

**Н. М. Павлова**

**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**«РИТМИЧЕСКИЕ СКАЗКИ»**

**3—7 лет**

Санкт-Петербург  
ДЕТСТВО-ПРЕСС  
2017

**ББК 74.102**

**П12**

**Павлова Н. М.**

**П12** Парциальная программа физического развития дошкольников «Ритмические сказки». 3—7 лет. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. — 208 с.

ISBN 978-5-906852-47-2

В книге представлена парциальная программа физического развития дошкольников. Основное содержание программы: ритмические танцы и упражнения, психологические, коммуникативные игры, динамические игры-упражнения, подвижные игры, игровые упражнения на развитие основных видов движения, упражнения и этюды на снятие эмоционального напряжения, релаксационные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковая и дыхательная гимнастики. Весь подобранный материал связан с содержанием непосредственно образовательной деятельности и является психологическим настроем на работу или логическим его окончанием.

Книга предназначена для инструкторов по физической культуре ДОО.

**ББК 74.102**

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	5
Технология программы .....	7
Практическая значимость .....	11
Результативность .....	12
Литература .....	13
<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>14</b>
<b>Младшая группа .....</b>	<b>14</b>
<i>Учебно-тематическое планирование НОД «Страна Мульти-пульти» .....</i>	<i>14</i>
НОД на основе ритмической гимнастики «Страна Мульти-пульти» .....	16
<i>Учебно-тематическое планирование НОД «Антошка и компания» .....</i>	<i>23</i>
НОД на основе ритмической гимнастики «Антошка и компания» .....	25
<i>Учебно-тематическое планирование НОД по мотивам русской народной сказки «Волк и семеро козлят» .....</i>	<i>35</i>
Спортивно-театрализованное представление на основе ритмической гимнастики «Волк и семеро козлят на новый лад» .....	37
<i>Учебно-тематическое планирование НОД по мотивам русской народной сказки «Три поросенка» .....</i>	<i>47</i>
Спортивно-театрализованное представление по мотивам сказки «Три поросенка» .....	49
<b>Средняя группа .....</b>	<b>55</b>
<i>Учебно-тематическое планирование НОД по сказке С. Маршака «Кошкин дом» .....</i>	<i>55</i>
НОД по мотивам сказки С. Маршака «Кошкин дом» .....	58
<i>Учебно-тематическое планирование НОД по мотивам сказки Д. Урбана «Голубой щенок» .....</i>	<i>73</i>
НОД по мотивам музыкальной сказки «Голубой щенок» .....	77
<i>Учебно-тематическое планирование НОД по мультипликационному фильму «Кот Леопольд» .....</i>	<i>89</i>
Музыкально-спортивный праздник «Кот Леопольд» .....	92
<b>Старшая группа .....</b>	<b>103</b>
<i>Учебно-тематическое планирование НОД по мотивам сказки А. Толстого «Приключения Буратино» .....</i>	<i>103</i>
Театрализованный музыкально-спортивный праздник «Приключения Буратино» .....	106

<b>Учебно-тематическое планирование НОД по мотивам сказки Бр. Гримм</b>	
<b>«Бременские музыканты»</b> .....	123
Театрализованный музыкально-спортивный праздник «Бременские музыканты» (по мотивам мультипликационного фильма «Бременские музыканты») .....	126
<b>Учебно-тематическое планирование НОД по мультипликационному фильму</b>	
<b>«По следам бременских музыкантов»</b> .....	140
Театрализованный музыкально-спортивный праздник «По следам бременских музыкантов» (по мотивам мультипликационного фильма «По следам бременских музыкантов») .....	143
<b>Подготовительная к школе группа</b> .....	155
<b>Учебно-тематическое планирование НОД по мотивам сказки Н. Носова</b>	
<b>«Приключения Незнайки и его друзей»</b> .....	155
Театрализованный музыкально-спортивный праздник «Приключения Незнайки и его друзей» (по мотивам сказки Н. Носова «Незнайка в Цветочном городе») .....	158
<b>Учебно-тематическое планирование НОД по сказке «Новогодние</b>	
<b>приключения Маши и Вити»</b> .....	172
Музыкально-спортивный праздник с элементами ритмической гимнастики по мотивам кинофильма-сказки «Новогодние приключения Маши и Вити» .....	175
<b>Учебно-тематическое планирование НОД по сказке «Летучий корабль»</b> .....	190
Музыкально-спортивный праздник «Летучий корабль» .....	193

