Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 244

Принята
на Совете педагогов
МБДОУ № 244
протокол №_1___
от «__24__» ___08_____2022г.

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 244
_____
Олейникова Е.В.
Приказ № 153-о
от «__03__» ____10____2022г.

# Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная карусель»

( направленность: физическое развитие)
Для детей 5-6 лет, срок реализации -1 учебный год

Составила воспитатель
первой квалификационной категории
Парфенова А.Н.

Ульяновск 2022г

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Введение**

**1. Целевой раздел Программы**

1.1. Пояснительная записка ……...……..

1.2.Цели и задачи Программы…….…….

1.3.Принципы и подходы по формированию Программы……

1.4.Возрастные характеристики детей и срок реализации программы……

1.5.Планируемые результаты освоения программы «Спортивная карусель»……

1.6 Система оценки результатов освоения программы «Спортивная карусель»

**2.Содержательный раздел программы**

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлением развития ребёнка. Образовательная область «Физическое развитие»……..

2.2.Формы организации деятельности детей…….……..……

2.3.Взаимодейсвие с педагогическим коллективом……

2.4.Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников……..….

**3.Организационный раздел**…….…..

3.1 Психолого – педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка ……..…

3.2.Материально-техническое обеспечение Программы……..…….……....

3.3 Планирование образовательной деятельности в рамках программы «Спортивная карусель»……..……

3.4 Учебный план по образовательной деятельности в рамках программы «Спортивная карусель»…….…….

3.5 Литература……

**Приложения**…….

## Введение

**Дополнительная общеобразовательная программа** – нормативный документ МБДОУ – детский сад №244, определяющий объем, порядок, содержание курса обучения и требования к реализации содержания дополнительного образования в условиях ДОУ.

Дополнительная общеобразовательная программа разработана педагогом на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования и парциальных программ, методических пособий, соответствующего содержания курсу дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная программа дополнительного образования обеспечивает развитие детей дошкольного возраста с учетом их психолого-возрастных и индивидуальных особенностей, учитывает интересы и потребности детей и родителей воспитанников, приоритетные направления, сложившиеся в практике детского сада и культурно-образовательные традиции.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русский.

**Сроки реализации:**

Один год обучения – 56 занятий (октябрь-апрель)

**Участники:** воспитанники, посещающие ДОУ, педагоги и родители.

1. **Целевой раздел**

### 1.1 Пояснительная записка

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. По мнению Платона, «трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души… Ввиду этого воспитание в музыке надо считать самым главным: благодаря ему Ритм и Гармония глубоко внедряются в душу, наполняют ее красотой и делают человека прекрасно мыслящим… Он будет упиваться и восхищаться

прекрасным, с радостью воспринимать его, насыщаться им и согласовывать с ним свой быт».

В Древней Греции музыка для воспитания и образования имела более глубокое значение, чем сейчас, и соединяла не только гармонию звуков, но и поэзию, танец, философию, творчество. Именно эти идеи важны для воспитания и в современном очень непростом и жестоком мире, и наверное, естественно стремление педагогов к воспитанию детей по «законам красоты», к воплощению в реальность прекрасной формулы Платона: «От красивых образов мы перейдем к красивым мыслям, от красивых мыслей – к красивой жизни и от красивой жизни – к абсолютной красоте».

Программа реализуется в рамках дополнительных образовательных услуг.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фонд занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

**Тип программы:** развивающая

## 1.2 Цели и задачи программы

**Цель программы**

**Основной целью программы** является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный, психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

**Основные задачи:**

1. **Укрепление здоровья:**

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

2. **Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

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

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

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
-

## 1.3 Принципы и подходы по формированию программы

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности ребенка.

## 1.4 Возрастные характеристики

**Возрастные особенности детей 5-6 лет.**

Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм в процессе различных форм работы. Увеличиваются объём и интенсивность общеразвивающих упражнений. Активно формируется осанка детей, развивается выносливость и силовые качества. Дети способны выполнять соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности, представления о здоровом образе жизни.

## 1.5 Планируемые результаты освоения программы

***ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (старшая группа).*** По окончании обучения занимающиеся знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движениях (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять бальные и ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

## 1.6 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе «Спортивная карусель»

## КАРТА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ МУЗЫКАЛЬНОГО И ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

***Цель диагностики:*** выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

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

**Ф.И. ребенка**_____

**Год рождения**_____

| **Параметры** | **Начало года** | **Конец года** |
|---|---|---|
| 1. Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности). | | |
| 2. Эмоциональная сфера. | | |
| 3. Проявление некоторых характерологических особенностей ребенка (скованность-общительность, экстраверсия-интроверсия). | | |
| 4. Творческие проявления. | | |
| 5. Внимание. | | |
| 6. Память. | | |
| 7. Пластичность, гибкость. | | |
| 8. Координация движений. | | |

Я привожу критерии оценки параметров, определяющих уровень музыкального и психомоторного развития в соответствии с 5-балльной системой.

**Музыкальность** – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

**Оценка детей 6-7 лет:**

**5 баллов** – движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

**4-2 балла** – передают только общий характер, темп и метроритм;

**0-1 балл** – движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

**Эмоциональность** – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.

**Творческие проявления** – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений. Творческая

одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

**Внимание** – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

**Память** – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений.

**Подвижность нервных процессов** проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон – это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д. Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

**Координация, ловкость движений** – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе.

**Гибкость, пластичность** – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения.

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики и развития ребенка на протяжении определенного периода времени.

## 2.Содержательный раздел.

### 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлением развития ребенка. Образовательная область Физическое развитие.

**для старшей группы 5 – 6 лет**

рассчитан на 1 учебный год (7 месяцев) 2 раза в неделю. Занятия проводятся во второй половине дня, продолжительностью 25 минут. Количество занятий: 56 часов.

**Раздел «Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво

и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для могласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

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

**Раздел «Игротанцы»** направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

**В разделе «Танцевально – ритмическая гимнастика»** представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

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

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

**Раздел «Пальчиковая гимнастика»** в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

**Раздел «Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**Раздел «Музыкально – подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом

деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

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

**Раздел «Креативная гимнастика»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

## 2.2 Формы организации деятельности детей

***ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ.*** Содержание программы «Спортивная карусель» представлено поурочным планированием учебного материала. В большинстве своем каждое занятие рассчитано на два занятия, например: 1-2; 3-4; 5-6 и т. д. Учебный материал можно распределить на два занятия. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия с первого по четвертый год обучения в целом составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура занятий по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая.

Каждое занятие состоит из трех частей: **подготовительной, основной и заключительной**.

***Подготовительная часть занятия.*** Задача этой части сводится к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе; разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы — несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

***Основная часть занятия.*** В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

***Заключительная часть занятия.*** В том случае если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж.

***ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.*** Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал, под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача занятия — чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. В конце занятия дети отвечают на вопросы педагога и поставленные задачи занятия можно считать почти выполненными.

Каждое занятие в планировании программы представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач.

Для проведения занятия педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности детей и способами проведения упражнений. Это построения, перестроения и передвижения, использование предметов и другого вспомогательного инвентаря.

Рекомендуется проводить занятия в сопровождении рассказов, речетативов, во время которых предлагаю детям выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается ряд знакомых каждому ребенку образов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них.

Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции участников.

При правильной, четкой организации занятия имеет хорошую общую и моторную плотность.

***ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ.*** В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

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

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

*Название упражнения,* вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

*Показ упражнения* или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном положении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

*Объяснение техники* исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть

образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки *опробования упражнения* имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Ребенок впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

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

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.

Педагог, проводя занятие, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовать детей — только тогда обучение движениям будет эффективным.

***Этап углубленного разучивания*** упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

***Этап закрепления и совершенствования*** характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательной и игровой.

Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного

отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

## 2.3. Взаимодействие с педагогическим коллективом

| ***Формы работы*** | ***Кратность*** | ***Содержание*** |
|---|---|---|
| Консультативный пункт | 1 раз в месяц | По запросу<br>Тематические:<br>1. Что мы знаем о ритмике?<br>2. Креативная гимнастика .<br>3. Танцуем и играем.<br>4. Оздоровление детей дошкольного возраста по средствам хореографии.<br>6.Индивидуальный подход к детям на специальных занятиях. |
| Семинар-практикум | 1 раз в год | «Музыкально – подвижные игры» |

## 2.4. Взаимодействие с родителями

| ***Формы работы*** | ***Кратность*** | ***Содержание*** |
|---|---|---|
| Анкетирование родителей | 1 раз в год в начале учебного года | «Делаете ли дома гимнастику» |
| Консультативный пункт | 1 раз в месяц | По запросу<br>1.Игровой массаж.<br>2.Игропластика.<br>3.Как определить чувство ритма<br>4.Делаем дома танцевально - ритмическую гимнастику. |
| День открытых дверей | 1 раз в год | «Приглашает детский сад!» |

## 3. Организационный раздел.

### 3.1.Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.

**Пространство развития ДОУ**

Условия функционирования пространств развития ДОУ:

- Кадровой и информационное обеспечение;
- Материально-техническая база, ресурсы;

**Пространство развития ребёнка**

- Предметно-развивающая среда;
- Интеграция специалистов;
- Образовательное пространство;
- Дополнительное образовательное пространство;
- Социальная ситуация развития;
- Медикосоциопсихопедагогическое сопровождение;
- Детское сообщество.

