

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №87 «Улыбка» комбинированного вида

Рабочая программа «Музыкально - игровая гимнастика»

Составила: музыкальный руководитель
Мангирова Светлана Владимировна



Пояснительная записка

С самого раннего детства необходимо формировать у детей привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики. Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У детей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия. Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

Дошкольный возраст – особый возраст. Дети растут и развиваются, играя. Игра для дошкольника – это его образ жизни. Игра придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. Проанализировав авторские разработки, различные материалы, а также передовой опыт работы с детьми на современном этапе, я заинтересовалась возможностью применения нетрадиционного подхода к проведению утренней гимнастики. Наиболее доступная и интересная для детей форма проведения утренней гимнастики – музыкально – игровая гимнастика. Музыкально - игровая гимнастика объединяет различные виды деятельности: музыку, физкультуру, театрализацию, речевую и двигательную активность. Музыкально-игровая гимнастика поможет развить у ребенка чувство ритма, координацию, а также быстроту реакции и внимание. Эта гимнастика детям интересна, как игра. Увлекательные игровые сюжеты, использование игрового оборудования (мячик, палочка, ленты, кубики, кольца), а также яркая, образная музыка нравятся детям.

Актуальность программы

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

С каждым годом растёт количество детей, страдающих нарушением речи, осанки, координации движения, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма простудным заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Освоение данной программы поможет гармоничному развитию ребенка.

Педагогическая целесообразность

Как правило, воспитатель даёт музыкальному руководителю комплекс утренней гимнастики, и музыкальный руководитель подбирает музыку, соответствующую упражнениям. Затем дети выполняют эти упражнения, передавая в движениях ритм

музыки. Но в своей практике я попробовала не только подобрать музыку к упражнениям, но и подходящие стихи, а так же подбирала упражнения на песни, знакомые детям. И детям это понравилось. Ребенку надо быть внимательным не только к ритму, но и к тексту, ведь педагог заранее не показывает и не объясняет движения. Упражнения выполняются по показу педагога или соответственно тексту. Дети должны уметь слышать музыку. В движении они гораздо быстрее усваивают характер музыки. Физические упражнения, выраженные в танцевальной форме под музыку, приобретают более яркую эмоциональную окраску и оказывают большой оздоровительный эффект на организм. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением, но и элементами танца, образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Практическая значимость программы

Комплекс музыкально – игровой гимнастики удобен в применении. Такой гимнастический комплекс можно использовать не полностью, а частично. Например, вводная часть или игра прекрасно вписываются в музыкальное занятие. А если к комплексу добавить основные движения, то получится физкультурное занятие под музыку. Игры можно проводить и вне занятия. Упражнения можно использовать в качестве физминутки. Можно устроить досуг «Игры под музыку». На занятиях по театрализованной деятельности используются костюмы или элементы костюмов, которые помогают ребенку войти в образ. А вот во время музыкально - игровой гимнастики костюмов нет, но воображение быстро включается, если надо перевоплотиться.

Цель программы

Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами музыкально - игровой гимнастики.

Основные задачи:

- Воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.
- Способствовать укреплению детского организма. Формировать двигательные умения и навыки. Развивать все группы мышц, координацию движений, силу и выносливость, быстроту реакции, ловкость. Формировать правильную осанку. Содействовать профилактике плоскостопия.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества, танцевальных движений и танцев.
- Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор.
- Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
- Воспитывать умения эмоционального воображения, творчества в движениях.
- Развивать коммуникативные навыки.

Методические рекомендации

Организуя музыкально - игровую гимнастику, важно помнить, что для успешного овладения детьми умениями и навыками необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, их желания и интересы. От комплекса к комплексу должно быть усложнение элементов. Комплекс утренней гимнастики меняют в соответствии с тематическим планированием воспитателя. В музыкальном зале занятия музыкально-игровой гимнастикой проводятся 2 раза в неделю.

Ожидаемый результат

- У детей формируется привычка к ежедневным физическим упражнениям.
- Укрепление здоровья ребёнка. Сформированность двигательных умений и навыков соответствует возрасту.
- Развитие координации движений, формирование правильной осанки.
- Дети умеют выполнять простейшие построения и перестроения.
- Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах.
- Умеют передавать образ в движении.
- Умеют согласовывать движения с текстом.

Список используемой литературы

1. Сауко Т.Н., Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально- ритмического воспитания детей 2-3 лет. – Санкт- Петербург, 2001.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической мозаике для детей дошкольного и младшего школьного возраста – Изд.3-е, перераб. и доп. – СПб.: РЖ «Музыкальная палитра», 2012.
3. Журнал «Музыкальный руководитель» №1-8. 2008г.
4. Безгодова Л.Н. «Поиграйка». Утренняя гимнастика в детском саду (стихотворно-игровая форма).

