

«Утверждаю»

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 365»

С.А.Сёмина

Приказ № 70-О от 01.09.2020г.



**Программа дополнительного образования
для детей младшего дошкольного возраста
«Детский фитнес»**

Составила:

педагог доп. образования
Белокрылова М.В.

**Рассмотрено и принято на
Педагогическом совете
Протокол № 1 от 01.09.2020г.**

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Актуальность	3
3. Цель и задачи программы.....	5
4. Принципы и методы обучения.....	5
5. Возрастные особенности детей 3-4 года.....	6
6. Организация и работа кружка «Фитнес-бэби».....	10
7. Структура занятия.....	10
8. Игровые упражнения для вводной части занятий.....	10
9. Логоритмические упражнения.....	11
10. Веселый тренинг.....	18
11. Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.....	22
12. Подвижные игры.....	23
13. Игры малой подвижности.....	28
14. Технические средства обучения и оборудование.....	32
15. Список литературы.....	32

1. Пояснительная записка

Программа кружка «Фитнес - бэби» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана как дополнительная платная развивающая услуга. Современные родители беспокоятся о здоровье и всестороннем полноценном развитии своего малыша. Все больше родителей начинают понимать, что у современных детей отмечается дефицит двигательной активности. Мы часто вспоминаем свое детство, как мы самостоятельно гуляли, бегали босиком и лазали по деревьям – сейчас для детей это экзотика. Мы не будем рассуждать здесь, почему это происходит, причин много, их устанавливает наша жизнь. Но мы рады, что вновь набирает силу стремление к здоровому образу жизни, есть понимание, что дети должны не только уметь читать, писать и все на свете знать. Важно чтобы у детей своевременно формировались двигательные навыки и умения, правильная осанка и походка, мышечная сила и координация движений.

В последнее время всё большей популярностью пользуется детский фитнес – это относительно новое спортивное направление, разработанное специально для малышей.

Нормативной базой для составления программы являются следующие нормативные документы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г., №273-ФЗ
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Указы Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации».

2. Актуальность

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста.

Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха.

Перед дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы. Дошкольный период - чрезвычайно важный этап в

жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью - всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно-нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Детский фитнес – относительно новый, но при этом очень эффективный подход к организации тренировочного процесса для малышей-дошкольников. Такая форма занятий не имеет отношения к профессиональному спорту, её цель – укрепить здоровье детей и способствовать их всестороннему развитию.

«Baby fitness» или «Фитнес для самых маленьких» – это физкультурно-оздоровительные и развивающие занятия для детей раннего и младшего дошкольного возраста, направленные на развитие физических и психических качеств ребенка, согласно возрастным особенностям.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку и с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Детям нужен фитнес по нескольким причинам:

- Отсутствие необходимости побеждать. Все находятся в равных условиях и поощряются одинаково. Победа не так ценится, как участие.
- Игровая форма занятий. Программа занятий строится таким образом, чтобы дети хотели вернуться в физкультурный зал, выполняли упражнения и получали от этого исключительно удовольствие.
- Доступность. Занятия по детскому фитнесу, открыты для всех деток. И здесь не играет роль уровень физической подготовки, так как

фитнес рассчитан на то, чтобы укрепить здоровье малышей.

3. Цели и задачи реализации образовательной программы

Цель программы: удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укреплять здоровье и улучшать физическое развитие;
- Формировать правильную осанку и укреплять мышцы стопы;
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;

Образовательные:

- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- Формировать двигательные умения и навыки;
- Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- Повышать интерес к физкультурным занятиям;

4. Принципы и методы обучения

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ упражнений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методические приёмы:

- *Игровой метод.* Основным методом обучения детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.
- *Метод аналогий.* В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.
- *Словесный метод.* Это объяснение методики исполнения движений, оценка.
- *Практический метод* заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений.
- *Наглядный метод* – показ выполняемых упражнений педагогом.

5. Возрастные особенности детей в 3-4 года

Очень важно знать об особенностях развития ребенка, его возможностях и потребностях, а также быть готовым к изменениям в его характере, поведении, которые становятся особенно очевидными в период возрастных кризисов. Несомненно, все дети разные, и каждый ребенок идет по-своему пути развития, но, тем не менее, существуют общие закономерности развития, которые являются некоторым ориентиром как для родителей, так и для специалистов работающих с детьми данной возрастной группы.

В 2-3 годика ребенок - это уже маленькая личность! Он сознательно произносит "я": "Я хочу/не хочу, я буду/не буду!". Он узнает себя в зеркале и на фотографии. Малыш становится иногда упрямым. Часто это

происходит от того, что его не поняли, оскорбили. Нельзя наказывать несправедливо ребенка, т.к. он становится обидчивым. Этот период жизни психологи называют кризисным. Тем не менее, у ребенка повышается работоспособность нервной системы, увеличивается выносливость. Малыш иногда может сдерживать свои эмоции и не плакать, даже если ему больно. Он становится более терпеливым и может дольше заниматься одним делом без отвлечений. Теперь ему трудно переключаться с одного вида деятельности на другой. Например, сразу прекратить игру, чтобы пойти поесть, или быстро ответить даже на хорошо знакомый вопрос. Успокоить ребенка этого возраста отвлечением его внимания становится трудно.

В этом возрасте малыш еще не может управлять собой по собственному желанию, его поведение носит большей частью непроизвольный характер. Он очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, его легко отвлечь, переключить с одного эмоционального состояния на другое. Активно развивается речь ребенка.

Двигательное развитие качественно улучшается: появляется большая согласованность в умении управлять своим телом. Обратите внимание: на третьем году жизни активно развивается тонкая моторика, что позволяет ребенку самостоятельно одеться, раздеться, умыться, рисовать карандашом, застегивать пуговицы, есть аккуратно и пользоваться столовыми приборами.