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность.** Современная ситуация социально-экономического развития нашей страны, гуманизация образования предусматривает разработку принципиально новых условий для свободного развития всех резервов физического и духовного становления личности, стимулируя ценностное отношение к своему здоровью, формирование здоровьесберегающего поведения, создание здоровьесберегающей среды, в основе которой лежит здоровый мотивированный образ жизни.

Ребенок дошкольного возраста почти 80% своей жизнедеятельности проводит в дошкольной образовательной организации (ДОО). Это обуславливает большую ответственность дошкольного учебного заведения не только в выполнении им образовательной функции, но и важных показателей достижения качества образования — состояния здоровья и формирование здоровьесберегающего поведения дошкольника. Существенная роль в этом принадлежит научно обоснованной организации здоровьесбережения в дошкольном учреждении.

В связи с этим одной из важных задач становится поиск эффективных средств формирования здоровьесберегающего поведения дошкольников, что связано с разработкой и внедрением педагогических технологий, при которых ребенок способен познать мир через формы деятельности, которые ему близки, доступны и способствуют развитию. Известно, что игра является основной формой познавательной деятельности ребенка дошкольного возраста. Особое значение имеют сюжетные игры, в большей степени способствующие эмоциональному и интеллектуальному развитию ребенка-дошкольника. Сочетание ритмической гимнастики с сюжетно-ролевой игрой является мощным средством воздействия, позволяющим успешно решать задачи как двигательного, так и психического развития эмоционально-волевой сферы ребенка, способствовать формированию здоровьесберегающего поведения ребенка в образовательном и воспитательном процессе дошкольной образовательной организации.

Программа основана на кейсе материалов, раскрывающих содержание и особенности развития здоровьесберегающего поведения, координации движения у дошкольников средствами сюжетно-ролевых игр-сказок, с использованием ритмической гимнастики. Обобщенный опыт работы по данной программе был отмечен серебряной медалью на всероссийском конкурсе «Росточек — мир спасут дети». В основное содержание программы входят: ритмические танцы и упражнения, психологические, коммуникативные игры, динамические игры-упражнения, подвижные игры, игровые упражнения на развитие основных видов движения, упражнения и этюды на снятие эмоционального напряжения, релаксационные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковая и дыхательная гимнастики. Весь подобранный материал связан с содержанием непосредственно образовательной деятельности и является психологическим настроением на работу или логическим его окончанием.

**Новизна.** Дополнительная образовательная программа «Ритмические сказки» представляет собой курс всестороннего развития личности детей дошкольного возраста (сензитивный период 3—7 лет), построенный на принципе интеграции образовательных

областей в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

**Основной целью** программы «Ритмические сказки» является создание условий для развития двигательной, функциональной и познавательной активности, формирование здоровьесберегающего и здоровьесокрепляющего поведения детей дошкольного возраста через использование музыкально-ритмических игр-сказок.

#### **Основные задачи для достижения поставленных целей.**

##### ***Образовательные:***

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- совершенствовать основные виды движений;
- совершенствовать двигательные способности (скоростно-силовые, координационные, гибкость и др.);
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

##### ***Развивающие:***

- развивать мышечную силу, гибкость, быстроту, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать чувства ритма, музыкального слуха;
- развивать умение согласовывать движения с музыкой;
- развивать выразительность движений, пластичность, грациозность;
- способствовать эмоциональному развитию через двигательно-игровую деятельность;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- развивать крупную и мелкую моторику.

