

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**  
**«Детский сад № 100 Центрального района Волгограда»**  
400050, Россия, ул. Хиросимы 3а, тел/факс: 8 (8442) 37-75-38  
Email: dou100@volgadmin.ru

Принято:  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от 31.08.2023г.

Утверждаю:  
Заведующий МОУ Детский сад № 100  
Л.Н.Матренина  
Приказ № 133 от 31.08.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**кружка «Са-Фи-Дансе»**  
**художественно-эстетической направленности**  
**для детей 5-6 лет**  
**Срок реализации: 2023 – 2024 учебный год**

Руководитель:  
Божкова Т. Г.,  
инструктор по физической  
культуре  
I квалификационная  
категория

## СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
  1. Актуальность
  2. Цель и задачи
  3. Основные принципы
  4. Межпредметные связи
  5. Место занятий кружка в учебном плане
  
- II. Ожидаемые результаты и критерии их оценки
  
- III. Методы контроля усвоения программного материала
  1. Способы реализации результативности кружка «танцевательно-ритмическая гимнастика» «Са-Фи-Дансе»
  2. Форма подведения итогов реализации программы
  3. Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка
  
- IV. Содержание программы:
  1. Задачи обучения кружка «Са-Фи-Дансе»
  2. Проведение занятий по танцевально-ритмической гимнастике
  3. Тематический план кружка
  4. Материально-техническое обеспечение

Приложение к программе: краткие конспекты занятий

## ПЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Срок проведения: с 1 октября по 31 мая

Возрастная группа: дети 5-6 лет

Количество занятий в год: 64

Периодичность занятий: 2 раза в неделю

Форма организации: групповая

Длительность занятий: 25 минут

Место проведения кружка: физкультурный зал

Методическое обеспечение:

1. **Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М., 1974**
2. **Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб , «Детство-Пресс», 2007**
3. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка.- М.,1993.
4. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, 1997.
5. Бодраченко И.В. Музыкальные игры в детском саду для детей 3- лет. М.: Айрис – пресс, 2009. – 144с.
6. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. СПб, 1996г.
7. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 4-5 лет. 1983
8. Васильева Т.К. Секрет танца. СПб., 1997.
9. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.- Л.,1991.
10. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова и др.-М.,2001
11. Казакевич Н.В. Сайкина Е.Г. , Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. СПб , 2001.
12. Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика. Серия «Панацея». Ростов н\Д., 2000
13. Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребёнок учится говорить. Пальчиковый игротренинг. СПб, 1998.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет- М.,1984. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М., 1972.
15. Страковская В.Л.300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.-М.,1994.
16. Тюрин, Аверкий. Самомассаж.- СПб., Москва Минск, Харьков 1997.

Дошкольный возраст один из наиболее ответственных периодов жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность. В этот период ребенок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно.

Преимуществами направления «Са-Фи-Дансе» является доступность, эффективность и эмоциональность. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Актуальность программы также обусловлена потребностью воспитания всесторонне развитой личности, ее самореализации, осознание ребенком собственной индивидуальности.

Теоретической основой создания настоящей программы являются игры и упражнения из программы:

- Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в учреждении. В программе «Са-Фи-Дансе» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-игровая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

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 фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Оздоровительно-развивающая программа «Са-Фи-Дансе» направлена на всестороннее развитие дошкольников и рассчитана на 8 месяцев.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию учреждения. В ней представлены различные разделы.

**Цель курса:** содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

**Задачи:**

- Укрепление здоровья:
    - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
    - формировать правильную осанку;
    - содействовать профилактике плоскостопия;
    - содействовать развитию и функциональному совершенствованию всех систем организма.
  - Совершенствование психомоторных способностей:
    - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, 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 мелкую моторику и координацию движения рук.
  - Развитие творческих способностей:
    - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;
    - формировать навыки самовыражения (под музыку);
    - развивать эмоциональность, раскрепощенность и творчество в движениях;
    - воспитывать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- При распределении разделов программы обучения учитываются основные принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности детей среднего возраста.
- Для достижения цели образовательной программы используются следующие **основные принципы:**
- **наглядность** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
  - **доступность** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
  - **систематичность** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
  - **индивидуальный подход** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
  - **увлеченность** – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
  - **сознательность** – понимание выполняемых действий, активность.

## МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ

**1. «Музыкальное развитие»:** музыкально-ритмические движения, танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

**2. «Физическое развитие»:** строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, развитие мелкой моторики, профилактика плоскостопия, развитие опорно-двигательного аппарата.

