

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Районный центр детского творчества «Гудвин»  
с. Усть-Цильма**

**Рассмотрено**

методическим советом  
Протокол № 3  
от 07.06.2022 года

**Утверждено**

Приказом № 28-ОД  
от 08.06.2022 года

**Принято**

педагогическим советом  
Протокол № 4  
от 08.06.2022 года

**Дополнительная общеобразовательная программа  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Игровая гимнастика»**

Направленность:  
художественная  
для обучающихся 5 лет  
1 год обучения

Составитель:  
Поздеева Ольга Валерьевна-  
Педагог дополнительного образования

с.Усть-Цильма  
2022года

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Концепция программы:

Данная программа составлена по нормативно-правовым основаниям проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р;
3. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41;
4. Приказ Министерства просвещения России от 9 ноября 2018г. № 196г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства образования и науки России от 9.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных программ»;
6. Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 1.06.2018 года № 214-п;
7. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические

рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

8. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования Приказ от 23 ноября 2009 г. N 655,

9. Методическое письмо «Рекомендации по экспертизе образовательных программ для дошкольных образовательных учреждений Российской Федерации» (Методическое письмо Министерства образования РФ от 24.04.95г. №46/19-15)

10. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении от 12 сентября 2008 года №666 (Постановление Правительства РФ)

Образование - единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции определенных объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов;

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Дополнительное образование - вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка); образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья), а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, танцевальной гимнастикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости. В этом **актуальность** программы.

Использование развивающих оздоровительных упражнений, во время игры, активная работа над исправлением осанки, походки, плоскостопия, определяет **новизну** данной программы. В данной программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:

- Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.

- Необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

### **Цель: Развитие физических качеств.**

Главная цель - воспитать каждого ученика культурной, творчески активной и социально зрелой личностью.

Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима дошкольников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведут к общему оздоровлению организма. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

### **Задачи:1) Обучающие:**

Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему;

Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

## **2) Воспитательные:**

Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Воспитывать чувство уверенности в себе.

### **Классификация программы:**

**Вид** - дополнительная общеобразовательная программа - общеразвивающая;

**Тип** – модифицированная; **Направленность** - художественная;

**Форма организации деятельности обучающихся** – групповая;

**Возраст** - разновозрастная; **Срок реализации** - 1 год

### **Организационно- педагогические основы обучения.**

В группу принимаются физически здоровые дети, в возрасте 5 лет. Занятия проводятся с группой детей исходя из площади хореографического класса в соответствии с требованиями СанПиН.

Определен минимум умений и навыков. Итогом обучения являются контрольные уроки в конце первого и второго полугодия.

### **Учебным планом предусмотрено следующее распределение часов**

		Количество часов		
		в неделю	в месяц	в год
I год обучения	Игровая гимнастика	1	4	36

## Ожидаемые результаты

За период обучения дети приобретают определенные знания, умения, навыки:

- навыки основных движений;
- понятия терминов
- развитие координации движений
- понятие коллективной работы
- уметь слушать и слышать

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### I год обучения

№ Комплекса	Наименование разделов (тем)	Количество часов	форма контроля
		практика	
1 Сентябрь	<i>Вводная часть</i>	1	Сентябрь Входящий контроль
	Занимательная разминка «Шагают малыши» Увлекательное перестроение «Поезд»	2	
	<i>Основная часть</i>		
	Комплекс упражнений с погремушками «Клоуны» Веселый тренинг «Котенок»	1	
	<i>Заключительная часть</i>		
	Танцевально - подвижная игра «Ежик и дети»		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>4</b>	
2 Октябрь	<i>Вводная часть</i>	1	
	Занимательная разминка «По дорожке» Увлекательное перестроение «Карлики и великаны»	2	
	<i>Основная часть</i>		
	Комплекс упражнений с кубиками «Забавные кубики» Веселый тренинг «Лесные встречи»	1	
	<i>Заключительная часть</i>		
	Подвижная игра «Карусель»		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>4</b>	
3 Ноябрь	<i>Вводная часть</i>	1	
	Занимательная разминка «Мы тоже можем так» Увлекательное перестроение «Дождевые капельки»	2	
	<i>Основная часть</i>		
	Комплекс упражнений с мячом «Веселый мяч» Веселый тренинг «Буратино»	1	
	<i>Заключительная часть</i>		
	Подвижная игра «Трамвай»		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>4</b>	



4 Декабрь	<p><i>Вводная часть</i>  Занимательная разминка «Бежим на елку»  Увлекательное перестроение «Шагаем по тропинке»</p> <p><i>Основная часть</i>  Комплекс упражнений с гимнастическими палками «Ловкие малыши»  Веселый тренинг «Бабушка Зима»</p> <p><i>Заключительная часть</i>  Танц.-подвижная игра «Новогодний паровоз»</p> <p><b>ВСЕГО</b></p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p><b>4</b></p>	Открытый урок
5 Январь	<p><i>Вводная часть</i>  Занимательная разминка «Белки прыгают по веткам»  Увлекательное перестроение «Найди себе пару»</p> <p><i>Основная часть</i>  Комплекс упражнений без предмета «Лыжники»  Веселый тренинг «Сказочное путешествие»</p> <p><i>Заключительная часть</i>  Подвижная игра «Зимние забавы»  Подвижная игра «Снежинки»</p> <p><b>ВСЕГО</b></p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p><b>4</b></p>	
6 Февраль	<p><i>Вводная часть</i>  Занимательная разминка «Аист и дети»  Увлекательное перестроение «Найди свою ленточку»</p> <p><i>Основная часть</i>  Комплекс упражнений без предмета «Рыбаки»  Веселый тренинг «Путешествие в рощу»</p> <p><i>Заключительная часть</i>  Подвижная игра «Летчики»</p> <p><b>ВСЕГО</b></p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p><b>4</b></p>	
7 Март	<p><i>Вводная часть</i>  Занимательная разминка «Едим к бабушке»  Увлекательное перестроение «Круг, кружочки, полукруг»</p> <p><i>Основная часть</i>  Комплекс упражнений «Играем с платочком»  Веселый тренинг «Ребята и зверята»</p> <p><i>Заключительная часть</i>  Подвижная игра «Цыплята и ястреб»  Подвижная игра «Воздушный шар»</p> <p><b>ВСЕГО</b></p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p><b>4</b></p>	
8 Апрель	<p><i>Вводная часть</i>  Занимательная разминка «Вместе по лесу идем»  Увлекательное перестроение «Весенний ручеек»</p> <p><i>Основная часть</i>  Комплекс упражнений в паре «Дружные ребята»  Веселый тренинг «У лукоморья»</p> <p><i>Заключительная часть</i></p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	

	Подвижная игра «Комарики и дети» <b>ВСЕГО</b>	<b>4</b>	
9 Май	<i>Вводная часть</i> Занимательная разминка «Прогулка в лесу» Увлекательное перестроение «Холодно - жарко» <i>Основная часть</i> Комплекс упражнений с большими обручами Веселый тренинг «Жучок» <i>Заключительная часть</i> Подвижная игра «Стрекоза» <b>ВСЕГО</b>	1  2  1  <b>4</b>	Открытый урок
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

### Комплекс 1 (Сентябрь)

#### Вводная часть

#### **1.Занимательная разминка «Шагают малыши»**

1.Мы на пальчиках идем, мы идем.

Прямо голову несем, мы несем. (Ходьба на носочках)

2.Мы шагаем, мы шагаем,

Выше ноги поднимаем. (Ходьба с высоко поднятыми коленями)

3.Зайчик прыг, зайчик скок.

Зайчик маленький хвосток. (Прыжки на двух ногах)

4.Побежали наши ножки

Прямо, прямо по дорожке. (Бег по кругу)

5. Все спиной мы побежали,

Никого не обогнали. (Бег спиной вперед)

6.Муравьишки, муравьишки, вы как будто, бы из книжки.

Вместе весело и дружно, строим домик очень нужный

(Четвереньки на ладонях и коленях)

7. Раз, два, три, четыре -руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре -и на месте ходили.

(Спокойная ходьба по кругу с поднятием рук)

#### **1.2.Увлекательное перестроение «Поезд»**

Ходьба и бег в колонне по одному. Дети выстраиваются в колону по одному.

Первый ребенок «Вагончик», остальные дети «паровозики». Пройдя половину зала, дети переходят на бег, затем снова на ходьбу. «Паровозик едет медленно – быстро» После ходьба в колонне, построение в колонну по два.

## 2.Основная часть

### **2.1. Комплекс упражнений с погремушками «Клоуны»**

#### **1.«Клоуны машут погремушками»**

И. п. - Основная стойка, ноги на ширине ступни.

1-2 - поднять руки через стороны вверх, скрестить над головой;

3-4 - вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

#### **2.«Клоуны идут»**

И. п. - Руки согнуты в локтях перед грудью, погремушка в обеих руках, ноги на ширине ступни.

1- поднять правую ногу, согнутую в колене, ударить погремушкой о колено правой ноги;

2– вернуться в исходное положение

3-4 - так же с левой ноги. Повторить 8 раз.

#### **3. «Клоуны кланяются»**

И. п. - Ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 - наклон вперед, правую руку вперед, левую назад, голову вперед;

2 – Вернуться в исходное положение.

3-4 - так же с левой руки. Повторить 7-8 раз.

#### **4.«Клоуны танцуют»**

И. п. - Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, погремушка в обеих руках у груди.

1-2 - поворот направо, руки поднять вверх, погребеть погремушкой;

3-4 - так же, но слева. Повторить 8 раз.

#### **5. «Клоуны прячут погремушку»**

И.п. – Ноги на ширине плеч, погремушки за спиной.

1-присесть, положить погремушки на пол перед собой.

2-выпрямиться, руки спрятать за спину.

3-присесть взять погремушки.

4-выпрямиться, убрать погремушки за спину.