Музыкальный репертуар:

Новоскольцева И.А., Каплунова И.М."Праздник каждый день" - младшая группа
Новоскольцева И.А., Каплунова И.М."Праздник каждый день" – средняя группа

Комплексы музыкально - игровой гимнастики для детей младшего дошкольного возраста.

Цель: Формирование у детей эмоционально - положительного отношения и интереса к движениям.

Задачи:

1. Приучать детей к согласованным действиям посредством проговаривания.
2. Развивать умения имитировать движения предлагаемых персонажей по воображению.
3. Побуждать детей к активным действиям, используя при этом нетрадиционные формы работы.
4. Обогащать жизненный опыт детей.

Комплекс № 1 «Игрушки»

1. «Говорящая кукла»

Я – весёлая игрушка – да, да, да, да

А зовут меня – Петрушка – да, да, да, да

Лучшей куклы в мире нет – нет, нет, нет, нет

Это вовсе не секрет – нет, нет, нет, нет

И. п.: основная стойка, руки на поясе

на слова «да, да, да, да» - кивать головой

на слова «нет, нет, нет, нет» - мотание головой вправо – влево

2. «Самолёты»

Сядем мы в самолёт

И отправимся в полёт,

Мы отправимся в полёт,

Ты – пилот и я - пилот

И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны

1 – поворот вправо, руки прямые

2 – то же влево

3. «Петрушки»

Мы – Петрушки, мы – Петрушки,

Мы – весёлые игрушки

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

1 – присесть, руки согнуть в локтях

2 – исходное положение

4. «Мячик»

Мой весёлый, звонкий мяч

Ты куда пустился вскачь

Жёлтый, красный, голубой –

Не угнаться за тобой

И. п.: основная стойка, руки произвольно

1- 8 – прыжки на двух ногах

Комплекс № 2 «Пойдём гулять»

1. «Покажи ручки»

Вот у нас какие руки

У меня и у друзей

Наши руки не для скуки

Хлопни ими поскорей.

Дети стоят парами по кругу лицом друг к другу.

*В первом упражнении дети выполняют «фонарики»,
на последних словах хлопают в ладоши*

2. «Обнимашки»

Раз ладошка, два ладошка

Шире руки разведём

Мы обнимемся немножко

И вдвоём гулять пойдём

И. п.: о. с., руки за спиной

1- прав. руку вперёд

2- лев. руку вперёд

3- развести руки в стороны

4- обняться; 5- взяться за руки, пошагать

3. «Приседания»

По тропинке долго шли,

До пенёчка дошли,

Сели – посидели,

Опять пошли

И. п.: стоя лицом друг к другу

1-4- шагать на месте

1-2 – приседания

1-2- шагать на месте

4. «Прыжки»

Закончилась тропинка,

Ямки пошли

Прыгайте повыше

Мальши

И. п.: стоя лицом друг к другу, держась за руки

1-4- шагать

1-4- прыжки

Комплекс № 3 «С флажками»

1. «Подняли – опустили»

Как у наших, у ребят

Флаги празднично горят

Руки выше поднимите

И флажками помашите

И. п.: стоя, флажок внизу

1-4- руку с флажком вытянуть вперёд, другую руку – на пояс,

повороты вправо – влево, ноги стоят на месте;
4-8- ходьба на месте, флажок перед грудью

2. «Покажи друзьям»

Машем вправо, машем влево
Всех друзей мы позовём
Повернёмся, улыбнёмся
И с флажком гулять пойдём

*И. п.: сидя, флажок лежит на вытянутых ногах, ближе к стопам,
руки в упоре сзади*

1-наклониться, взять флажок

2- помахать над головой

3- положить на ноги

3. «Наклоны»

Наклонюсь, возьму флажок

Помашу немножко

Помаша и ты, дружок,

И верни на ножки

И. п.: стоя, флажок в руке перед грудью

1 -8 – прыжки на месте

4. «Прыжки»

Вот какой у нас флажок

Яркий и красивый

Прыгай выше с ним, дружок,

Набирайся силы

И. п.: стоя, флажок внизу

1- поднять

2- помахать

3- опустить

Комплекс № 4 «Автомобили»

1. «Посвети фарами»

Фары яркие горят

Едем, едем в детский сад

Би-би, би-би

На дорогу смотри

И. п.: стоя, руки вытянуты вперёд, кисти сжаты в кулаки

Сжимать и разжимать кисти рук

2 .«Право руля, лево руля»

Руль направо поверну,

А потом налево

Я с дороги не сверну,

Еду, еду смело

И. п.: широкая стойка, руки вытянуты вперёд, «держат руль»

1-2 – поворот туловища вправо

3-4 – поворот туловища влево и т. д.