**Пространство развития педагогов**

- Система стимулирования и мотивации;
- Мастерство и профессионализм;
- Сотрудничество и сотворчество;
- Педагогическое сообщество (социально-психологический климат в коллективе, сплочённость).

**Пространство развития родителей**

- Включённость семьи в ДОУ (степень интегрированности);
- Преемственность и единство требований ДОУ и семьи;
- Взаимоотношения родителей в семье;
- Стиль воспитания в семье;
- Родительское сообщество

## 1.2 Материально – техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале.

1. Технические средства обучения (звуковые):
2. Музыкальный центр;
3. Учебно-наглядные пособия;

4.Разнообразная атрибутика - платочки, платки, кокошники, шляпы.
Ленты(0,5 – 1,2 метра),цветы, листья;
корзинки, мячи, обручи, палки, игрушки;
бантики, колокольчик, бубенцы.
маски – атрибуты зайчиков, лисички, муляжи овощей, фруктов, картинки разнообразные.
использование различных аудио-кассет и дисков с записями музыкальных произведений;
использование дидактических пособий (фотографий, картинок, игрушек и др.);
создание предметно развивающей среды способствующей всестороннему развитию ребенка.

## 3.3 УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ | Старшая группа |
|---|---|---|
| **1** | Игроритмика | В течение года |
| **2** | Игрогимнастика | 7 |
| **3** | Игротанцы | В течение года |
| **4** | Танцевально-ритмическая гимнастика | 44 |
| **5** | Игропластика | По плану занятий |
| **6** | Пальчиковая гимнастика | По плану занятий |
| **7** | Игровой самомассаж | По плану занятий |
| **8** | Музыкально — подвижные игры | По плану занятий |
| **9** | Игры-путешествия | 5 |
| **10** | Креативная гимнастика | По плану занятий |
| | **Всего часов** | **56** |

## 3.4.Перспективное планирование образовательной деятельности по программе «Спортивная карусель»

***(старшая группа, 5-6 лет)***

***1. ИГРОРИТМИКА.*** **Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.** Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

***2. ИГРОГИМНАСТИКА.***

***2.1.*** **Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

***2.2. Общеразвивающие упражнения.***

**Упражнения без предмета.** Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

**Упражнения с предметами.** Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

***2. 3.*** **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

***2.4.*** **Акробатические упражнения.** Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

***3. ИГРОТАНЦЫ.***

***3.1.*** **Хореографические упражнения.** Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

***3.2.* Танцевальные шаги.** Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

***3.* Ритмические и бальные танцы:** «Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

***4. ТАНЦЕВАЛЬНО — РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.*** Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка — пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

***5. ИГРОПЛАСТИКА.*** Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

***6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.*** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

***7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.*** Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

***8. МУЗЫКАЛЬНО — ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:*** «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки». Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

***9. ИГРЫ — ПУТЕШЕСТВИЯ:*** «Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».

***10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.*** Музыкально-творческие игры «Бег по кругу».

Специальные задания «Танцевальный вечер».

## 3.5Литература

А.И. Буренина «Ритмическая мозаика», Санкт – Петербург 2000.
Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес – Данс», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007.
Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «СА – ФИ – ДАНСЕ», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007.
Е.М. Гельфан «Игры и упражнения для маленьких и больших», Москва 1961.
Л. Минеева «Музыка бальных танцев», Санкт – Петербург «Композитор» 2002.
Н.А. Фомина «Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика», Москва «Детский сад – 2100» 2005.
Г. Франио, И. Лифиц «Методическое пособие по ритмике», Москва «Музыка» 1987.
Г. Вихарева «Играем с малышами», Санкт – Петербург «Композитор» 2007.
О.А. Вайнфельд, А.А. Талдыкин «Музыка, движение, фантазия!», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО – ПРЕСС» 2002.
В.Г. Фролов, Г.Л. Юрко «Физкультурные занятия с детьми дошкольного возраста», Москва «Просвещение» 1983.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

## *ЗАНЯТИЯ ПО ТАНЦЕВАЛЬНО – ИГРОВОЙ ГИМНАСТИКЕ. Старшая группа.*

### Октябрь. Тема «Осеннее настроение в музыке»

### Первая неделя, занятие 1-2.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения . Разминка под музыку «Вместе весело шагать» В.Шаинский.
2.Словесно – двигательная игра: «Куклы»
Акробатические упражнения
- “Петушок”;
- “Ласточка”;
- “Угол”.
Этюд – игра «Весёлые мячики» Ф.Пулек
Игра: «Полетим на самолёте» Н.Сушева
Танцевальная композиция «Капитошка» муз. В.Осошник.
3. Дыхательные упражнения
“Волны шипят”.
Настроить детей на занятие. Тренировать основные группы мышц. Воспринимать и передавать в движении темп и характер музыки.
Развивать умение сочетать движения со словами. Продолжать развивать внимание.
Продолжать развивать навыки ориентировки в пространстве. Развивать лёгкость движений.
Вспомнить игру с прошлого года. Совершенствовать умение передавать в движении игровой образ.
Вызвать интерес к музыке. Заразить желанием двигаться под музыку.

### Вторая неделя, занятие 3-4.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения: Построение в шеренгу и колонну по команде (образно двигательные действия “солдатики”). Передвижение в сцеплении за руки (“гусеница”).
2.Игроритмика: Хлопки в такт музыки (образно звуковые действия “горошинки”). Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с выделением сильной до-ли такта (счёт 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.
Танцевальные шаги
Шаг с нос-ка, на носках. полу присед на одной ноге, другую – вперёд на пятку. Пружинные полу приседы.
Акробатические упражнения
- “Петушок”;
- “Ласточка”;
- “Угол”.
Гимнастический этюд
“Шарики воздушные” - разучивание.
3. Самомассаж
Поглаживание рук в образно-игровой форме.
Релаксация.

“Спокойный сон”

## Третья неделя, занятие 5-6.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения: Построение в шеренгу и колонну по команде (образно двигательные действия “солдатики”). Передвижение в сцеплении за руки (“гусеница”).
2.Игроритмика: Ритмическая игра: «Эхо»
Этюд – игра: «Весёлый мячик» Ф.Пулек
Танцевальные композиции: «Кукляндия» муз. Б.Савельева. «Капитошка» муз. В.Осошник.
Развивать основные группы мышц. Формировать навыки чёткого, ритмичного движения под музыку.
Акробатические упражнения
- “Петушок”;
- “Ласточка”;
- “Угол”.
Продолжать развивать умение передавать ритмический рисунок. Развивать внимание.
Тренировать детей в выполнении лёгких прыжков и бега в рассыпную, не сталкиваясь.
Вызвать интерес к новому танцу. Показать приемы выполнения «кукольных» движений. Побуждать к движению по показу. Продолжать знакомить с «рисунком» танца. Побуждать к выразительному исполнению.
3. Дыхательные упражнения
“Волны шипят”
Релаксация.
“Спокойный сон”

## Четверная неделя, занятие 7-8.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения: Построение в шеренгу и колонну по команде (образно двигательные действия “солдатики”). Передвижение в сцеплении за руки (“гусеница”).
2.Игроритмика: Хлопки в такт музыки (образно звуковые действия “горошинки”). Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с выделением сильной до-ли такта (счёт 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.
Танцевальные шаги
Шаг с нос-ка, на носках. полу присед на одной ноге, другую – вперёд на пятку. Пружинные полу приседы.
Акробатические упражнения
- “Петушок”;
- “Ласточка”;
- “Угол”.
Гимнастический этюд
“Шарики воздушные” - разучивание.
Упражнение на развитие ориентации в пространстве «Бусы и бусинки» под рус. нар. муз.
Танцевальные движения: «Сарафан», «Полочка», «Притоп» под рус.нар.муз.
Музыкальная игра: «Куклы и солдатики» муз. П.И.Чайковского (рабочий диск)
Танцевальные композиции: «Кукляндия» муз. Б.Савельева «Капитошка» муз. В.Осошник
Формировать умение двигаться в пространстве всего зала. Перестраиваться в круг и обратно врассыпную.
Формировать навыки выполнения танцевальных движений ритмично, музыкально.
Способствовать развитию воображения. Слышать начало и конец музыки.

Развивать коммуникативные навыки. Учить передавать в «кукольных» движениях характер музыки. Закреплять «рисунок» танца. Побуждать к выразительному, эмоциональному исполнению.
3. Самомассаж
Поглаживание рук в образно-игровой форме

## Ноябрь. Тема «Юмор и шутка»
## Первая неделя, занятие 9-10.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения .Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – “Хоровод”.
2.Игроритмика. Акцентированная ходьба с махом руками вниз. Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру.
Танцевальные шаги: Приставной шаг в сторону. Комбинация из танцевальных шагов выученных раннее.
Акробатические упражнения: - “Угол”;
- “Пистолет”;
- “Выпад”;
- “Шпагат”.
Упражнение «Ветер и ветерок»
Словесно – двигательная игра: «Листочки»
Перестроение: В две линейки, в общий круг, в маленькие круги (без музыки)
Танцевальная композиция с осенними веточками: «Осенний марафон»
3.Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, самомассаж, релаксация:
Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме:
“Ладошки-мочалка”, “Смываем во-дичку”. “Насос” “Мы лежим на мягкой травке”
Слышать и воспроизводить в движениях разной амплитуды музыку разного характера.
Развивать воображение. Выполнять движения в одном темпе и ритме с текстом.
Формировать умение легко перестраиваться, ориентироваться в пространстве зала.
Вызвать интерес к танцу. Продолжать развивать умение двигаться с предметами в характере музыки.