#### **6. «Клоуны прыгают»**

И. п. - Ноги на ширине ступни, руки с погремушкой перед грудью.

Прыжки: ноги врозь, вместе, руки развести в стороны. Повторить 8 раз с паузами.

### **2.2.Веселый тренинг «Котенок»**

1.Котенок спит

(Дети лежат на коврике, свернувшись калачиком)

2.Кошечка проснулась.

(Повернуться на живот и потянуться, затем перевернуться на один бочок и потянуться и перевернуться на другой бочок – потянуться)

3.Спинку выгибает.

(Стать на четвереньки и прогибать спинку вверх- вниз)

4.Маленький котенок ушки умывает.

(Сидя на пятках дети массируют ушки)

5.Ушки помыли и про лапки не забыли.

(Сед ноги вперед, и поглаживание ног руками от носочков вверх к бедру и наоборот)

6.И теперь чистые, котята пушистые

(Опираясь на ручки, прыжками перемещать ножки вправо – влево)

7.Вот собачка прибежала и котенка испугала.

(Встать на четвереньки, опираясь на ладони и ступни. Подниматься на носочки и шипеть)

8.Собачка убежала,и котенок лапки потянул.

(Стоять так же на четвереньках, по очереди отставлять на носочки ножки как можно дальше, ручками упираемся в пол)

9.Спинку прогнул

(Прогибать спинку, стоя в упоре на коленях и руках, оставаясь на коленях скользить прямыми руками вперед)

10. И улегся наш котенок на солнышке загорать.

(Дети потягиваются на спинке, затем потянуться на животике. Легли на спинку и «болтают лапками» - ручками и ножками)

### 3.Заключительная часть

#### **3.1.Танцевально – подвижная игра «Ежик и дети»**

Исходное положение – Дети стоят в кругу, а ребенок – «ежик» в середине круга.

За грибами в лес идем (дети маршируют на месте). Прыгаем по кочкам. (прыжки на носочках по шестой позиции). А в лесу колючий еж стережет грибочки (руки сцепить в замочек и пошевелить пальчиками) .

Ты нас, ежик не коли (дети подходят к ежику и грозят ему пальчиком), А попробуй догони... (дети убегают...)

Проигрыш. Ежик догоняет деток, тот ребенок которого он догонит, становится ежиком и игра начинается сначала).

#### **Комплекс 2 (Октябрь)**

##### Вводная часть

#### **1.Занимательная разминка «По дорожке»**

1.Мы шагаем по дорожке, Раз, два! Раз, два!

Дружно хлопаем в ладоши, Раз, два! Раз, два!

(Шагаем и хлопаем в ладошки)

2.Поднимаем ручки к солнышку и тучке.

Маленькие ручки тянем выше, к тучке.

(Идем на носочках и поднимаем вверх руки)

3.Вдоль дорожки теремок, он не низок, не высок.

В нем живет лягушка - Квак, быстро прячется - вот так!

(Прыжки на двух ножках «лягушка»)

4. Стая птиц летит на юг, небо синее вокруг.

Чтоб скорее прилетать, надо крыльями махать.

(Бег на носочках с работой рук «машем крыльями»)

5.Скок-поскок, скок-поскок, Зайка прыгнул на пенек. (прыжки на двух ножках)

В барабан он громко бьет, в чехарду играть зовет.

(Бег с высоко поднятыми коленями, ударяя ладошками по коленям)

6. Цапля ходит по воде, и мечтает о еде.

Ноги выше поднимай, ты, как цапля, не зевай!

(Шаги, высоко поднимая опорную ногу)

### **1.2.Увлекательное перестроение «Карлики и великаны»**

Ходьба в колонне по одному. Бег в среднем темпе. Ходьба впрысядку («Карлики»). Ходьба на носках («Великаны»). Ходьба в колонне, построение в колонну по три.

## 2.Основная часть

### **2.1. Комплекс упражнений с кубиками «Забавные кубики»**

#### **1.Стучим кубиками**

И.П. – Ноги на ширине ступни. Кубики в обеих руках внизу.

1-2 –поднять кубики через стороны вверх, стукнуть ими.

3-4 – Опустить кубики, вернуться в исходное положение. Повторить – 5 раз.

#### **2.Кубик отдыхает**

И.П. – Ноги на ширине ступни. Кубики за спиной.

1- присесть

2-положить кубики на пол

3-хлопок в ладоши перед собой

4-встать выпрямиться, руки на пояс.

5-присесть

6-взять кубики в руки

7-ударить кубик об кубик

8- вернуться в и.п. Повторить 5 раз

### **3. Положи кубик на пол**

И.п. – Стоя на коленях, кубики в обеих руках у плеч.

- 1- наклониться вперед, положить кубики как можно дальше.
- 2- выпрямиться, руки положить на пояс.
- 3-наклониться вперед, взять кубики в руки.
- 4-вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз

### **4. Кубик прячется**

И.п. – Стоя на коленях, руки раскрыты в стороны

- 1-левую ногу ставим на стопу (выпад левой ногой)
  - 2- меняем кубики под левым коленом
  - 3- 4 – вернуться в исходное положение. Повторить тоже сменив ногу.
- Повторить 6 раз

### **5. Поднимим кубики**

И.п. - Сидя, кубики зажаты между ступнями.

- 1-3- поднять кубики вверх, руки развести в стороны.
- 4- вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз

### **6. Кубик кружится**

И.п. – положить на ладонь оба кубика.

Поворот вокруг себя, смотреть на кубики. Сделать поворот в другую сторону.

### **7. Прыжки вокруг кубиков**

И.п. – Ноги вместе, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, в чередовании с ходьбой на месте.

### **8. Переверни кубик**

И.п. – кубики лежат на полу.

Поворачивать кубики пальцами правой ноги, затем то же повторить левой ногой.

## **2.2. Веселый тренинг «Лесные встречи»**

Исходное положение – дети сидят на полу, ножки ровные, ручки на поясе.

Ребята, с Вами идем в лес.

«Ходьба»

(Работа стопами, поочередное сокращение стоп.)

Видим мышка сидит и хочет достать зернышко.

«Мышка ищет зернышко»

( И. П. – сесть ноги врозь, руки на плечах. Наклон корпусом вперед и легкий удар ладошками по полу)

И вот мы идем, идем и увидели сильных медвежат.

«Сильные медвежата»

(И. П. - Лежа на спине, руки на полу над головой. Поднять ноги, пальцами ног достать пальцы рук. Вернуться в и. п.

Повторить - 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Не отрывать рук от пола».

А вот мы видим хитрую лисичку, которая ищет зайчика.

#### «Хитрая лисичка!»

(И.П. - Стать на колени, обернуться всем корпусом в одну сторону.

Вернуться в и. п. Затем обернуться в другую сторону)

Но вот лисичка устала, и решила отдохнуть.

#### «Лисичка отдыхает»

И.П. - Лежа на животе, руки на полу над головой, хорошо потянуться всем корпусом. Затем повернуться на правый бок, ножки подтянуть к груди. Вернуться в и.п. и повторить все поворачиваясь на другой бок.

А вот по лесу идет ежик, он увидел лисичку и спрятался.

#### «Ежик спрятался»

Сидя, ноги вместе, руки опущены, подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени. Вернуться в и.п. Повторить - 6 раз

А вот летит бабочка

#### «Бабочка»

(И.п. – сесть на пол, ноги согнуты в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью. Руками взять стопы, подтянуть их поближе к себе, колени вниз.

«раз – два – три - четыре» - Движения коленочками - «Бабочка машет крылышками и летит»)

Она садится на цветок и пьет нектар

#### «Бабочка и цветок»

(И.П. – «бабочка» - Наклоняемся вниз, оставаясь в данном положении, как можно больше прижимая колени вниз на пол, спинку стараемся, чтобы была ровной.

«Бабочка опустилась на цветочек и наклоняется попить нектар». Затем поднимаем корпус, возвращаясь в исходное положение.) Возвращаясь домой, мы с вами увидели зайчика, который прыгал по лесной дорожке.

#### «Зайчик»

И.П. – Стать на ножки, ручки «лапки зайчика «возле груди. Дети прыгают на двух ножках, чередуя прыжки с ходьбой на месте)

### 3.Заключительная часть

### **3.1. Танцевально–подвижная игра на координацию «Волшебная карусель»**

1. Мы на карусели сели, завертелись карусели. (Дети кружатся парами взявшись за руки) Пересели на качели, вверх летели, вниз летели.

(Держась за руки, один ребенок приседает, второй стоит, затем наоборот)

2. А теперь с тобой вдвоем, мы на лодочке плывем.

Ветер по морю гуляет, ветер лодочку качает.

(Дети держатся за руки, покачиваются вправо – влево, вперед – назад)

3. Весла в руки мы берем, быстро к берегу гребем.

К берегу пристала лодка, мы на берег прыгнем ловко.

(Дети садятся на пол и изображают как гребут веслами)

4. И поскачем на лужайке, будто зайки, будто зайки. (Дети прыгают на носочках) Зайки прыгают играют, лапкой, лапкой ударяют.

(Подскоки высоко поднимая колени, ударяя ладошками по ножкам выше колен)

### **Комплекс 3 (Ноябрь)**

#### **Вводная часть**

#### **1. Занимательная разминка «Мы тоже можем так...»**

1. Солнце вышло из-за тучки, мы протянем к солнцу ручки.

Руки в стороны - Потом, мы пошире разведём.

(Дети шагают по кругу, высоко поднимая колени, поднимая руки вверх и раскрывая их в стороны)

2. Солнце утром лишь проснется, лепестки раскроет мак.

Бабочка кружит и вьется, мы ведь, тоже можем так.

(Легкий бег на носочках с движением рук – «машем крылышками»)

3. Чтоб стать похожим на орла и, запугать собак,

Петух расправил два крыла... Мы тоже можем так.

(Выполняем высокие шаги, имитируя шаг петушка)

4. Пастух в лесу трубит в рожок - пугается русак.