##### ***Воспитательные:***

- воспитывать желание научиться управлять своим телом под музыку;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;
- совершенствовать такие качества, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность;
- воспитывать чувство такта, умения вести себя в группе во время занятий.

## ТЕХНОЛОГИЯ ПРОГРАММЫ

**Возраст детей.** Дополнительная образовательная программа разработана для детей младшего и старшего дошкольного возраста (3—7 лет) и оптимального количества занимающихся в количестве 12—16 человек. Такой возрастной и количественный состав детей позволяет строить работу рационально, преподносить материал с усложнениями и обеспечивает возможность индивидуального подхода.

**Организационные и методические особенности проведения непосредственно образовательной деятельности с использованием музыкально-ритмических игр-сказок.** В основу физкультурно-оздоровительной работы посредством использования музыкально-ритмических игр-сказок входят ритмическая гимнастика и общеразвивающие упражнения, которые удачно сочетаются с элементами танцев, образуя оригинальную двигательную композицию, выполняемую под музыку. Такое сочетание разнохарактерных движений позволяет развивать общую культуру движений, здоровьесберегающее поведение дошкольников, ориентировку в музыкальных ритмах, комплексно воздействовать на развитие функциональных систем детского организма. Основными компонентами воздействия являются: движение, музыка, игра, сюжет.

*Движение* направлено на развитие физических качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма ребенка, то есть на физическую сущность, а также воспитание выразительности, формирование базы и культуры движений, здоровьесберегающего и здоровьеукрепляющего поведения.

*Основными средствами двигательного воздействия являются:*

- основные виды движений (ходьба, бег, лазание, метание, равновесие);
- упражнения гимнастики (основной, спортивной, художественной);
- акробатика (кувырок вперед, назад, в сторону; «мост»; стойка на лопатках; «рыбка» и др.);
- современная аэробика (степ, фанк, спортивная и др.);
- элементы стретчинга (гимнастика поз для развития гибкости);
- упражнения с предметами и на снарядах (с мячом, скакалкой, обручем; на скамейке, гимнастической лестнице и др.);
- элементы спортивного, народного, современного танца, хореографии;
- элементы шейпинга;
- элементы пантомимы;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательные упражнения;
- упражнения корригирующей гимнастики;
- самомассаж;
- элементы психогимнастики.

Перечисленные средства объединяются в определенной последовательности в комплексы мини-программ, составленных по сюжетам сказок и объединенных соответствующей музыкой.

«На прогулку!» все разбегаются, играют самостоятельно (может звучать музыка). По сигналу инструктора по физической культуре «Быстро по местам!» дети занимают свои прежние места в шеренге (колонне, по кругу). Игроки, занявшие свои места последними, проигрывают. Инструктор по физической культуре может менять положение игроков, например повернуть шеренгу (колонну) кругом или дать команду встать спиной к центру круга.

### **Коммуникативные игры**

#### **«Здравствуйте» (занятия № 1—4) (муз. и сл. М. Картушиной).**

Здравствуйте, ладошки!

*Встряхнуть руки, повернув ладонями вверх.*

Хлоп-хлоп-хлоп!

*Три хлопка в ладоши.*

Здравствуйте, ножки!

*«Пружинка».*

Топ-топ-топ!

*Потопать ногами.*

Здравствуйте, щечки!

*Ладонями погладить щеки.*

Плюх-плюх-плюх!

*Три раза слегка похлопать по щекам.*

Пухленькие щечки!

*Круговые движения кулачками по щекам.*

Плюх-плюх-плюх!

*Три раза слегка похлопать по щекам.*

Здравствуйте, губки!

*Покачать головой вправо-влево.*

Чмок-чмок-чмок!

*Три раза почмокать губами.*

Здравствуйте, зубки!