3. «Проверим шины»

Чтоб автомобиль нас вёз

Мы проверим шины-

Это обувь для колёс

Для любой машины

И. п.: стоя, руки на поясе

1 - наклониться, дотронуться до носков ног

2 – встать, руки на пояс

4. «Поехали»

По ровненькой дорожке

Мы едем, мы едем

А съехали с дорожки -

Там кочки и ветер

И. п.: стоя, руки перед грудью «держат руль»

1-4 – ходьба на месте, при повороте руки вытягивать вперёд

5-8 – прыжки на месте, кистями рук махать в лицо

Комплекс № 5 «Зайки»

1. «Ушки»

Кто там прячет на опушке

Под кусточком свои ушки?

Заинька, зайнька –

Длинненькие ушки

И. п.: стоя, руки над головой

Поднимать и опускать поочерёдно кисти рук, показывая ушки

2. «Хвостик»

Чей виден на проталинке

Хвостик очень маленький?

У зайньки, у зайньки

Хвостик очень маленький

И. п.: стоя, руки на поясе

Повороты влево – вправо

3. «Глазки»

Прячет кто за кустиком

Свои глазки – бусинки?

Зайнька малюсенький

Прячет глазки – бусинки

И. п.: стоя, руки за спиной

1 – сесть, закрыть лицо руками

2 – вернуться в и. п.

4. «Прыжки»

И медведя, и лисицу

Кто сильнее всех боится?

Прыг да скок, прыг да скок –

Зайка прыгнул под кусток
И. п.: стоя, руки перед грудью – «лапки у зайки»
1-4 – прыжки на месте
5 – сесть на корточки, закрыть лицо руками
Повторить

Комплекс № 6 «Мячики» (построение «врассыпную»)

1. «Мячики подняли»

Мячики подняли.
На носочки встали,
Мячик вверх подняли,
Постоим немножко –
Опускайтесь, ножки
И. п.: стоя, мячик внизу в руках
1 – подняться на носочки, мячик поднять над головой
2 – вернуться в *и. п.*

2. «Повороты»

Мячик вправо покажу,
Покажу я влево
Крепко мячик я держу
С ним верчусь умело
И. п.: стоя, мячик внизу в руках
1- повернуться вправо, руки с мячом вытянуть вперёд
2- *и. п.*
3 – 4 – то же влево

3. «Большой – маленький»

Мячик маленький такой
На полу у ножек,
Подниму над головой –
Маленький я тоже
И. п.: стоя, мячик на полу у ног
1 – присесть, мячик поднять над головой
2 – *и. п.*

4. «Прыжки»

На полу уснул мой друг:
«Просыпайся, соня!»
Я попрыгаю вокруг,
Разбужу его я
И. п.: стоя, мячик на полу у ног
Прыжки вокруг мячика

Комплекс № 7 «Петрушки»

1. «Тарелочки»

Раз – хлопок, два – хлопок,
Повторяй за мной, дружок
Громко хлопай, будь смелей!

Веселее! Веселей!

И. п.: стоя, руки опущены

Хлопки – «тарелочки»

2. «Повороты»

Во все стороны кручусь,

Вам понравиться хочу

Веселюсь, не молчу,

Кого хочешь научу

И. п.: стоя, руки на поясе

Повороты вправо – влево

3. «Приседания»

Я – Петрушка, я – Петрушка

Я – весёлая игрушка

Со мной вместе веселись –

На зарядку становись!

И. п.: стоя, руки опущены

1 – присесть, колени развести в стороны,

руки согнуть в локтях, кисти растопырить

2 – вернуться в и. п.

4 «Прыжки»

Продолжаю веселиться,

Не могу остановиться

Прыгай веселее

Вот как я умею!

Произвольные прыжки на месте

Комплекс № 8 «Снежинки»

1 «Ладочки»

Кружатся под песенку

Беленькие мошки

И ложатся весело

На мои ладошки

И. п.: стоя, руки опущены

1- поднять руки вверх, покрутить «фонарики»

2- вытянуть руки вперёд ладонями вверх и т.д.

2 «Повороты»

Я снежинок покружу

На своих ладошках

И ребятам покажу

Как кружиться можно

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны ладонями вверх

Повороты вправо – влево, ноги стоят на месте

3 «Наклоны»

Я снежинок приглашу

Поиграть немножко

Поиграю, положу
Прямо на дорожку
И. п.: стоя, руки опущены
1- махать рукой к себе (жест приглашения)
2- наклониться, дотронуться до пола и т.д.