**3. «Моральное развитие»:** формирование волевых качеств

### Место занятия кружка в учебном плане

В учебном плане отводится одно занятие по танцевально-ритмической гимнастике «Са-Фи-Дансе» в неделю, во вторую половину дня. Общее количество учебных занятий в год – 64, из них 2 занятия – контрольные (педагогическая диагностика в начале и в конце учебного года)

Продолжительность занятия - 25 минут.

Возраст детей 5-6 лет

## II. Ожидаемые результаты и критерии их оценки

К концу учебного года ребенок средней группы **должен уметь:**

- Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
- Передавать основные средства музыкальной выразительности;
- Различать жанр произведения и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове;
- Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;
- Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
- Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;

- Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами;

Дети пятого года жизни, прошедшие обучение по данной программе, **должны знать:**

- Назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
- Правила подвижных игр.
- Основные танцевальные позиции рук и ног;
- Понятия: круг, шеренга, колонна.

### **III. Методы контроля усвоения программного материала.**

#### **Способы определения результативности.**

Оценка качества освоения детьми содержания программы танцевально-ритмической гимнастики «Са-Фи-Дансе» носит индивидуальный, динамический характер – оценивается совершенствование физических качеств каждого ребенка в процессе обучения. Ведущим методом является наблюдение. Два раза в год (начало и конец) проводится тестирование. Тесты предлагаются детям в игровой и соревновательной форме, так же носят динамический характер (оценивается динамика развития различных качеств). Автор диагностики: А. И. Буренина.

#### **Формы подведения итогов реализации рабочей программы:**

- открытые занятия для родителей воспитанников
- творческий отчет (воспитанники показывают ритмические танцы, пластические миниатюры, акробатические этюды, которые разучивают в течение года)
- участие в конкурсах различного уровня, соревнованиях, фестивалях

#### **Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка.**

**Координация, ловкость движений** – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

*Упражнение 1.* Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

*Упражнение 2.* Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

*Упражнение 3.* Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл - неверное выполнение движений.

**Творческие проявления** - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

3 балл - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

2 балл - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации;

**Гибкость тела** – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

*Упражнение «Отодвинь кубик дальше»* (проверка гибкости тела вперед).

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами. 3см и меньше – низкий уровень (1 балл), 4-7см – средний уровень (2 балла), 8-11см – высокий уровень (3 балла).

*Упражнение «Кольцо»* (проверка гибкости тела назад).

Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балл – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балл – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

**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 музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

*Упражнение «Кто из лесу вышел?»*

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки. (отражение в движении характера музыки).

*Упражнение «Заведи мотор».*

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

*Упражнение «Страусы».*



Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

**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. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

### **Развитие чувства ритма.**

Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно используя короткие отрывочные высказывания.

*Упражнения с ладошками.*

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

2 балла - выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.

3 балла - точно передает ритмический рисунок.

### **Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.**

Первый уровень (высокий **15-18 баллов**) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений,

способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний **10-14 баллов**). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Третьему уровню (низкому **6-9 баллов**) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Старшая группа (возраст детей 5-6 лет) 64 занятия**

Задачи обучения:

Развивать навыки ритмической ходьбы, умение хлопать и топать в такт музыки, представлять в музыкально-подвижной игре различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.), ритмично двигаться в различных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.

Познакомить с назначением отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики, основными танцевальными позициями рук и ног.

Разучить простейшие построения и перестроения, ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку.

Развивать внимание, ориентировку в пространстве, свободу и творчество в движениях. Средства реализации программного содержания:

#### **Игроритмика:**

Хлопки в такт музыки. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «быстро — медленно», «бодро — спокойно». Выполнение упражнений под музыку.

#### **Игрогимнастика:**

Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за

педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

#### **Акробатические упражнения:**

Группировка ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении руки вверх и в седе на пятках с опорой на руки. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комплексы акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

#### **Игротанцы:**

Хореографические упражнения: подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения. Комбинации хореографических упражнений. Шаг с носка, на носках, присед на одной ноге, другую вперед на пятку, полуприседы, приставной шаг в сторону. Галоп с большим подскоком.

Ритмические танцы: «Танец с зонтиками», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками», «Если весело живется», «Танец утят», «Кузнечик».

**Танцевально-ритмическая гимнастика:** композиции и комплексы упражнений «Большой олень», «На крутом берегу», «Море волнуется», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

**Игропластика:** упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и двигательных действиях и заданиях.

**Пальчиковая гимнастика:** общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев

#### **Игровой самомассаж:**

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

**Музыкально-подвижные игры:** «Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», «Нитка-иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «Водяной».

Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

#### **Игры-путешествия:**

«На лесной опушке», «Путешествие в морское царство — подводное государство», «В гости к Чебурашке».

#### **Креативная гимнастика:**

Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

## ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

### ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ.

Содержание программы «Са-Фи-Данс» представлено поурочным планированием учебного материала. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют 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 составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура проведения занятий по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая, и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

**Подготовительная часть** занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся 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 в учебно - тематическом планировании 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.

Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и

пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

**Основная часть** длится от 70% до 85% общего времени. 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** длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части 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. Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части проводятся музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

**Учебный план  
оказания дополнительных платных образовательных услуг  
в МОУ Детском саду № 100 на 2022-2023 учебный год  
кружок «Са-Фи-Дансе»**

№ п/п	Наименование услуги	Возрастная категория	День недели, время, продолжительность (мин.)	Кол-во часов в месяц	Кол-во групп	Кол-во воспитанников в одной группе
<b>Художественно-эстетическое направление</b>						
1.	Развитие танцевально-ритмических движений, кружок «Са-Фи-Дансе», Божкова Т.Г.	5-6 лет	1,2,3,4 неделя-понедельник, четверг 15.05 -15.30 (25 мин.) в физкультурном зале	8	1	11

**Расписание занятий  
дополнительных платных образовательных услуг  
в МОУ «Детский сад № 100 Центрального района Волгограда»  
на 2022-2023 учебный год**

Наименование услуги	Реализуемая программа	Возрастная категория	День недели, время, продолжительность (мин.)	Кол-во занятий в неделю/месяц/год	Кол-во групп	Кол-во воспитанников в одной группе
<b>Художественно-эстетическое направление</b>						
Развитие танцевально-ритмических движений, кружок «Са-Фи-Дансе», Божкова Т.Г.	Программа «Танцевально – игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе», авторы: Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина	5-6 лет	<b>1,2,3,4 неделя-понедельник, четверг</b> 15.05 -15.30 (25 мин.) в физкультурном зале	2/8/64	1	11

**График работы педагогов  
по платным образовательным услугам (кружкам)  
на 2022 – 2023 учебный год**

Ф.И.О. педагога	Квалификационная категория	Наименование услуги	График работы кружка	Количество детей
Божкова Татьяна Геннадьевна	первая	<b>кружок «Са-Фи-Дансе» для детей 5-6 лет</b> (развитие танцевально-ритмических движений)	<b>1,2,3,4 неделя-понедельник, четверг</b> 15.05 -15.30 (25 мин.) в физкультурном зале	Одна группа: 11 чел.

**График проведения консультаций  
по платным образовательным услугам (кружкам)  
на 2022 – 2023 учебный год**

№ п/п	Наименование услуги	ФИО руководителя кружка	День недели	Время
1.	<b>кружок «Са-Фи-Дансе», 5-6 лет</b> (развитие танцевально – ритмических движений)	Божкова Татьяна Геннадьевна	<b>1,2,3,4 неделя-понедельник, четверг</b>	15.05 -15.30

## Календарно - перспективный план

### Октябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики)</li> <li>• приставные шаги в сторону</li> <li>• шаг с подскоком</li> </ul> <p><i>Игроритмика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• хлопки в такт музыки</li> </ul>	<p>Построение врассыпную</p> <p><i>Танцевальные шаги</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• шаг с носка, на носках</li> </ul> <p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку</li> <li>• основные движения туловищем и головой</li> </ul> <p><i>Музыкально – подвижная игра «Найди свое место»</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные:</i></p> <p>поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе</p>
2-я неделя	<p><i>Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка»</i></p> <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра)</li> </ul> <p><i>Игроритмика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба сидя на стуле</li> <li>• хлопки в такт</li> </ul>	<p><i>Общеразвивающие упражнения с воздушными шарами</i></p> <p><i>Танцевальные шаги</i></p> <p>Комбинации из танцевальных шагов</p> <p><i>Подвижная игра «»</i></p>	<p><i>Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.</i></p> <p>Релаксация «Спокойный сон»</p>

	музыки		
3-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• построение в шеренгу, в круг</li> <li>• приставные шаги в сторону</li> <li>• шаг с подскоком</li> </ul>	<p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения с султанчиками</li> <li>• «У оленя дом большой»</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i></p>	<p><i>Имитационно – образные упражнения на осанку</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «столбик»</li> <li>• «палочка»</li> </ul>
4-я неделя	<p><b><i>Сюжетное занятие «Осенняя прогулка»</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Ритмический танец «Осенний марафон»</i></li> <li>2. <i>Общеразвивающие упражнения с осенними листьями</i></li> <li>3. <i>Танцевальная композиция «Осенние принцессы»</i></li> <li>4. <i>Танцевальная композиция «Дождя не боимся»</i></li> <li>5. <i>Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик»</i></li> <li>6. <i>Игра «Подуй на осенний листочек»</i></li> </ol>		

### Ноябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<p><i>Музыкально – подвижная игра по ритмике</i> Построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении</p>	<p><i>Ритмический танец.</i> «Если весело живется ...»</p> <p><i>Акробатические упражнения</i></p> <p>Комбинация в образно – игровых действиях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• группировка лежа на спине («качалочка»)</li> <li>• перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино»)</li> <li>• лечь на спину, руки вверх («бревнышко»)</li> </ul>	<p><i>Имитационно – образные упражнения в расслаблении</i> Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»</p>



		<p>– перекаты вправо, (влево)</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Зайчики и волк»</p>	
2-я неделя	<p><i>Музыкально – подвижная игра</i> «Все по местам»</p>	<p><i>Танцевальные шаги</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>шаг с носка, на носках</li> </ul> <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Воздушные шары»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Охотник и обезьяны»</p> <p><i>Музыкально- ритмическая композиция</i> «Звериный разговор»</p>	<p><i>Пальчиковая гимнастика</i> Выполнение фигурок из пальчиков</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>круг</li> <li>очки</li> <li>домик</li> </ul>
3-я неделя	<p><i>Музыкально – подвижная игра по ритмике</i> Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения на стуле</i> <i>Ритмический танец:</i> «Цветы для мамы»</p> <p><i>Музыкально – подвижная игра</i> «Найди свое место в кругу»</p>	<p><i>Имитационно – образные упражнения на дыхание</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Насос»</li> <li>«Шарик красный надуваем»</li> <li>«Плаваем»</li> </ul>
4-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>построение в колонну</li> <li>перестроение в круг</li> </ul> <p><i>Игроритмика</i> Различие динамики звука «громко - тихо» На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение</p>	<p><i>Акробатические упражнения</i> Комбинация в образно – игровых действиях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>группировка лежа на спине («качалочка»)</li> <li>перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино»)</li> <li>лечь на спину, руки вверх</li> </ul>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц</i> Потряхивания кистями рук – «воробушки полетели»</p>

	круга шагами вперед к центру.	(«бревнышко») – перекаты вправо, (влево) <i>Музыкально – подвижная игра «Эхо»</i>	
--	-------------------------------	--	--

### Декабрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Креативная гимнастика</i> Импровизация движений под музыку <i>Музыкально – подвижная игра «Эхо»</i>	<i>Подвижная игра «Перемена мест»</i> <i>Ритмический танец. «Лавота»</i> Построение в круг. «Галоп шестерками» на приставном шаге. <i>Подвижная игра «Квас»</i>	<i>Пальчиковая гимнастика</i> Выполнение фигурок из пальчиков <ul style="list-style-type: none"> <li>• бинокль</li> <li>• лодочка</li> <li>• цепочка</li> </ul>
2-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в круг <i>Игроритмика</i> Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет	<i>Танцевальные шаги</i> Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Снежинки»</i> <i>Ритмический танец: «Танец сидя»</i> <i>Подвижная игра «Чехарда»</i>	<i>Креативная гимнастика «Море волнуется»</i>
3-я неделя	<i>Креативная гимнастика «Создай образ»</i> Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа	<i>Общеразвивающие упражнения с гантелями</i> <i>Игропластика</i> Специальные упражнения для развития силы мышц Морские фигуры <ul style="list-style-type: none"> <li>• морская звезда</li> <li>• морской конек</li> <li>• краб</li> <li>• дельфин</li> </ul> <i>Ритмический танец. «Все спортом»</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</i> имитационно – образные упражнения «вороны»

		занимаются»	
4-я неделя	<p><b>Сюжетное занятие «Путешествие в зимний сказочный лес»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба, бег, прыжки, поскоки между снежинками</li> <li>2. Танцевальная композиция со снежинками</li> <li>3. Музыкально – подвижная игра <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Снежки»</li> <li>• «Роботы и звездочки»</li> <li>• «На оленьих упряжках»</li> <li>• «Снежные карусели»</li> </ul> </li> <li>4. Снежные Фигуры</li> </ol>		

### Январь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i> Построение в шеренгу и колонну по распоряжению</p> <p><i>Игроритмика</i> Различие динамики звука</p>	<p><i>Игропластика</i> Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• улитка</li> <li>• морской лев</li> <li>• медуза</li> <li>• уж</li> </ul> <p><i>Ритмический танец.</i> «Рок-н-ролл» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Отгадай, чей голосок»</p>	<p><i>Дыхательные упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Насос»</li> <li>• «Волны шипят»</li> <li>• «Ныряние»</li> <li>• «Подуем»</li> </ul>
2-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i> Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира</p> <p><i>Игроритмика</i> Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)</p>	<p><i>Акробатика</i> Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ванька – встанька»</li> <li>• «Мальвина – балерина»</li> <li>• «солдатик»</li> </ul>	<p><i>Акробатика</i> Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «ласточка»</li> <li>• «березка»</li> </ul>