Словарный запас к трем годам достигает 1200-1300 слов. Ребенок употребляет почти все части речи, хотя не всегда правильно. Однако родители должны тактично поправлять ребенка. Звукопроизношение становится более совершенным. Характерной особенностью речи ребенка двух-трех лет является постоянное проговаривание, сопровождение речью всех действий, игровых ситуаций.

Основным развивающим видом деятельности ребенка является игра. К концу третьего года жизни любимыми играми детей становятся ролевые игры. Ребенок принимает на себя определенную роль, изображая маму, папу, воспитательницу детского сада, и в точности повторяет характерные им позы, жесты, мимику, речь. Ролевая игра в жизни любого ребенка - показатель новой ступени в умственном развитии.

Среди мыслительных операций важными являются: называние цвета, величины, формы, расположения предмета в пространстве (близко, далеко); выделение основных свойств предмета (форма, величина, цвет); группировка предметов одного цвета, формы, размера; сравнение по цвету, форме, размеру, весу, по времени (сегодня, завтра, вчера, поздно, потом, сейчас); координация движений рук и зрения; формирование числовых представлений (много, мало, один, два, меньше, больше).

В общении со взрослым, чтении, играх и развивающих упражнениях ребенок все более обогащает свои представления о мире и получает знания: о явлениях природы - светит солнце, идет снег, дождь, гремит гром, на небе тучи; сегодня тепло, холодно, жарко и др.; о животном мире - не только различает и называет домашних животных, но и имеет первичные

представления о них; о растительном мире - различает и называет цветок, дерево, траву, лист и др.; о некоторых трудовых действиях - пилить дрова, копать землю, мыть посуду, пылесосить ковер и т.д.

Ребенок трех лет запоминает и правильно выполняет четыре-пять действий подряд, названных взрослым (подойти к столу, взять карандаш, принести его и положить на стол). Так же хорошо отвечает на вопросы, повторяет фразу из 6-7 слов, а также повторяет три цифры подряд. В три года малыш может после показа взрослого нарисовать круг, крест, человечка, правда пока без туловища. Следует заметить, что успехи в рисовании очень сильно зависят от обучения: если ребенок никогда раньше не видел карандаш, он вряд ли выполнит задание. Не забывайте, что в общении со взрослыми ребенок трех лет должен здороваться и прощаться, употреблять слова, выражающие просьбу, благодарность. Проявлять внимание, сочувствие к другим детям (отзываться на просьбу другого ребенка, помогать ему), т.е. развиваться воспитанным малышом.

Для ребенка в этом возрасте важно:

- Много двигаться, потому что через движение он развивает и познает свое тело, а также осваивает окружающее пространство.
- Освоить мелкие движения пальчиков через игры с мелкими предметами, потому что развитие мелкой моторики у детей напрямую связано с развитием мозга и речи.
- Как можно шире осваивать речь, поскольку она помогает и в развитии контакта ребенка с миром, и в развитии его мышления. У ребенка в этом возрасте быстро растет словарный запас, причем количество произносимых слов всегда меньше, чем количество понимаемых.
- Играть, поскольку именно в игре начинают активно развиваться важные психические функции: восприятие, воображение, мышление, память. Через игру малыш осваивает окружающий мир, познает законы взаимодействия.
- Продолжать выстраивать отношения со взрослыми. Ребенок в этом возрасте очень зависим от родителей, эмоционально на них настроен, нуждается в поддержке, участии, заботе и безопасности. Он ждет от взрослого непосредственного участия во всех его делах и совместного решения почти любой стоящей перед ним задачи. Сверстник пока еще не представляет для ребенка особого интереса, дети играют «рядом, но не вместе».
- Получать помощь взрослого в тот момент, когда у него что-то не получается, поскольку ребенок в 2—3 года может реагировать на неудачи весьма аффективно: злиться, плакать, ругаться, бросать вещи.
- Иметь достаточно времени для того, чтобы что-то выбрать. Все его желания обладают одинаковой силой: в этом возрасте отсутствует

соподчинение мотивов и ребенку трудно принять решение, что выбрать в данный момент. Ему хочется всего и сразу.

- То, что происходит прямо сейчас. Ребенок эмоционально реагирует лишь на то, что непосредственно воспринимает. Он не способен огорчаться из-за того, что в будущем его ожидают неприятности или радоваться заранее тому, что ему еще не скоро подарят.

Чтобы обеспечить ребенку психофизическое благополучие на третьем году жизни, необходимо:

- предоставлять ребенку посильную самостоятельность во всем, что ребенок может выполнять без лишней опеки взрослого;
- относиться к самостоятельным действиям ребенка с полной серьезностью;
- избегать негативных высказываний в адрес ребенка, стремящегося самостоятельно, пусть неумело, выполнить то или иное действие; проявлять терпение к становлению какого-либо навыка или умения, нужно просто дать время на его отработку;
- доверять ребенку, выражать уверенность в том, что малыш справится с заданием и у него все получится; поддерживать и чаще хвалить ребенка;
- дать почувствовать малышу, что результат его действий вам не безразличен. Если малыш выполнил свою задачу, необходимо отметить это, выразить радость;
- если у ребенка что-то не получается, попытаться облегчить условия выполнения, помочь, если он просит, но добиться, чтобы хотя бы частично выполнил что-то сам;
- формировать у ребенка установку на преодоление трудностей, стремиться приводить действия ребенка к положительному результату;
- при возможности исключать из практики ситуации, в которых ребенок заранее выступает в роли неудачника;
- стараться не завышать и не занижать самостоятельные возможности ребенка;
- хвалить ребенка только по заслуженному поводу, похвала должна быть адекватна результату действия;
- продолжать формировать интерес к играм, занятиям, показам, демонстрациям, в которых ребенок получал бы образцы положительного поведения;
- активизировать малыша, побуждая к творчеству и самостоятельности; формировать у ребенка особый интерес к человеку (людям), их деятельности и действиям, миру человеческих отношений;

6. Организация и работа кружка «Фитнес-бэби»

Занятия в кружке являются хорошим дополнением к НОД. Они позволяют закреплять и совершенствовать, полученные на физкультурном занятии, двигательные умения и навыки.

Занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня. Длительность занятия 15- 20 минут. Возраст детей 3-4 года.

Обязательными условиями проведения занятий в спортивном зале являются:

- соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам;
- согласие родителей;
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- наличие формы;
- наполняемость групп не более 12 человек;

7. Структура занятия

I. Вводная часть (3-5 мин.)

В этой части проводятся различные виды ходьбы, бега, логоритмические упражнения, комплекс точечного массажа.

II. Основная часть (10-12 мин.)

Эта часть включает: общеразвивающие упражнения с предметами, основные виды движений (равновесие, прыжки, лазание и ползание, движения с мячом, упражнения на тренажерах, веселый тренинг, подвижная игра.

III. Заключительная часть (2-3 мин.)

В этой части проводится игра малой подвижности.

Главный ожидаемый результат: развитие двигательной активности детей, достижение оптимального уровня здоровья.

8. Игровые упражнения для вводной части занятий

1. «Большие лягушки». Прыжки на двух широко поставленных ногах с продвижением спиной вперед, руки согнуты в локтях с расставленными пальцами вверх.
2. «Великаны». Выпрямиться и поднять руки вверх.
3. «Гномики». Ходьба на полусогнутых коленях, спина прямая, руки за

спиной.

4. «Зайки». Прыжки на месте на двух ногах.

5. «Звезда». Прыжок, руки и ноги в стороны.

6. «Колобок». Подтянуть к себе ноги, обхватив их руками, голову спрятать в колени.

7. «Лошадки». Ходьба с высоким подниманием коленей, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки.

8. «Муравьишки». Ползание на ладонях и коленях.

9. «Неваляшки». Ходьба приставным шагом боком, руки в стороны

10. «Обезьянки». Ползание с опорой на ладони и стопы.

11. «Раки». Ходьба с опорой на стопы и ладони животом вверх.

12. «Самолеты». Бег, руки в стороны.

13. «Цирковая лошадка». Бег с высоким подниманием коленей, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки.

9. Логоритмические упражнения.

Деревцо

Дует ветер нам в лицо. *(махать руками ладошками к себе)*

Закачалось деревцо. *(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)*

Ветерок всё тише-тише, *(плавно опустить руки)*

Деревцо всё выше-выше. *(поднять руки и тянуться вверх)*

Физкульт-привет

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались, *(имитировать умывание)*

Полотенцем растирались. *(имитировать растирание спины полотенцем)*

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо-влево наклонялись

И обратно возвращались. *(имитировать движения, указанные в тексте)*

Вот здоровья в чем секрет:

Всем друзьям - физкульт-привет! *(резко поднять руки вверх)*

Бабочка

Спал цветок *(исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)*

И вдруг проснулся. *(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)*

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел. *(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)*
Солнце утром лишь проснется -
Бабочка кружит и вьется. *(«летать», имитируя движения бабочки)*

Водичка

Водичка, водичка,
(двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)
Умой мое личико. *(ладошками имитировать умывание)*
Чтобы глазки блестели, *(дотрагиваться до глазок по-очереди)*
Чтобы щечки краснели, *(тереть щечки)*
Улыбался роток *(улыбаться, гладить руками ротик)*
И кусался зубок. *(стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)*

Кулачок

Как сожму я кулачок, *(сжать руки в кулачки)*
Да поставлю на бочок. *(поставить кулачки большими пальцами вверх)*
Разожму ладошку, *(распрямить кисть)*
Положу на ножку. *(положить руку на колено ладонью вверх)*

тук-тук

- Тук-тук-тук. *(три удара кулаками друг о друга)*
- Да-да-да. *(три хлопка в ладоши)*
- Можно к вам? *(три удара кулаками друг о друга)*
- Рад всегда! *(три хлопка в ладоши)*

Зайчики

Жили-были зайчики *(показывать на голове заячьи ушки)*
На лесной опушке. *(разводить руками перед собой, описывая окружность)*
Жили-были зайчики *(показывать на голове заячьи ушки)*
В серенькой избушке. *(сложить руки над головой в форме домика)*
Мыли свои ушки, *(проводить руками по воображаемым ушкам)*
Мыли свои лапочки. *(имитировать мытье рук)*
Наряжались зайчики, *(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)*
Одевали тапочки. *(руки на бока, поочередно выставлять вперед правую и левую ноги)*

Снег

Как на горке снег, снег, *(показывать руками «горку»)*
Снег, снег, снег, снег. *(двигать руками, перебирая пальцами)*
И под горкой снег, снег, *(показывать руками «под горкой»)*
Снег, снег, снег, снег. *(двигать руками, перебирая пальцами)*
А под снегом спит медведь. *(сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя)*

Всех ребяток догоню!»

«ВЕСЕЛЫЙ БУБЕН»

Мы ладошкой ударяем,
В бубен весело играем.
Вот так, вот так,
В бубен весело играем.

А наш бубен-весельчак
Он звенеть умеет так.
Вот так, вот так,
Он звенеть умеет так.

«ЗАИНЬКА»

Заинька, попляши,
Маленький, попляши.
Ты по кругу погуляй

И дружочка выбирай.
С Машей (Колей, Дашей...) *прыгай веселей,*
Своих ножек не жалеи!