4 «Кружимся – летаем»

Кружат весело снежинки
Кружатся, не тают
А подует ветерок –
Весело летают
И. п.: стоя, руки на поясе
1- кружение на носочках вокруг себя
2- бег врассыпную
2-3 раза

Комплекс № 9 «Хлопки»

1 «Поссорились – помирились»

Помирились две ладошки
И поссорились немножко
И. п.: стоя, руки опущены
1 – поднять прямые руки через стороны над головой, хлопнуть
2 – вернуться в и. п.

2 «Повороты»

Хлопнем – раз, хлопнем – два
И туда, и сюда
И. п.: стоя, руки на поясе
1 – поворот вправо, хлопнуть перед собой вытянутыми руками
2 – то же влево

3 «Приседания»

Сели – хлоп, встали – хлоп
И ногами притопа
И. п.: стоя, руки опущены
1 – присесть, хлопнуть перед собой
2 – встать, хлопнуть перед собой
3 – потопать ногами

4 «Прыжки»

Ножки – прыг, ножки – скок
И руками – прихлоп
И. п.: стоя, руки опущены
Прыжки на двух ногах, хлопки перед собой

Комплекс № 10 «Косички»

1 «Вверх – вниз»

Вверх косичку поднимаем,
Вниз косичку опускаем

И стараемся опять
Поднимать и опускать
И. п.: о. с., косичку держать внизу двумя руками за края
1- поднять косичку над головой
2- вернуться в и. п.
3-4- повторить

2 «Повороты»

Повернёмся вправо – раз,
Повернёмся влево – два
Для здоровья много раз
Повернёмся без труда
И. п.: стоя, руки с косичкой внизу
1- поворот вправо, косичку вынести перед собой в вытянутых руках
2- то же влево
3-4- повторить

3 «Наклоны»

Вытянем мы ножки,
Посидим немножко
Наклоняемся вперёд –
Косичка ножки достаёт
И. п.: сидя, руки с косичкой на коленях
1- наклониться как можно ближе к носкам
2- вернуться в и. п.
3-4- повторить

4 «Прыжки»

На косичку прыг да скок
И с косички скок-поскок
Скачут пятка и носок
Чтобы вырос мой росток
И. п.: стоя, косичка на полу у носков ног
1- запрыгнуть на косичку
2- спрыгнуть с неё, развернуться,
продолжать прыжки

Комплекс № 11 «С кубиком»

1 «Поднимем – опустим»

Руки поднимаем – стук
Опускаем руки – стук
Ещё раз поднимем – стук
И опустим – стук, стук, стук
И. п.: стоя, руки с кубиками опущены
1- поднять руки через стороны, стукнуть кубиками
2- опустить вниз, стукнуть
3-4- продолжить

2 «Повороты»

Спрячем мы с тобою

Кубик за спиною
Руки наперёд вернём-
Кубик сразу же найдём

И. п.: стоя, руки с кубиками за спиной

1- повернуться вправо, руки с кубиками вынести вперёд, стукнуть

2- вернуться в и. п.

3-4- то же влево

3 «Приседания»

Вместе с кубиком моим

Мы присядем, посидим

По коленкам постучим,

Встанем, снова постоим

И. п.: стоя, руки с кубиками перед грудью

1- присесть, постучать по коленкам

2- вернуться в и. п.

продолжить

4 «Прыжки»

Кубик, кубик, кубик мой

Прыгай весело со мной

А теперь немножко

Пусть шагают ножки

И. п.: стоя, руки с кубиками опущены

1- прыжки на месте на двух ногах, руки держать произвольно

2- ходьба на месте

Продолжить

Комплекс № 12 «Солнышко встречаем»

1 «Подрастём»

Мы за солнышком пойдём

Далеко, далеко

И скорее подрастём

Высоко, высоко

И. п.: стоя, руки внизу

1-4- ходьба на месте

5- поднять руки через стороны вверх, встать на носочки

6- вернуться в и. п.