*Покачать головой вправо-влево.*

Щелк-щелк-щелк!

*Три раза пощелкать зубками.*

Здравствуй, мой носик!

*Погладить нос ладонью.*

Бип-бип-бип!

*Нажать на нос указательным пальцем.*

Здравствуйте, гости!

*Протянуть руки вперед, ладонями вверх.*

#### **«Хочу узнать» (занятия № 5—8).**

Я хочу у вас узнать...

*Хлопки в ладошки.*

Ручки, ручки, вы проснулись?

*Потопать ножками.*

Ножки, ножки, вы проснулись?

*Вращение глазами.*

Глазки, глазки, вы проснулись?

*Вдох носом.*

Носик, носик, ты проснулся?

*«Балалаечка».*

Язычок, язычок, ты проснулся?

*Потеребить ушки.*

Ушки, ушки, вы проснулись?

А вот мы сейчас проверим.

Будет музыка играть —

Детки будут все шагать,

Будет музыка молчать —

Детки будут все вставать.



### «Доброе утро» (занятия № 9—12).

1. Доброе утро! *Развести руки в стороны и слегка кланяться друг другу.*  
Улыбнись скорее!  
И сегодня весь день *«Пружинка».*  
Будет веселее. *Поднять ручки вверх.*
2. Мы погладим лобик, *Выполняются движения в соответствии с текстом.*  
Носик  
И щечки.  
Будем мы красивыми, *Наклоны головы к правому и левому плечу поочередно.*  
Как в саду цветочки!
3. Разотрем ладошки *Выполняются движения в соответствии с текстом.*  
Сильнее, сильнее!  
А теперь похлопаем  
Смелее, смелее!
4. Ушки мы теперь потрем  
И здоровье сбережем.  
Улыбнемся снова,  
Будьте все здоровы! *Развести руки в стороны.*  
*О. Арсеновская*

### «Здравствуй, все вокруг» (занятия № 13—16).

Здравствуйте, ладошки, хлоп-хлоп-хлоп.  
Здравствуйте, сапожки, топ-топ-топ.  
Здравствуйте, лягушки, ква-ква-ква.  
Здравствуйте, кукушки, ку-ку, ку-ку, ку-ку.  
Здравствуй, звонкий каблучок, цок-цок-цок.  
И малышка светлячок, с-с-с-с-с-с.  
Здравствуй, сонная ворона, кар-кар-кар.  
Поезд длинный у перрона, ту-ту!  
Добрый день ручным часам, тик-так, тик-так, тик-так.  
Громким детским голосам — А-А-А-А-А! (*Громко.*)  
Здравствуй, бурная река, бл-бл-бл (*движения языком*),  
В синем небе облака, а-а-а-а-а (*высоко*).  
Здравствуй, поросенок, хрю-хрю-хрю,  
И маленький теленок, му-у-у-у-у-у-у.

### *Двигательные упражнения*

«Мы пойдем сначала вправо». Игроки встают по кругу, взявшись за руки, и поют песенку, выполняя движения в соответствии с текстом.

Мы пойдем сначала вправо.

Раз, два, три!

А потом пойдем налево.

Раз, два, три!

А потом все соберемся.

Раз, два, три!

*Ходьба к центру круга.*

А потом все разойдемся.

Раз, два, три!

*Ходьба из круга.*

А потом мы все присядем.

Раз, два, три!

А потом все дружно встанем.

Раз, два, три!

А потом мы все станцуем.

Раз, два, три!

*Произвольные движения.*

А потом еще станцуем.

Раз, два, три!

### **«Паровоз».**

Чук-чук-чук! Чук-чук-чук!

Паровоз — наш лучший друг.

*Ходьба друг за другом.*

Он промчит нас по лесам,

По оврагам и горам.

*Бег в медленном темпе.*

Крепко за руки держись,

От друзей не оторвись.

*Ходьба «змейкой», держась за руки.*

Машинист, вперед гляди,

Путь веселый впереди.