## Вторая неделя, занятие 11-12.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – “Хоровод”
2.Игроритмика. Акцентированная ходьба с махом руками вниз. Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру.
Танцевальные шаги: Приставной шаг в сторону. Комбинация из танцевальных шагов выученных раннее.
Акробатические упражнения: - “Угол”;
- “Пистолет”;
- “Выпад”;
- “Шпагат”.
Словесно – двигательная игра: «Мы листочки»
Упражнения: «Встряхивание капель дождя», «Ласковые руки».
Этюд: «Весело – грустно» Л.Бетховен
Танцевальные движения: «Сарафан», «Полочка», «Притоп», «Хлопки друг другу». Рус.нар.муз. «Кубаночка»
Танцевальная композиция с осенними веточками: «Осенний марафон».
3.Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, самомассаж, релаксация:
Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме:

“Ладошки-мочалка”, “Смываем во-дичку”. “Насос” “Мы лежим на мягкой травке”
Продолжать работу над развитием слаженности движений с текстом.
Способствовать развитию умения передавать в движениях разную силу и темп музыки.
Развивать воображение. Побуждать передавать в пластике и мимике меняющийся характер музыки.
Повторять и закреплять умения выполнять под музыку элементы народного танца. Передавать задорный, лихой характер музыки.
В лёгких, плавных движениях воплощать нежный, воздушный, летящий образ осенней природы.

## Третья неделя, занятие 13-14.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – “Хоровод”
2.Игроритмика. Акцентированная ходьба с махом руками вниз. Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру.
Танцевальные шаги: Приставной шаг в сторону. Комбинация из танцевальных шагов выученных раннее.
Акробатические упражнения: - “Угол”;
- “Пистолет”;
- “Выпад”;
- “Шпагат”.
Разминка под музыку: «Антошка» муз. В.Шаинский
Этюд: «Весело – грустно» Л.Бетховен
Игра: «Ритмическое эхо»
Танцевальные композиции: «Осенний марафон» «Кукляндия» муз. Б.Савельева
3.Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, самомассаж, релаксация: Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме:
“Ладошки-мочалка”, “Смываем во-дичку”. “Насос” “Мы лежим на мягкой травке”
Тренировать детей в выполнении ритмических упражнений под весёлую музыку в подвижном темпе. Развивать внимание и ловкость.
Побуждать передавать характер музыки в творческих движениях и мимике.
Продолжать развивать чувство ритма, умение точно передавать не сложные ритмические рисунки
Закреплять «рисунок» танца. Побуждать к выразительному исполнению. Вспомнить знакомый танец. Сравнить по характеру две разные композиции. Воплощать в движениях музыкальный образ.

## Четверная неделя, занятие 15-16.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – “Хоровод”
2.Игроритмика. Акцентированная ходьба с махом руками вниз. Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру.
Танцевальные шаги: Приставной шаг в сторону. Комбинация из танцевальных шагов выученных раннее.
Акробатические упражнения: - “Угол”;
- “Пистолет”;
- “Выпад”;
- “Шпагат”.
Разминка под музыку «Антошка» В.Шаинский
Упражнение: «Ветер и ветерок»

Упражнение на перестроение: «Змейка», «Дружные пары»

Танцевальные композиции «Осенний марафон» «Кукляндия» муз. Б.Савельева.
3.Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, самомассаж, релаксация: Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме:
“Ладошки-мочалка”, “Смываем во-дичку”. Дыхательное упражнение - “Насос”. Релаксация - “Мы лежим на мягкой травке”
Закреплять навыки выполнения ритмических движений под музыку в подвижном темпе.
Формировать представление о силе и амплитуде движения. Развивать мышцы рук.
Продолжать формировать умение ориентироваться в пространстве всего зала. Развивать коммуникативные качества.
Совершенствовать выразительное исполнение танца. Прививать интерес к движению под разную музыку.

## Декабрь. Тема «В зимнем лесу»

## Первая неделя, занятие 17-18.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – “Хоровод”
Разминка под музыку «Антошка» В.Шаинского.
2. Игроритмика.
Танцевальные шаги:
Акробатические упражнения:
Словесно – двигательная игра: «Все игрушки любят смех»
Этюд: «Клоуны бывают разными» под музыку Д.Кабалевского
Танцевальная композиция: «Танцуйте сидя»
Тренировать детей в выполнении бодрой, радостной ходьбы. Продолжать развивать умение передавать настроение в движении.
Развивать навык синхронного выполнения движений, в одном темпе.
Развивать творческое воображение детей. Побуждать к активному участию в совместном творчестве с педагогом.
Вызвать положительные эмоции. Способствовать раскрепощению движений под музыку. Развивать внимание.

## Вторая неделя, занятие 19-20.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – “Хоровод”
Словесно – двигательная игра: «Все игрушки любят смех».
2. Игроритмика.
Танцевальные шаги:
Акробатические упражнения:
Этюд: «Клоуны бывают разными» под музыку Д.Кабалевского.
Танцевальные композиции: «Танцуйте сидя» «Капитошка» музыка В.Осошник.
Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве зала. Тренировать основные мышцы.
Побуждать детей к весёлому общению. Продолжать формировать навык синхронного выполнения движений.
Побуждать к активному самовыражению. Знакомить со способами передачи музыкального образа.

Развивать выразительность движений. Побуждать к активному исполнению танца. Вспомнить знакомый танец, исполнять эмоционально, в характере музыки. Добиваться лёгкости в движении.

## Третья неделя, занятие 21-22.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – “Хоровод”
Упражнение: «Дружные пары»
2. Игроритмика.
Танцевальные шаги:
Акробатические упражнения:
Ритмическая игра: «Музыкальное эхо»
Танцевальные композиции: «Танцуйте сидя» Б.Савельева «Улыбка» В.Шаинский (ритмопластика)
Продолжать тренировать основные группы мышц. Настроить детей на занятие.
Развивать коммуникативные качества. Формировать умение легко находить себе пару, меняться парами в движении.
Продолжать развивать чувство ритма, активизировать внимание детей.
Продолжать развивать умение двигаться слаженно, в темпе и характере музыки. Развивать умение исполнять танцевальные движения под весёлую, подвижную музыку.

## Четверная неделя, занятие 23-24.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – “Хоровод”
Разминка под «Марш» Г.Свиридова
2. Игроритмика.
Танцевальные шаги:
Акробатические упражнения:
Упражнение: «Дружные пары»
Музыкальная игра: «Весёлый пирог» рус.нар.музыка
Танцевальная композиция: «Танцуйте сидя» Б.Савельева «Улыбка» В.Шаинский
Тренировать детей в выполнении четкого, бодрого шага. Ритмично и слаженно выполнять различные хлопки.
Продолжать формировать умение легко и быстро находить пару, менять направление движения, меняться парами.
Вызвать положительные эмоции от веселой игры. Развивать внимание, выдержку, ловкость.
Закреплять навыки слаженного, ритмичного исполнения танца в характере музыки. Побуждать к активному, самостоятельному движению под веселую музыку, передавая её настроение в движении.

## Январь. Тема «Настроение в музыке и пластике»

## Первая неделя, занятие 25-26.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в несколько
2. Игроритмика. Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт. Ходьба в полу приседе. Хлопки руками под музыку.
Танцевальные шаги: Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.
Акробатические упражнения: - “Шпагат”;
- “Берёзка”;
- “Корзинка”;

Разминка под «Марш» Г.Свиридова
Игра: «Ритмическое эхо»
Танец – игра: «На саночках»
Танцевальная композиция: «Зимний сон».
3.Самомассаж. Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.
Формировать навыки исполнения разных видов хлопков и четкого, бодрого шага.
Способствовать развитию чувства ритма, внимания. Побуждать детей самостоятельно составлять ритмический рисунок.
Продолжать развивать коммуникативные качества, имение взаимодействовать в паре. Ориентироваться в пространстве зала.
Заинтересовать новым танцем. Учить перестраиваться в тройки «Звёздочкой». Формировать навык плавного, неторопливого движения в характере музыки.

## Вторая неделя, занятие 27-28.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в несколько
2. Игроритмика. Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт. Ходьба в полу приседе. Хлопки руками под музыку.
Танцевальные шаги: Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.
Акробатические упражнения: - “Шпагат”;
- “Берёзка”;
- “Корзинка”;
Разминка под «Марш» Г.Свиридова
Игра: «Ниточка – иголочка»
Танец – игра: «На саночках»
Танцевальная композиция «Зимний сон».
3.Дыхательное упражнение - “Нырни”
Совершенствовать умение выполнять движения ритмично, танцевально. Выполнять разные виды хлопков.
Способствовать развитию внимания, умения перестраиваться врассыпную и «змейкой».
Развивать умение чувствовать и передавать в движении настроение музыки. Запоминать «рисунок» танца.
Продолжать формировать навыки выполнения движений с предметом. Слышать и передавать в движениях плавность, лёгкость музыки. Продолжать развивать умение перестраиваться в тройки, в круги.