2 «Повороты»

Протянуло солнышко

К детям свои лучики

Так же, как и солнышко,

Тянем свои рученьки

И. п.: стоя, руки в стороны

1-4- повороты вправо – влево с выносом прямых рук вперёд

3 «Приседания»

Сели, за ладошками

Свои глазки спрятали

Поиграй-ка, солнышко,
В «День и ночь» с ребятами
И. п.: стоя, руки на поясе
1- присесть, закрыть глаза руками
2- вернуться в и. п.
продолжить

4 «Прыжки»

Попрыгаем немножко,
Похлопаем в ладошки
Подари нам, солнышко,
Ты денёк хороший
Прыжки на двух на месте с хлопками перед собой

Комплекс № 13 «Птички»

1 «Крылышки»

Мы как птички крыльями
Вверх и вниз помашем
Вот какие сильные
Крылышки покажем
И. п.: стоя, руки опущены
Поднимание и опускание прямых рук через стороны

2 «Хвостики»

Мы покажем хвостик свой,
Спрятан он за спиной
Куда мы – туда и он,
Повторяет всё за мной
И. п.: стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены
Повороты туловища вправо и влево

3 «Клювик»

Покажу я клювик свой –
Наклоню, наклоню
Покачаю головой,
Поклюю, поклюю
И. п.: стоя, руки за спиной, ноги на ширине плеч
1- наклониться, руки в стороны, повертеть головой
2- вернуться в и. п.

4 «Прыжки»

Я на месте не сижу,
Прыг да прыг, прыг да прыг,
Полетаю – покружу
Чик – чирик, чик – чирик!
И. п.: стоя, руки опущены
Прыжки на двух ногах с махами прямыми руками в чередовании с бегом

Комплекс № 14 «С флажками»

1 «Флажки вверх»

Посмотрите на ребят
Как флажки в руках горят
Выше флаги поднимай
Мы встречаем Праздник Май!

И. п.: стоя, руки с флажком опущены

1- руки через стороны вверх, стать на носочки

2- вернуться в и. п.

2 «Повороты»

Повернись скорей, дружок,
Покажи, какой флажок
Влево – вправо повернись,
Всем ребятам покажись

И. п.: стоя, руки с флажком за спиной

Повороты вправо и влево, руки с флажком выносить вперёд

3 «Приседания»

Мы присядем, посидим,
И флажками постучим
Вверх флажки поднимай –
Здравствуй, здравствуй Первомай!

И. п.: стоя, руки с флажком над головой

1- присесть на корточки, постучать флажком о пол

2- вернуться в и. п.

Продолжить

4 «Прыжки»

Прыгай весело, дружок,
Приглашай на праздник
Пусть в руках горит флажок
Синий, жёлтый, красный!

И. п.: стоя, руки с флажком у груди

Прыжки на месте на двух ногах, поднимая и опуская флажок

Комплексы музыкально-игровой гимнастики в стихотворной форме для детей старшего дошкольного возраста.

Комплекс № 1 «Листики».

1. Вводная часть. Ходьба.

Рано утром в сад ребята
Вышли погулять.
Свежим воздухом ребятам
Надо подышать.

2. Ходьба «Гусиным шагом».

Поразмяли детки ножки.
И пошли «гуськом».
По тропинке, по дорожке
Весело рядком.

3. Пскоки.

А потом пошли вприпрыжку
Все девчонки и мальчишки.

4. Ходьба на носках.

Приподнялись на носочки.
Веточки достать.
Захотелось ребятишкам
Листиков нарвать.

Основная часть (Общеразвивающие упражнения)

1. «Листики».

Мы листочки, мы листочки Вместе мы живем. Мы листочки, мы листочки Дерево - наш дом.	Руки поочередно вверх –вниз. Показать руками дерево.
---	---

2. «Ветерок».

Ветерочек, ветерочек. Снами заиграл. Все листочки, все листочки Долго он качал.	Руки вверху параллельно. Наклоны туловища вправо- влево.
--	--

3. «Листики падают».

Вдруг листочки сорвались, Полетели с веток вниз.	Подняться на носки - руки вверх. Опустить в пружинке – руки вниз.
---	---

4. «Листики кружатся».

Ветерок, что было сил, Все листочки закружил.	Туловище в наклоне под прямым углом, руки на поясе. Дробное кружение.
--	---

5. «Сбор листьев».

Будем листья собирать, Чтобы с ними поиграть.	Имитировать собирание листьев. (наклоны)
--	---

6. «На коврик из листьев»

На листочках поваляться Котики хотят. Посмотрите-ка на этих Маленьких котят.	Лежа на спине. Повороты со спины на живот и обратно.
---	--

7. «Пестрая дорожка».

Сколько листьев там и тут Все по коврику бегут.	Ходьба дробно с переходом на бег.
--	--------------------------------------

8. «Где листья?».

С веток листья сорвались Посмотрите, дети, вниз.	Руки вверх. Через стороны вниз. Снять напряжение, расслабиться.
---	--

Заключительная часть. Спокойная ходьба.

Мы зарядкой занимались
Мы гуляли, мы старались.
Мы немножечко устали.
Все спокойно зашагали.

Комплекс № 2 «Сурхарбан».