«Котенька-котик»

Котенька-котик,

Мягкий животик,
Ушки на макушке,

Когти-царапушки,
Очень длинные усы,

Глазки, словно фонари,

рушечным мишкой.

Дети убегают от мишки на места.

Ударяют ладонью по бубну.

Поднимают бубен вверх и встряхивают его.

Дети стоят в кругу или сидят на стульчиках. Воспитатель с игрушечным зайчиком ходит по кругу. Взрослый отдает зайчика любому ребенку и говорит:

Покачивают согнутыми перед грудью руками с опущенными кистями вправо-влево. Гладят ладошкой живот. Приставляют ладони к голове.

Сжимают и разжимают пальцы.

Прикасаются пальцами к щекам и разводят руки в стороны. («усы»).

Показывают большими и указательными пальцами «очки», приставив их к глазам.

Мягонькие лапочки,
Как меховые тапочки.

Кот поднимет хвост трубой
И бежит скорей домой:

Дайте коте молока,
Миска у него пуста.
Мяу! Мяу! Мяу!

Мышки вылезли из норки,
Ищут, ищут хлеба корку,

А как корочку найдут,
Быстро зубками грызут:
Хрум-хрум-хрум,
 хрум-хрум-хрум!

Если шум услышит кот,
Сразу мышек он найдет.
— Мяу!

«ВЕСЕЛАЯ ПЛЯСКА»

Сл. М. Картушиной Польская народная мелодия «Краковяк»

Побежали ножки
По ровненькой дорожке,
Побежали ножки
По ровненькой дорожке.
Часть В. Хлопай веселей, Своих ручек не
жалей! Хлоп-хлоп, еще раз! Вот какой
веселый пляс.

Часть А.

Часть В.

Толай веселей,
Своих ножек не жалей!
Топ-топ, еще раз,
Вот какой веселый пляс!

Часть А.

Часть В.

Ручки поднимай,
Ими весело качай.
Вот так, еще раз,
Вот какой веселый пляс!

Часть А.

*Поочередно мягкими движе-
ниями выставляют вперед
руки.*

*Поднимают одну руку вверх.
Быстро перебирают руками
перед грудью.*

*«Манят» руками.
Соединяют ладони («мис-
ка»).*

*«Кот» сидит в сторонке.
«Мышки» на носках бегают
по залу.*

*Останавливаются, приседа-
ют, показывают, как гры-
зут корку.*

Грозят пальцем.

Убегают от «кота».

*Бегут по кругу друг за другом,
поставив руки на пояс.*

Хлопают в ладоши.

*Бегут по кругу.
Топают ногами.*

*Бегут по кругу.
Качают поднятыми вверх руками.*

Бегут по кругу.

Часть В.

А теперь кружись, На носочки становись.
Вот так покружись И головкой поклонись.

Кружатся. Кланяются.

«БУБЕН И ПОГРЕМУШКИ»

Сл. М. Картпушиной Русская народная мелодия «Зайка»

Ударяй ладошкой
В бубен посмейся.
Станет всем ребятам
Сразу веселей.
Погремушкам тоже
Хочется играть.
Мы друзей позвали
И давай плясать.

Один ребенок ударяет в бубен, остальные дети слушают.

Все дети играют на погремушках, ребенок с бубном слушает.

«ДЕД МОРОЗ»

Зябнут щечки, зябнет нос,

Коченеют ручки.
Ой, мороз, мороз, мороз,

Брось такие штучки!
Полно за щеки щипать,

Полно баловаться.
Выйди с нами погулять,
С горки покататься!

Прикасаются ладонями к щекам и носу.
Поворачивают руки ладонями вверх-вниз.
Грозят пальцем.

Легко хлопают ладонями по щекам.
Грозят пальцем.
Манят руками.
Поднимают и опускают руки, показывая, как катятся с горки.

«РАЗ-ДВА!»

Раз-два! Весело
Хлопают ладошки.

Раз-два! Весело
Топают ножки.

Приве:

Побежали, побежали
Ножки по дорожке.
Вот какие быстрые
Маленькие ножки.
Раз-два! Огоньки

Сл. и муз. М. Картушиной
Хлопают в ладоши.

Топают ногами.

Бегут по кругу друг за другом.

Показывают «фонарики».

Весело играют.
Раз-два! Ножки
Дружно приседают.
Припев.

Выполняют «пружинку».

Движения те же.

раз-два! Покажите
Ладушки-ладошки.

Вытягивают руки вперед и поворачивают их ладонями вверх и вниз.

Выставляют ноги на пятку.

Раз-два! Выставляйте
Маленькие ножки.

Припев:

Покружились, покружились
Наши ребятишки.
Вот какие озорные
Деточки-малышки.

Кружатся, поставив руки на пояс.

«Лягушки»

Прыг-скок, прыг-скок
Прыгают квакушки.
Прыг — на кочку, на листок
Зеленые лягушки.
Ква-ква, ква-ква-ква!
Наша песня хороша!
Ква-ква, ква-ква-ква!
Далеко она слышна!
(Говорит.)
На охоту аист вышел.
Лягушата, тише, тише!
Ходит аист тут и там,

Дети-«лягушки» прыгают на обеих ногах в свободном направлении. «Аист»-взрослый стоит в стороне. «Лягушки», стоя на месте, качают ладошками вправо-влево и квакают.

«Аист» ходит вокруг «лягушек». Педагог говорит слова и грозит пальцем. «Лягушата» «дрожат».

«Лягушки» убегают от «аиста».

Разбегайтесь по домам!

МИШКУ НА РУКИ ВОЗЬМУ

Для **игры** понадобится игрушка — медвежонок. Ребенок выполняет движения в соответствии с текстом песни:

Мишку на руки возьми, и повыше подними,

Маме лапочкой одной помаши над головой.

Мишку на пол посади и один гулять иди,

По всей комнате пройдишь, а потом к нему вернись.

