значения танцевального искусства, умения определять характер танца, способствовать подтянутости, собранности, прививать навыки выразительности и эмоциональности.

**Оборудование:** музыкальный ряд ([Песенка капитана Врунгеля](https://yadi.sk/d/daJ7_9CefWSo9); [Песенка; Кнопочки](https://yadi.sk/d/PDV2EgfEfWSpe); [Песенка Кота в сапогах](https://yadi.sk/d/O8HtkE3SfWSqy); [Песенка мамонтенка](https://yadi.sk/d/7eM9QUY6fWSrv); [Песенка моя](https://yadi.sk/d/X_0wgmEPfWSsq) [Обжоры](https://yadi.sk/d/Ov6XFCwZfWSEJ); [Облака](https://yadi.sk/d/chNl2ub9fWSF9)),

**Ход:** дети в танце изображают процесс ручной стирки, этот танец развивает внимание и координацию движений, все движения повторяются по 4 раза, трудность соединить движения руками и ногами.
Движения руками – исходное положение ноги вместе, руки собраны в кулачки, спина ровная, голова смотрит прямо.
-4 раза- кулачками изображаем стирку поочерёдно то в одну сторону, то в другую

-4 раза- кулак на кулак, изображаем выжимание, то в одну сторону то в другую

-4 раза- опустить руки вниз и машем руками из стороны в сторону изображая полоскание

-4 раза- кулак на кулак, выжимание

-4 раза- поднять руки на уровне груди прямые в локте, кисточками рук изображаем встряхивание
-4 раза-поднять вверх правую руку и опустить кисть руки вниз, затем тоже самое левой рукой. Повторить. Изображаем – вешаем бельё.

-8 раз –поднять обе руки вверх и движением кистей рук изображаем прищепки.

-4 раза- вытираем согнутой рукой пот со лба, устали.

Движения ногами – пятки стоят на полу, сгибаем в колене 2 раза левую ногу, затем 2 раза правую ногу. Колени сгибаются по одному разу, когда изображаем «полоскание» и «прищепки». Движения ногами и руками соединяем вместе.

**«Утята»**

**Цель:** формирование музыкального слуха, понимание значения танцевального искусства, умения определять характер танца, способствовать подтянутости, собранности, прививать навыки выразительности и эмоциональности.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба; [Песенка Кнопочки](https://yadi.sk/d/PDV2EgfEfWSpe); [Песенка Кота в сапогах](https://yadi.sk/d/O8HtkE3SfWSqy); [Песенка мамонтенка](https://yadi.sk/d/7eM9QUY6fWSrv); [Песенка моя](https://yadi.sk/d/X_0wgmEPfWSsq); [Облака](https://yadi.sk/d/chNl2ub9fWSF9)),

**Ход:** дети приглашают своих родителей потанцевать с ними, встают в круг парами, у каждого ребёнка на правой руке красная рукавичка. Все движения выполняются по 3 раза.
Исходное положение лицом в круг, ноги вместе, руки подняты в стороны и согнуты в локте, кисти рук изображают клювики уточки.

-3 раза- работаем кулачками

-3 раза- предплечьями

-3 раза- коленками

-3 раза- хлопаем

Затем все берутся за руки и подскоками идут по кругу.

Снова повторяем движения первой части танца, только хлопаем над головой и идём подскоками по кругу, но уже парами (каждый ребёнок с родителем).

Третий раз выполняя движения хлопаем впереди, наклонив туловище вперед и кружимся парами подскоками.
Четвёртый раз выполняем движения танца стоя лицом в круг. Поклон.
Дети провожают родителей на свои места.

**Раздел 2. Нетрадиционные виды упражнений**

**Тема 2.1. Игропластика**

**«Поза звезды»**

**Цель:** развитие у детей мышечной силы, способность к равновесию, точности выполнения движений, гибкость, пластичность, формирование гибкости в позвоночнике.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Капельки, Виновата тучка; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба), гимнастические коврики.