Сейчас он сделает прыжок... Мы тоже можем так.

(Прыжки на двух ногах, как зайчики)

5. Идёт медведь, шумит в кустах, спускается в овраг...

На двух ногах, на двух руках, мы тоже можем так.

(Шаги на четвереньках)

6. А вот, как будто славный мячик, лисенок рыжий весельчак.



Он весело по полю скачет, мы тоже можем так. (Подскоки)  
7. Песню громко распевает, гномик маленький чудак.  
По тропинке он шагает мы ведь, тоже можем так.  
(Приседаем на корточки и выполняем шаги в продвижении)

## **1.2. Увлекательное перестроение «Дождевые капельки»**

Педагог говорит детям: «Шел дождь, и образовалась с маленьких капелек, большая лужа. Капельки все прыгали и прыгали, и лужа становилась все больше и больше.

(Дети стоят в кругу, руки на пояс и выполняют прыжки на двух ножках с продвижением вперед)

Но, вот капелька попала к большой дружной семье дождевых капелек, они соединились в один ручеек.

(Дети берутся за руки и бегут тихонько на носочках, «змейкой»)

## 2. Основная часть

### **2.1. Комплекс упражнений с мячом «Веселый мяч»**

#### **1. Подниманием мяча вверх**

И. п. - Основная стойка, руки опущены.

1- поднять руки вверх с одновременным прогибом спины, отставить левую ногу назад на носок.

2 – вернуться в исходное положение.

3-4 – повторить все с правой ноги. Повторить 6-8 раз.

#### **2. Наклоны корпуса в стороны**

И. п. - Основная стойка, ноги на ширине плеч, руки с мячом над головой.

1- наклон корпуса влево;

2- вернуться в исходное положение

3-4 – повторить вправо. Повторить 8 раз.

#### **3. Повороты корпуса в стороны с поднятием мяча вверх.**

И. п. - Ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.

1 - поворот корпуса влево, мяч поднять вверх.

2 – вернуться в исходное положение

3-4 - повторить то же вправо. Повторить 8 раз.

#### **4. Упражнения на расслабление**

И. п. - Ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 - поднять руки вверх;

2-3-4 - медленно опустить. Повторить 10 раз.

## **5Сменное поднимание ног, согнутых в коленях**

И. п. - Основная стойка, мяч перед грудью.

1- поднять согнутую в колене левую ногу, прикоснуться мячом до колена.

2- вернуться в исходное положение.

3-4 – повторить с правой ноги. Повторить 10 раз.

## **6. Наклоны туловища вперед**

И. п. - Ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.

1 - поднять мяч над головой.

2- наклонить туловище вперед, мяч на затылок.

3- выпрямиться;

4– вернуться в исходное положение.

Во время наклонов ноги в коленях не сгибать. Повторить 10 раз.

## **7.Приседания**

И. п. - Пятки вместе, носки врозь, руки опущены.

Во время приседания руки поднимать вверх. Повторить 10 раз.

## **8.Прыжки**

И. п. - Мяч между ступнями, руки на поясе.

Прыжки на месте, дыхание равномерное. Повторить 10-12 раз.

## **9.Упражнения на дыхание.**

И. п. - Ноги на ширине ступни, руки опущены.

1 - поднять мяч вверх.

2-3-4 - медленно опустить, положить мяч на пол.

Повторить 6 раз.

## **2.2.Веселый тренинг «Буратино»**

Исходное положение – дети лежат ровно на спинке.

Решил мастер сделать Буратино. Для этого он взял ровненькие дощечки, и приступил к работе.

Первым делом он смастерил голову Буратино

### 1 Упражнение

И.П. – руки вдоль тела, повороты головы вправо- влево. Повторить данное движение 6 раз.

Затем ручки

### 2.Упражнение

И.П. – указанное выше. Подымание правой (левой) руки вверх и возвращение в и.п. Каждой ручкой повторить 4 раз.

Затем ножки. Ножки шустрые у Буратино.

### 3.Упражнение

И.П. – указанное выше. Поднимание правой (левой) ножки вверх и возвращение в и.п. Каждой ножкой повторить 4 раз.

Вдруг Буратино начал поворачиваться и осматриваться.

### 4.Упражнение

И.П. – указанное выше. Лежа на полу, ножи вместе, руки подняты вверх выше головы. Поворачиваться сначала в правую сторону, затем в левую.

Ох, как здесь много интересного, обрадовался деревянный человечек.

### 5.Упражнение

И.П. – лежа на животе.

1. Упор на руки, прогнуться назад. 2.Вернуться в исходное положение.

И вот он увидел на стене часы, они говорили: «Тик-так»

### 6.Упражнение

И. п. - Стоя на коленях, руки на поясе.

1.Наклон туловища влево.

2.Вернуться в и. п.

3.Наклон туловища вправо.

4.Вернуться в и. п.

Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

Буратино потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся.

### 7.Упражнение

И.П. – Сидим, ножки ровные, ручки подняты вверх.

1. Потянуться корпусом вверх за руками

2.Наклон к ножкам – достать ладошками, до кончиков пальчиков ног.

Руки в стороны развёл,

Ключик видимо нашёл,

### 8.Упражнение

И.П. – Сидим, ножки раскрыть в стороны,

1. Потянуться ручками к правой ножке (стараться корпус положить на ножку, а руками достать носочек правой ножки.

2.Вернуться в и.п.

3.Потянуться к левой ножке - Вернуться в и.п.

Повторить упражнение 4 раза каждой ножке.

Чтобы ключик тот достать, надо на носочки встать.

### 9. Упражнение

И.П. – встать на носочки

1. Потянуться руками вверх, выполняя при этом вдох

2. Выдох на опускании рук.

3. Заключительная часть.

### **3.1. Подвижная игра «Трамвай»**

Цель. Учить детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих; учить их распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение.

#### Описание игры.

3-4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку.

Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, т. е. одни дети держатся за шнур правой рукой, другие - левой. Это трамвай. Педагог стоит в одном из углов зала, держа в руках три флажка: желтый, зеленый, красный. Он объясняет детям, что трамвай движется на зеленый сигнал, на желтый замедляет ход, а на красный - останавливается. Педагог поднимает зеленый флажок - и «трамвай» едет - дети бегут по краям зала. Если педагог поднимает желтый или красный флажок, «трамвай» замедляет ход и останавливается.

#### Указания к проведению.

Если детей в группе много, можно составить два трамвая. Сюжет игры может быть более развернутым: во время остановок одни пассажиры выходят из трамвая, другие входят, приподнимая при этом шнур. Педагог следит за тем, чтобы все играющие были внимательными, не пропускали остановок, следили за сменой флажков и меняли движение.

## **Комплекс 4 (Декабрь)**

### Вводная часть

#### **1. Занятельная разминка «В гости к елке»**

Лесом по проселку шли сюда на елку.

Ну, давай, подпевай, шли сюда на елку. (Марш друг за другом по кругу)

Вот бегут зайчишки, Зайчики-трусишки. (Прыжки на двух ножках в продвижении) Ушками задвигали, у елочки запрыгали.

(Прыжки в продвижении, ладошками изобразить ушки на макушке)

Вот шагают петушки, золотые гребешки.

Красные сапожки, на высоких ножках.

(Ходьба с подниманием прямой ноги, широкие маховые движения руками)

Ну-ка выходи-ка, Серый кот мурлыка.

Бархатные лапки, на лапках, цап – царапки.

(Ходьба на носочках, мелкими шагами)

Вышел из берлоги Мишка на дорогу.

Лапками захлопал, по снегу затопал.

(Ноги на ширине плеч, переступание с ноги на ногу, с раскачиванием корпуса вправо-влево)

Лесом по проселку бежали все на елку.

Ну, давай, подпевай, бежали все на елку.

(Легкий бег в продвижении друг за другом)

## **1.2. Увлекательное перестроение «Шагаем по тропинке»**

1. Ходьба по кругу, на носочках, палку держим согнутыми руками на плечах

2. Бег по кругу, палку поднять вверх.

3. Палку кладем на пол, бег "змейкой" между палками.

4. Ходьба приставным шагом по палкам боком

5. Ходьба «елочкой» по палкам

6. Ходьба по кругу друг за другом, палка в правой руке, построение в колонну по три.

## **2. Основная часть**

### **2.1. Комплекс упражнений с гимнастическими палками «Ловкие малыши»**

#### **1. Подъем палки вверх.**

И. п. - Основная стойка, палка внизу в правой руке. 1 - поднять руки вверх, взять палку левой рукой 2 - вернуться в и. п.

3- то же с левой руки.

4 – вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

## 2. Наклоны туловища в стороны.

И. п. - Ноги на ширине плеч, руки с палкой подняты вверх. 1 - наклон влево

2 – вернуться в и. п. 3 - наклон вправо

4 – вернуться в и. п. Повторить 8 раз.

## 3. Наклоны туловища вперед - вниз.

И. п. - Ноги на ширине плеч, палка в обеих руках перед грудью.

1- наклониться и положить палку на пол

2– вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

## 4. Подъем палки вверх с выносом ноги назад.

И. п. - Основная стойка, палку держим внизу обеими руками.

1- поднять палку вверх, посмотреть на нее, левую ногу вынести назад.

2– вернуться в и. п. 3 – то же с правой ноги; 4 – вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

## 5. Перешагивание через палку.

И. п. - Основная стойка, палку держим обеими руками впереди внизу.

1 - согнуть правую ногу и перешагнуть через палку вперед

2 - сделать то же самое левой ногой.

3–переступить правой ногой через палку назад.

4- сделать то же самое левой ногой. Повторить 8 раз.

## 6.Подъем на колени.

И. п. Сидя на коленях (на пятках), палка у груди.

1 - встать на колени, поднять палку вверх

2 – вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

## 7.Приседания.

И. п. - Пятки вместе, носки врозь, палку держим обеими руками впереди внизу.