Сурхарбан мы начинаем – Всех ребят мы приглашаем. И батыров мы зовем. Друг за другом все идем. Ряд за рядом, ряд за рядом Все шагаем бодрым шагом.	Ходьба по кругу, друг за другом.
Сели дружно на коней Поскакали веселей.	Прямой галоп.
На пути у нас преграда Скачем все через ограду.	Ходьба с подскоком.
Спотыкаться кони стали Наши кони приустиали.	Образная ходьба.
Ну-ка вожжи натяните Снова дружно поскачите.	Боковой галоп.
А теперь с коней сойдем Гордо, лихо все пойдем.	Свободная ходьба.
Сборы начинаем- Шапки примеряем.	И.П.:сидя по-турецки,руками держим голову. Качание головы вправо-влево.
Плечи расправляем Силу проверяем.	И.П.: Стоя, руки к плечам. Руки в стороны- к плечам.
Ноги разминаем, Ловкость не теряем.	И.П.: стоя, руки перед грудью(«держим в руках вожжи») Выполняем подскоки на месте.
Проверяем сапожок, Постучи-ка каблучок.	Руки на поясе. Выставление ноги на пятку.
Кругом все сейчас пойдем, Мы соперников найдем.	Идут в приседе по кругу, руки на поясе, скрещивая при ходьбе ноги.
К состязаниям готовы? Каблучками стукнем снова!	Чередование Выставление ноги на пятку и три притопа.

« Весёлые жители зоопарка »

<u>1 часть:</u>	
Собирайтесь-ка, друзья, Отправляться в путь пора	Ходьба: парами, перекатом с пятки на носок, руки на поясе
На автобусе вперёд Едет озорной народ.	Ходьба со сменой темпа: медленный, средний, быстрый.
Магазины и дома Позади уже - ура!	Бег: обычный, с изменением темпа,
Наш автобус подъезжает К зоопарку, детвора.	Перестроение парами.
<u>2 часть</u> <i>общеразвивающие упражнения без предметов.</i>	
«Жираф»	
1. Он высокий и пятнистый, С длинной, длинной шеей. И питается он листьями деревьев (Жираф)	и.п.: основная стойка руки внизу; 1-руки вверх, подняться на носки; 2-и.п.; (6-8р)
«Волк»	
2. Серый, зубастый, зубами щёлк кто же это? (Волк)	И.п.: сед с прямыми ногами, руки на поясе; 1-наклон вперёд, с вытянутыми руками, пальцы округлить, произнося: «р-р-р»; 2-и.п.(5р)
«Заяц»	
2. Кто стоит среди травы - Уши больше головы? (Заяц)	и.п.: основная стойка руки на поясе; 1- подняться на носки; 2- и.п.; (5р)
«Тюлень»	
3. Спит на льдине целый день толстый маленький (Тюлень)	и.п.: стоя на четвереньках. 1-наклониться вниз, коленом правой ноги коснуться лба; 2-и.п; 3-4- то же самое другой ногой; (5р)
«Верблюд»	
4. Зверь я горбатый, нравлюсь ребятам. (Верблюд)	и.п.: опора на ладони и стопы ног 1-встать на четвереньки, прогнуть спину; 2-и.п.;(5-6р)

«Заяц»	
5. Через поле напрямик Скачет белый воротник (Заяц)	Прыжки: ноги скрестно - ноги врозь в чередовании с ходьбой (10 x 3)
«Петух»	
6. Сам с узорами, на ногах со шпорами (Петух)	И.п.: ноги на ш.с., руки внизу; 1-3-выполнить махи руками вверх- вниз по бокам, имитируя взмах крыльев; 4-и.п.; (5-8 р)
<u>3 часть:</u>	
В зоопарке побывали всех зверей в нём увидали. А теперь пора назад, в наш весёлый детский сад	Ходьба: обычная, с заданиями для рук, по ребристой доске

« Машина»

<u>1 часть:</u>	
Шагают наши ножки топ-топ-топ прямо по дорожке топ-топ-топ	Обычная ходьба.
Вот мы шли ,шли, шли мимо парка мы прошли, где растут деревья огромной высоты	Ходьба с заданиями для рук.
Торопились, мы бежали и тропинку потеряли. А сейчас мы побежим и в гараж наш поспешим.	Ходьба со сменой ведущего в чередовании с ходьбой врассыпную. Обычный бег.
На пути у нас бревно прыгаем через него.	Бег с преодолением препятствий.
Дальше дружно побежим - все деревья оббежим. Мы бежали, мы бежали-	Бег змейкой. Ходьба, перестроение в круг.