**Ход:** сесть, согнуть ноги в коленях так, чтобы подошвы обеих ног касались друг друга. Взяться руками за ступни и подтянуть их ближе к телу. Раздвинуть бедра локтями и опустить колени на коврик, выпрямить спину и посмотреть прямо перед собой. С выдохом медленно опускать корпус до тех пор, пока голова не коснется пальцев ног. Находиться в позе 30 сек.

**«Поза дельфина»**

**Цель:** развитие у детей мышечной силы, способность к равновесию, точности выполнения движений, гибкость, пластичность, формирование гибкости в позвоночнике.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Растяжка-дорожка 14; Игроритмика 4; Дорожка 6; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба), гимнастические коврики.

**Ход:** встать на колени, положить голову на коврик между ладонями (образовав ладонями чашу с помощью сплетенных пальцев). Выпрямить поочередно ноги в коленях, вытягивая носки и отталкиваясь ногами от пола.

**Поза «Озеро»**

**Цель:** развитие мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях, укрепление мышц спины.

**Оборудование:** музыкальный ряд Растяжка-дорожка 14; Игроритмика 4; Дорожка 6; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба), гимнастические коврики

**Ход:** лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела. Сделать медленный выдох через нос и втянуть живот, насколько возможно. Образуется впадина. Выдержать максимальную паузу, затем сделать медленный вдох и вернуться в и.п. Выполняется несколько раз.

**«Поза кролика»**

**Цель:** развитие мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях, укрепление мышц спины.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Растяжка-дорожка 14; Игроритмика 4; Дорожка 6; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба), гимнастические коврики

**Ход:** стоя на коленях, с выдохом сгибаемся до касания лбом колен. Ладони рук кладем на голени. С вдохом выпрямляемся до исходного положения.

**Поза «Перекладина»**

**Цель:** развитие мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях, формирование гибкости и укрепления мышц рук.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Растяжка-дорожка 14; Игроритмика 4; Дорожка 6; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба), гимнастические коврики.

**Ход:** стоя на коленях, вытянуть правую ногу в сторону на одну линию с туловищем и левым коленом. Ступню этой ноги развернуть вправо, ногу в колене не сгибать. Развести руки в стороны на уровне плеч. С выдохом наклонить корпус вправо. Левую руку перенести через голову и вытянуть вправо. На вдохе прийти в и.п. и повторить упражнение в другую сторону.

**«Поза веника»**

**Цель:** развитие мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях, формирование гибкости мышц поясницы и спины.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Растяжка-дорожка 14; Игроритмика 4; Дорожка 6; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба), гимнастические коврики.

**Ход:** сидя ноги врозь, наклонить туловище вперед, руки поместить впереди ног, ладонями упереться в коврик. Затем перевести руки за спину, сцепить пальцы в замок, поднять вверх. С выдохом наклонить корпус вперед и коснуться головой коврика. На вдохе вернуться в и. п.

**«Поза палки»**

**Цель:** развитие мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях, формирование гибкости мышц спины, рук и ног.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Растяжка-дорожка 14; Игроритмика 4; Дорожка 6; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба), гимнастические коврики.

**Ход:** лежа лицом вниз, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, положить ладони по обе стороны груди. На вдохе поднять туловище вверх на 10-15 см, удерживая его на руках и носках. Тело прямое, параллельно полу, колени напряжены.

**«Поза алмаза»**

**Цель:** развитие мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях, формирование гибкости мышц ног.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Растяжка-дорожка 14; Игроритмика 4; Дорожка 6; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба), гимнастические коврики.

**Ход:** сидя «по-турецки», руки положить на бедра ладонями вверх. Находиться в позе как можно дольше

**Тема 2.2. Музыкально-подвижные игры**

**«Дорожка»**

**Цель:** учить дошкольников передавать несложный ритмический рисунок на детском музыкальном инструменте.

**Оборудование:** музыкальные инструменты.

**Ход игры:** дети выбирают себе музыкальные инструменты (бубен, молоточек, барабан), садятся по кругу. В центре круга — ведущий (педагог или ребенок).

