

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №62»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-оздоровительной направленности
«Фитнес-данс»

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 4 - 7 лет

Автор-составитель программы:
инструктор по физической культуре
Игошева Ирина Александровна

2022г.

Содержание:

1. Введение.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
2.1. Направленность программы.....	4
2.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.....	5
2.3. Цель и задачи программы.....	8
2.4. Структура программы.....	9
2.5. Условия реализации программы.....	10
2.6. Форма подведения итогов.....	13
3. Учебно-тематический план.....	13
4. Содержание программы дополнительного образования.....	15
5. Методическое обеспечение программы.....	15
6. Планируемые результаты освоения программы.....	16
7. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.....	17
8. Взаимодействие с родителями воспитанников.....	18
9. Организация предметно-развивающей среды.....	20
10. Список используемой литературы.....	21
11. Приложения.....	22

1. Введение

Детский фитнес – это система спортивных занятий, построенных на сочетании разнообразных физических упражнений с учетом особенностей развития детского организма.

Детский фитнес - это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных уроков. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес - отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию. Хочется отметить, что гармоничное развитие личности дошкольника происходит более многогранно, если осуществлять его, во-первых, на основе индивидуально-дифференцированного подхода, во-вторых, в дошкольной студии обучения, создав благоприятную атмосферу для эмоционального восприятия детьми детского фитнеса.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

2. Пояснительная записка

2.1 Направленность программы

Программа «Фитнес-танс» предназначена для детей дошкольного возраста (от 4 до 7 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, и содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Программа направлена на всестороннее развитие ребёнка (двигательное, музыкальное, творческое), умение «управлять» своим телом, творчески проявлять себя. Занятия создают положительный эмоциональный фон в группе, дети активно и положительно настроены на выполнение фитнес - упражнений, танцевальных элементов и связок, на взаимодействие с педагогом и с друг другом и пр.

Программа составлена на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - обеспечивающий права на образование в течении всей жизни в соответствии с потребностями личности, свободу выбора получения образования согласно склонностям и потребностям человека, создание условий для самореализации каждого человека, свободное развитие его способностей;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4. 09. 2014 г. №1726-р-;
- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (минобрнауки России) от 29. 08. 2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо МОиН РФ 09-3242 от 18. 11. 2015 г.;
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей. Письмо МОиН РФ ВК-1232/09 от 28. 04. 2017 г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт от 01.01.2014 г. представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию, с учетом индивидуальных потребностей ребенка;
- Государственная программа Свердловской области «Развитие системы образования Свердловской области до 2020 года» (утв. Постановление Правительства Свердловской области от 21.10.2013г. № 1262-ПП);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам утвержденный Приказом Минобрнауки России (от 29 августа 2013 года N 1008);
- Всероссийский реестр видов спорта (в редакции от 22 января 2018г.).

Направление программы: физкультурно-оздоровительное.

Основные цели - охрана и укрепления здоровья детей. В соответствии с ними осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей:

1. Физкультурно-оздоровительная работа, направленная на сохранение здоровья детей. Включает в себя выполнение упражнений на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов (ОРУ); стимулирование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем (дыхательная, пальчиковая гимнастика); а также повышение физической и умственной активности и в итоге - создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

2. Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической подготовленности ребенка к школе. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Двигательные навыки большое значение имеют и для осуществления различных видов деятельности (математика, лепка и т.д.)

3. Развитие физических качеств и психических процессов. Физические качества - ловкость, быстрота, координация, выносливость, гибкость. К психическим процессам относятся слуховое и зрительное восприятия, внимание, понимание словесных инструкций.

4. Развитие умственной сферы. При выполнении двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире, познает свое тело и его возможности. Физические упражнения стимулируют умственное развитие ребенка, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта. Развивают чувство коллективизма. Специальные игры и упражнения развивают речь ребенка и познавательные процессы. Большая роль физического воспитания в приобретении новых знаний благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта.

Фитнес направления.

«Зверобика» - аэробика подражательного характера, интересная маленьким детям.