Мишка все сидел и ждал, никуда не убежал,

На руки его возьми, крепко-крепко обними.

Мишке хочется поспать, мишку надо укачать,

«Баю - бай, баю - бай, поскорее засыпай.

10. Веселый тренинг

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после основных движений выполняются игровые упражнения на ковре вместе, с воспитателем в течение 2 мин. Упражнения способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц. Каждое освоенное упражнение для ребенка — это его маленькая победа в своем физическом совершенствовании. Наблюдение за выполнением упражнений дает возможность воспитателю оценить у каждого ребенка уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и, тем самым, индивидуализировать объем и количество повторений. Вместе с тем целый ряд упражнений требует физического напряжения в течение определенного времени, что может вызвать у детей ощущение рутинности физических тренировок. Поэтому все упражнения имеют названия, символизирующие подражание каким-либо действиям различных персонажей из известных произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т.п. Это позволяет детям лучше запоминать и качественнее выполнять упражнения. При этом выполнение упражнений и, особенно, повторений должно сопровождаться фразами и выражениями воспитателя, стимулирующими в сознании ребенка поддержание образа объекта подражания. Каждое упражнение выполняется в течение двух недель, то есть 8 раз, следуя от более легкого к более сложному. Все они способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению определенных мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки. Весь комплекс вместе с рисунками можно оформить в виде консультации для родителей, и предложить им выполнять эти упражнения дома вместе с детьми, что, несомненно, поможет повысить интерес детей и родителей к физкультурным занятиям.

Перечень игровых упражнений

1. «КАЧАЛОЧКА».

На лесной полянке играли медвежата,
смешно покачиваясь на спине.

Давайте попробуем и мы также покачаться!

Лягте на спину, ноги вместе.

Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками.

Покачайтесь ил спине вправо, влево.

Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

Для мышц рук, ног; гибкости.

2. «ЦАПЛЯ».

Когда цапля ночью спит на одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно сделать позу эту нужно.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене,
руки чуть в стороны, и по стойте так немножко.

А потом на левой ноге.

Для мышц ног; координации.

3. «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА».

Лежа на животе, поднимите руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

Для мышц рук, ног, спины; гибкости.

4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК».

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику.

Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза.

А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

Для мышц спины, живота, ног.

5. «САМОЛЕТ».

Сидя, ноги вместе, руки на полу.

Поднимите ноги вверх, руки разведите в стороны — «полетели самолеты».

Удерживать позу 5-10 сек.,

затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

Для мышц живота, бедер, рук.

6. «ПОТЯГИВАНИЕ».

Лежа на спине.

Потяните левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытяните назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой.

Затем — двумя ногами и руками вместе.

Растяжка мышц.

7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ!».

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?
Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.

Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад.

Удерживать позу и произносить:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиной спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Упражнение для осанки.

8. «КАРУСЕЛЬ».

Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх.

Опираясь руками о пол начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

Для мышц ног, рук, живота.

9. «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ».

Сидя, поднимите к груди стопу ноги, обнимите ее руками.

Укачивайте «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

Развивает гибкость суставов ног,

дает чувство радости от гармонического движения ног.

10. «ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ».

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс,

и делайте полуприседания. Не торопитесь!

Укрепляет мышцы ног.

11. «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК».

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через него?

Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

Лягте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину.

Держите, держите спинку, пока ежата не перебегут на другой берег.

Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

Для мышц рук, живота, ног; гибкости.

12. «ПАРОВОЗИК».

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали!

Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами.

Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес.

Остановились, и поехали также назад.

Для мышц спины, ног, ягодиц.

13. «КОЛОБОК».

Что за странный колобок на окошке появился?

Полежал чуток, взял и развалился.

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки.

Вот вы все и колобки!

Раз, два, три, четыре, пять — развалились вы опять,

Вытяните ноги и лягте на спину.

Для мышц плечевого пояса; гибкости.

13. НОЖНИЦЫ».

Давайте представим, что наши ноги — ножницы.

Лежа на животе, поднимайте поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы хорошо ножницы резали, ноги должны быть прямые.

Лягте на спину, отдохните. Повторить 3 раза.

Для мышц живота, ног.

15. «ПТИЦА».

Лежа на животе, поднимите руки вверх — в стороны, прогнитесь. Машите руками, как птица крыльями. Мы полетели! Давайте отдохнем. Лягте на живот, опустите руки. Отдохнем и снова продолжим полет. Повторить 2-3 раза.

Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для гибкости.

16. «ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ».

Сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лягте на спину, и попробуйте медленно сесть без помощи рук и снова лечь.

Поплыли! Повторить 5 раз.

Для мышц живота, спины, ног.

17. «ВЕЛОСИПЕД».

Лежа на спине. Крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).

Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

18. «ГУСЕНИЦА».

Встаньте па четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед, как можно

дальше.

Так и передвигается гусеница в поисках еды.

А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

Для мышц рук, ног; гибкости.

11. КОМПЛЕКСЫ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, влияют на функционирование мозга. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески развивать их укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющую основную дыхательную мышцу (диафрагму), межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с упражнениями точечного массажа. Точечный массаж и упражнения для дыхания - это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Продолжительность каждого комплекса, состоящего из нескольких точечного массажа и дыхательной гимнастики, составляет 1-2 мин.
Дозировка

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

Первый комплекс

- Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
- Нажимать указательным пальцем точку под носом.
- Указательным и большим пальцем «лепить уши».
- Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).
- Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Второй комплекс

- Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.
- Слегка подергать кончик носа
- Указательными пальцами массировать ноздри.
- Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».

- Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
- Вдох через нос, выдох через рот на ладонь — «сдуваем снежинку (пушинку) с ладони».