		<i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята»</i>	
3-я неделя	<i>Строевые упражнения: Построение врассыпную Игроритмика Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д.)</i>	<i>Хореографические упражнения</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• танцевальные позиции рук</li> <li>• полуприседы</li> <li>• подъемы на носки</li> </ul> <i>Ритмический танец. «Мы пойдем сначала вправо» Танцевально – ритмическая гимнастика «Воздушная кукуруза» Музыкально – подвижная игра «Два мороза»</i>	<i>Релаксация «На облаке»</i>
4-я неделя	<i>Сюжетное занятие «В мире сказок и приключений»</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сказочный лес: <ul style="list-style-type: none"> <li>• переход через речку</li> <li>• по болоту</li> <li>• в пещере</li> <li>• переплывите через озеро</li> </ul> </li> <li>2. Сказочная зарядка</li> <li>3. Ритмический танец «Бабка Ежка»</li> <li>4. Музыкально – подвижная игра «Колдун»</li> </ol>		

### **Февраль**

<b>Недели</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Заключительная часть</b>
1-я неделя	Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание <i>Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?»</i>	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Ритмический танец. «Каравай» Танцевально – ритмическая гимнастика «Кузнечики»</i>	<i>Игропластика. Специальные упражнения на развитие силы мышц</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «змея»</li> <li>• «ежик»</li> </ul>

		<i>Музыкально – подвижная игра «Совушка»</i>	
2-я неделя	<i>Строевые упражнения: «Солдатики» Игроритмика Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта</i>	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочками» Ритмический танец. «Цветные ленточки» Музыкально – подвижная игра «Ленточки – хвосты»</i>	<i>Пальчиковая гимнастика «Дружат наши пальчики»</i>
3-я неделя	<i>Сюжетное занятие «Аты – баты мы солдаты!»</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Парад военных</li> <li>2. Упражнения с флажками «Сигнальщики»</li> <li>3. Полоса препятствий</li> <li>4. Ритмический танец «Салютики»</li> <li>5. Ритмический танец «Синий платочек»</li> </ol>		
4-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• передвижение по кругу шагом и бегом</li> </ul> Бег по кругу и по ориентирам <i>Игроритмика</i> Удары ногой на каждый счет и через счет	<i>Танцевальные шаги.</i> Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону <i>Общеразвивающие упражнения с мягкими игрушками</i> <i>Ритмический танец.</i> «Веселые игрушки» Музыкально – подвижная игра «Золотые ворота»	<i>Креативная гимнастика</i> Специальные игровые задания «Магазин игрушек»

### Март

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• построение в шеренгу</li> <li>• повороты переступанием, по</li> </ul>	<i>Игропластика</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «велосипед»</li> <li>• «морская звезда»</li> <li>• «орешек»</li> <li>• «кобра»</li> </ul> <i>Танцевально –</i>	<i>Игропластика</i> Упражнения для развития гибкости <ul style="list-style-type: none"> <li>• «волшебник»</li> <li>• «змея»</li> <li>• «котенок»</li> <li>• «по-турецки»</li> </ul>

	<p>распоряжени ю в образно – двигательных действиях «Лижники»</p> <p><i>Хореографические упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поклон для мальчиков</li> <li>• реверанс для девочек</li> </ul>	<p><i>ритмическая гимнастика</i> «Часики» <i>Ритмический танец.</i> Полька «Добрый жук»</p>	
2-я неделя	<p><b><i>Сюжетное занятие «Мамин день»</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Букет для мамы»</li> <li>2. <i>Ритмический танец</i> «Сюрприз»</li> <li>3. <i>Пластические этюды</i> «Фигуры»</li> </ol>		
3-я неделя	<p><i>Игра «Поезд»</i> <i>Игроритмика.</i> На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения с обручами.</i> <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная зарядка» <i>Ритмический танец</i> «Зарядка - Латина» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Аквариум»</p>	<p><i>Игропластика.</i> Круговые движения кистями и пальцами рук</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «оса»</li> <li>• «вертолет»</li> </ul>
4-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i> Построение враспынную <i>Общеразвивающие упражнения без предмета.</i> Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя. упор стоя на коленях. упор лежа)</p>	<p><i>Акробатические упражнения.</i> группировка в положении сидя, лежа перекаты вперед, назад перекаты вправо, влево <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Аэробика» <i>Ритмический танец</i> «Макарена» <i>Музыкально – подвижная игра</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i> Контрастные движения руками на напряжение и расслабление</p>