Ведущий. Я гуляю по дорожке (марширует),

Дети. На своих инструментах выполняют ритм стиха, выделяя сильную долю.

И мои шагают ножки.

А потом, а потом (бежит на месте)

Все бегом, бегом, бегом.

Через лужи прыг-скок.

Прыг-скок, прыг-скок (прыжки с ноги на ногу).

А теперь на бугорок,

Стоп (притоп)

Надоело мне стоять,

Лучше буду танцевать (исполняет простые движения: нога на носок, на пятку, ковырялочка и т.п.).

**«Охотники»**

**Цель:** учить детей передавать в движении ритм и темп стиха, выделяя сильную долю.

**Оборудование:** музыкальный ряд, (Игроритмика 4; Дорожка 6),

**Ход игры:** дети маршируют, выполняя движения соответственно содержанию стихотворения.

Ведущий. Мы охотники на льва, да?

Дети. Да! (Маршируют.)

Ведущий. Не боимся ничего, нет?

Дети. Нет!

Ведущий. А в руках у нас ружье!

Дети: Пиф-паф!

(Ногу ставят на пятку, как бы прицеливаются.)

Ведущий. И булатный меч! (Маршируют.)

Дети. Раз-два. (Имитируют взмахи мечом.)

Ведущий. Мы по улице идем,

Левой, правой, левой, правой!

На охоту всех зовем.

Левой, правой, левой, правой! (Маршируют.)

Ведущий. Стоп! Перед нами река.

Широка, глубока,

Реку мы переплывем.

(Имитируют стиль плавания.)

Кролем, брассом поплывем.

Ведущий. Стоп! Перед нами лес.

Деревья до небес,

Болото на пути,

Как туда пройти?

С кочки на кочку

Прыг, прыг, прыг!

С кочки на кочку

Чав, чав, чав, чав. (Прыгают с ноги на ногу.)

Ведущий. Стоп! Пещера на пути

Нам в нее войти?

Дети. Не видать ничего.

Не слыхать никого!

Ай, ай, ай, ай,

Ай, ай, ай, ай.

(В недоумении разводят руками.)

Мы в пещеру вошли,

И кого же там нашли?

(Идут медленно,

на носочках,

останавливаются.)

А в пещере лев спит

И громко храпит

Хр-хр-хр!

(Имитируют храп, поднимая течи.)

Вдруг лев проснулся

Да как зарычит: Р-р-р! (Рычат.)

И каждый охотник как задрожит. (Дрожат.)

Испугались! Ой-ой! (Качают головой.)

И скорей бежать домой! (Бегут бегом)

**«Погуляем»**

**Цель:** развитие движений, перемещение и перестроение в пространстве в соответствии с ритмом и темпом музыки.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6),

**Ход игры:** дети двигаются по залу для музыкальных занятий в разных направлениях.

Ведущий. Погуляем, погуляем в садике своем...

И дружка найдем. (Находят себе пару — дружка.)

Пока! (Отходят спиной назад на два шага и машут рукой, прощаясь.)

Хлоп-хлоп! (Останавливаются друг перед другом и делают два хлопка.)

Привет! (Вновь подходят друг к другу, здороваются.)

Пока! (Делают два хлопка, отходят назад на два шага и машут рукой, прощаясь.)

При повторении игры ребенок находит нового дружка. Можно предложить разные варианты игры: гулять парами, перестраиваться в круг (возможно перестроение по первой букве имени) и т.д.

**«Я иду к тебе»**

**Цель:** перемещение и перестроение в пространстве в соответствии с ритмом и темпом музыки.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6),

**Ход:** воспитатель. Хорошо вокруг,

Дети. (Свободно гуляют по комнате.)

Солнце светит нам.  (Находят себе партнера, становятся напротив друг друга и выполняют хлопки.)

Улыбаюсь я всем моим друзьям.

Дети. (Стоящие в парах берутся за руки и делают хлопки.)