Третий комплекс

- «Моем» кисти рук.
- Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
- «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
- Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
- Несколько раз зевнуть и потянуться.

12. Подвижные игры

1. «Вдвоем в обруче»

Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче двое детей. Педагог дает задание: легкий бег (подскоки, боковой галоп) и т.д. Дети выполняют движения у обручей по большому кругу до тех пор, пока не услышат звуковой сигнал. После этого они должны занять обруч попарно.

2. «Два Яшки»

В игре участвует нечетное количество детей. Играющие ходят по залу и произносят такие слова:

Мы друзья — два Яшки,
Прозвали нас «двояшки».
— Какие непохожие! —

Говорят прохожие.

Раз, два три —

Друга ты себе найди!

После этих слов дети должны найти себе пару. Затем нужно построиться парами в определенной последовательности или в определенном месте и ходить по залу разными способами: высоко поднимая колени, приставным шагом, с хлопками в ладоши, прыжками и т.д.

3. «Догони мяч»

Дети встают или садятся на одном конце зала и произносят следующее:

Раз, два три —

Мяч повыше подними,

Ты его скорей бросай

И быстрее догоняй!

Дальше дети произносят:

Раз, два, три —

За мячом скорей беги (ползи, иди).

После этих слов дети бегут (ползут, идут) за мячом заранее оговоренным способом.

4. «Ежата»

Педагог («ежиха») и дети («ежата»), притопывая, двигаются по залу. На противоположном конце зала находится «лиса». «Ежиха» и «ежата» произносят:

Среди палых листьев тихо

Пробирается ежиха,

А за ней гуськом спешат

Восемь маленьких ежат.

Говорит она ежатам,

Незадачливым ребятам:

«Тише, детки, не шуршите

И лису не разбудите.

Нас лиса не любит, злючка,

За коварные колючки

И готова всякий раз

Поохотиться на нас».

После этих слов «лиса» ловит «ежат», а те прячутся, приседая на корточки и растопырив пальцы, поднимают руки над головой («иголки»). «Лиса» ловит (касается) «ежат», которые не спрятались и не показали «иголки».

5. «Зайцы и волк»

Выбирается водящий («волк»), который и встает у стены. Дети- «зайцы» прыгают на двух ногах по залу и произносят такие слова:

Зайцы скачут, скок-скок-скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают,

Не идет ли волк?

После этих слов выбегает «волк» и ловит «зайцев», «зайцы» убегают в «лес».

Примечание. «Волк» ловит «зайцев» (касается рукой). Место, куда убегают «зайцы» — «лес», заранее оговаривается с детьми.

6. «Зайцы и лисица»

Дети - «зайцы» прыгают по залу на двух ногах, «шевелият ушками». Один ребенок («лисица»), сидит в углу зала — «спит». Педагог произносит:

На полянке у пенька Зайцы пляшут трепака,

Пляшут, веселятся,

Топать не боятся.

Рады ясному деньку,

Рады старому пеньку,

Кленам и ромашкам,

Птицам и букашкам.

Что им не резвиться,
Коль полно кислицы,
Если нет поблизости Волка и лисицы.
После этих слов «лисица» «просыпается» и бежит догонять «зайцев»,
которые убегают в «домики» и прячутся.

Примечание. «Лисица» ловит «зайцев» касанием руки. «Домики»
обозначаются для «зайцев» заранее.

7. «Колобок»

В шеренгу выстраиваются остальные дети - «колобки», в руках у каждого мяч. По сигналу взрослого они начинают отбивать мяч, стоя на месте под четкое совместное произнесение следующих слов:

Я веселый колобок.

У меня румяный бок.

Я от дедушки ушел.

Я от бабушки ушел.

Никого я не боюсь.

По дорожке покачусь.

С окончанием слов дети толчком обеих рук прокатывают мячи к противоположной стороне зала (площадки), бегут за ними.

8. «Медведь»

Игроки становятся в круг. Выбирается водящий — «медведь». Он встает в центр круга. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом:

Как-то мы в лесу гуляли

Дети ходят по кругу, взявшись за руки.

И медведя повстречали.

Он под елкою лежит,

Останавливаются и слушают.

Растянулся и храпит.

Мы вокруг него ходили

Ходят в другую сторону с притоптыванием.

Косолапого будили:

«Ну-ка, Мишенька, вставай

Грозят указательным пальцем.

И быстрее нас догоняй».

Затем разбегаются по залу, «медведь» их

догоняет

9. «Модная лягушка»

Дети выполняют движения в соответствии со следующим текстом:

Лягушка-квакушка,

Дети прыгают по кругу на двух ногах,

Зеленое брюшко,

руки согнуты в локтях, пальцы направлены

вверх.

В зелененьком топики

С брючками клёш,

Выставляют поочередно правую

Так выглядит модно,

и левую ногу на пятку вперед.

Что мимо подобной

Лягушки-квакушки

Никак не пройдешь!

После этих слов педагог говорит: «Цапля летит!» Дети разбегаются по залу, педагог их догоняет.

Примечание. «Цаплей» может быть заранее выбранный ребенок. Она ловит «лягушек» (касается рукой).

10. «Мой веселый мяч»

Дети образуют круг, посередине которого находится педагог. В руках у него большой резиновый мяч. Дети вместе с педагогом прыгают на месте на двух ногах. И все произносят:

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Дальше педагог говорит:

Раз, два, три —

Ты (Маша, Саша, Андрюша и т.д.), мяч лови

И с мячом скорей беги!

После этих слов педагог бросает мяч названному ребенку в руки, и тот начинает бегать по кругу. Затем ребенок с мячом встает в круг и игра повторяется.

11. «Мы осенние листочки»

Дети — «листочки» выполняют движения в соответствии с текстом:

Мы — листочки, мы — листочки,

Дети поднимают руки вверх.