Развивает воображение и фантазию.

«Лого - аэробика» - физические упражнения с произношением звуков и четверостиший.

Развивает координацию и речь.

Step by step - освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

Baby top - укрепление свода стопы, незаменимые для профилактики

Упражнения с фитболом - гимнастика на больших мячах. Развивает опорно-двигательный аппарат.

Baby games - подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения для развития внимания и мелкой моторики.

Step аэробика - развивает координацию, чувство ритма, музыкального слуха.

Направленность упражнений «Фитнес-гимнастики»:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

2.2 Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность определена и в связи с возрастающей заинтересованностью государства и родителей в укреплении здоровья детей и их физическом развитии. Содержание современного дополнительного образования детей расширяет возможности личностного развития детей за счет расширения образовательного пространства ребенка исходя из его способностей, потребностей, интересов, инициатив.

Новизна программы состоит в том, что направлена на оптимизацию двигательной деятельности, которая достигается за счет проведения дополнительных занятий и современных форм двигательной деятельности (различные направления оздоровительных видов гимнастики) в том числе для детей с ОВЗ.

В двигательную активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий.

Одним из таких направлений является детский фитнес.

Детский фитнес – это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Детский фитнес - хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения.

Так чем же хорош детский фитнес?

Во - первых, в отличие от большого спорта, редко случаются травмы.

Во - вторых, психика ребенка не травмируется, он не чувствует себя неудачником, если он не лучший.

В - третьих, нет погони за результатами. Детский фитнес способствует гармоничному развитию души и тела. Фитнес занятия очень нравятся детям, ведь они веселые, сопровождаются веселой музыкой.

В четвертых – есть возможность заниматься всем , в том числе детям с ОВЗ (если нет медицинский противопоказаний).

Целесообразность обучения детскому фитнесу старших дошкольников очевидна вследствие того, что главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Кроме того, проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма

занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Занятия фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды. Дети с интересом включаются в танцевальные задания, игры, с большим удовольствием выполняют дыхательные и артикуляционные упражнения, проводимые в заключении занятия. В непосредственную образовательную деятельность вводятся упражнения на развитие актерской выразительности, активной и пассивной музыкотерапии, приобщение к танцу как искусству.

При разработке каждого занятия по программе применяется индивидуальный подход к каждому ребенку, который учитывает его возрастные, психологические, физические возможности. В процессе организации проведения занятий выполняются психолого-педагогические условия: создание благоприятной психологической атмосферы (дружеская, доброжелательная, понимающая, помогающая), эффективное общение (ребенок – педагог, ребенок – ребенок), применение приемов привлечения внимания детей, и мотивирование к деятельности.

Программа педагогически целесообразна, так как при её реализации у детей повышается уровень физического развития и укрепляется здоровье. Основу программы составляют гимнастические упражнения. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающихся контрольных нормативов, участие в спортивных праздниках.

Данная программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям работы с детьми дошкольного возраста. Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста», сформированному на основе идей психологов Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой принцип вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по хореографической, технической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

2.3. Цель и задачи программы

Основной **целевой** установкой «Фитнес-данс» является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся.

Основная задача при занятиях — это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Задачи программы:

Оздоровительные

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 4-7 лет (профилактика плоскостопия);
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие

- развитие физических качеств детей 4-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения;
- развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;
- содействие всестороннему физическому развитию.

Образовательные

- формирование умений и навыков двигательной активности;
- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях;
- воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям спортом;
- привитие элементарных гигиенических навыков;
- музыкально-ритмическое воспитание для развития навыков и качеств, определяющих культуру движения.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 4-7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников. К концу года воспитанник умеет:

-выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);

-знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;

-выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

-выполнять ОРУ (по выбору педагога);

-осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;

-владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);

-сочетать двигательные упражнения с дыханием;

-выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу обучения воспитанник знает:

-последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;

-разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

2.4. Структура программы

Программа «Фитнес-танс» состоит из трех разделов:

I раздел включает: общие основы применения лечебно-профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий.