		«Пятнашки» (с домиками)	
--	--	-------------------------	--

### Апрель

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Музыкально-подвижная игра</i> на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.	Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика» <i>Танцевальные шаги</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад</li> </ul> <i>Ритмический танец.</i> «Шуточный рок-н-ролл» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Горелки»	<i>Игропластика.</i> Упражнения для развитие мышечной силы в заданиях.
2-я неделя	<i>Музыкально – подвижная игра</i> «Замри-отомри» <i>Игроритмика</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>ходьба на каждый счет и через счет с хлопками</li> <li>построение по ориентирам</li> </ul>	<i>Танцевальные шаги</i> Переменный и русский хороводный шаги <i>Общеразвивающие упражнения с гантелями</i> <i>Ритмический танец</i> «Бабка-Ежка» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Усни-трава»	<i>Креативная гимнастика.</i> Специальные игрозадания «Художественная галерея»
3-я неделя	<i>Танцевальные шаги:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>шаг галопа вперед и в сторону</li> </ul> <i>Музыкально –</i>	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «С платочком» <i>Ритмический</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>«медузы»</li> <li>«звездочка»</li> </ul>

	<i>подвижная игра «К своим флажкам»</i>	<i>танец «Кремена» Подвижная игра «День – ночь»</i>	
4-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перестроение в две колонны</li> <li>• в два круга</li> </ul>	<i>Акробатические упражнения. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук Танцевально – ритмическая гимнастика «Приходи сказка» Ритмический танец «Русский хоровод» Музыкально – подвижная игра «Ручейки и озера»</i>	<i>Игропластика. Специальные упражнения на развитие мышечной силы</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «укрепи животик»</li> <li>• «укрепи спинку»</li> </ul>

### Май

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<p>Сюжетное занятие «День Победы»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Военный парад</li> <li>2. <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Сигнальщики»</i></li> <li>3. Игры-эстафеты</li> <li>4. <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Синий платочек»</i></li> </ol>		
2-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i> <i>Игроритмика.</i> Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно</p>	<p><i>Акробатические упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «ежик»</li> <li>• «кузнечик»</li> <li>• «колобок»</li> <li>• «ласточка»</li> </ul> <p><i>Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками</i> <i>Ритмический танец: «Полька»</i> <i>Музыкально – подвижная игра</i></p>	<p><i>Креативная гимнастика «Ай, да я!»</i> <i>Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения</i></p>



		«Веселый бубен»	
3-я неделя	<b>Сюжетное занятие «В мире музыки и танца»</b> 1. Ритмический танец «Веселая разминка» 2. Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада» 3. Ритмический танец «Карнавал», «Дружба» 4. Музыкально – подвижная игра «Затейники» 5. Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня»		
4-я неделя	<i>Креативная гимнастика. Специальные задания «Танцевальный вечер»</i>	<i>Танцевальные шаги. Комбинации на изученных танцевальных шагах Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» Бальный танец «Падеграс» Музыкально – подвижная игра «Музыкальные змейки»</i>	<i>Игропластика Упражнения для развития гибкости</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «бабочка»</li> <li>• «звездочка»</li> <li>• «рыбка»</li> <li>• «лягушка»</li> </ul>

## Приложение 2

### Картотека игр-миниатюр, музыкально-подвижных игр

Вид	Название	Цель	Содержание	Оборудование

Миниатюра (1)	«Солнышко»	Совершенствование двигательных навыков	И.П.: дети стоят в шахматном порядке. Солнышко, солнышко, <i>Частые полуприседания.</i> Выгляни в окошко. <i>«Пружинки» с хлопками.</i> Твои детки плачут, По камушкам скачут. <i>Легкие прыжки с хлопками.</i>	
Музыкально – подвижная игра (1)	«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 зазвучит 1-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.	Аудиокассета «Танцуй, малыш» № 1
Миниатюра (2)	«Осень»	Совершенствование двигательных навыков	Меж еловых мягких лап <i>Поочередно опускать и поднимать руки перед собой.</i> Дождик тихо: «Кап-кап-кап», <i>Медленно присесть с опущенными руками.</i> Где сучок давно засох, Вырос серый мох-мох-мох! <i>Медленно подняться, держась за голову.</i> Где листок к листу прилип, <i>Поочередно опускать и поднимать руки перед собой.</i> Появился гриб-гриб-гриб. Кто нашел его, друзья? <i>Стоять прямо, пожимая плечами.</i> Это я, это я, это я! Прижать руки к груди	