*Марш на месте.*

### ***Пальчиковая гимнастика***

**«Поросята».** См. «Спортивно-театрализованное представление по мотивам сказки „Три поросенка“»

#### **«Кошка и мышка».**

Мягко кошка, посмотри,

Разжимает коготки

И легонько их сжимает —

Мышку так она пугает.

*Пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол.*

## **2-й куплет.**

«Напугаю» (2 раза).

И. п. — о. с., руки на поясе.

1—2 — выпад вправо на правую ногу, руки выставить вперед, растопырив пальцы;

3—4 — и. п.;

1—2 — выпад влево на левую ногу, руки выставить вперед, растопырив пальцы;

3—4 — и. п.

## **Повторение припева.**

Кот Леопольд. Но сержусь я недолго, минут пять. Потому что самое приятное — это когда у нас с мышами наступает мир.

## **Музыкальная композиция № 7 «Снова небо стало голубым».**

**Прогулка** — преодоление полосы препятствия.

1. «Мостик» — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.

2. «Тоннель» — ползание на четвереньках под дугами.

3. «Волшебные следы» — ходьба по коврику со следами.

4. «Густой лес» — ходьба «змейкой» между предметами.

Кот Леопольд. А еще мы с мышками очень любим играть в подвижные игры.

## **Игровые задания**

### **«Веселые мыши» (занятия № 1—2).**

1. «Норка» — лазание под дугами, не задевая верхнего края (3—4 дуги на расстоянии 1 м).

2. «Весело играем» — катание мяча друг другу в прямом направлении.

### **«Мышинные игры» (занятия № 3—4).**

1. «Бросили!» — бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

2. «Не задень!» — прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м.

### **«Рыбалка» (занятия № 5—6).**

1. «Поймать и бросить» — бег в прямом направлении до обруча — «озера», в котором «плавают» игрушечные рыбки. Взять рыбку и вернуться к команде, передать рыбку другому игроку. Игрок, которому передали рыбку, должен добежать до обруча — «озера» — и «выпустить» рыбку и т. д.

2. «Через мостик» — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.

### **«На поляне» (занятия № 7—8).**

1. «Между цветами» — ходьба и бег в чередовании между цветами.

2. «Ручейки» — перепрыгивание через 5—6 линий.

### **«В лесу» (занятия № 9—10).**

1. «На дерево» — лазание по гимнастической стенке до третьей рейки и обратно.

2. «Попади в цель» — метание мешочков в цель правой и левой руками (в нарисованное яблоко).

**«Кошки-мышки» (занятия № 11—12).**

1. «Пара» — бег «змейкой» вокруг предметов парой, держа друг друга под локоть.
2. «Кошке — мышке» — перебрасывание мячей друг другу.

**«Кто же лучше?» (занятия № 13—14).**

1. «Ловкачи» — лазание под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком.
2. «Кто лучше прыгает: мыши или коты» — прыжки на двух ногах между 4—5 предметами, поставленными в ряд, на расстоянии 0,5 м один от другого.

**«Сердитый кот» (занятия № 15—16).**

1. «Берегись» — метание мешочков правой и левой руками в цель.
2. «Сердитый кот» — ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

**«Друзья» (занятия № 17—18).**

1. «Вместе весело играть» — перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока от пола.
2. «Давай с тобой попрыгаем» — прыжки в длину с места.

**«Прогулка в лес» (занятия № 19—20).**

1. «Колочие кусты» — бег «змейкой» между предметами.
2. «Мостик» — ходьба по скамейке с мешочком на голове.

**«Веселые игры» (занятия № 21—22).**

1. «Прокати и не задень» — прокатывание мяча «змейкой» вперед между предметами, не сбивая их.
2. «Точно в цель» — бросание мешочков в цель с расстояния 2,5 м.