## Третья неделя, занятие 29-30.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в несколько
2. Игроритмика. Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт. Ходьба в полу приседе. Хлопки руками под музыку.
Танцевальные шаги: Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.
Акробатические упражнения: - “Шпагат”;
- “Берёзка”;
- “Корзинка”;
Упражнение: «Снежинки и вьюга» под муз. «Вальс» Л.Делиба
Игра: «Ниточка – иголочка»
Танец – игра: «На саночках»
Танцевальная композиция с дождиком «Зимний сон».
3.Релаксация: “Море волнуется…”
Продолжать развивать умение самостоятельно находить свободные места в зале, двигаться врассыпную, не сталкиваясь.

Совершенствовать умение перестраиваться самостоятельно, без помощи взрослого.
Чувствовать и передавать в движениях озорное, веселое настроение музыки. Исполнять выразительно.
Побуждать к самостоятельному, эмоциональному исполнению танца. Прививать интерес к движению под музыку. Воплощать в движениях музыкальный образ.

## Четверная неделя, занятие 31-32.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в несколько.
2. Игроритмика. Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт. Ходьба в полу приседе. Хлопки руками под музыку.
Танцевальные шаги: Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.
Акробатические упражнения: - “Шпагат”;
- “Берёзка”;
- “Корзинка”;
Повторение пройденного материала.
3. Самомассаж. Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.
Поддерживать интерес и потребность к танцевальному движению под музыку.
Воспитывать нравственно – коммуникативные качества.

## Февраль. Тема «Природа и животные»

## Первая неделя, занятие 33-34.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, круг, передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом.
2. Игроритмика. Выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе и с хлопками.
Танцевальные шаги: Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360градусов на шагах.
Акробатические упражнения: - “Корзинка”;
- “Самолёт”;
- “Мостик”;
- “Верблюд”.
Гимнастический этюд :“Часики” - разучивание.
Упражнение с кольцами
Этюд: «Весело – грустно» Л.Бетховен .
Игра: «Угадай, кто пляшет» (веселая и грустная кукла).
Танцевальная композиция: «Озорники» .
3.Релаксация: “Дует ветерок”
Развивать пластичность, музыкальность движений, внимание. Слышать начало и конец фразы.
Формировать умение самостоятельно слышать и передавать в творческих движениях настроение музыки.
Способствовать развитию умения выражать свои чувства в мимике и пластике.
Развивать умение двигаться ритмично, четко. Слышать смену музыкальных фраз. Понимать музыкальный образ, «рисуемый», музыкой.

## Вторая неделя, занятие 35-36.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, круг, передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом.
2. Игроритмика. Выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе и с хлопками.

Танцевальные шаги: Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360градусов на шагах.
Акробатические упражнения: - “Корзинка”;
- “Самолёт”;
- “Мостик”;
- “Верблюд”.
Гимнастический этюд :“Часики”.
Упражнение с кольцами
Игра: «Угадай, кто пляшет» (веселая и грустная кукла).
Коммуникативный танец – игра: «Озорные козлики» муз. А.Филиппенко. (сб. «Коммуникативные танцы А.И.Бурениной)
Танцевальная композиция: «Озорники»
3.Упражнение на расслабление: Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в об-разно-игровой форме.
Продолжать развивать пластичность, музыкальность движений. Работать над перестроениями в круг, врассыпную.
Побуждать к танцевальному творчеству. Развивать способность передавать в мимике и пластике настроение музыки.
Развивать слуховое и зрительное внимание, чувство ритма, умение различать части музыки. Легко ориентироваться в пространстве.
Продолжать работу над выразительным движением. Развивать умение двигаться ритмично, слышать смену музыкальных фраз.

## Третья неделя, занятие 37-38.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, круг, передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом.
2. Игроритмика. Выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе и с хлопками.
Танцевальные шаги: Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360градусов на шагах.
Акробатические упражнения: - “Корзинка”;
- “Самолёт”;
- “Мостик”;
- “Верблюд”.
Упражнение с кольцами.
Словесно – двигательная игра: «Снеговик»
Коммуникативный танец – игра: «Озорные козлики» муз. А.Филиппенко (сб. «Коммуникативные танцы» А.И.Буренина).
Танцевальная композиция: «Озорники»
Закреплять умение танцевать с предметом, легко перестраиваться в круг, врассыпную.
3.Упражнение на расслабление: Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в об-разно-игровой форме.
Работать над пластичностью движений.
Развивать умение сочетать движения со словами. Развивать чувство ритма и темпа.
Продолжать развивать навыки ориентировки в пространстве, развивать эмоции, умение слышать музыкальные части.
Закреплять умение двигаться выразительно в характере музыки. Самостоятельно реагировать на смену музыкальных фраз.

## Четверная неделя, занятие 39-40.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, круг, передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом.
2. Игроритмика. Выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе и с хлопками.

Танцевальные шаги: Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360градусов на шагах.
Акробатические упражнения: - “Корзинка”;
- “Самолёт”;
- “Мостик”;
- “Верблюд”.
Словесно – двигательная игра: «Снеговик»
Игры – этюды: «Поймай снежинку на ладошку», «Снежинки и ветер».
Коммуникативный танец – игра: «Озорные козлики» муз. А.Филиппенко.
Танцевальная композиция: «Озорники»
3.Дыхательное упражнение: “Подуем”
Продолжать развивать умение сочетать слова с движениями. Выполнять упражнение в едином темпе, ритмично.
Побуждать детей к поиску изобразительных и выразительных движений. Развивать воображение, умение двигаться с воображаемым предметом.
Закреплять умение легко ориентироваться в пространстве зала. Развивать умение взаимодействовать друг с другом в паре.
Совершенствовать навык выразительного движения. Слышать смену музыкальных фраз и менять движения самостоятельно. Доставить радость от движения под веселую музыку.

## Март. Тема «Дружные ребята»

## Первая неделя, занятие 41-42.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Построение врассыпную, построение в круг, передвижение по кругу.
2. Игроритмика. Удары ногой на каждый счёт и через счёт
Танцевальные шаги: Комбинация из изученных шагах.
Акробатические упражнения: - “Мостик”;
- “Верблюд”;
- “Замок лёжа”;
- “Кольцо”;
- “Стрела”.
Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений.
Упражнение на развитие ориентировки в пространстве: «Бусы и бусинки»
Ритмическая игра: «Ритмический мячик».
Пластический этюд: «Холодно – жарко» (без музыки).
Танцевальная композиция: «Антошка» муз. В.Шаинского
3.Самомассаж: Поглаживание отдельных частей тела в определён-ном порядке в образно-игровой форме.
Развивать воображение, умение перестраиваться быстро и самостоятельно. Слышать окончание музыки.
Развивать внимание, быстроту реакций, чувство ритма.
Формировать умение передавать в пластике и мимике разное состояние.
Отрабатывать отдельные элементы танца без музыки. Развивать творческое воображение, координацию движений, память и внимание.

## Вторая неделя, занятие 43-44.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Построение врассыпную, построение в круг, передвижение по кругу.
2. Игроритмика. Удары ногой на каждый счёт и через счёт
Танцевальные шаги: Комбинация из изученных шагах.
Акробатические упражнения: - “Мостик”;

- “Верблюд”;
- “Замок лёжа”;
- “Кольцо”;
- “Стрела”.
Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений.
Пластический этюд: «Холодно – жарко»
Словесно – двигательная игра: «Муравьи»
Танцевальные композиции: «Антошка» В.Шаинского. «Дети и природа» муз. О.Юдахина
3. Упражнение на осанку в седе “по-турецки”
Тренировать основные группы мышц. Развивать чувство ритма, умение менять движения со сменой музыки.
Продолжать развивать воображение, умение в мимике и пластике передавать разное состояние и настроение.
Развивать координацию движений, умение сочетать движения со словами. Формировать устойчивое внимание.
Закреплять навыки выразительного движения, выполнять движения ритмично, музыкально. Познакомить с новой композицией, обсудить содержание, настроение. Разучить отдельные элементы.

## Третья неделя, занятие 45-46.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Построение врассыпную, построение в шахматном порядке, построение в две шеренги напротив друг друга.
2. Игроритмика. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом. Хлопки на каждый счёт и через счёт
Танцевальные шаги: Приставной и перекрестный шаг в сторону. Попеременный шаг
Акробатические упражнения: - “Кольцо”;
- “Стрела”;
- “Шпагат”;
Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений.
Словесно двигательная игра: «Муравьи»
Пластическая композиция: «Утро» муз. А.Петрова.
Танцевальная композиция: «Дети и природа» муз. О.Юдахина.
3.Релаксация: “Спокойный сон”
Продолжать работу над развитием чувства ритма и темпа. Слышать и реагировать на начало и окончание музыки.
Развивать навык синхронного исполнения, четко, ритмично в соответствии с текстом.
Развивать способность к импровизации, ловкость, точность выполнения движений.
Продолжать работу над сложными элементами. Развивать музыкальность, творческое воображение, выразительность пластики.

## Четверная неделя, занятие 47-48.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Построение врассыпную, построение в шахматном порядке, построение в две шеренги напротив друг друга.

2. Игроритмика. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом. Хлопки на каждый счёт и через счёт
Танцевальные шаги: Приставной и перекрестный шаг в сторону. Попеременный шаг
Акробатические упражнения: - “Кольцо”;
- “Стрела”;
- “Шпагат”;
Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений.