Музыкально – подвижная игра (3)	«Капканы»	Развитие ловкости, быстро-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».	Аудиокассета «Коммуникативные танцы-игры» № 1
Музыкально – подвижная игра (2)	«Веселый гусь»	Развитие внимания, быстроты	<p>Дети стоят в кругу. Руководитель ударяет в бубен и пускает его по кругу. Дети передают его со словами: Ты катись, веселый бубен,</p> <p>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.</p>	Бубен, любая музыка в стиле диско
Миниатюра (3)	«Жаворонок»	Совершенствование двигательных навыков	<p>В небе жаворонок пел. <i>Маховые движения руками.</i> Колокольчиком звенел, <i>Вращения кистями над головой.</i> Порезвился в вышине, <i>Помахивать руками, опустить через стороны вниз.</i> Спрятал песенку в траве. <i>Присесть, обхватить колени.</i> Тот, кто песенку найдет, Будет весел целый год. <i>Хлопки в ладоши</i></p>	

<p>Миниатюра (4)</p>	<p>«Любопытная Варвара»</p>	<p>Совершенствование двигательных навыков</p>	<p>Любопытная Варвара <i>Качание головой.</i> Смотрит влево, <i>Поворот корпуса влево.</i> Смотрит вправо, <i>Поворот корпуса вправо.</i> Смотрит вверх, <i>Поднять голову вверх.</i> Смотрит вниз. <i>Опустить голову вниз.</i> Чуть присела на карниз. <i>Полуприседание.</i> А с него свалилась вниз! <i>Резкое приседание</i></p>	
<p>Музыкально – подвижная игра. (4)</p>	<p>«Дирижер и оркестр»</p>	<p>Развитие внимания, чувства ритма, координации движений.</p>	<p>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.</p>	<p>Аудиокассета «Танцуй малыш» № 1, музыкальные инструменты</p>
<p>Миниатюра (5)</p>	<p>«Смелый капитан»</p>	<p>Совершенствование двигательных навыков, Координации движений</p>	<p>Я на мостике стою <i>Ноги во 2-й позиции. Руки на поясе.</i> И бинокль в руках держу. <i>Изобразить бинокль пальцами с наклоном вперед.</i> Волны плещутся слегка, <i>Изобразить легкую волну.</i> Качка тихая пока. <i>Покачивание влево-право.</i> Волны сильными вдруг стали, <i>Изобразить волну.</i> И от качки все упали! <i>Приседание.</i> За канат держусь я крепко. <i>Изобразить перебирание каната.</i> Вдруг сорвало ветром кепку, <i>Руки поднять к голове и в стороны.</i> Я ловить рукою стал - <i>Поочередные махи руками.</i> Чуть с мосточка не упал. <i>Балансировать руками</i></p>	

Музыкально – подвижная игра «Найди свое место»	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	Любая музыка в стиле диско
Миниатюра «Дождик»	Миниатюра «Дождик»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Скачет дождик длинноногий <i>Хлопки в ладоши.</i> По траве и по дороге, <i>Наклоны в стороны.</i> Льется он в пустые бочки, <i>Хлопки в ладоши.</i> И на лужах ставит точки, <i>Наклоны в стороны.</i> Барабанит громко в стекла- <i>Хлопки в ладоши.</i> Вся земля вокруг намокла. <i>Развести руки в стороны, сесть, обхватив колени</i>	
Музыкально – подвижная «Музыкальные стулья»	Музыкально – подвижная «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: 1-я группа - полька, 2-я - вальс, 3-я - марш. Водящий идет по кругу. Если звучит полька, то за водящим идет 1-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.	Аудиокассеты: «Полька», «Вальсы мира», «Марш»

<p>Миниатюра (7)</p>	<p>«Зайки»</p>	<p>Совершенствование двигательных навыков, координации движений</p>	<p>Зайки скачут по лужайке, <i>Прыжки на двух ногах.</i> Вдруг в лесу мелькнула тень, Зайки спрятались за пень. <i>Присесть, опустить голову.</i> На носочки поднялись. <i>Встать на носки.</i> Ну-ка, Зайка, оглянись, <i>Повороты в стороны.</i> Не сидит ли за кустом страшный волк с большим хвостом? <i>Поочередно опускать и поднимать руки перед собой.</i> Вдруг волчище выбегает, <i>Бег на месте.</i> Серых зайчиков хватает. <i>Присесть, голову спрятать</i></p>	
<p>Музыкально – подвижная игра (7)</p>	<p>«Карлики и великаны»</p>	<p>Развитие умения различать динамику звука, совершенствование двигательных</p>	<p>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.</p>	<p>Аудиокассета «Слушаем музыку»</p>
<p>Миниатюра (8)</p>	<p>«Мишка»</p>	<p>Совершенствование двигательных навыков, координации движений</p>	<p>Мишка с куклой бойко топают, Бойко топают, посмотри, <i>Ходьба на месте, руки на поясе.</i> И в ладоши звонко хлопают, Звонко хлопают - раз, два, три. <i>Хлопки в ладоши.</i> Мишке весело, мишке весело, <i>Переступание с наклонами в стороны.</i> Вертит мишенька головой, Кукле весело, тоже весело. <i>Ходьба на месте.</i> Ой, как весело. Ой, ой, ой! <i>Покачивание головой</i></p>	