Мы — осенние листочки.

Качают туловищем из стороны в сторону.

Мы на веточке сидели,

Приседают на корточки.

Ветер дунул — полетели.

Мы летали, мы летали,

Бегают в разных направлениях.

А потом летать устали.

Перестал дуть ветерок —

Мы присели все в кружок.

Приседают на корточки.

После этих слов педагог говорит: «Какая большая куча листьев, наверное, она очень мягкая! Лягу-ка я на эти листочки и отдохну!» Педагог пытается «лечь» на «кучу листьев», дети разбегаются.

12. «Найди пару!»

Инвентарь: 8 – 10 масок животных (кошка, собака, корова, свинья и т.д.) и 8 – 10 медальонов на веревочке с изображением детенышей этих же животных. Можно использовать медальоны на «липучке».

Педагог делит детей на две равные группы. Одной группе детей он надевает маски (они «мамы»), а другой группе – медальоны (они «детеныши»). По сигналу педагога дети («мамы» и «детеныши») разбегаются

по залу. После слов: «Раз, два, три, маму себе найди!» каждый «детеныш» должен найти свою «мamu».

Примечание. По мере усвоения правил детьми можно использовать изображения обуви (валенки, сапоги, ботинки, сандалии, тапочки и т.п.). Можно усложнить задание, используя изображения разного цвета (красный сапожок, белый валенок, желтые сандалии и т.д.).

13. «Найди свой домик»

На полу раскладываются обручи («домики») разного цвета. Детям раздаются флажки (кубики, платочки) того же цвета. По сигналу они начинают выполнять движения (прыгать подскоками по залу, на двух ногах, бегать на носочках и т.п.). После слов педагога: «Раз, два, три, домик свой скорей найди!» дети должны встать в обруч того цвета, который соответствует цвету предмета в их руках.

14. «Непослушные цыплята»

Дети – «цыплята» выполняют движения в соответствии с текстом.

Педагог – «курица» произносит следующие слова:

У рябой хохлатки Дети ходят по залу в разных направлениях.

Разбрелись цыплятки.

Трое влезли под лопух — Ходят на четвереньках с подлезанием под
Напугал их злой петух. предметы.

А четвертый, самый слабый, Прыгают с продвижением
Повстречался с толстой жабой. вперед на двух ногах.

От собаки пятый

Спасся под лопатой.

Плачет черненький, шестой:

Имитируют плач, прижимая
кулачки к глазам.

Ноги спутаны травой! —

И зовет упрямо:

Пиу, пиу, мама!

Говорят хором

После этих слов педагог говорит: «Бегите ко мне, мои цыплятки». Дети подбегают к педагогу, он их обнимает.

15. «Самый быстрый»

Из кубиков образуют круг, но их на два меньше, чем играющих. Дети стоят по кругу. Педагог дает задание: бег обычный, прыжки галопом, подскоки, бег спиной, прыжки на одной ноге или др. Затем он произносит: «Быстро возьми!» Каждый играющий должен взять один кубик.

16. «Сова»

По всему пространству зала расставлены предметы для подлезания под них и проползания под ними. Выбирают ребенка, который будет исполнять роль совы. Он стоит в середине зала. Остальные дети — «мыши» располагаются по всему залу. По сигналу педагога ребенок-«сова» начинает произносить следующие слова:

Днем мышата веселятся,

Днем мышата все резвятся,

Так как спит сова при свете.

Это знают даже дети!

А наступит темнота —

Мыши, прячьтесь кто куда!

Дети в это время передвигаются по площадке: бегают в медленном темпе, ползают, выполняют подскоки, проползают под предметами и подлезают под ними. Во время произнесения слов дети выполняют ползание и лазанье

(«мыши»). После слов: «Прячьтесь, кто куда!» они убегают и прячутся в определенное место («в норку»).

Примечание. «Сова» не «ловит» «мышей», которые успели подлезть под предмет.

17. «СОЛНЫШКО и дождик»

На слове «солнышко» дети начинают бегать, прыгать, выполнять танцевальные движения. На слове «дождик» прячутся под «зонтик».

Примечание. Дети могут прятаться под большой зонт, который держит педагог, или в «домики» (лежащие на полу обручи).

18. «Я с мячом играть люблю»

Дети вместе с педагогом спокойно бегут по кругу на носочках с мячами в руках и произносят следующее:

По дорожкам сада вскачь

Побежал упрямый мяч,

И веселою гурьбой

Позвал ребят всех за собой.

Мяч бросаю и ловлю,

Я с мячом играть люблю.

После этих слов дети бросают мячи вперед, бегут за ними и ловят.

Примечание. Дети могут стоять на одной стороне зала и во время произнесения текста подпрыгивать на двух ногах на месте.

19 "Иголka, нитка и стойкий оловянный солдатик"

(упражнение в равновесии - ведущий - "иголка", все остальные - "нитка", дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге - "стойкий оловянный солдатик").

20. «Медведь и лиса»

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

"Ты куда бежишь, лисица?"

"Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!" (каждый бежит в свою норку - степ)

13. Игры малой подвижности

1. «Великаны и гномы»

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» – ходьба в полуприседе. И так в чередовании.

2. «Все движенья узнаем»

Одновременно дети начинают двигаться и маршировать по кругу под следующие слова, которые произносит педагог:

По дорожке, по дорожке, по дорожке мы идем,

И движенья, и движенья, все движенья узнаем.

Раз, два, три –

Ну-ка... (назвать любое животное) нам покажи!

После этих слов дети выполняют названное упражнение.

3. «Где петушок?»

Дети вместе с педагогом шагают возле степ-платформы или скамейки и произносят:

Идет петушок, красный гребешок,

Хвост узорами, сапоги со шпорами,

Двойная борода, частая походка,

Рано утром встает, веселые песенки поет!