Разминка под музыку: «Вместе весело шагать» В.Шаинский.
Словесно – двигательная игра: «Муравьи»
Упражнение с цветами под музыку «Французская песенка» Ф.Гойи.
Танцевальная композиция: «Дети и природа» муз. О.Юдахина.
3.Упражнение на расслабление: Поглаживание отдельных частей тела в определён-ном порядке в образно-игровой форме.
Дыхательное упражнение: “Шарик красный надуваем”.
Формировать навыки ритмичного, четкого выполнения движений. Развивать внимание, ловкость.
Формировать умение исполнять слаженно, ритмично в соответствии с текстом.
Продолжать формировать умение двигаться с предметом. Развивать пластичность и выразительность длящихся движений.
Закреплять способность двигаться в характере и темпе музыки, способность к импровизации. Развивать память, творческое воображение.

## Апрель. Тема «Парные танцы»

## Первая неделя, занятие 49-50.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну, ходьба на носках (“кошечка”) и с высоким подниманием бедра (“цапля”).
2. Игроритмика. Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с левой, держать).
Танцевальные шаги: Повторить все комбинации из изученных шагах
Акробатические упражнения: Повторение всех упражнений.
Игра с перестроениями под музыку «Веселые путешественники» «Коммуникативные танцы» А.И.Буренина.
“Облака” - аэробическая композиция – изучение с ленточками.
Словесно – двигательная игра: «Муравьи» .
Упражнение с цветами под музыку «Французская песенка» Ф.Гойи.
Танцевальная композиция: «Дети и природа» муз.О.Юдахина.
3. Упражнение на осанку в седе “по-турецки”
Продолжать формировать навыки перестроения в пространстве зала. Работать над координацией движений рук и ног. Развивать ритмический слух.
Продолжать формировать умение сочетать движения со словами, развивать память и внимание.
Продолжать работу над выразительным, пластичным движением. Развивать умение двигаться всем телом.
Закреплять умение двигаться в характере музыки, соблюдая «рисунок» танца. Поощрять проявления танцевального творчества.

## Вторая неделя, занятие 51-52.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну, ходьба на носках (“кошечка”) и с высоким подниманием бедра (“цапля”).
2. Игроритмика. Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с левой, держать).
Танцевальные шаги: Повторить все комбинации из изученных шагах
Акробатические упражнения: Повторение всех упражнений
Словесно – двигательная игра: «Муравьи»
Игра с перестроениями под музыку «Веселые путешественники». («Коммуникативные танцы» А.И.Буренина.
Упражнение с цветами под музыку «Французская песенка» Ф.Гойи.

Танцевальная композиция: «Дети и природа» О.Юдахина.
3. Самомассаж: Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.
Закреплять умение сочетать движения со словами. Развивать чувство ритма.
Развивать умение перестраиваться, координацию движений рук и ног при ходьбе. Развивать внимание, быстроту реакции.
Продолжать работу над плавностью длящихся движений. Выполнять движения выразительно, в характере музыки.
Развивать желание двигаться под музыку, творческое воображение, выразительность пластики.

## Третья неделя, занятие 53-54.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам.
2. Игроритмика. Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с левой, держать).
Танцевальные шаги: Повторить все комбинации из изученных шагах
Акробатические упражнения: Повторение всех упражнений.
Словесно - двигательная игра: «Мартышки»
Игра с перестроениями под музыку: «Веселые путешественники» Упражнение: «Бегать и кружиться» под муз.Геллера «Этюд».
Танцевальная композиция: «Дети и природа» О.Юдахина.
3. Самомассаж: Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.
Дыхательное упражнение: “Плаваем”
Развивать ритмичность, четкость движений, слаженность.
Закреплять умение перестраиваться в пространстве зала. Формировать устойчивое внимание. Развивать коммуникативные качества.
Почувствовать и передать в движениях легкость, полётность музыки. Отмечать смену музыкальных фраз.
Совершенствовать выразительное исполнение танца. Поощрять творческие проявления детей, желание двигаться под музыку.

## Четверная неделя, занятие 55-56.

1.Разминка. ОРУ. Строевые упражнения. Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам.
2. Игроритмика. Повторение всех упражнений.
Танцевальные шаги: Повторить все комбинации из изученных шагах
Акробатические упражнения: Повторение всех упражнений
Игровое упражнение: «Найди пару» под муз. «Добрый жук» М.Спадавеккиа.
Словесно – двигательная игра: «Мартышки»
Упражнение: «Бегать и кружиться» под муз. Геллера «Этюд».
Танцевальная композиция: «Птичка польку танцевала» А.Рыбников.
3. Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:
Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.
Формировать навыки ориентировки в пространстве зала. Развивать коммуникативные качества.
Развивать умение сочетать движения со словами. Передавать в движениях настроение игрового образа.
Слышать и передавать в движениях легкость, полетность музыки. Формировать умение ориентироваться в пространстве, двигаться врассыпную, но в одном направлении.

Вспомнить танцевальные элементы польки. Закреплять знания о жанре. Показать приём движения в парах – руки «крестиком».

## Приложение 2

**Картотека игр-миниатюр, музыкально-подвижных игр** (Вид, Название**,** Цель**,** Содержание**,** Оборудование).

Миниатюра
**«Солнышко»**
Совершенствование двигательных навыков
И.П.: дети стоят в шахматном порядке.
Солнышко, солнышко, Частые полуприседания.
Выгляни в окошко. «Пружинки» с хлопками.
Твои детки плачут,
По камушкам скачут. Легкие прыжки с хлопками.

Музыкально – подвижная игра
**«Музыкальные змейки»**
Развитие внимания, памяти, мышления, координации движения
Дети делятся на три подгруппы, построенные в колонны в определенном месте зала. Каждая подгруппа выбирает себе определенную мелодию, ее можно использовать из мультфильмов или детских сказок. Как только зазвучит1-я мелодия, колонна, выбравшая ее, должна двигаться по залу в такт музыке за впереди стоящим. Но как только заиграет другая мелодия - правая колонна принимает упор присев, а другая движется и т.д. Если звучит музыка, невыбранная командами, - дети идут на свои места. Победит колонна, которая построится быстрее и раньше.

Миниатюра
**«Осень»**
Совершенствование двигательных навыков
Меж еловых мягких лап
Поочередно опускать и поднимать руки перед собой.
Дождик тихо: «Кап-кап-кап»,
Медленно присесть с опущенными руками.
Где сучок давно засох, Вырос серый мох-мох-мох!
Медленно подняться, держась за голову.
Где листок к листу прилип, Поочередно опускать и поднимать руки перед собой.
Появился гриб-гриб-гриб. Кто нашел его, друзья?
Стоять прямо, пожимая плечами.
Это я, это я, это я!
Прижать руки к груди

Музыкально – подвижная игра **«Веселый гусь»**
Развитие внимания, быстроты
Дети стоят в кругу. Руководитель ударяет в бубен и пускает его по кругу. Дети передают его со словами: Ты катись, веселый бубен,
Быстро-быстро по рукам, у кого веселый бубен –
Тот сейчас станцует нам!

У кого на последнем слове окажется бубен, тот выходит в центр и исполняет танец или несколько движений, остальные дети повторяют за ним.

Миниатюра
**«Жаворонок»**
Совершенствование Двигательных навыков
В небе жаворонок пел.
Маховые движения руками.
Колокольчиком звенел,
Вращения кистями над головой.
Порезвился в вышине,
Помахивать руками, опустить через стороны вниз.
Спрятал песенку в траве.
Присесть, обхватить колени.
Тот, кто песенку найдет,
Будет весел целый год.
Хлопки в ладоши

Музыкально – подвижная игра **«Капканы»**
Развитие ловкости, быстроты, координации движений
Выбираются два водящих. Они стоят лицом друг к другу, держась за руки, - это «капкан». Все играющие под музыку бегут по кругу, пробегая под «капканом». Как только музыка прекращается, «капкан» закрывается. Те, кто попал в него, присоединяются к водящим, образуя новый «капкан». Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 победителя - самые ловкие дети, им предоставляется найти «клад».

Миниатюра
**«Любопытная Варвара»**
Совершенствование двигательных навыков
Любопытная Варвара
Качание головой.
Смотрит влево,
Поворот корпуса влево.
Смотрит вправо,
Поворот корпуса вправо.
Смотрит вверх,
Поднять голову вверх.
Смотрит вниз.
Опустить голову вниз.
Чуть присела на карниз.
Полуприседание.
А с него свалилась вниз!
Резкое приседание

Музыкально – подвижная игра.
**«Дирижер и оркестр»**
Развитие внимания, чувства ритма, координации движений.
По кругу чертят кружочки-посты по числу играющих, без одного. Все играющие - «солдатики» стоят на своем посту (в кружочках). Дирижер стоит в центре, в руках у него

бубен (треугольник). Под музыку марша «солдатики» маршируют, идут в обход по кругу. Вдруг в «оркестр» вступает дирижер, он стучит в бубен. В такт музыке «солдатики», стараясь дойти до своего кружка-поста, останавливаются и маршируют на месте. Дирижер тоже занимает любой кружок, а кто остался вне кружка - становится дирижером.