**«Вместе весело шагать» (занятия № 23—24).**

1. «Ручейки» — прыжки на двух ногах через 5—6 линий.
2. «Перешагни и не упади» — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух детских шагов.

### ***Подвижные игры***

**«Смелые мышки» (занятия № 1—2).** Выбирается водящий-«кот». «Мышки» становятся на противоположной стороне зала от «кота», который сидит на стульчике. Дети-«мышки» медленно передвигаются по направлению к «коту» и произносят текст:

Вышли мыши как-то раз  
Посмотреть, который час.  
Раз-два-три-четыре,  
Мышки дернули за гири.

*(Воспитатель громко хлопает в ладоши.)*

Вдруг раздался страшный звон...  
Убежали мыши вон.

«Кот» просыпается и пытается поймать «мышей». Те в свою очередь убегают на свое место.

«Мышеловка» (занятия № 3—4). См. «НОД по мотивам сказки С. Маршака „Кошкин дом“».

«Удочка» (занятия № 5—6). Игроки встают по кругу, в центре инструктор по физической культуре. Он держит веревку с привязанным к ней мешочком с песком. Инструктор по физической культуре подает сигнал «Начали!» и начинает вращать веревкой по кругу над полом. Играющие по мере приближения веревки перепрыгивают через нее двумя ногами вместе, подпрыгивают высоко, чтобы веревка не задела их ног. Описав 3—4 круга, инструктор по физической культуре останавливается и подсчитывает количество задевших за мешочек игроков. Игра продолжается 2—3 раза.

«Кошки-мышки» (занятия № 7—8 См. «НОД по мотивам сказки С. Маршака „Кошкин дом“»).

«Кот Мурзик и мыши» (занятия № 9—10). Один ребенок выбирается ведущим — это кот. Дети хором проговаривают слова с различной динамикой и выполняют движения.

В синей ночи —

Тишь, тишь.

В синей ночи —

Мышь, мышь.

(Громко.)

Только Мурзик кот не спит.

(Тихо.)

Мурзик глазки открывает,

Мурзик спинку выгибает...

*Тихо крадутся.*

*Грозят пальцем.*

*«Кот» выполняет движения в соответствии с текстом.*

Инструктор по физической культуре произносит текст:

Кот проснулся! Вот беда!

Разбегайтесь кто куда!

Дети бегут на стульчики, «кот» их догоняет.

«Кот и мыши» (занятия № 11—12). Один ребенок выбирается ведущим — это кот. Дети строятся в хоровод, «кот» сидит в центре круга.

Мыши водят хоровод.

На лежанке дремлет кот.

Тише, мыши, не шумите!

Кота Ваську не будите.

Как проснется Васька-кот —

Разобьет весь хоровод.

*Ходьба по кругу.*

*Грозить друг другу пальчиком.*

Шевельнул ушами кот —  
И исчез весь хоровод!

*Разбежаться в разные стороны.*

«**Ловишки с ленточками**» (занятия № 13—14). См. «НОД по мотивам музыкальной сказки „Голубой щенок“».

«**Передай мяч**» (занятия № 15—16). См. «НОД по мотивам музыкальной сказки „Голубой щенок“».

«**Совушка-сова**» (занятия № 17—18). С помощью считалки выбирается водящий «сова», остальные игроки определяют, кем они будут — птицами, бабочками, мышками. «Сова» присаживается в заранее условленное место — «гнезду». Ведущий произносит фразу: «День наступает, все оживает!» Игроки двигаются в образе выбранных животных. Внезапно ведущий произносит фразу: «Ночь наступает, все замирает! Сова вылетает!» Игроки замирают в тех позах, в каких их застала команда ведущего. «Сова выходит на охоту» (ходит между игроками, внимательно наблюдая за ними). Игрокам разрешается менять позу, если «сова» их не видит. Если «сова» заметила, что кто-то пошевелился, то игрок считается проигравшим.