1 - присесть, развести колени, руки с палкой поднять вверх

2 – вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

## 8. Прыжки через палку.

И. п. - Ноги вместе, руки на поясе, палка лежит на полу справа.

Перепрыгивать через палку вправо-влево 6-8 раз подряд, затем сделать 6-8 шагов на месте и снова повторить прыжки.

## **2.2.Веселый тренинг «Бабушка - Зима»**

Отшумела опавшими листьями и холодными продолжительными дождями тетушка Осень и постепенно, сама того не замечая, уступила место седой

бабушки Зиме. Утром вода в лужах покрывалась тонкой ледяной корочкой, а на увядшей траве серебрился иней.

### **Упражнение 1 «Первая ледяная корочка»**

И.П. Дети лежат на спине. Лежа на спине - раскрывать одновременно руки и ноги в стороны, имитируя замерзшую лужу.

В полях и лесах, стало холодно маленьким зверятам. Из норки выглянул маленький хомячок.

### **Упражнение 2 «Пытливый хомячок»**

И.П. - лежа на животе, руки на уровне плеч, согнутые в локтях, - выпрямлять руки, прогибая верхнюю часть туловища, поочередно сгибая при этом ноги (вроде «хвостик замерзает»).

Вечерами между деревьев гуляли голодные волки, принохиваясь, где бы поймать зайчика.

### **Упражнение 3 «Голодные волки»**

И.П. - стоя на четвереньках (низкое положение) - подавать корпус вперед, опуская голову.

Мелкие зверюшки, спрятавшись на зиму в теплых уютных норках, прислушались к каждому шороху.

### **Упражнение 4 «Зверюшки прислушиваются»**

И.П.- стоя на четвереньках (низкое положение) - переходить в среднее положение, при этом руки поочередно прикладывать к уху («прислушиваться»).

Бабушка Зима очень любила белые пушистые покрывала из снега, и она поспешила покрыть ими всю землю.

### **Упражнение 5 «Большое белое одеяло»**

И.П. - стоя на четвереньках (среднее положение) - подавать корпус вперед и по очереди поднимать правую руку и правую ножку, затем наоборот («поправляем снежное одеяло»).

А еще бабушка Зима любила высокие белые меховые шапки - она и сама такую носила, и другим стремилась подарить этот головной убор: верхушкам деревьев, крышам домов, даже автомобилям.

### **Упражнение 6 «Снежная шапка»**

И.П. стоя на четвереньках (высокое положение), ноги согнуты в коленях - выпрямлять руки и ноги, пытаясь как можно быстрее поднимать копчик.

В сугробах часто буксовали даже грузовые автомобили, их колеса крутились на месте, пытаясь выбраться из снега.

### **Упражнение 7 «Грузовик забуксовала»**

И.П. - сидя, упор сзади, ноги чуть согнуты в коленях - повороты на месте вокруг вертикальной оси с помощью приставных шагов.

Это развеселило бабушку Зиму. Она тихо смеялась, и от этого по улицам начинал гулять порывистый холодный ветер. И людям, и машинам приходилось разгребать сугробы, расчищать дороги.

### **Упражнение 8 «Снегоочиститель»**

И.П. сидя - передвигаться на ягодицах сначала вперед, а потом назад, в исходное положение.

Птицы, которые остались зимовать, топтались на снегу, чтобы согреться.

### **Упражнение 9 «Замерзшие птицы»**

И.П. - сидя на корточках, переступать с ноги на ногу, раскачиваясь из стороны в сторону.

Мороз подальше крепчал. У детей и взрослых носы стали красными, а дым из труб на домах стоял столбом вверх.

### **Упражнение 10 «Дым столбом»**

И.П. - стоя на коленях, взявшись за бедра - выполнять небольшие раскачивания вперед-назад.

Люди, которые стояли на автобусных остановках, притопывали ногами, чтобы согреть замерзшие пальцы.

### **Упражнение 11 «топ-топ»**

И.П. - стоя - переступать с ноги на ногу в повороте.

Вороны с карканьем слетали с ветвей и карнизов и, подхваченные метелью, летели вместе с ней, взмахивая крыльями.

### **Упражнение 12 «Испуганные вороны»**

И.П. - стоя в позе ласточки - слегка приседать на опорной ноге с возвращением в исходное положение, при этом делать взмахи согнутыми в локтях руками, как крыльями.

Бабушка Зима не любила высокого неба - вот почему, когда царит Зима, облака почти всегда бывают низкими - рукой можно достичь.

### **Упражнение 13 «Тянемся до неба»**



И.П. - стоя - подниматься на цыпочки и вытягиваться, стремясь дотянуться руками по очереди к «облакам».

Вскоре зимние метели утомонились. Приближался Новый год, веселые утренники. Бабушка Зима добрела, порой даже пускала слезу, вспоминая далекое прошлое, вот почему иногда в новогодние дни бывает дождь.

### 3.Заключительная часть.

#### **3.1.Танцевально – подвижная игра «Новогодний паровоз»**

1.По железной, по дороге едет-едет паровоз.

Он подарки нам привез, как волшебный Дед Мороз.

А чего привез он нам, это ты увидишь сам!

(Дети встают друг за другом «паровозиком» и идут топающим шагом по залу за ведущим)

Проигрыш

(Дети разбегаются по залу)

Паровоз, паровоз,

Ваньку - встаньку нам привез

(Ножки на ширине плеч и раскачиваются вправо-влево)

Ванька-встанька, Ванька-встанька,

Приседай-ка, приседай-ка!

(Приседают)

Не послушный ты какой, Нам не справиться с тобой. (Грозят пальчиком)

Проигрыш

(Дети встают друг за другом)

2.По железной по дороге едет-едет паровоз.

Он подарки нам привез, как волшебный Дед Мороз.

А чего привез он нам, это ты увидишь сам!

(Дети встают друг за другом «паровозиком» и идут топающим шагом по залу за ведущим)

Проигрыш

(Дети разбегаются по залу)

Паровоз, паровоз,

Медвежонка нам привез.

(Дети шагают на месте как медвежата)

Медвежонок взял гармошку, поиграть решил немножко.

(Дети имитируют игру на гармошке)

Раз, два! Поворот... Он танцует и поет. (Кружатся)

Проигрыш

(Дети встают друг за другом)

3. По железной по дороге едет-едет паровоз.

Он подарки нам привез, как волшебный Дед Мороз.

А чего привез он нам, это ты увидишь сам!

(Дети встают друг за другом «паровозиком» и идут топающим шагом по залу за ведущим)

Проигрыш

(Дети разбегаются по залу)

Паровоз, паровоз, Ежика он нам привез.

А Ежик маленький, топает в валенках.

(Дети выполняют «топотушки» на месте)

Каблучками он стучит, на друзей своих глядит.

(Стучат каблучком правой ножки, затем каблучком левой ножки)

Проигрыш

(Дети встают друг за другом)

4. По железной по дороге едет-едет паровоз.

Он подарки нам привез, как волшебный Дед Мороз.

А чего привез он нам, это ты увидишь сам!

(Дети встают друг за другом «паровозиком» и идут топающим шагом по залу за ведущим)

Проигрыш

(Дети разбегаются по залу)

Паровоз, паровоз, Снегирей он нам привез.

Снегири летают, крылья расправляют.

Синие и красные, крылышки атласные.

(Дети легко бегают по залу на носочках, взмахивая «ручками – крылышками»)

Проигрыш

(Дети встают друг за другом)

5.Ехать в поезде тепло

(Дети встают друг за другом «паровозиком» и идут топающим шагом по залу за ведущим)

Поглядим-ка мы в окно.

(Имитируют, что смотрят в окошко)

А на улице зима, наступили холода.

Да, да, холода, превратилась в лед вода. (Трут ручки, плечики)

## Комплекс 5 (Январь)

### Вводная часть

#### 1.Занимательная разминка «Белки прыгают по веткам»

1.Шагают, наши ножки прямо по дорожке.

Прямо по дорожке, шагают наши ножки.

(Ходьба с высоко поднятыми коленями)

2.Мы на пяточках шагаем топ-топ-топ, топ-топ-топ.

Пятка, пятку догоняет топ-топ-топ, топ-топ-топ. (Ходьба на пятках)

3.Белки прыгают по веткам, прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко высоко, высоко!

(Прыжки с одной ноги на другую)

4.В речке, в норке рак живёт, ходит задом наперёд,

Любит рак подраться, клешнями пощипаться.

(Сесть на пол, ноги вместе, руки по бокам. Перенести туловище к ступням ног)

5.На полянке друг за другом зайцы прыгают по кругу,

Топчут весело снежок, скок-да-прыг, да прыг-да-скок! (Прыжки на двух ногах)

6.Обезьянки, обезьянки, бегут дружно по полянке.

Веселятся и шалят, среди веток пальм парят (Высокие четвереньки)

#### 1.2.Увлекательное перестроение «Найди себе пару»

Каждый ребенок находит себе партнера, берет его за руку и оба встают на указанное место. Следующая пара встает за предыдущей. Как только все пары займут места в строю, педагог предлагает опустить руки и подравняться, смотря в затылок впереди стоящему ребенку.

1. По команде «Разойдись!» все дети расходятся и маршируют.
2. По команде «Найди себе пару!» строятся в пары на свои места, детям нужно найти именно свою пару.
3. По команде «Разойдись!» все дети расходятся и выполняют легкий бег.
2. По команде «Найди себе пару!» строятся в пары на свои места. Такое задание выполняется несколько раз.

## 2. Основная часть

### **2.1. Комплекс упражнений без предмета «Лыжники»**

#### 1. "Достанем лыжи"

И. п. - Основная стойка.

- 1- подняться на носки, руки поднять вверх, посмотреть на них.
- 2- вернуться в и. п. Повторить 5 раз

#### 2. "Наденем лыжи"

И. п. - Ноги на ширине ступни, руки на поясе.