Миниатюра
**«Смелый капитан»**
Совершенствование двигательных навыков, Координации движений
Я на мостике стою Ноги во 2-й позиции. Руки на поясе.
И бинокль в руках держу. Изобразить бинокль пальцами с наклоном вперед. Волны плещутся слегка,
Изобразить легкую волну. Качка тихая пока.
Покачивание влево-право. Волны сильными вдруг стали,
Изобразить волну. И от качки все упали!
Приседание. За канат держусь я крепко.
Изобразить перебирание каната. Вдруг сорвало ветром кепку,
Руки поднять к голове и в стороны. Я ловить рукою стал -
Поочередные махи руками. Чуть с мосточка не упал.
Балансировать руками

Музыкально – подвижная игра **«Найди свое место»**
Развитие быстроты, ловкости, памяти
Дети стоят в шеренге. Звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке (бегают, прыгают, играют). Музыка
прекращается, дети ищут свое место в шеренге. Руководитель
отмечает тех, кто правильно занял свое место

Миниатюра
**«Дождик»**
Совершенствование двигательных навыков, координации движений
Скачет дождик длинноногий
Хлопки в ладоши.
По траве и по дороге,
Наклоны в стороны.
Льется он в пустые бочки,
Хлопки в ладоши.
И на лужах ставит точки,
Наклоны в стороны.
Барабанит громко в стекла-
Хлопки в ладоши.
Вся земля вокруг намокла.
Развести руки в стороны, сесть, обхватив колени

Музыкально – подвижная игра **«Музыкальные стулья»**
Развитие умения слышать начало и конец музыки, ее быстроту
Все дети сидят на стульях, спиной к центру. Водящий стоит без стула. Дети поделены на 3 группы: l-я группа - полька,
2-я - вальс, 3-я - марш. Водящий идет по кругу. Если звучит
полька, то за водящим идет l-я группа. Музыка меняется, идут другие дети. Когда зазвучит детская песня, все встают со стульев и идут за водящим. Музыка останавливается – дети занимают места, оставшийся без места становится водящим.

Миниатюра **«Зайки».**
Совершенствование двигательных навыков, координации движений
Зайки скачут по лужайке,
Прыжки на двух ногах.
Вдруг в лесу мелькнула тень,
Зайки спрятались за пень.
Присесть, опустить голову.
На носочки поднялись.
Встать на носки.
Ну-ка, Зайка, оглянись,
Повороты в стороны.
Не сидит ли за кустом
страшный волк с большим хвостом?
Поочередно опускать и поднимать руки перед собой.
Вдруг волчище выбегает,
Бег на месте.
Серых зайчиков хватает.
Присесть, голову спрятать.

Музыкально – подвижная игра **«Карлики и великаны»**
Развитие умения различать динамику звука, совершенствование двигательных навыков.
Дети стоят лицом по кругу, под музыку выполняют разные танцевальные движения. В конце музыкального отрывка подается сигнал: аккорд в высоком или низком регистре. На аккорд в высоком регистре дети становятся «карликами» (упор присев), а на аккорд в низком регистре – «великанами» (поднять руки вверх и приподняться на носочки). Выигрывают те, кто ни разу не ошибся.
Миниатюра
**«Мишка»**
Совершенствование двигательных навыков, координации движений
Мишка с куклой бойко топают, Бойко топают, посмотри,
Ходьба на месте, руки на поясе. И в ладоши звонко хлопают,
Звонко хлопают - раз, два, три. Хлопки в ладоши.
Мишке весело, мишке весело, Переступание с наклонами в стороны.
Вертит мишенька головой, Кукле весело, тоже весело.
Ходьба на месте. Ой, как весело. Ой, ой, ой!
Покачивание головой

Музыкально – подвижная игра.
**«Затейники»**
Совершенствование двигательных навыков, координации движений
Ровным кругом, друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте, дружно вместе.
Сделаем вот так.
Дети останавливаются, опускают руки. Водящий показывает
движение, все повторяют его (2-3.раза), выбирается новый водящий. Игра начинается под звуки марша, а показ движений - без музыки. Повторять движения под соответствующую музыку.
«Марш», любая музыка в стиле диско.

**«Козы»**
Совершенствование двигательных навыков, координации движений

Можно ли козам бодаться, Высокий шаг, показывают «рожки».
Если рожки есть? Ходьба по кругу.
В пляс девчонкам не пускаться, Подскок, руки на поясе.
Если ножки есть?
За рога возьмем козленка, «Пружинка».
Отведем на луг. Три высоких шага.
А девчонку за ручонку Мальчик подает руку девочке.
В наш веселый круг, Покачивание руками.
В наш веселый круг. Повороты в парах
Музыкально – подвижная игра **«Запрещенное движение»**
Развитие внимания, координации движений
Дети стоят полукругом, в центре водящий. Он показывает
движения, из которых одно - запрещенное (например «пружинка»). Все повторяют движения, кроме запрещенного. Кто ошибется, становится водящим.
Миниатюра
**«Мяч»**
Совершенствование двигательных навыков, координации движений
**Мой веселый, звонкий мяч.**
Ты куда помчался вскачь?
Прыжки на месте.
Красный, желтый, голубой-
Высокий шаг.
Не угнаться за тобой.
Присесть, обхватить колени
Музыкально – подвижная игра. «Канон»
Развитие чувства ритма, такта, внимания
Дети стоят по кругу лицом в центр. На 1 -й такт один ребенок поднимает, например, правую руку, на 2-й такт – следующий делает то же, что и первый, и так по кругу. Затем, когда все поднимут правую руку, игра начинается снова, но, к примеру, с другой руки, либо предлагается другое движение.
Музыка Ф. Бургмюллера «Кавалькада»
Миниатюра
**«Мы ехали»**
Совершенствование двигательных навыков, координации движений.
На лошадке ехали,
Высокий шаг.
До угла доехали.
Гоп - гоп-гоп,
Гоп - гоп-гоп!
Прямой галоп, в руках «вожжи».
На машине ехали,
Легкий бег, в руках «руль».
До реки доехали!

**«Пружинка»**
Би-би-би, би-би-би!
Пароходом ехали,
Ходьба в полуприседе.
До горы доехали.
У-у-у, у-у-у.
То подняться на носки, то опуститься в полуприседе, выполняя волнообразные движения руками

Музыкально – подвижная игра.
**«Зеркала»**
Совершенствование двигательных навыков, координации движений, внимания
Дети свободно стоят по залу. Они – «зеркала». Один ребенок - водящий. Он пришел в магазин, где много «зеркал».
Отражение (копирование его движений) может быть во всех
«зеркалах» одновременно, либо показываться в одном-двух.
Невнимательное «зеркало» выбывает из игры.
Любая музыка в стиле диско
Миниатюра
**«Лошадки»**
Совершенствование двигательных навыков, координации движений
Эй, лошадки Высокий шаг.
Иго-го-го! Хлопки над головой.
Но, лошадки Прямой галоп.
Но, но, но. Хлопки перед грудью.
Скок, лошадки, Подскоки на месте.
Скок, скок. Хлопки внизу.
Побежали - Легкий бег.
Гоп-гоп-гоп! Хлопки перед грудью
Музыкально – подвижная игра «Не теряй пару»
Развитие внимания, координации движений
Дети идут парами по кругу, взявшись за руки. Звучит веселая музыка, дети отпускают пару и подскоками двигаются в свободном направлении. С окончанием музыки необходимо найти свою пару.

## Приложение 3
## Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой

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

делать короткий активный вдох носом;

выдох выполнять через рот;

вдох делать одновременно с движением;

все вдохи-движения выполнять в темпе марша;

считать мысленно, про себя (счет в данной гимнастике идет по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной).

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

**"Ладошки"**

Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю" - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3- 4 секунды - пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.
Активный вдох носом - абсолютно пассивный. Неслышный выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!
Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.
Упражнение "Ладошки" можно делать стоя, сидя и лежа.

**"Погончики"**

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов движений.
Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.
Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.

**"Насос"** ("Накачивание шины")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.
"Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага.
Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.
Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.
Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывая его широко.

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

И.п.: Станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.
Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.
Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели

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

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест на крест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука

сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).
Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.
Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.
**"Большой маятник"** ("Насос" + "Обними плечи")
И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!
Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.
Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя.
**"Поворот головы"**
И.п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать. Шею не напрягать, вдох не тянуть!
Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.
Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.
Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.
**"Ушки"** ("Ай-ай")
И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как бы мысленно говорите кому-то: "Ай-ай-ай! Как не стыдно!" Смотреть нужно прямо перед собой. Это упражнение напоминает "китайского болванчика".
Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот).
Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.
Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.
"Маятник головой" ("Малый маятник")
И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз - вверх, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох должен успевать "уходить" после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно, не слышно, либо, в крайнем случае - тоже через нос).
Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.
"Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой". Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.
**"Перекаты"**
А. И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается) одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко "шмыгая" носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова

перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох.
1) приседание и вдох делаются строго одновременно; 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.
Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.
Б. И.п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги.
**"Шаги"**
А. "Передний шаг" (рок-н-рол)
И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновенье принять и.п. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой ноге слегка приседайте и шумно "шмыгайте" носом (левое колено вверх - и.п., правое колено вверх - и.п.). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.
Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кисте рук на уровне пояса. Упражнение "Передний шаг" напоминает танец рок-н-рол.
Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот.
Норма 8 раз по 8 вдохов-движений.
Упражнение "Передний шаг" можно делать стоя, сидя и даже лежа.
Б. "Задний шаг"
И.п.: то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно "шмыгните" носом. Затем обе ноги на одно мгновенье верните в и.п. - выдох сделан. После этого отведите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте танцевальное приседание.
Это упражнение можно делать только стоя.
Вдохи и движения делаются строго одновременно.