«**Хитрая лиса**» (занятия № 19—20). Дети идут по кругу и произносят текст:

Ходит-бродит вдоль села  
Плутовка — рыжая лиса.  
Как ее нам увидать,  
Лап плутовки избежать?

Инструктор по физической культуре незаметно дотрагивается до ребенка, который становится «хитрой лисой». Дети хором спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?» «Хитрая лиса» выбегает в центр и произносит слова: «Я здесь!» Все разбегаются, а водящий ловит. Пойманные дети замирают на месте, поднимая руки в стороны. Остальные дети стараются их выручить, дотронуться рукой или пролезть между ног.

«**Мы — веселые мышата**» (занятия № 23—24). Дети встают на одной стороне площадки, а ловишка сбоку. Дети хором произносят текст:

Мы — веселые мышата,  
Любим бегать и играть.  
Ну, попробуй нас догнать!  
Раз, два, три — лови!

Дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их догоняет.

**Музыкально-подвижная игра «Найди свое место»** (занятия № 21—22). См. Спортивно-театрализованное представление на основе ритмической гимнастики «Волк и семеро козлят на новый лад».

## **Пальчиковая гимнастика**

### **«Веселая мышка» (занятия № 1—2).**

Веселая мышка  
Перчатку нашла,

*Раскрыть ладошку, пальцы растопырить («перчатка»). Поворачивать руки то ладонью, то тыльной стороной вверх.*

Гнездо в ней устроив,  
Мышат позвала.  
Им корочку хлеба

*Сложить ладони «ковшом».  
Сгибать-разгибать пальцы (звучащий жест).*

Дала покусать,

*Кончиком большого пальца поочередно постучать по кончикам остальных пальчиков.*

Погладила (*отшлепала*) всех

*Большим пальцем погладить (пошлепать) остальные (скользящим движением от мизинца к указательному).*

И отправила спать.

*Ладони прижать друг к другу, положить под щеку («спать»).*

### **«Мышка-чистюля» (занятия № 17—18).**

Мышка мылом мыла лапку —  
Каждый пальчик по порядку.  
Вот намылила большой,

*Одной рукой мыть другую.  
Указательным пальцем дотронуться до каждого пальца другой руки.*

Сполоснув его водой.  
Не забыла и указку,

*Всеми пальцами сначала правой, затем левой руки «намыливать» большие пальцы.*

Смыв с него и грязь, и краску.  
Средний мылила усердно,

*Аналогичные движения со средними пальцами.*

Самый грязный был, наверно.  
<...>

*Аналогичные движения со средними пальцами.*

Кожа сразу стала красной.  
А мизинчик быстро мыла:

*Аналогичные движения с безымянными пальцами.*

Очень он боялся мыла.

*Быстрыми движениями «намыливать» мизинцы.*

## **Малоподвижные игры**

**«Холодно — горячо» (занятия № 3—4).** Инструктор по физической культуре выбирает водящего, который становится за ширму. В это время инструктор с оставшимися ре-

бятami прячет какую-нибудь игрушку, которую водящий выходит и начинает искать. По мере приближения к спрятанной игрушке дети все вместе говорят: «Теплее, теплее, горячо!» Если водящий находится далеко от того места, где спрятан игрушка, то дети говорят: «Холодно, холодно, замерзнешь!» После нахождения игрушки игра повторяется 2—3 раза каждый раз с новым водящим.

**«Угадай на ощупь» (занятия № 5—6).** Для данной игры у инструктора по физической культуре заранее должны быть приготовлены три листа картона (размером 15×15 см). На одном наклеен большой кусок ваты, на другом спички, на третьем любой материал, например пластилин, стекло, веточки и т. п. Перед тем как начать игру, инструктор должен ознакомить игроков с перечисленными выше материалами. Игра начинается с того, что инструктор по очереди вызывает к себе по одному игроку, завязывает ему глаза, чтобы ничего не было видно, и он должен на ощупь определить, что он держит в руках. Выигрывает тот, кто правильно отгадает.