- 1 - наклон туловища вперед, вниз, коснуться руками пола правой ножки
- 2 - вернуться в и. п.
- 3 - наклон туловища вперед, вниз, коснуться руками пола левой ножки
- 2 - вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

#### 3. "Проверим крепление"

И. п. - Ноги на ширине стопы, руки за головой.

- 1– повернуться вправо, подняться на носочки;
- 2– вернуться в и. п.
- 3-4 – повторить все то же влево. Повторить 6 раз.

#### 4. "Разминка лыжников"

И. п. - Ноги на ширине стопы, руки подняты.

- 1 - наклон влево; 2 – вернуться в и. п.
- 3 - наклон вправо; 4 – вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

#### 5. "Поехали с горы"

И. п. - Руки вытянуть вперед, ноги вместе.

- 1- присесть, руки отвести назад.
- 2- вернуться в и. п. Повторить 8 раз.

## 6. "Прыжки с трамплина"

И. п. - Ноги вместе, руки на поясе, прыжки на обеих ногах на месте. Повторить 16 раз.

## 7. Упражнения на дыхание. «Вырасту большим».

И.п.- Стоит прямо, соединив ноги вместе. Руки поднимаются в стороны и вверх.

Вдох – подняться на носочки, хорошо потянуться. Выдох – руки вниз, опускается на ступню, при этом произносит: «У-х-х-х».

## **2.2. Веселый тренинг «Сказочное путешествие»**

Ребята, сейчас мы с Вами отправимся в сказочное путешествие, но для начала давайте подготовимся и проверим, насколько сильные наши ручки и ножки...

«Потягивание»

Лежа на спине, потянуть левую ножку, пяткой вперед, подняв ее с пола, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. Повторить все с другой ножки, а затем двумя ручками и ножками вместе.

А теперь, мы полетим с Вами на волшебном самолете...

«Самолет»

И.П. – сидя ноги вместе, руки на полу.

Поднимите ноги вверх, руки разведите в стороны, - «Самолеты полетели» Удерживать позу 5-10 секунд, затем отдохнуть и повторить.

Мы с Вами летели на самолете и увидели, как играют медвежата на лесной поляне, покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы так покачаться.

«Качалочка»

И.П. – Лечь на спинку, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите их руками. Покачайтесь на спине, вперед - назад, вправо - влево, затем отдохните. Повторить еще раз.

А теперь давайте мы с Вами пересядем с самолета на велосипед.

«Велосипед»

Лежа на спине, выполняем круговые движения ножками «крутим педали».

И видим, как летит птица высоко в небе.

«Птица»

И.П. – Лечь на живот.

Лежа на животе, поднимите руки вверх, в стороны, прогнитесь. Машите руками, словно птички. А теперь давайте отдохнем. Лягте на живот, опустите ручки, птички отдыхают. А теперь вновь «полетели»

Вот птица пролетели над высоким деревом и села на ветку. Давайте представим, что наши ножки веточки.

«Веточки»

И.П. – лежим на спине.

Лежа на животе, поднимайте поочередно прямые ноги вверх – вниз, ножки должны быть прямые.

А вот по веточке ползет гусеница.

«Гусеница»

И.П. – встать на четвереньки.

Подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставить обе руки, одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигаемся как гусеницы по веточках в поисках еды.

А теперь нам с Вами нужно возвращаться домой.

Сядем на паровозик и поедим.

«Паровозик»

И.П. – сесть ноги слегка согнуть в коленях, а рукисогнутые в коленях прижаты к туловищу.

Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками выполняем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились и «поехали» также назад.

### **3.Заключительная часть.**

#### **3.1.Танцевально – подвижная игра «Зимние забавы»**

Возьмем снега мы немножко, снежки слепим мы в ладошках,

Дружно ими побросались – наши руки и размялись,

А теперь пора творить, Бабу снежную лепить.

Ком за комом покатали, друг на друга водрузили.

Сверху третий малый ком, снег стряхнули с рук потом.

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом)

### **3.2. Танцевально – подвижная игра «Снежинки»**

С неба падали снежинки, (дети выполняют пружинку)  
Белоснежные пушинки, (легкий бег на носочках, выполняя взмахи руками)  
Они вертелись, и кружились (дети кружатся)  
И в сугробы превратились (присели на корточки)  
Вот такие вот высокие, (поднимаем руки вверх)  
Вот такие вот широкие, (разводят руки в стороны)  
Вот такие вот глубокие, (присаживаются на корточки)  
Вот такие белобокие (поглаживают себя по бокам)

### **Комплекс 6 (Февраль)**

#### **Вводная часть**

##### 1. Занимательная разминка «Аист и дети»

- 1.— Аист, аист длинноногий, покажи домой дорогу. (Пружинка)
- 2.— Топай правой ногою, топай левой ногою,  
Снова — правой ногою, снова — левой ногою.  
После — правой ногою, после — левой ногою.  
И когда придешь домой, потанцуем — мы с тобою!  
(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)
3. Над волнами чайки кружат, полетим за ними дружно.  
Брызги пены, шум прибоя, а над морем — мы с тобою!  
(Дети машут руками, словно крыльями.)
4. Мы теперь плывём по морю, и резвимся на просторе.  
Веселее загребай, и дельфинов догоняй.  
(Дети делают плавательные движения руками.)
5. А сейчас мы с вами, дети улетаем на ракете.  
На носки поднимись, а потом руки вниз.  
Раз, два, три, четыре - вот летит ракета ввысь!  
(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты» затем присесть на корточки, руки опустить вниз)
6. Плечи выше поднимаем, а потом их опускаем.  
(Поднимать и опускать плечи.)

7. Руки перед грудью ставим и рывки мы выполняем.

(Руки перед грудью, рывки руками.)

8. Десять раз подпрыгнуть нужно, скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)

9. Мы колени поднимаем - шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)

10. От души мы потянулись, (потягивания — руки вверх и в стороны.)

И домой к себе вернулись.

## **1.2. Увлекательное перестроение «Найди свою ленточку»**

При обучении детей построению в одну шеренгу пользуются зрительными ориентирами — предметами (кубиками, шнурами с лентами), расстояние между которыми должно быть такое, чтобы дети могли разместиться, сохраняя интервал между локтями.

Детям предлагается стать в основную стойку около ленточек, лицом к педагогу, слегка касаясь носками лент. Для этого используется шнур, на котором завязаны ленточки на расстоянии 40—45 см. Они помогают уточнить детям представление об интервале между локтями и умение сохранять его при построении. В дальнейшем построение в одну шеренгу проводится около шнура без ленточек (для сохранения интервала дети слегка касаются друг друга локтями полусогнутых рук), а потом и без зрительных ориентиров. Сначала дети строятся по заданию педагога «Дети, станьте около ленточки, лицом ко мне!» Или «Дети, станьте в линейчку около шнура!»

Сначала дети встают в любом порядке независимо от их роста. На четвертом году жизни их приучают строиться по росту и предлагают запомнить свое место в шеренге. Для закрепления навыка построения в одну шеренгу даются различные задания. Например, по команде «Разойдись!» педагог предлагает детям ходить или бегать по всему залу (в рассыпную), а затем по новой команде снова стать на свое место – «Найти свою ленточку». Такие задания выполняются несколько раз.

## **2. Основная часть**

### 2.1. Комплекс упражнений без предмета «Рыбаки»

#### **1. "Подготовим удочки"**

И. п. - Ноги врозь, руки перед грудью сжаты в кулаки.

1- правую руку поднять вверх, левую опустить вниз.

2– вернуться в и. п.

3- изменить положение рук.

4– вернуться в и. п. Повторить 8 раз.

#### **2. "Достанем наживку" Наклоны вниз.**

И. п. - Ноги на ширине плеч, руки на поясе.



1- наклон вниз, достать до пола руками.

2– вернуться в и. п. Повторить 8 раз.

### **3. "Закинем удочку"**

Повороты туловища с отведением рук в стороны.

И. п. - Ноги расставлены на ширине стопы, руки на поясе.

1– поворот вправо, отвести правую руку.

2– вернуться в и. п.

3-4 – повторить то же влево. Повторить 4 раза в каждую сторону.

### **4. "Посмотрим, как клюет рыба"**

И. п. - Ноги врозь, руки за спиной в замок.

1-2 - подняться на носки, перекатиться на пятки;

3-4 – вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

### **5."Вытащим рыбку"**

Приседания.

И. п. - Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1 - присесть, руки вперед

2 – вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

### **6."Какую рыбу мы поймали?"**

Упражнения на дыхание с отведением рук в стороны и звукоподражанием "Вот такая".

## 2.2.Веселый тренинг «Путешествие в рощу»

Стройные березки, в рощице растут.

(Сидя, по-турецки, ручками вытягивать себя вверх, спинка прямая)

Ветерок холодный их качает тут.

(В этом положении покачивание из стороны в сторону)

Ящерицы шустрые по бревну ползут.

(Передвигаться в упоре на предплечьях, и коленях)

Ласточки веселые летают там и тут.

(Лечь на живот и поднять грудную клетку раскрывая руки в сторону)

В землю зарывается толстенький червяк.

(Стоя на четвереньках, выполнять имитацию подлезания под барьер)

Спинку выгибает

(Лежа на спине, ноги согнуты, оторвать таз и спину от пола, выгнуться)

Хвостик поднимает.

(Перевернуться на живот, поднять одновременно обе ножки)

Гусеница сытая по листу ползет.

(Стать на ножки, наклониться вперед, ручками упереться в пол, как можно ближе к носкам ног. Затем передвигая ручками, шагать вперед, (ноги не подвижны), до положения лежа на животе. В этом положении прогнуться) Вот она свернулась, быстро развернулась, сильно потянулась.

(Лежа на боку свернуться клубочком, развернуться во весь рост на спинку-потянуться, перевернуться на живот – потянуться)

Задирает хвостик страшный скорпион.