(Пары перестраиваются в общий круг и делают три хлопка и, взявшись за руки, идут по кругу.)

Воспитатель. Здравствуй, миленький дружок!

Становись со мной в кружок!

Хорошо вокруг,

Солнце светит нам, улыбаюсь я всем моим друзьям.

**«Музыкальный ежик»**

(модифицированный вариант игр Е. И. Юдиной)

**Цель:** воспроизведение ребенком ритмического рисунка с помощью хлопков или детских музыкальных инструментов (барабан, бубен).

**Оборудование:** музыкальные инструменты.

**Ход:** воспитатель. Не приходилось ли вам встречать музыкальных ежиков? Например, таких, которые играют на барабане? А вот молдавскому поэту Георгию Виеру приходилось! Послушайте, как он изобразил такого ежика (читает стихотворение):

С барабаном ходит ежик.

Бум-бум-бум!

Целый день играет ежик:

Бум-бум-бум!

С барабаном за плечами...

Бум-бум-бум!

Ежик в сад забрел случайно.

Бум-бум-бум!

Очень яблоки любил он.

Бум-бум-бум!

Барабан в саду забыл он.

Бум-бум-бум!

Ночью яблоки срывались:

Бум-бум-бум!

И об землю ударялись:

Бум-бум-бум!

Ой, как зайчики струхнули!

Бум-бум-бум!

Глаз до зорьки не сомкнули!

Бум-бум-бум!

Забавное стихотворение, не правда ли? Сейчас мы устроим интересную игру. Какие слова все время повторяются в стихах? Сколько ударов барабана изображают эти слова? Попробуем сопровождать это стихотворение хлопками. Делать мы это должны одновременно, ведь у ежика был всего один барабан. Сейчас мы достанем игрушечные барабаны и на слова «бум-бум-бум» будем исполнять три удара двумя палочками — правой, левой, правой, вот так. (Дети под чтение педагогом стихотворения выполняют соответствующие движения.)

А теперь поиграем по-другому. Отметьте в стихах место, где «ночью яблоки срывались» — как это можно озвучить, иначе ведь, когда яблоки падают, их звук не похож на удар барабана? (Дети предлагают озвучить падение яблок мягкими хлопками; бубном и т.п. Игра повторяется с музыкальным оформлением.)

**«Мишка»**

**Цель:** озвучивание ребенком стихотворных строк.

**Оборудование**: музыкальные инструменты.

**Ход:** воспитатель предлагает детям помочь медвежонку добраться до дома, а чтобы ему было веселее шагать, нужно сделать этот путь звучащим, педагог раздаёт детям инструменты.

Воспитатель.

Шлепал мишка по дорожке:

Шлеп-шлеп-шлеп!

И захлопал он в ладошки:

Хлоп-хлоп-хлоп!

А потом, а потом,

Побежал скорей бегом:

Пом-пом-пом-пом-пом-пом-пом!

Он по кочкам Топ-топ-топ!

Добежал до дому — Стоп!

(Дети стоя выполняют

соответствующие движения.)

Топ! Топ! Топ! Топ!

А потом он побежал:

Топы-топ, топы-топ!

Вдруг споткнулся и упал: Бух!

Отряхнулся и сказал: Ух!

Сделал шаг и: Ой! Ой! Ой!

И ворча, заковылял домой.

**«Клубочек»**

**Цель:** воспитание чувства принадлежности к группе, чувства безопасности в коллективе, чувства единства, сплоченности, умения действовать согласованно.

**Оборудование:** клубочек прочных ниток, музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Дорожка 4 –БЕГ; Новые детские песни; Сороконожка; Капельки),

**Ход:** преподаватель и дети стоят в кругу. Преподаватель запевает песенку, обматывает большой палец правой руки. Затем передает клубок следующему ребенку, называя его в песенке по имени и т.д.
Когда песенка заканчивается — все дети и преподаватель соединены ниточкой. Клубок должен вернуться к преподавателю, проделав полный круг. Затем одновременно все аккуратно снимают ниточку с пальцев и кладут ее на стол. Внимание детей обращается на то, что ниточка не порвалась, и ребята в группе всегда будут так же крепко дружить. В заключение можно попросить детей вспомнить пословицы и поговорки о дружбе.