Музыкально – подвижная игра. (8)	«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.	Музыкально – подвижная игра. (8)	Аудиокассета «Марш», любая музыка в стиле
Музыкально – подвижная игра. (9)	«Козы»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Можно ли козам бодаться, <i>Высокий шаг, показывают «рожки».</i> Если рожки есть? <i>Ходьба по кругу.</i> В пляс девчонкам не пускаться, <i>Подскок, руки на поясе.</i> Если ножки есть? За рога возьмем козленка, <i>«Пружинка».</i> Отведем на луг. <i>Три высоких шага.</i> А девчонку за ручонку <i>Мальчик подает руку девочке.</i> В наш веселый круг, <i>Покачивание руками.</i> В наш веселый круг. <i>Повороты в парах</i>	Музыкально – подвижная игра. (9)	
Музыкально – подвижная игра. (9)	«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.	Музыкально – подвижная игра. (9)	
Музыкально – подвижная игра. (10)	«Мяч»	Совершенствование двигательных навыков, координации	Мой веселый, звонкий мяч. <i>«Пружинка».</i> Ты куда помчался вскачь? <i>Прыжки на месте.</i> Красный, желтый, голубой- <i>Высокий шаг.</i> Не угнаться за тобой. <i>Присесть, обхватить колени</i>	Музыкально – подвижная игра. (10)	
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.	Музыкально – подвижная игра.	Музыка Ф. Бургмюллера «Кавалькада»

Музыкально-подвижная игра (12) «Не теряй пару»	Музыкально – подвижная игра. (II) «Зеркала»	Музыкально – подвижная игра (11) «Мы ехали»	
Развитие внимания, координации движений	Совершенствование двигательных навыков, координации	Совершенствование двигательных навыков, координации движений.	На лошадке ехали, <i>Высокий шаг.</i> До угла доехали. Гоп - гоп-гоп, Гоп - гоп-гоп! <i>Прямой галоп, в руках «возжжи».</i> На машине ехали, Легкий бег, в руках <i>«руль».</i> <i>До реки доехали!</i> <i>«Пружинка»</i> Би-би-би, би-би-би! Пароходом ехали, <i>Ходьба в полуприседе.</i> До горы доехали. У-у-у, у-у-у. То подняться на носки, то опуститься в полуприседе, выполняя волнообразные движения руками
	Совершенствование двигательных навыков, координации	Совершенствование двигательных навыков, координации	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 «зеркала» одновременно, либо показываться в одном-двух. Невнимательное «зеркало» выбывает из игры.
	Совершенствование двигательных навыков, координации	Совершенствование двигательных навыков, координации	Эй, лошадки <i>Высокий шаг.</i> Иго-го-го! <i>Хлопки над головой.</i> Но, лошадки <i>Прямой галоп.</i> Но, но, но. <i>Хлопки перед грудью.</i> Скок, лошадки, <i>Подскоки на месте.</i> Скок, скок. <i>Хлопки внизу.</i> Побежали - <i>Легкий бег.</i> Гоп-гоп-гоп! <i>Хлопки перед грудью</i>
Аудиокассета «Слушаем музыку»	Любая музыка в стиле диско		



## 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.).

#### "Ладочки"

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 "Ладочки" 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, произвольно. Коленки слегка сгибаются и выпрямляются (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 мгновение 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 мгновение 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.

**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 противходом, 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 «Перекасти 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 оббегают 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, оббегает «репку» (кегли), которая находится на расстоянии 5м, бежит обратно, берет за руку бабу, бегут уже вдвоем, оббегают кеглю, возвращаются, берут за руку внучку, бегут втроем и т. д. Последний персонаж – мышка – хватается 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 – хромым) 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 слова 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!" (указательными 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 противходом. Все поют "В небе жаворонок пел, колокольчиком звенел, порезвился в вышине, спрятал песенку в траве" Слово в траве поём помедленнее, 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), играют 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 исполняют 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 жалеи! ... 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)  
Мама 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 начинают «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 старта.

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 "угадашкой".



### **«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" присоединяются 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, вырывая «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 в рассыпную 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 перекалывают 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 перегороден 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 шару. 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.

Ритмодекламация 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 жале!»** ( 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 оббегают 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, бабушка, 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", оббегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабушка, 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 быстрее 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» (оббегает 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.

#### **«ПОСАДИ И СОБЕРИ УРОЖАЙ»**

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» (обегаем каждый обруч с лейкой).

4-й участник «убирает урожай» (собирает картофель в ведро).

Побеждает более быстрая команда.