(В упоре лежа на руках, выполнять махи ножками назад)

Сороконожка быстро бежит во весь опор.

(Выполнить бег, в упоре на ладошках и ступнях)

Село солнышко за холм, вечер в лес пришел.

Отдохнуть хорошо всем желает он.

(Сед на пятках, руки поднять вверх в виде шара, затем наклониться вниз, лбом упереться на подставленные кулачки. Посидеть в этом положении, расслабиться)

### 3.Заключительная часть.

#### **3.1.Подвижная игра «Летчики»**

Цель данной игры: совершенствовать навыки бега по различным направлениям, умение останавливаться по сигналу взрослого.

##### Ход игры

Дети «Летчики» выстраиваются в шеренгу на расстоянии разведенных в стороны рук. По сигналу «Завести моторы» - дети выполняют круговые движения руками «моторчик». По сигналу "Взлет" - самолеты «летят» - бег врассыпную по залу руки разведены в сторону, по сигналу "Приземление"самолет «приземляется» - дети приседают на корточки. По сигналу «Летим в аэропорт» - дети бегут и выстраиваются на свои места в шеренгу, на расстоянии вытянутых рук. Повторить 3-4 раза.

#### **3.2.Подвижная игра «Снеговик и малыши»**

Исходное положение—детивзявшись за руки образуют круг. В кругу приплясывает Снежная Баба.

1-й куплет

На прогулку пойдем гулять, снег пушистый будем собирать.

(дети взявшись за руки идут по кругу)

Снег пушистый будем собирать, и из снега комки катать.

(Вращают ручками перед грудью упражнение «моторчик»)

Бабу Снежную слепили мы, (дети сужают круг)

Что за баба вышла посмотри.

(Отходят назад, раскрывая руки перед собой)  
Припев  
Баба Снежная ты покружись, (Дети и Снежная баба – кружатся)  
И ребятам нашим поклонись. (Кланяются)  
Раз, два, три. Раз, два, три.  
(Три хлопка у правого ушка, три хлопка у левого ушка)  
Нас скорее догони. (Топают ногами)

Проигрыш  
(Снежная Баба догоняет детей) После игра начинается сначала.

## Комплекс 7 (Март)

### Вводная часть

#### 1. Занимательная разминка «Едем к бабушки»

Лады, лады, ладушки, едем в гости к бабушке.  
(Дети двигаются друг за другом, топающим шагом)

Вот идет петушок, гордо поднял гребешок  
(Шаги высоко поднимая колени, с хорошо оттянутым носком вниз.  
Корпус чуть прогнут вперед, руки расправлены и отведены немного назад.  
Во время упражнения, дети выполняют движения руками «машут крылышками»)

Вот козленок озорной вдруг затряс бородой  
(подскоки, делая повороты головой вправо, влево)

Кошка, очень хорошо ходит мягко не спеша. (мягкий пружинный шаг)

Цок, цок, цок, цок, вот лошадка серый бок (прямой галоп)

Вышли курочки гулять, свежей травки пощипать.  
(шаги на носочках сложивши ручки за спиной, затем легкий бег, помахивая кистями рук «как крылышки»)

Вот щенок озорной, он с лохматой головой  
(быстрый бег, руки согнуты в локтях перед грудью)

Лады, лады, ладошки, где были у бабушки.

(дети двигаются друг за другом, топающим шагом и машут ручкой)

## **1.2. Увлекательное перестроение «Круг, кружочки, полукруг»**

Сначала при обучении построению в круг используются зрительные ориентиры: по кругу ставятся предметы (кубики, игрушки и т.д.) Также можно использовать шнур с завязанными ленточками (на определенном расстоянии), в центр круга ставится предмет (кубик, кегля и др.). Педагог предлагает детям стать около кубиков, ленточек, вдоль шнура лицом к центру (кубику). Он разъясняет, что расстояние от каждого ребенка до центра (предмета) одинаковое; предлагает измерить глазом, запомнить это расстояние и выровнять круг. В дальнейшем шнур убирают. Дети становятся вокруг лежащего в центре предмета, берутся за руки и выравнивают круг на глаз (в середину круга можно вместо предмета поставить ребенка или стать самому педагогу). Затем дети приучаются определять расстояние от одного ребенка до другого, стоящего напротив по кругу, и строятся в круг, ориентируясь на него, при этом сначала держась за руки, а затем без помощи рук.

Вначале дети строятся в круг в любом порядке, кто за кем хочет, потом — по росту. Важно только, чтобы круг не разрывался, не сужался и не расширялся. С этой целью педагог напоминает детям: «Дети, круг должен быть ровным, как обруч».

Для проверки расстояния между детьми при построении в круг педагог предлагает взяться за руки и поднять их в стороны.

Для закрепления навыка построения в круг детям дается задание «Разойдись!». Дети ходят или бегают, кто, где хочет, затем по заданию педагога, дети строятся в круг: «Раз - два - три - в круг скорей беги» Дети занимают свои места и выравнивают круг.

Для построения двух, трех, четырех и более кругов вначале целесообразно, также как и при построении в один круг, пользоваться зрительными ориентирами.

Детей делят на 2, 3, 4 подгруппы. Они ходят или бегают по залу, а по сигналу педагога, каждая подгруппа строится вокруг указанного ему ориентира (предмета, выбранного для этого ребенка) В дальнейшем задания усложняются: после ходьбы или бега дети закрывают глаза, а воспитатель переставляет предметы (ведущих) в другие места и по заданию: «Станьте в круг» дети находят свои предметы и строятся вокруг них.

Дети должны не только правильно построиться в круг, но и быстро (с учетом времени). Для закрепления приобретенных навыков используются

подвижные игры («Пузырь», «Карусель», «Ровным кругом», «Теремок» и др.).

При построении полукруг дети, стоят на половине круга один возле другого на интервал между локтями.

Сначала при обучении построению полукругом наряду с объяснениями используются зрительные ориентиры (кубики, шнуры и т. д.). Предметы ставят полукругом, и дети по заданию: «Станьте полукругом!» встают около них, лицом к центру, соблюдая интервал и приняв основную стойку. После того как дети освоят построение с помощью зрительных ориентиров, они выполняют его на глаз.

## 2. Основная часть

### **2.1. Комплекс упражнений с платочком «Играем с платочком»**

#### **1.«Спрятаться за платочек»**

И.п. – стоя, платочек внизу в обеих руках.

1-присесть, платочек перед лицом «спрятались»

2- вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

#### **2.«Переложи платочек»**

И.п. – стоя, платочек в правой руке.

1-руки вперед переложить платочек в другую руку.

2-вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.

#### **3. «Платочек улетел»**

И.п. – о.с.

1- поднять платочек право рукой вверх

2- опустить платочек на пол.

3-наклониться и поднять платочек с пола.

4-вернуться в и.п.

Повторить, подымая платочек левой ручкой. Повторить 6 раз

#### **4.«Послушный платочек»**

И.п. – стоя, ноги чуть в стороны, платочек на голове.

1- присесть руки на пояс (платочек на голове)

2- вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

#### **5.«Спрячем платочек»**

И.п. – стоя, руки в стороны, платочек в правой руке.

1- руки назад, переложить платочек в другую руку.

2- вернуться в и.п. Повторить – 6 раз

#### **6.«Играем с платочком»**

И.п. – о.с. платочек на полу.

1- поднять его пальцами правой ноги

2- положить на пол.

Повторить все с левой ножки. Повторить 6 раз.

### **7. «Подними платочек»**

И.п. – сидя, ноги вместе, платочек на пальцах ног.

1- поднять ноги вверх

2- вернуться в и.п. Повторить 6 раз

### **8.«Подуем на платочек»**

И.п. – стоя, платочек внизу.

1-3 – поднять платочек и подуть на него.

4- вернуться в и.п. Повторить 4 раза

### **9.«Прыжки через платочек»**

И.п. – стоя, платочек на полу, ноги около платочка.

Прыжки через платочек на двух ногах. Чередовать с ходьбой на месте.

## **2.2.Веселый тренинг «Ребята и зверята»**

Под кустом лежит змея свернута в клубочек.

(лежа на боку свернуться в клубочек)

Развернулась, потянулась,

(развернуться, поворачиваясь на спинку. Потянуться вытягивая себя ручками вверх)

На тропинке растянулась.

(перевернуться на животик, ручки вверху, потянуться)

Ей навстречу лезет маленький червяк. (ползти по- пластунски)

Он перевернулся, выгнулся, прогнулся.

(повернуться на спинку, и из положения лежа, сделать мостик, выгнуться)

Повернулся на живот, покатился поперек.

(лечь на спину, руки вверх поднять. Выполнять перекаты со спины на живот «Бревнышко»)

А в пруду плывет бобер, Лапками и хвостиком он гребет во весь опор.

(лежа на животе, выполнить имитацию плавательных движений)

На цветке затихла, Бабочка красавица.

(сидя, соединить ступни, держа их руками, развести колени и тянуть их к полу. Спинку держать прямо)

Крылышками машет, на солнышке пляшет.

(и.п. то же, но опора сзади на ручки, свести и развести колени)

На берегу уснула старушка- черепаха.

(сед, ноги врозь, наклониться вперед, руки завести под колени, стараясь ладошками достать пятки)

А на тропку вышла охотничья собака.

(передвигаемся на четвереньках по кругу)

Задние лапки тянет, потянет.

(стоя на четвереньках выпрямить одну ногу назад, и потянуться тазом на пятку)

На спинке покрутилась,

(перевернуться на спинку, ножки согнуты в коленях, и толкаясь ножками покрутиться на спинке)

На бок завалилась

(повернуться на бочок, перевернуться на другой бочок)

За ухом почесала. (Сесть, взяться за стопу, и почесать ею за ушком)

И дальше побежала.

(Передвигаемся на четвереньках по кругу)

Стайки смелых воробьев, под кустиком рыщут, зернышки ищут.