**«Один, два, три, четыре, пять»**

**Цель:** учить детей действовать по одному и вместе с другими; развивать организаторские способности детей; развивать внимание детей, их ориентировку в пространстве, быстроту реакций; упражнять в счете и в основных движениях.

**Оборудование:** объемные числа, музыкальный ряд (Дорожка 20-ходьба; [Песенка капитана Врунгеля](https://yadi.sk/d/daJ7_9CefWSo9); [Песенка; Кнопочки](https://yadi.sk/d/PDV2EgfEfWSpe); [Песенка Кота в сапогах](https://yadi.sk/d/O8HtkE3SfWSqy); [Песенка мамонтенка](https://yadi.sk/d/7eM9QUY6fWSrv); [Песенка моя](https://yadi.sk/d/X_0wgmEPfWSsq) [Обжоры](https://yadi.sk/d/Ov6XFCwZfWSEJ); [Облака](https://yadi.sk/d/chNl2ub9fWSF9)).

**Ход игры:** Под музыку дети двигаются по всей комнате в разных направлениях, используя энергичную ходьбу, бег, подскоки в зависимости от характера музыки. С окончанием музыки воспитатель называет первую цифру. Дети должны построиться в соответствии с названным числом парами, тройками и т.д., встав в кружок или шеренгу и подняв руки вверх.

**Тема 2.3. Игровой самомассаж**

**«Чтобы не зевать от скуки»**

**Цель:** оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответствующие слова

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6).

**Ход:**

Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потерли руки

А потом ладошкой в лоб

Не скучать и не лениться!

Хлоп-хлоп-хлоп

 Хлоп-хлоп-хлоп

Щеки заскучали

тоже?

Мы и их похлопать можем

Ну-ка дружно, не зевать

Раз-два-три-четыре-пять

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим,

Хлопаем как можно выше.

По сухой лесной дорожке-

Топ-топ-топ-топочут ножки.

А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу

Сверху, снизу, слева, справа.

Ходит-бродит вдоль дорожек

 Весь в иголках серый ежик.

**«Утка и кот»**

**Цель:** массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6),

**Ход:**

|  |  |
| --- | --- |
| Деятельность педагога | Деятельность детей |
| А уточки, а уточкиВсе топают по улочке Идут себе вразвалочкуИ крякают считалочку Утка крякает, зовет        Всех утят с собою А за ними кот идет Словно к водопою,  У кота хитрющий вид, Их поймать мечтает!   Не смотри ты на утятНе умеешь плавать  | Поочередное поднятие стоп сидя.Наклоны туловища в стороны сидя.Поглаживать шею ладонями сверху вниз.Указательными пальцами растирать крылья носа.Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам.Раздвинуть указательный и среднийпальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха. |

**«Божьи коровки»**

**Цель:** закаливание и оздоровление детского организма, получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Растяжка-Дорожка 14), гимнастические коврики.

**Ход:**

|  |  |
| --- | --- |
| Деятельность родителя (словесное сопровождение) | Деятельность детей |
| Божьи коровки, папа идет Следом за папой мама идет За мамой следом детишки идут Вслед за ними малышки бредут                             Юбочки с точками черненькимиНа солнышко они похожиВстречают дружно новый деньА если будет жарко им,То спрячутся все вместе в тень           | Сидя, поглаживать ноги сверху донизуРазминать ногиПохлопывать ладошкамиПоколачивать кулачкамиПостукивать пальцамиПоднять руки вверх и скрестить кисти, широко раздвинув пальцыПоглаживать ноги ладонями и спрятать за спину. |

**«Кто пасется на лугу»**

**Цель**: закаливание и оздоровление детского организма, получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Растяжка-Дорожка 14).