После этих слов дети встают на степ-платформу или скамейку и кричат:

«Ку-ка-ре-ку!»

Педагог произносит: «Где же петушок?», а дети спускаются со степ-платформы, приседают и прячутся. Ведущий (педагог) их ищет.

4. «Два медведя»

Дети вместе с педагогом выполняют движения в соответствии с текстом:

Сидели два медведя

Дети ходят друг за другом по кругу.

На тоненьком суку.

Хлопают в ладоши.

Один читал газету,

Стучат кулачком о кулачок.

Другой молотил муку.

Два раза прыгают на месте.

Раз ку-ку!

Два ку-ку!

Оба шлепнулись в муку...

Приседают.

Нос в муке,

Растирают нос ладошкой.

Хвост в муке,

Показывают «хвостик».

Ухо в кислом молоке.

Растирают уши.

5. «Друзья»

Дети встают враспынную по залу. Педагог с одним из играющих, взявшись за руки (педагог впереди, ребенок за его спиной), начинают маршировать по залу и произносят:

Друг за другом, друг за другом,

Друг за другом мы идем,

И конечно и конечно,

Друга мы себе найдем!

Затем водящие подходят к одному из играющих и ребенок, стоящий за

педагогом, спрашивает у него: «Ты будешь моим другом?» Тот соглашается и встает за спину водящего. Теперь педагог и два ребенка начинают маршировать и произносить слова. Игра повторяется.

6. «Если тебе нравится»

Дети встают в круг, в середине которого находится водящий. Все хором говорят: «Если нравится тебе, то делай так!» Водящий показывает какое-нибудь движение. Дети его повторяют и говорят: «Если нравится тебе, то и другому покажи, если нравится тебе, то делай так!». Затем выбирается новый водящий.

7. «Море волнуется»

Дети стоят в кругу. Дети произносят вслух: «Море волнуется, раз! Море волнуется, два! Море волнуется, три! Морская фигура, замри!» и раскачивают руками вперед – назад. На слове «замри» они застывают в разных позах.

Педагог рассматривает фигуры, отмечает наиболее интересные.

8. «Овощи и фрукты»

Дети встают в круг. Педагог с мячом стоит в его центре. Дети начинают движение по кругу, а педагог подбрасывает мяч вверх и вместе с ними произносит следующее:

Таня (Маша, Саша и т.д.) вышла в огород:

Все ли там в порядке?

Вытирает ручкой пот,

Проверяя грядки.

И сейчас ты не зевай

Быстро фрукты (овощи) называй!

Затем педагог бросает мяч игроку, чье имя было названо, а тот должен назвать овощ (фрукт). Теперь названный ребенок становится водящим.

Примечание. Если ребенок не назвал овощ или фрукт, он бросает мяч обратно водящему.

9. «Петрушка»

Дети образуют круг. В его центр встает педагог. Он надевает шапочку петрушки и предлагает детям с ним поиграть. Дети берутся за руки и идут по кругу.

Педагог произносит:

Я – веселая игрушка,

А зовут меня Петрушка!

У меня яркий колпачок и нарядный сюртучок.

Вы, ребята, не зевайте!

Со мной движенья выполняйте!

Затем педагог выполняет упражнения, а дети за ним повторяют.

10. «Ровным кругом»

Дети вместе с педагогом встают в круг и берутся за руки. Они начинают двигаться по кругу со словами:

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе делай так!

Затем педагог выполняет, а дети его повторяют.

11. «Снегопад»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Снегопад, снегопад.

Шел он день и ночь подряд.

Метель и вьюга у ворот

Кружат снежинок хоровод.

Кружатся снежинки,

Белые пушинки.

Полетали, покружились

И на землю спать ложились.

Дети медленно и хаотично

бегают по залу на носочках.

Кружатся на месте.

Останавливаются и взмахивают
руками.

Приседают.

12. «Узнай, кто позвал»

Дети идут по кругу, держась за руки, и произносят хором текст: «Ты загадку отгадай, кто позвал тебя, узнай!» В центре – водящий с завязанными глазами. Дети останавливаются, педагог показывает рукой на одного из играющих, и он произносит имя водящего. Водящий должен угадать, кто его позвал.

13. «Хвост змеи»

Играющие встают врассыпную по залу. Водящий («голова змеи») проходит между детьми со словами: «Я змея, змея, змея! Я ползу, ползу, ползу!» Затем он останавливается около одного из играющих и обращается к нему: «Алеша (Саша, Маша и т.д.), ты будешь моим хвостом?» После этих слов водящий встает, широко расставив ноги, а игрок, согласившийся быть «хвостом змеи», проползает под ногами водящего и встает за его спиной. Игра повторяется. Следующий ребенок, согласившийся быть «хвостом змеи», проползает под ногами двух водящих и т.д.

14. «Холодно – жарко»

Дети садятся в круг в свободных позах. Педагог произносит: «Подул холодный северный ветер» – дети группируются («сжимаются в комочки»). На словах: «Выглянуло яркое солнышко, можно загорать» дети расслабляются, улыбаются, поднимают лицо к «солнцу».

14. Технические средства обучения и оборудование

1. Магнитофон

2. Оборудование

- мячи разного диаметра
- обручи
- гимнастические палки
- дуги для пролезания
- флажки, ленточки
- мягкие игрушки для сюжетных игр

Список литературы

1. Детский фитнес. Учебное пособие. АНО ОЦ» Академия фитнеса» 2006г
2. Сказочный театр физической культуры (Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок) Н.А. Фомина, Г.А.Зайцева, Е.Н. Игнатьева, С.С. Черныкина. Издательство Учитель, 2004.
3. Ноסיки – Курносики. Комплексы дыхательных и массажных упражнений для малышей. «Феникс» 2013