(В полном приседе выполнить небольшие подскоки, изображая подскоки, ладошки приставлены по бокам, как будто крылышки)

Чёрная ворона, бродит у пруда.

Добычу укрывает, каркает слегка.

(Выполнять ходьбу на прямых ножках, туловище наклонено вперед, руки за спину. Затем выполнить шаркающие движения ножками)

Тихо облака плывут,

(Выполнить плавные движения слегка согнутыми руками вверх – вниз)

Все здоровыми растут. (Прыжки с хлопками)

### **3.Заключительная часть**

#### **3.1.Подвижная игра «Цыплята и ястреб»**

1.По дорожке курочка ходила, за собой цыпляток водила.

По дорожке курочка ходила,маленьких цыпляток учила.

(Дети идут за «курочкой – педагогом»)

2.Поднимите крылышки, Солнышку ясному улыбнитесь.

(подымают ручки вверх, и тянутся к «солнышку»)

Не ссорьтесь, помиритесь, (грозят пальчиком)

Весело попрыгайте и покружитесь. (прыгают и кружатся)

3.Мои детки дорогие, играйте, разбегайтесь.

А как будет ястреб близко, ко мне все слетайтесь.

(Дети бегают по залу и машут «крылышками»)

Проигрыш

(Дети бегут к педагогу «курочке», а «ястреб ловит» пытается поймать детей. Следить за тем, чтобы дети бежали спокойно, не наталкивались друг на друга. Учить детей прислушиваться к словам взрослого и выполнять движения соответственно тексту песенки. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.)

### **3.2. Подвижная игра «Воздушный шар»**

Мы в магазин ходили, шар себе купили.

(Взявшись за руки дети идут по кругу)

Будем шар надувать, надувайся шар,

Надувайся большой да, не лопайся.

(Остановившись идут маленькими шагами назад)

Он летел, летел, за веточку задел

(дети повернувшись идут в другую сторону)

И лопнул...

(Остановиться, руки положить на пояс, присесть и произнести ш-ш-шш-)

## **Комплекс 8 (Апрель)**

### **Вводная часть**

#### 1. Занимательная разминка «На лугу»

1. Вместе по лесу идём не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)

Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)

2. Вот ромашка, василёк, медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр, и направо, и налево.

(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)

3. К небу ручки протянули, позвоночник растянули, (потягивания-руки вверх.)

А потом мы приседаем нашу спинку округляем.

(Присесть немножко скруглив спинку)



4. Во дворе растёт подсолнух, утром тянется он к солнцу.  
(дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)  
Рядом с ним второй, похожий, к солнцу тянется он тоже.  
(дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)

5. Вертим ручками по кругу, не задень случайно друга!  
Несколько кругов вперёд, а потом наоборот.  
(вращение прямых рук вперёд и назад.)

6. Ветер сильный налетал, все деревья раскачал.  
(наклоны корпуса вперёд-назад.)  
Ветки гнутся взад-вперёд, ветер их качает, гнёт.  
(рывки руками перед грудью.)

7. Вот летит большая птица, плавно кружит над рекой.  
(движения руками, имитирующие махи крыльями.)  
Наконец, она садится на корягу над водой.  
(дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)

8. Будем вместе приседать, раз, два, три, четыре, пять. (приседания)  
Мы размялись от души, и на место вновь спешим. (дети идут на места)

## **2. Увлекательное перестроение «Весенний ручеек»**

Дети встают в колонну по два человека. Идут в колонне парами. По сигналу "Ручей" дети останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх. Затем каждая пара, начиная с последней, одна за другой без задержки пробегает внутрь и останавливается впереди, подняв руки вверх. После опять дети идут в колонне парами. Игра можно начать сначала. После идет построение в колонну по одному. (Дети так же сами должны реагировать без подсказки взрослого на музыкальное сопровождение игры, слышать музыку и определять, когда идти парами в колонне, а когда перестраиваться на ручеек, и в конце перестроение в колонну по одному.)

## **2. Основная часть**

### **2.1. Комплекс упражнений в паре «Дружные ребята»**

### 1.Подъем рук через стороны вверх

И. п. - Основная стойка, лицом друг к другу, руки на поясе.

1-2 - поднять руки через стороны вверх, взяться за руки (вдох);

3-4 - вернуться в и. п. (выдох). Стоять близко друг к другу. Повторить 6 раз.

### 2.Сгибание и разгибание рук

И. п. - Ноги на ширине плеч, стать лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются ладоней партнера.

1-4 - поочередно сгибать то правую, то левую руку, при этом с силой нажимать на ладони партнера. Повторить 6 раз.

### 3.Наклоны в стороны

И. п. - Ноги на ширине плеч, лицом друг к другу, держимся за руки.

1- Наклон вправо с разведением рук в стороны;

2- Вернуться в исходное положение

3-4 - Наклон влево с разведением рук в стороны. Повторить 8 раз.

### 4. Наклоны вперед

Стать спиной друг к другу, держаться за руки.

1-2 -один ребенок наклоняется вперед, второй наклоняется назад,

3-4 - изменение движений (второй ребенок наклоняется вперед, а первый выполняет наклон назад)

Дыхание произвольное. Во время наклонов не опускать голову к груди. Ноги вверх не поднимать. Повторить 8 раз.

### 5.Приседания

И. п. - Основная стойка (стать спиной друг к другу), держаться за руки внизу.

1-2 - глубокое приседание (выдох);

3-4 - и. п. (вдох). Пятки от пола не отрывать, колени разводить в стороны. Повторить 10 раз.

### 6.Прыжки с ноги на ногу

И. п. - Дети стоят друг напротив друга. Правые руки соединены и подняты вверх, левая рука на поясе. Прыжки по кругу 10 раз в одном направлении, 10 раз - в обратном (сменив руки).

## **2.2.Веселый тренинг «У лукоморья»**

Проигрыш

*У лукоморья дуб высокий, Златая цепь на дубе том* Проигрыш

И.п. Стоя руки на ширине плеч.

1. Левая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь. Правая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу. Взять пальцы обеих рук в "замок", правой рукой потянуть вниз, насколько возможно. Задержаться нужное время. Потом потянуть левой рукой правую вверх. Задержаться.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Повторить все движение, сменив руки.

*И днём и ночью кот учёный*

*Всё ходит по цепи кругом;*

Проигрыш

И.п. Встать на колени, прямые руки поставить на пол на уровне плеч (четвереньки).

1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая "кошечка")

2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая "кошечка").

*Идёт направо - песнь заводит,*

Проигрыш

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты.

1. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка.

2. Вернуться в и.п.

*Налево - сказку говорит.*

Проигрыш

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты.

1. Наклониться к левой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка.

2. Вернуться в и.п.

*Там чудеса: там леший бродит,*

Проигрыш

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуть.

1. Наклониться вперед, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать до пола.

2. Вернуться в и.п.

*Русалка на ветвях сидит;*

Проигрыш

И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечье.

1. Не сгибая ноги и сохраняя оттянутыми носки, медленно поднять их в вертикальное положение. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

*Там на неведомых дорожках*

Проигрыш

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор).

1. Тянуть носки на себя.

2. Вытянуть носки.

3. Повторить как в 1-м, 2-ом, но попеременно.

*Следы невиданных зверей;*

Проигрыш

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор).

1. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, колени не сгибать.

*Избушка там на курьих ножках*

Проигрыш

И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях).

1. Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения.

2. Вернуться в и.п. Движения динамичные

*Стоит без окон, без дверей;*

Проигрыш

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вытянуты вперед. Спина прямая.

1. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Не сгибая ног, нагнуться вперед, стараясь руками достать пальцы ног. Постараться лечь на ноги. Задержаться нужное время.

3. Медленно вернуться в и.п.

*Там лес и дол видений полны;*

Проигрыш

И.п. Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу.

1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время. Живот лежит на полу.
2. Медленно вернуться в исходное положение.

*Там о заре прихлынут волны*

*На берег песчаный и пустой,*

Проигрыш

И.п. Лечь на живот, руки вдоль туловища.

1. Ухватить руками ноги выше щиколотки (ноги вместе). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра насколько возможно. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в и.п. Динамический вариант: раскачивание на животе

*И тридцать витязей прекрасных Чредой из вод выходят ясных,*

*И с ними дядька их морской;*

Проигрыш

И.п. Лечь на спину, руки вдоль тела. Носки оттянуты.

1. Отвести правую ногу в сторону, медленно поднять ее до вертикального положения. Описать ногой круг, стараясь коснуться пола.
2. Прodelать то же левой ногой.

*Там королевич мимоходом*

*Пленяет грозного царя;*

Проигрыш

И.п. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны, ладонями вниз.

1. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение.
2. Наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов.
3. Вернуться в вертикальное положение.
4. Вернуться в и.п.
5. То же проделать с другой ногой.

*(усложненный вариант)*

1. Поднять прямые ноги в вертикальное положение.
2. Наклонить обе ноги вправо до касания пола, сохраняя угол 90 градусов.
3. Вернуться в вертикальное положение. 4. Вернуться в и.п.

*Там в облаках перед народом*

*Через леса, через моря*

*Колдун несёт богатыря;*

### Проигрыш

И.п. Сесть на пол, ноги согнуть в коленях, пятки максимально придвинуть к ягодицам. Обхватить ноги под коленями, голову прижать к коленям.

1. Перекатиться на спину.
2. Вернуться в и.п.

*В темнице там царевна тужит,*

### Проигрыш

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире. Руки соединить за спиной за локти ("полочкой").

1. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в и.п.

*А бурый волк ей, верно служит;*

### Проигрыш

И.п. Сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить ее так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.
2. Наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги. Задержаться нужное количество времени.
3. Вернуться в и.п.
4. Повторить упражнение с другой ногой

*Там ступа с Бабою Ягой*

*Идёт, бредёт сама собой,*

### Проигрыш

Упражнение Карусель

*Там царь Кащей над златом чахнет;*

Проигрыш И.п. Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы.