**Ход:** дети выполняют массаж спины

|  |  |
| --- | --- |
| Деятельность родителя (словесное сопровождение) | Деятельность детей |
| Далеко, далекоНа лугу пасутсяКо…-Козы? Нет, не козы!Далеко, далеко На лугу пасутся                              Ко…Кони? Нет, не кони!Далеко, далекоНа лугу пасутся                              Ко…Коровы? Правильно, коровы!                Пейте, дети, молоко, Будете здоровы!  | Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впередистоящего ребенка и похлопать по плечам.Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впередистоящего.Покачать плечами вперед-назад.Наклонить голову впередПокачать головой вправо-влево.Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплетаОпять повернуться на 180 и повторить те же движенияПовернуться на 90, покачать головой, руки на поясеПостепенно присесть. На последний слог быстро встать и поднять руки вверх. |

**«Ириски от киски»**

**Цель:** закаливание и оздоровление детского организма, получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Растяжка-Дорожка 14),

**Ход:**

|  |  |
| --- | --- |
| Деятельность родителя (словесное сопровождение) | Деятельность детей |
| В гости к нам явилась киска.Всем дает она ириски:Мышке, лебедю, жукуПсу, зайчонку, петуху. Рады, рады все гостинцам!Это видим мы по лицам. Все захлопали в ладошки,                                   Побежали в гости к кошке | Потереть друг о друга средние пальцы рукПрикрыть неплотно глаза и провести пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.Совершать круговые движения зрачками глаз вправо и влево Хлопки в ладоши. Постучать подушечками пальцев друг о друга. |

**«Пироги и тучка»**

**Цель:** закаливание и оздоровление детского организма, получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Растяжка-Дорожка 14),

**Ход:**

|  |  |
| --- | --- |
| Деятельность родителя | Деятельность детей |
| За стеклянными дверямиХодит мишка с пирогами Здравствуй, Мишенька-дружок Сколько стоит пирожок Пирожок-то стоит три А готовить будешь ты Напекли мы пирогов,К празднику наш стол готов | Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу.То же по правой рукеХлопки по грудиХлопки по бокамХлопки по поясницеХлопки по ногам сверху внизВыполнять последовательное поглаживание рук, корпуса, ног |
| «Жарче, дырчатая тучка»Поливай водичкой ручки, Плечики и локоточки Пальчики и ноготочки,Мой затылочек, височки,                 Подбородочек и щечки!Трем мочалкою коленочки  Пяточки, ступни и пальчики…Чисто-чисто моем мальчика!Чисто-чисто моем девочку,Нашу девочку-припевочку!                                      | Дети выполняют самомассажРастереть ладошкиПостукивать пальцами по плечам, локоткам, кистям, затылку, вискам, подбородку, щекам. Растереть ладонями колениЩеточкой трем хорошенечко                                           ступни и пальцы ног. |

**«Белый мельник»**

**Цель:** закаливание и оздоровление детского организма, получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления. Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Растяжка-Дорожка 14),

**Ход:**

|  |  |
| --- | --- |
| Деятельность родителя (словесное сопровождение) | Деятельность детей |
| Белый-белый мельник  Сел на облака Из мешка посыпалась Белая мука. Радуются дети, Лепят колобки Заплясали санки, Лыжи и коньки. | Провести пальцами по лбу от середины к вискам.Легко постучать пальцами по вискамСжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа. Раздвинув указательный и средний пальцы, массировать точки перед собой и за ушными раковинами. |

**Раздел 3. Креативная гимнастика**

**«Магазин игрушек».**

**Цель:** способствовать развитию выдумки, творческой инициативы, создавать благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Дорожка 4 –БЕГ; Новые детские песни; Сороконожка; Капельки, Виновата тучка; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба; [Песенка капитана Врунгеля](https://yadi.sk/d/daJ7_9CefWSo9); [Песенка; Кнопочки](https://yadi.sk/d/PDV2EgfEfWSpe); [Песенка Кота в сапогах](https://yadi.sk/d/O8HtkE3SfWSqy); [Песенка мамонтенка](https://yadi.sk/d/7eM9QUY6fWSrv); [Песенка моя](https://yadi.sk/d/X_0wgmEPfWSsq) [Обжоры](https://yadi.sk/d/Ov6XFCwZfWSEJ); [Облака](https://yadi.sk/d/chNl2ub9fWSF9)), игрушечные продукты, предметы, касса.