к гаражу мы прибежали.	
<u>2 часть:</u> <i>общеразвивающие упражнения с кольцом.</i>	
1. В час, когда на небе синем утром солнышко встаёт, интересная машина выезжает из ворот	и.п.: основная стойка руки внизу; 1-вытянуть прямые руки вперёд, ладони сжаты в кулак; 2-3-выполнить круговые вращения вправо-влево;
2. Скорость мы включаем газ добавляем	и.п.: сидя на полу, руки с кольцом на бёдрах, ноги вместе, носки натянуты; 1-наклон вперёд, коснуться носок ног; 2-и.п.; (5-6р)
3. Мы колёса проверяем молоточками стучим слева- стук, справа-стук раздаётся звонкий звук	и.п.: основная стойка, руки с кольцом над головой; 1- присесть, ударить по коленям; 2-и.п.;(5-6р)
4. Мы качаем, мы качаем воздух в шины надуваем, проверяем каждый раз и аварий нет у нас.	и.п.: ноги на ширине плеч, руки с кольцом перед грудью 1-наклон вперёд, произнося звук: « ш- ш- ш »; 2-и.п.;(5-6р)
5. На машине мы поедem на заправку мы заедem, нам бензина полный бак залиют и отправят снова в путь.	и.п.: стоя на четвереньках, (кольцо лежит на полу 1- отвести правую ногу назад); 2-и.п.; 3-4- то же самое другой ногой(5р)
6. Легковой автомобиль по дороге мчится, а за ним пыль тучею клубится.	бег по кругу, в чередовании густая с ходьбой (3-4р)
<u>3 часть:</u>	
На машине прокатились и домой мы	ходьба с заданиями, по ребристой

возвратились.	доске.
---------------	--------

«На лесной поляне»

<u>1 часть:</u>	
По тропинке мы пойдём, в лес чудесный мы придём Путь наш труден, долог, между сосен, между ёлок	Обычная ходьба. Ходьба змейкой, с заданиями для рук(вверх, к плечам, в стороны).
По тропинке мы бежим в лес весенний мы спешим	Бег.
На пути у нас гора, поднимайся детвора! На гору мы все бегом , а с горы мы кувырком . Меж берёзок пробежим	Бег с преодолением препятствий. Бег змейкой.
Вот пришли в сосновый лес, Он полон всяческих чудес.	Перестроение в три колонны.

2 часть:

общеразвивающие упражнения без предметов

«Ромашка»

1. Белая ромашка на поляне растёт, всех ребят к себе в гости зовёт	и.п.: ноги на ширине стопы руки внизу; 1-поднять руки через стороны вверх, подняться на носки 2-и.п.; (6-8р)
--	--

« Медуница»

2. А вот медуница лесная стоит на поляне цветами качая	и.п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе; 1-наклониться вперёд, руки на поясе, коснуться носков ног; 2-и.п.; (5-6р)
--	---

«Одуванчик»

3. Солнышка летнего первый привет взгляду открылся одуванчика цвет	и.п.: в группировке, обхватив колени руками; 1-4-подняться на ноги, подняв руки через стороны вверх;
--	---

	5-8-и.п.;(5-6р)
«Мать- мачеха»	
4. Мать-и-мачеха травка лесная тянется к солнцу, цветы раскрывая.	И.п.: стоя на коленях, руки на поясе 1-поворот влево, коснуться рукой пятки правой ноги; 2-и.п.; 3-4-то же самое в другую сторону (4-5р)
«Фиалка»	
5. Лесная фиалка, раскрыв лепестки, ласково шепчет всем сказки свои	и.п.: лёжа на спине, руки вверху 1 -свернуться в «клубок», обхватив руками голени ног. 2-и.п.; (5-6р)
«Муравьи»	
6. Мы поляну перешли к - муравейнику пришли, Муравьишки - шалунишки стали прыгать и скакать и травинки собирать	и.п.: основная стойка руки на поясе; 1-8-прыжки по кругу на двух ногах; 9-16-ходьба на месте ;(2-3р)
«Ветер»	
7. Упражнение на дыхание:	И.п.: основная стойка руки внизу; 1-вдох; 2-выдох в медленном темпе; (2-3р)
<u>3 часть:</u>	
Мы по лесу погуляли чудеса все увидали. А сейчас пора домой в детский сад родной.	Разные виды ходьбы

« Лесная зверобика »

<u>1 часть:</u>	
Здравствуй милая, весна! Ты душиста и ясна И зовёт тепло лучей На прогулку всех детей.	Ходьба .