4 раза по 8 вдохов-движений.
Порядок выполнения:
1. "Ладошки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
2. "Погончики" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
3. "Насос" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
4. "Кошка" - 12 раз по 8 вдохов-движений.

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

## Упражнения на релаксацию и дыхание

**"Драка"**

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

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

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

**"Воздушный шарик"**

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

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

**"Корабль и ветер"**

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

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

**"Штанга"**

Цель: расслабить мышцы спины.

"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

**"Сосулька"**

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

У нас под крышей
Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,
Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

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

**"Шалтай-Болтай"**

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

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

Шалтай-Болтай
Сидел на стене.
Шалтай-Болтай
Свалился во сне. (С. Маршак)

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

**"Винт"**

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

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

**"Насос и мяч"**

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

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

**Приложение 4**

# Подвижные игры, музыкально-подвижные игры, игры-эстафеты, игры-забавы

**Эстафета « Сороконожка»**

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

**Игра « Дружные ребята»**

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

**«Передай мяч поверху»**

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

**«Передай мяч сбоку»**

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

**Эстафета « Сквозь игольное ушко»**

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

**«Горячая картошка»**

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

**Играем в игру «Нос — ухо — нос».**

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

Повторите еще раз. Я буду делать то же самое.

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

Карлсон говорит «ухо», показывает на подбородок.

Веселится. Игра повторяется несколько раз.

«Гори-гори ясно» с мячом

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

“Гори-гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо,

Птички летят, Колокольчики звенят!”

После этих слов ведущий незаметно кладет мяч за кем-нибудь из игроков. Все дети считают: “Раз, два, три! Беги!” Ведущий и участник, около которого был положен мяч, бегут вокруг круга в разные стороны. Тот, кто первым оббежал и занял место в кругу, победил. Второй же игрок становится ведущим.

**Эстафета «Раз, два − взяли!»**

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

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

**Игра «Капканы»**

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

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

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

Игра «Поймай рыбку».

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

Игра «Передача»

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

«Нептун»

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

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

Игра «Рыбалка»

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

Игра – эстафета «Рыбка, плыви»

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

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

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

Эстафета «В гости к Карлсону»

Дети залезают на шведскую стенку, срывают конфету и спускаются.

Эстафета «Бег с мячами»

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

**Игра «Разложи мячи по ведеркам»**

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

**Эстафета «Посадил дед репку»**

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

**Эстафета «Доберись до мяча»**

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

**Эстафета «Держи мяч»**

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

**Игра «Букет»**

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

**Соревнование «Перетягивание каната»**

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

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

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

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

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

**ИГРА: «КТО СКОРЕЕ»**

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

**«Ядро барона Мюнхгаузена»**

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

**«Кот в сапогах»**

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

**«Лиса Алиса и кот Базилио»**

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

**«Лягушка – путешественница»**

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

**«Баба-Яга»**

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

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

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

**« Море волнуется – раз …»**

Водящий произносит считалочку:

Море волнуется - раз, Море волнуется - два,

Море волнуется - три, Фигура на месте замри!

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

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

**«Игрушки»**

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

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

**Игра «Ой, ля, калина»**

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

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

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

Все повторяется дважды.

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

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

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

Ведущий: "Пиф! Паф!" (указательны-ми пальцами правой и левой руки указыва-ем сначала вправо, затем влево)

Коммуникативная игра «Два кота»

Та-та два кота стоят парами по кругу

Восемь лапок, два хвоста. лицом к друг другу.

Серый кот в чулане, выполняют хлопки с друг другом,

Все усы в сметане. поворачиваются спинками

Черный кот полез в подвал и парами двигаются боком

И мышонка там поймал. приставным шагом в центр.

Так же двигаются из круга.

С окончанием, повернувшись

Лицом обхватывают друг друга.

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

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

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

**«Принцесса на горошине»**

В игре участвуют девочки (3-4 ).

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

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

Желающие участвовать «принцессы» рассаживаются на табуретках.

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

Побеждает та, которая первой правильно «сосчитает» орехи.

**«Шерлок Холмс»**

Участники замирают в разных позах.

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

Водящий пытается вернуть всё в исходное состояние.

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

«Верхом на метле»

На полу в цепочку расставлены кегли.

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

Побеждает тот, кто меньше сбил кеглей.

**Игра « Эхо»**
Собирайся, детвора! ... ра, ра!
Начинается игра! … ра, ра!
Ты ладоши не жалей! … лей, лей!
Бей в ладоши веселей! … лей, лей!
Сколько времени сейчас! … час, час!
Сколько будет через час! … час, час!
И неправда, будет два! … два, два!
Думай, думай голова! … ва, ва!
Как поет в селе петух! … ух, ух!
Да не филин, а петух! … ух, ух!
Вы уверены, что так? … так, так!
А на самом деле как? … как, как!
Сколько будет дважды два? …два-два!
Ходит кругом голова! …ва, ва!
Вы хорошие всегда? … да, да!
Или только иногда! …да, да!
Не устали отвечать? … ать, ать!
Разрешаю помолчать!

**Игра «Как живешь?»**
Как живешь? Вот так! (показываем класс)
А плывешь? Вот так!
А бежишь? Вот так!
Вдаль глядишь? Вот так!
Ждешь обед? (подпираем подбородок ладонью) Вот так!
Машешь вслед? Вот так!
Утром спишь? Вот так!
А шалишь? Вот так! (надуваем щеки и лопаем)

**«Игра на внимание»**
Караси в реке живут. (Хлопают.) и говорят «да»

На сосне грибы растут. (Топают.) и нет
Любит мишка сладкий мед. (Хлопают.)
В поле едет пароход. (Топают.)
Дождь прошел — остались лужи. (Хлопают.)
Заяц с волком крепко дружит. (Топают.)
Ночь пройдет — настанет день. (Хлопают)
Маме помогать вам лень. (Топают)
Праздник дружно проведете. (Хлопают.)
И домой вы не пойдете. (Топают.)
Нет рассеянных средь вас. (Хлопают.)
Все внимательны у нас. (Хлопают.)
Скоморох: Засиделись мы, друзья
Спортом заниматься будем? Да.
« Аэробика» все делаем под музыку

**«Ловля бабочек»**

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

**Игра «Веселый оркестр»**

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

**Игра «Собери букет»**

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

**«Тише едешь»**

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

**«Конвейер»**

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

**«Мышки»**

Основы от катушек раскрашивают в разные цвета и привязывают к ним нитки — это «мышки». Грани кубика окрашиваются в те же цвета, что и мышки. Шестеро играющих располагаются вокруг стола, в центре которого вокруг пластикового стаканчика ставят мышек, удерживая в руках их хвосты. Водящий бросает кубик и старается накрыть стаканчиком ту мышку, цвет которой выпал на верхней грани. Игрок в свою очередь пытается убрать мышку, дернув ее за хвост. Пойманная мышка выбывает из игры.

**«Пираты Карибского моря»**

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

**«Кенгуру»**

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

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

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

**«НЕ ЗАДЕНЬ!»**

Играющие становятся в круг, крепко держась за руки.

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

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

Как только первая кегля будет свалена, игра приостанавливается. Кегля ставится вновь, а игрок, сваливший кеглю, выбывает из игры.
Остальные, взявшись за руки, по сигналу возобновляют игру.
Следует помнить, что наталкивать разрешается только руками, не отпуская рук соседей. И еще: если игрок, не уронив кеглю, три раза разорвал цепь (отпустив руку), он выбывает из игры.
К концу игры, когда число участников станет небольшим, можно уменьшить количество кеглей и расстояние между ними.

**«Подарки»**
Дети делятся на подгруппы, в зависимости от того, какая подгруппа готовила тот или иной подарок. Поочередно каждая подгруппа «уходит в магазин покупать подарки»: дети идут в угол комнаты и договариваются, какими имитационными движениями можно описать их подарок.
После этого дети подходят к «виновнику» торжества и говорят: "Мы подарок приготовили, угадай какой?" Дети показывают движения, а ребенок отгадывает. Ему вручают подарок.
Игру проводят несколько раз с разными подгруппами детей. В последний раз в игру включается воспитатель или заведующая детским садом и вручает ребенку подарок.
В заключение праздника воспитатель приглашает всех присутствующих к праздничному столу.
Описание движений.
Дети стоят по кругу, один из них — в центре.
1—5-й такты — идут по кругу, взявшись за руки, и поют.
6—7-й такты — останавливаются, поднимаются на носки, одновременно поднимая руки.
8—9-й такты — присаживаются на корточки.
10—11-й такты — сходятся к центру круга.
12—13-й такты — отходят назад.
14—18-й такты — хлопают в ладоши. Ребенок, стоящий в центре, пляшет.

**«Третий лишний»**

В центр ставятся стулья, на 1 меньше, чем число участников. Дети под музыку ходят или бегают вокруг стульев. Внезапно музыка прекращается, надо успеть занять стул. Кому не хватило - выходит из игры. 1 стул убираем и все продолжается. Если детей очень много, в начале игры можно на пол положить листы газеты, но когда остается 3-4 человека, все же лучше поставить стулья.

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

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

**«СКУЧНО ТАК СИДЕТЬ»**

Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены. Читают стишок:
Скучно, скучно так сидеть,
Друг на друга все глядеть.
Не пора ли пробежаться
И местами поменяться?