**Ход:**

Дети идут по кругу со словами:

Дин-дин, дин-дин,

Открываем магазин!

Заходите, заходите,

Выбирайте, что хотите.

Руководитель (продавец) спрашивает покупателя (ребенка), что он хочет купить. Покупатель отвечает: «куклу». Продавец говорит: «Заходите, заходите, выбирайте что хотите!». В это время все дети изображают кукол. Покупатель выбирает ту куклу, которая ему больше всех понравилась. Кого выбрали, тот становится покупателем, и прежний продавец встает в круг. Игра продолжается.

**«Создай образ»**

**Цель:** способствовать развитию выдумки, творческой инициативы, создавать благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения

**Оборудование:** музыкальный ряд, маски животных, сочок.

**Ход:** при проведении игры педагог может предложить одно или несколько заданий:

пройти по камешкам через ручей в качестве любого персонажа (сказки, рассказа, мультфильма) по их выбору;

в качестве любого персонажа подкрадываться к спящему зверю (зайцу, волку, медведю);

ловить бабочку или муху, перевоплотившись в любого персонажа;

изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по – разному.

**«Выставка картин»**

**Цель:** способствовать развитию выдумки, творческой инициативы, развитие мышления, свободного самовыражения.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Дорожка 4 –БЕГ; Новые детские песни; Сороконожка; Капельки, Виновата тучка; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба; [Песенка капитана Врунгеля](https://yadi.sk/d/daJ7_9CefWSo9); [Песенка Кнопочки](https://yadi.sk/d/PDV2EgfEfWSpe); [Песенка Кота в сапогах](https://yadi.sk/d/O8HtkE3SfWSqy); [Песенка мамонтенка](https://yadi.sk/d/7eM9QUY6fWSrv); [Песенка моя](https://yadi.sk/d/X_0wgmEPfWSsq) [Обжоры](https://yadi.sk/d/Ov6XFCwZfWSEJ); [Облака](https://yadi.sk/d/chNl2ub9fWSF9))

**Ход:**

Из играющих выделяются четверо: директор выставки и трое посетителей. Остальные произвольно расходятся по залу (площадке), объединяются в группы по два, по три, по четыре человека, задумывают изображение каких-либо сказочных героев из мультфильмов и сказок («Репка», «Красная шапочка», «Колобок», «Ну погоди» и т.д.). Спустя одну – две минуты «директор» отдает распоряжение: «Готовьте выставку!» Играющие располагаются вдоль стен (границ площадки) и занимают соответствующие места для изображения картин. По сигналу «директора» (например, три хлопка в ладоши) начинается осмотр «картин». Через 30-40 секунд, директор подает второй условный сигнал, все произносят «Выставка закрыта»! изображения картин прекращается, а посетители после краткого обсуждения называют две – три картины, которые им понравились больше других.

Лучшие картины демонстрируются еще раз, их смотрят все играющие. После этого игра повторяется, но директором и посетителями назначаются другие дети.

**«Ай, да я»!**

**Цель:** способствовать развитию выдумки, творческой инициативы, развитие мышления, свободного самовыражения.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Игроритмика 4; Дорожка 6; Дорожка 4 –БЕГ; Новые детские песни; Сороконожка; Капельки, Виновата тучка; Дорожка 3-ходьба; Дорожка 20-ходьба; [Песенка мамонтенка](https://yadi.sk/d/7eM9QUY6fWSrv); [Песенка моя](https://yadi.sk/d/X_0wgmEPfWSsq) [Обжоры](https://yadi.sk/d/Ov6XFCwZfWSEJ); [Облака](https://yadi.sk/d/chNl2ub9fWSF9)), стулья.