**«Как живешь?» (занятия № 7—8).** Ведущая читает стихотворение и выполняет движения, дети повторяют движения.

Как живешь? Вот так.

*Развести руки в стороны.*

А плывешь? Вот так.

*Махи руками в стиле брасс.*

Ждешь ответ? Вот так.

*Приложить правую руку к уху.*

Машешь вслед? Вот так.

*Поднять левую руку и помахать ею.*

Как бежишь? Вот так.

*Бег на месте.*

Как шалишь? Вот так.

*Прыжки на месте.*

Вдаль глядишь? Вот так.

*Приставить правую ладонь козырьком над глазами.*

Утром спишь? Вот так.

*Подложить ладони под щеку, закрыть глаза.*

**«Где мы были — мы не скажем, а что делали — покажем» (занятия № 9—10).** Дети становятся по большому кругу, держась за руки. Идут по кругу вправо и произносят слова: «Где мы были — мы не скажем, а что делали — покажем».

Инструктор по физической культуре называет имя ребенка, который должен показать какое-нибудь движение, остальные дети повторяют за ним. Игра повторяется, когда дети идут в другую сторону.

**«Лови — не лови» (занятия № 11—12).** Дети образуют большой круг. Инструктор по физической культуре встает в центр круга, в руках у него большой мяч, он кидает детям по очереди мяч и произносит название какого-либо предмета. Игрок должен поймать мяч только в том случае, если произносится название съедобного продукта: морковь, торт, конфеты и др. Если игрок ошибся, он выбывает из игры.

**«Ушки» (занятия № 13—14).** См. «НОД по мотивам сказки С. Маршака „Кошкин дом“».

**«Закончи слово» (занятия № 15—16).** Дети встают по кругу. Инструктор по физической культуре встает в центр круга, в руках у него большой мяч, он кидает детям по



очереди мяч и произносит первый слог какого-нибудь слова, например «ма». Перед этим он дает игрокам подсказку: например, что это имя, домашнее животное, предмет мебели и др. Игрок, которому бросили мяч, ловит его и называет слово полностью. Если он правильно угадал слово, то бросает мяч обратно инструктору по физической культуре, а если нет, то выбывает из игры.

**«Отгадай, кто позвал» (занятия № 19—20).** Дети идут по кругу, водящий стоит в середине круга с завязанными глазами. Дети произносят текст:

Мы немножко порезвились,  
По местам все разместились.  
Ты, ...(имя ведущего), отгадай,  
Кто позвал тебя, узнай.

С окончанием слов дети останавливаются. Инструктор по физической культуре показывает на кого-нибудь из игроков, который и произносит вслух имя ведущего. Ведущий должен отгадать, кто из игроков его позвал.

**«Друзья» (занятия № 21—22).** Дети встают по кругу, произносят текст и одновременно выполняют действия за инструктором по физической культуре.

Давай с тобой попрыгаем, Раз, два, три!	<i>Легкие прыжки на месте.</i>
И ножками подпрыгаем, Раз, два, три!	<i>Прыжки на правой и левой ногах.</i>
И ручками похлопаем, Раз, два, три!	<i>Одновременно с прыжками хлопки в ладоши.</i>
И ножками потопаем, Раз, два, три!	<i>Притопы ногами.</i>
Давай с тобой покружимся, Раз, два, три!	<i>Осторожно кружиться на месте.</i>
И мы с тобой подружимся, Раз, два, три!	<i>Сходиться к середине круга, протягивая руки вперед.</i>

**«Тишина у пруда» (занятия № 23—24).** Дети идут в колонне по одному и произносят текст.

Тишина у пруда,  
Не колышется вода,  
Не шумят камыши,  
Засыпайте, малыши.

Затем дети останавливаются, приседают, наклоняют голову, закрывают глаза, оставаясь неподвижными. Тот, кто пошевелится, встает в конце колонны.