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

**«КОШКИ-МЫШКИ»**

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

**«РЫБАКИ И РЫБЫ»**
Выбираются 2 "рыбака", остальные - "рыбы". Они ведут хоровод и поют:
В воде рыбки живут,
Нет клюва, а клюют.
Есть крылья - не летают,
Ног нет, а гуляют.
Гнезда не заводят,
А детей выводят.
"Рыбы" разбегаются, "рыбаки" берутся за руки и ловят "рыб". Пойманные "рыбы" присоединябтся к "рыбакам", отчего "сеть" становится длиннее, и ловят оставшихся "рыб".

**«ДЕД»**
Дети выбирают "деда", затем отходят в сторонку и договариваются о том, что они будут показывать, после чего подходят к "деду".
- Здравствуй, дед!
- Здравствуйте, дети! Где вы были, что вы делали?
- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем...
Дети делают движения, изображающие какую-либо работу, а. "дед" должен угадать, какая это работа. Если отгадает - все разбегаются и он должен кого-нибудь поймать. Если не отгадает - дети снова договариваются и изображают другую работу.

**«БУБЕНЦЫ»**
Дети встают в круг. На середину выходят двое - один с бубенцом или колокольчиком, другой - с завязанными глазами. Все поют:
Трынцы-брынцы, бубенцы,
Раззвонились удальцы:
Диги-диги-диги-дон,
Отгадай, откуда звон!
После этих слов "жмурка" ловит увертывающегося игрока.

**ЗИМА/ НОВЫЙ ГОД**
**Весёлая игра «Гномик»**

Дети встают в круг. Гномик и Снегурочка – внутри круга. Под музыку дети водят хоровод, Гномик бежит по внутренней стороне круга возле детей. Музыка заканчивается, дети говорят:
Гномик, Гномик, не спеши,
Что нам делать, покажи!
Гномик под музыку выполняет любое танцевальное движение, дети повторяют за ним. Снегурочка надевает шапочку другому ребёнку. Игра повторяется.

**«Игрушка по кругу»**
Дед Мороз предлагает участникам встать лицом друг к другу. Начинает играть музыка, и игрушка, например кукла с изображением Снегурочки, переходя из рук в руки, движется по кругу. Прекращается музыка, прекращается передача игрушки. Тот, у кого осталась кукла, выбывает из игры. Игра идет до тех пор, пока не останется один человек. Если играющих много, по кругу можно пустить несколько кукол.

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

**«Снежинки-пушинки»**
Снегурочка предлагает нескольким гостям взять с подноса легкие ватные снежинки.
Каждый игрок подбрасывает свою снежинку и, дуя на нее, старается продержать ее как можно дольше в воздухе. Тот, кто уронил свою пушинку, может подойти к товарищу и помочь ему выполнить задание Снегурочки.

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

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

**«Два Мороза»**
Группа ребят находится в одном конце зала (комнаты) за условной чертой. Водящие — Морозы — находятся в середине зала. Они обращаются к ребятам со словами:
— Мы два брата молодые, (Вместе): Два мороза удалые.
— Я — Мороз-красный нос.
— Я — Мороз-синий нос.

Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?
Все отвечают:— Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!
Играющие бегут на другую сторону зала за линию «дома». Оба Мороза ловят и «замораживают» перебегающих. Те сейчас же останавливаются на том месте, где их «заморозили». Затем Морозы опять обращаются к играющим, а те, ответив, перебегают зал, выручая «замороженных»: дотрагиваются до них рукой, и те присоединяются к остальным.

**«Две лучше, чем одна»**

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

**«ЛОВИШКА»**

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

**«ИГРА С ПОГРЕМУШКАМИ»**

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

**«КТО БОЛЬШЕ НАБЕРЕТ СНЕЖКОВ»**

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

**«ВАЛЕНКИ»**

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

**«ПРОНЕСИ В МЕШКЕ»**

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

**«ПОЙМАЙ СНЕЖОК»**

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

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

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

**«ВЫТОЛКНИ ИЗ ОБРУЧА!»**

**«КТО БЫСТРЕЕ НАДУЕТ ШАРИК»**
Играющих может быть 2 — 4 человека. Каждому дают по воздушному шарику. По сигналу дети начинают их надувать. Выигрывает тот, кто надует шарик быстрее.

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

**«МЫШЕЛОВКА»**
Становятся и берутся за руки два самых высоких участника или двое взрослых. Держат руки вверх (такой мини-хоровод) и приговаривают:
"Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Вот поставим мышеловку, переловим всех мышей".
Остальные участники - мыши - бегают между рук ловцов. На последних словах руки опускаются, "мышеловка" захлопывается, кто попался, тот присоединяется к ловцам. Мышеловка увеличивается, игра повторяется. Побеждает последняя мышка.

**ВЕСНА**

«ЛЕСНОЕ ЭХО»
Зайчик говорит, а "Эхо" - взрослый за ширмой - отвечает.
Ведущий: Вызовем мы "Эхо", будет нам потеха!
Зайчик (громко): Эхо! Я тебя зову!
Эхо (протяжно): А-у! А-у!
Зайчик (вопросительно): Ты уже поело?
Эхо (утвердительно): Е-ло! Е-ло!
Зайчик (громко): Хочешь пищу заячью?
Эхо (удивленно): Чью? Чью?
Зайчик (доброжелательно): Я тебе морковку дам!
Эхо (жадно): Ам! Ам!
Зайчик (насмешливо): Что, объелся, братец Зай?
Эхо (укоризненно): Ай-ай! Ай-ай!
Зайчик (протяжно): Эхо! Ближе подойди!

Эхо (протяжно): Ты иди! Ты иди!
Зайчик (опасливо): А вдруг там болото?
Эхо (поучительно): То-то, то-то!
Зайчик (соглашаясь): Ладно, я потом приду!
Эхо (протяжно): Жду! Жду!
Зайчик (хвастливо): Гости к нам приехали!
Эхо (протяжно): Е-ха-ли! Е-ха-ли!
Зайчик (с гордостью): Мы их угощаем!
Эхо (удивленно): Ча-ем? Ча-ем?
Зайчик (огорченно): Чаю нету. Есть вода.
Эхо (соглашаясь): Да-да! Да-да!
Зайчик (протяжно): Ну, прощай, пора домой!
Эхо (печально): Ой-ой! Ой-ой!
Зайчик (громко): Не горюй, приду сюда!
Эхо (радостно): Да-да! Да-да!
Ведущий:
Если в лес вы попадете, Эхо там всегда найдете.
С эхом будете дружить, Весело вам будет жить!

**Игра «Летает — не летает».**
— Комары да мушки! (Дети машут руками и отвечают хором: «Летают!»)
— Зеленые лягушки! (Дети приседают, отвечают хором: «Не летают!» и т.д.)
— Бабочки!
— Стрекозы!
— Белые березы!
— Мухоморы красные!
— Пауки ужасные!
— Галки!
— Перепелки!
— Очень злые волки!
— Воробей!
— Скворец!
— Тут игре конец!

**Игра «Чайничек»**
Чайничек, крышечка. Крышечка, шишечка.
Шишечка, дырочка... С дырочки пар идет.
Пар идет, дырочка. Дырочка, шишечка...
Шишечка, крышечка. Крышечка, чайничек.
Ритмодекломация разучивается с детьми под любую подходящую по темпоритму мелодию и четко проговаривается, сопровождая слова движениями рук: чайничек - ладони параллельно друг другу
крышечка - ладошка правой руки - крышечкой
шишечка - кулачок
дырочка - пальцы кольцом (знак ОК)
пар идет - указательным пальцем делаются круги по возрастающей повторяется трижды, каждый раз с ускорением.

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

**ОСЕНЬ**

Игра **«ФУТБОЛ»**
нужно: 2 дуги, 2 гимнастические палки и 2 мячика. Две команды детей. Гимнастической палкой довести мяч до дуги и прокатить мяч в "ворота", затем вернуться в команду и передать мяч и палку следующему участнику

**«СОБЕРИ ШИШКИ»**

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

**«СОРТИРУЕМ ОВОЩИ»**

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

**«СОБЕРИ СОРНЯКИ»**

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

**«СОБЕРИ ЛИСТОЧКИ»**

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

**«ПЕРЕЙДИ ЛУЖУ В КАЛОШАХ»**

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

**«ПАРОВОЗИК»**

В ней участвуют две команды. На полу разложены бутафорские грибы. По сигналу команды змейкой обегают грибы по "извилистой тропинке" (каждый ребенок держится за плечи впереди стоящего). Считается победителем та команда, которая:
— не уронила ни один гриб;
— не потеряла ни одного участника;
— быстрее оказалась у финиша.

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

**«СОБЕРИ ГРИБЫ»**
Играют по двое. Каждому участнику дают пустую корзинку. На полу лежат силуэты грибов. Дети берут по очереди силуэт гриба, называют любой гриб, который знают, и кладут в корзинку. Выигрывает тот, кто больше «собрал» грибов.

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

**«ПОСАДИ И СОБЕРИ УРОЖАЙ»**
Оборудование: 8 обручей, 2 ведра, 4-5 картофелин, 2 лейки.
Участвуют 2 команды по 4 человека.
1-й участник «пашет землю» (кладет обручи).
2-й участник «сажает картошку» (кладет картошку в обруч).
3-й участник «поливает картошку» (обегает каждый обруч с лейкой).
4-й участник «убирает урожай» (собирает картофель в ведро).
Побеждает более быстрая команда.

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

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

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