**Ход:** дети стоят в кругу. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай, да я!» и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?» Следующим водящим становится тот, на кого указал предыдущий водящий.

**«Займи место»**

Цель: способствовать развитию выдумки, творческой инициативы, развитие мышления, свободного самовыражения.

**Оборудование:** музыкальный ряд (Дорожка 4 –БЕГ; Новые детские песни; Сороконожка; Капельки, [Обжоры](https://yadi.sk/d/Ov6XFCwZfWSEJ); [Облака](https://yadi.sk/d/chNl2ub9fWSF9)), стулья.

**Ход:** все играющие сидят на стульях по кругу спиной к центру. У водящего стула нет. Среди участников, по желанию, распределяются четыре мелодии: вальс, полька, мазурка и полонез. Звучит одна из выбранных мелодий. Водящая должна двигаться по кругу, воспроизводя мелодию движениями. Следом за ней движутся и выполняют те же движения все, кто выбрал эту мелодию. Мелодия меняется, водящая начинает импровизировать её движениями, и к ней присоединяются те, кто выбрал вторую мелодию, а первые быстро садятся на стулья. Мелодии меняются, а группы поочередно выходят за водящим. Но вот зазвучал марш, под него должны идти все играющие. Вдруг музыка замолкает. Все играющие бегут и занимают стулья. Оставшийся без места становится водящим.

**«Наши танцоры»**

**Цель:** формирование навыков двигательной активности детей, совмещая с познавательно-исследовательской, коммуникативной деятельностью, с учетом безопасности жизнедеятельности детей; выполнять имитационные движения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.
**Оборудование:** музыкальный ряд (Дорожка 4 –БЕГ; Новые детские песни; Сороконожка; Капельки, [Обжоры](https://yadi.sk/d/Ov6XFCwZfWSEJ); [Облака](https://yadi.sk/d/chNl2ub9fWSF9)), различные предметы спортивного инвентаря.

**Ход:** дети стоят в кругу. Выбирается ведущий, он стоит в центре. Все произносят слова и произвольно двигаются, стараясь создать необычную фигуру танцора: «Танец волнуется раз, танец волнуется два, танец волнуется три, танцор на месте замри», по окончанию все замирают, ведущий выбирает лучшую фигуру, тот становится ведущим.

**«Импровизация под песню»**

**Цель:** способствовать развитию выдумки, творческой инициативы, развитие мышления, свободного самовыражения, выполнение имитационных движений, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.
**Оборудование:** музыкальный ряд (Дорожка 4 –БЕГ; Новые детские песни; Сороконожка; Капельки, [Обжоры](https://yadi.sk/d/Ov6XFCwZfWSEJ); [Облака](https://yadi.sk/d/chNl2ub9fWSF9))..

**Ход:** педагог садит етей по кругу на ковер, затем детям предлагается послушать музыку с закрытыми глазами и представить какой-нибудь сюжет, образ, то как они будут передавать характер музыки в движениях. После чего педагог приглашает на середину круга кого-либо, и ребенок пытается самостоятельно выполнить этюд под музыку, передавая движения то как он видит, остальные оценивают и ставят балл. Так танцуют все по порядку, для усложнения музыка может меняться. По окончанию баллы подчитываются и выбирается лучший танцор.

***Список литературы:***

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М.,1993.

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб., 1997.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. -СПб., 1996г.
3. Васильева Т.К. Секрет танца. -СПд., 1997.
4. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой. -Л.,1991.
5. Гимнастика. Под ред. И.М. Коряковского. Л.П.Орлова, Л.Д.Штакельбурга- 1940
6. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных  заведений под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова  и  др.-М.,2001
7. Голицина Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. - Москва «Скрипторий 2003», 2006;
8. Дубровский В.И. Лечебная физкультура: Учебник для вузов. – 1999
9. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников. - Москва «ВАКО», 2007.