Солнышко, солнышко Красное вёдрышко Высоко взойди, Далеко посвети.	Ходьба на носках, руки в стороны, руки вверх
Закатилось солнышко за лесок, спряталось за бугорок.	Ходьба на пятках, руки за голову.
Снова солнышко взойшло и По небу гулять пошло	Обычный бег.
Побежим по улице, перепрыгнем лужицы.	Бег с преодолением препятствий (кольца)
Дружно дальше побежим и все лужи оббежим Прибежали на лужок быстро встали все в кружок.	Бег змейкой. Построение в круг
<u>2 часть</u> <i>общеразвивающие упражнения без предметов.</i>	
«Лес»	
1. Добрый лес, старый лес! Полон сказочных чудес	И.п.: сидя на полу, руки на поясе; 1- поднять руки через стороны, положить за голову; 2-и.п.; (5-8р)
«Волк»	
2. Шёл по лесу серый волк, Серый волк, зубами щёлк	И.п.- ноги на ширине плеч руки головой; 1-наклониться вниз, коснуться пола, произнося: « р- р -р » 2-и.п. (4-5р)
«Мышка»	
3. Мышка, мышка Серое пальтишко Мышка тихо идёт В норку зёрнышко несёт	И.п.: сидя на полу, руки сзади, упор на ладони; 1- поднять прямой правую ногу носок натянуть; 2-и.п.; 3-4- то же самое другой ногой(5р)
«Ёж»	
3. Дедушка ежок, Не ходи на бережок. Там промочишь ножки И красные сапожки.	И.п.: лёжа на спине, обхватив руками ноги; 1-4- раскачивание вперёд-назад; 5-8- отдых; (4р)
«Зайчата»	
5. Весёлые зайчата, Длинноухие ребята Прыг да скок через	Прыжки поочередно на правой и левой ноге, в чередовании с ходьбой (10 x 3)

Поле за лесок	
« Дровосек»	
6. Упражнение на дыхание:	и.п.: ноги на ширине плеч, руки в замке над головой; 1-вдох; 2-выдох, произнося: « Ух!», одновременно наклоняясь вперёд; (2-3 р)
7. Повторение первого упражнения	
<u>3 часть</u>	
Снова к нам пришла весна, сколько света и тепла.	Ходьба на пятках
Тает снег, журчат ручьи... Потеплело на дворе и Раздолье детворе.	Ходьба по коррекционным коврикам Ходьба на носках
« Котята»	
<u>1 часть</u>	
У кого усатая Морда полосатая Спинка словно мостик За мосточком хвостик?	Ходьба
Ходит кот по лавочке, Водит кошку за лапочки.	Ходьба на высоких четвереньках
Острые ушки На лапках подушки, Усы как щетинка Дугою спинка	Ходьба «крадучись»
Мышка вылезла из норки Мышка очень хочет есть.	Ходьба на носках
Котёнок мышку увидал И за нею побежал.	Бег обычный
Убежала мышка в норку	Бег с замедлением темпа
Побежал котёнок по тропинке Стал прыгать через хворостинки	Бег с преодолением препятствий
Прибежал котёнок на лужок И нашёл на нём клубок Стал он прыгать и скакать И с клубочком играть.	Ходьба. Перестроение по два
<u>2 часть</u>	
<i>общеразвивающие упражнения с клубком.</i>	

1. Котёнок возится с клубком	И.п.: лёжа на спине, ноги вместе руки в стороны, клубок в правой руке; 1-передать клубок в левую руку перед грудью, руки прямые. 2- и.п.; (6-7р)
2. То подползёт к нему тайком....	И.п.: стоя на четвереньках, клубок на полу; 1- округлить спину; 2-и.п. ;(4-5р)
3. Что ты, кошка тут пол дня Ходишь около меня	И.п.: ноги на ширине стопы руки в стороны, клубок в левой руке; 1-поднять левую ногу, передать клубок под ногой; 2-и.п.; 3-4-то же самое другой ногой; (5р)
4.Мохнатенькая усатенькая Молоко пьёт, песенки поёт,	и.п.: сидя на полу, руки с клубком вверху; 1-наклон вперёд, коснуться клубком носков ног; 2-и.п.;(5р)
5.Глазищи, усищи, А моется всех чище	И.п.: основная стойка руки с клубком вытянуты вперёд; 1-присесть, положить клубок на пол; 2- и.п.; (4-5р)
6.Котёнок играет с клубком, Толкнёт его лапкой И прыгнет потом	И.п.: основная стойка, руки на поясе, клубок лежит на полу; прыжки из стороны в сторону, в чередовании с ходьбой (10 x 3)
7. Котёнок нюхает воздух	И.п.: свободная стойка; 1-вдох; 2-выдох;
8. Повторение первого упражнения	
<u>3 часть</u>	
-Лапки мыли ? -Мыли. -Ушки мыли? -Ушки мыли? - Мыли - Хвостик мыли? - Мыли. Всё помыли. И теперь мы чистые, Котята пушистые	Массаж.