Колени развести. Руки обхватывают стопы ног. Спина прямая.

1. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время.
2. Медленно наклониться вперед до касания головой пола. Ноги остаются на полу. Задержаться нужное время.
3. Вернуться в и.п.

*Там русский дух... там Русью пахнет!  
И там я был, и мёд я пил;  
У моря видел дуб зелёный;  
Под ним сидел, и кот учёный  
Свои мне сказки говорил. Проигрыш.*

### **3.Заключительная часть**

#### **3.1.Подвижная игра «Комарики и дети»**

Исходное положение - дети стоят по кругу друг за другом, на расстоянии вытянутых рук. Педагог находится в середине круга. В руках у него прут длиной 1 -1,5 м с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи.

На первый куплет песенки, дети идут по кругу и выполняют движения соответственно тексту песенки.

1.В лесу комары нас угрозами встретили. Мы им на угрозы хлопками ответили.

Но те комары оказались не трусами - На наши хлопки отвечали укусами.

Проигрыш

Дети останавливаются, и поворачиваются лицом в круг.

Педагог кружитшнур немного выше голов детей – «комар пролетает над головой» - дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: "Я поймал".

Затем игра начинается сначала.

2.В лесу комары нас угрозами встретили. Мы им на угрозы хлопками ответили. Но те комары оказались не трусами - На наши хлопки отвечали укусами.

Указания к проведению. Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг при подпрыгивании. Вращая прут, педагог, то опускает, то поднимает его, но на такую высоту, чтобы дети могли достать комара.

**Комплекс 9 (Май)**

**Вводная часть**

### 1.1. Занимательная разминка «Прогулка в лесу»

Ребята идут гулять в лес. (Шаги высоко поднимая колени)

Впереди увидели камушки, и начали прыгать через них.

(Прыжки с продвижением вперед)

Но, вот тропинка стала узкой

(Приставной шаг, с продвижением вправо – влево, в круг)

А затем узкая тропинка превратилась в широкую, и ребята побежали

(Бег с продвижением вперед)

Но, вот, на встречу деткам вышел волк, и детки тихонько стали отходить назад.

(Ходьба на пятках с продвижением назад)

В кустах зашуршал ежик, он собирал запасы на зиму (топотушки, с наклоном до пола, имитируя сбор ягод)

Ежик увидел деток, испугался и свернулся клубочком

(Дети садятся на колени и прячут голову, имитируя свернувшегося ежика)

### 1.2. Увлекательное перестроение «Холодно - жарко»

Ходьба в колонне по одному. Бег в переменном темпе. Справа залы бег в медленном темпе, длинными шагами (4-5 раз), слева - в быстром темпе, короткими шагами. По сигналу "Холодно!" - ходьба впрыска, руки на поясе. По сигналу "Горячо!" - Ходьба на носках и поднимание рук вверх. Построение в колонну по четыре.

## **2. Основная часть**

### 2.1. Комплекс упражнений с большими обручами

#### **1. «Подъем обруча вверх»**

И. п. - Основная стойка, лицом друг к другу.

1 - поднять обруч вверх, сделать правой ногой шаг вперед;

2 – вернуться в и.п.

3 – как на 1- только с левой ноги. Повторить 8 раз.

#### **2. «Прогнись!»**

И. п. - Ноги на ширине плеч, обруч взять руками сверху.

1- прогнуться назад, отвести правую ногу на носок назад;

2- вернуться в и.п

3-4 - то же самое с левой ноги. Повторить 8 раз.

#### **3. «Достань обруч», «Наклоны вперед»**



И. п. - Сидя на полу, ноги врозь, обруч впереди на полу.

1 - наклониться вперед, достать руками обруч;

2 - вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

#### **4. «Подъем и опускание ног»**

И. п. - Лечь на спину, обруч за головой.

1 -2 - поднять ноги вверх, согнуть в коленях и опустить ноги за голову в обруч;

3-4 - вернуться в и.п. Повторить 10 раз.

#### **5. «Приседания»**

И. п. - Основная стойка, обруч горизонтально в прямых опущенных руках.

1 - присесть, обруч держать параллельно полу;

2 - вернуться в и.п. Повторить 10 раз.

#### **6.«Прыжки с ноги на ногу»**

И. п. - Основная стойка, руки на поясе, обруч лежит на полу слева. Прыжки вокруг обруча 12 раз в одном, затем в другом направлении.

#### **7.«Бег змейкой»**

Медленный бег "змейкой" между обручами.

### **2.2. Веселый тренинг «Жучок»**

Жил-был жучок, который не имел друга. Весь день он летал с цветочка на цветочек, от кустика к кусту и очень устал. Уснул жучок в травке. Капелька росы упала жучку на носик, он проснулся и зашевелился.

1.И. п. - Лежа на спине повернуться на правый бок, подтянуть ножки к груди, ручками обхватить ножки. Затем повернуться на левый бок.

2.И. п. То же - потягивание, поднимая руки вверх, напрягая и расслабляя все тело.

- Увидел жучок бабочку, и захотел ее поймать.

3. И. п. - Лежа на животе, ноги согнуть.

1)Поворот налево, достать левой рукой пятку левой ноги.

2)Вернуться в и. п.

3) То же правой рукой.

- Бабочка села на цветок. Жучок хочет дотянуться до бабочки.

4. И. п. - Сидя, ноги вместе.

1) Наклон вперед, дотянуться до носков ног.

2) Вернуться в и. п.

- Бабочка села на носик жучку и снова взлетела.

5.И.П. Сидя, ноги согнуты в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью. Руками взять стопы, подтянуть их поближе к себе, колени вниз.

«раз – два – три – четыре» - Движения коленочками -«Бабочка машет крылышками и летит»

Жучок разозлился и замахал лапками

6.И. п. - Сидя, руки в упор сзади, ноги согнуты в коленях.

1-2) Энергичные взмахи ногами.

3-4) Выпрямите ноги.

3.Заключительная часть.

### **3.1.Подвижная игра «Стрекоза»**

Вот такая стрекоза,(взмахи ручками – как крылышки стрекозы)

Как горошины глаза. (прикладывают руки к глазам)

Влево, вправо, назад, вперед,

(поворот корпусом вправо, влево. шаг назад и вперед)

Ну, совсем как вертолет. («Моторчик» руками)

Она летает - высоко,

(поднимают руки вверх, и стоят на носочки)

Она летает - низко, (присаживаются на корточки)

Она летает - далеко, (приставляют к голове руку козырьком, смотрят вдаль.)

Она летает - близко. (руки в стороны – бегают по залу на носочках)

Проигрыш

(Дети бегают на носочках по залу, и «машут крылышками»)

Затем песенка начинается сначала, и дети вновь начинают выполнять движения по тексту песенки.

### **Методическое обеспечение**

Программа направлена на воспитание гармонично развитой личности и индивидуальности:

- работа с родителями (родительские собрания, индивидуальные беседы, консультации) предполагают взаимопомощь в формировании целостных, личностных качеств у детей;
- создание дружеской атмосферы в коллективе;

- участие в концертной деятельности воспитывает ответственность перед коллективом, самостоятельность и веру в свои силы;
- досуговые мероприятия (вечера отдыха, участие в праздничных мероприятиях и т.д.) прививают навыки общения друг с другом, сплачивают коллектив, раскрывают творческие возможности детей;

Программа отвечает возрастным потребностям и особенностям детей, способствует развитию творческой индивидуальности.

### Этапы педагогического контроля

Формы контроля	Задачи	Содержание	Сроки
<i>Входящий контроль</i>			
Урок	Проверка физических данных обучающихся	Вводное занятие. Проверка на гибкость, растяжку, ритмичность.	Сентябрь
<i>Промежуточный контроль</i>			
Открытое занятие	Определить эффективность усвоения обучающимися	Выполнение заданий вместе с педагогом	Декабрь
<i>Итоговый контроль</i>			
Контрольный урок Открытое занятие	Определение уровня усвоения программы	Портерный экзерсис, экзерсис у станка, на середине зала, прыжки. Элементы русского танца, эстрадный танец.	Май

### **Уровни усвоения программ:**

- высокий (очень хорошо);
- средний (хорошо);
- низкий (недостаточно хорошо).

### **Содержание критериев обучения по уровням**

<b>Уровни</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
Высокий (7-10 баллов)	Обучающийся хорошо знает основные термины	Обучающийся овладел в полном объеме практическими навыками и умениями
Средний (4-6 балла)	Обучающийся отвечает не на все вопросы, поставленные педагогом	Обучающийся владеет практическими навыками и умениями
Низкий (1-3 балла)	Обучающийся не знает или путает специальную терминологию	Обучающийся имеет слабые практические навыки

### **Материально-техническое обеспечение:**

- хореографический зал
- необходимое количество часов
- специальный настил пола
- зеркальная стенка
- аудио-видеоаппаратура
- помещение для переодевания.

### **ЛИТЕРАТУРА**

#### **- для педагога:**

1. В.Г.Фролов, Г.П.Юрко, "Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста", М., 1983 г
2. Шарманова С. Спортивная наука – детям / С. Шарманова, А. Федоров // Мои любимые игрушки: учебное пособие. Челябинск: Урал ГАФК, 1999.
3. Сборник загадок: Пособие для учителя / Сост. М.Т. Карпенко. – М.: Просвещение, 1988.
4. Пахомова Н.В. Сценарий досуга для старших дошкольников. Форт Боярд, в поисках клада. М.: ЦРР № 1515, 2006.
5. Л.М.Алексеева Комплексы детской общеразвивающей гимнастики- Ростов н/Д Феникс, 2005

#### **- для обучающихся:**

1. Люси Смит Танца. Начальный курс 2001г. Москва
2. Ерохина О.В. Школа танцев для детей 2003г. Ростов-на-Дону
3. О.Савчук Школа танцев для детей от 3 до 14 лет 2009г. Санкт-Петербург