II раздел представлен: комплексами танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

В III разделе представлены упражнения и танцы специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах-фитболах, баланс-гимнастика.

2.5. Условия реализации программы

Сроки реализации программы

Программа по оздоровительной аэробике «Фитнес для детей» рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия у детей 4-5 лет-20 минут, 5-6 лет- 25 минут, у детей 6-7 лет 30 минут.

Возраст	Количество занятий в месяц	Длительность
4-5 лет	8	20 мин
5-6 лет	8	25 мин
6-7 лет	8	30 мин

Продолжительность 1 занятия в неделю; длительность занятий соответствует СанПин: средняя группа – 20 мин.; в неделю – 40 мин. старшая группа – 25 мин.; в неделю – 50 мин. подготовительная группа – 30 мин; в неделю – 60 мин.

Форма занятий - групповая, подгрупповая

При формировании групп необходимо учитывать:

- возраст занимающихся
- принадлежность к медицинской группе
- психофизиологические особенности ребенка

Преподавателю, ведущему занятия, необходимо изучить медицинскую карту каждого ребенка и вести педагогический контроль над уровнем его физического развития и состоянием здоровья. Группы занимающихся желательно формировать средней наполняемости — от 10 до 15 человек, можно проводить и малыми группами (по 4—5 человек), а также персонально. Организованную деятельность по дополнительному образованию «Фитнес – данс» проводятся в спортивном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, площадки, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Преподаватель ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и общую растяжку.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

Структура занятий:

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Основная часть занимает большую часть времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. В работе могут быть использованы как комплексы обще-развивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть урока, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые

была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

1. Вводная часть (2 минуты): построение, приветствие, краткая информация о занятии, привлекающая внимание и стимулирующая интерес.

2. Разминка (5 минут) проходит в одном из форматов:

1) круговая разминка (выполнение упражнений на бегу по кругу, лицом в круг на месте);

2) повторение за педагогом (построение в шахматном порядке);

3) повторение за сверстниками (дети самостоятельно показывают упражнения на разминку по очереди, под контролем и сопровождением педагога).

3. Основная часть (10 минут)

1) повторение изученных элементов по основным блокам (танцевальным направлениям): Zumba kids, disco - kids, детский танец;

2) изучение новых элементов, объединение в танцевальную связку (далее, в танец);

3) дополнительное ознакомление с танцевальными стилями и направлениями (современная хореография, русский танец и др.)

4. «Свободная минутка» (3 минуты) (часть занятия, способствующая снятию психоэмоционального напряжения, творческой самореализации). Проходит в одном из форматов:

1) Танцевальная игра «Как танцуют разные животные?», «Танец без музыки»,

2) Танцевальная импровизация (в течении 3 минут дети танцуют под музыку «свободный стиль»);

3) «Джем» (замена соревновательного формата «баттл» на дружеский круг, дети танцуют по очереди в центре круга, остальные поддерживают аплодисментами).

5. Стретчинг для детей(растяжка) (5 минут).

Растяжка для детей нормализует тонус различных групп мышц, избавляет от напряжения, способствует формированию правильной осанки. Кроме того, подвижные суставы, эластичные связки и мышцы отличаются большей работоспособностью и меньше подвержены повседневным и спортивным травмам.

6. Упражнения на дыхание и на развитие актерской выразительности (3 минуты).

Слушание расслабляющей музыки, специальные упражнения, направленные на:

- развитие правильного дыхания;

- формирование чувства ритма;

- развитие координации движений;

- развитие мимической мускулатуры, формирование мимической и пантомимической выразительности.

7. Заключительная часть (2 минуты): построение, итоги занятия.

2.6. Форма подведения итогов

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- Видеоматериал
- Фотоотчет
- Интернет ресурсы

3. Учебно – тематический план

Месяц	Разделы и темы занятий	Колл-во занятий и часов
Октябрь	1.«Основные укрепляющие упражнения фитнеса»	30 мин
	2.«Основные укрепляющие упражнения фитнеса»	30 мин
	3. «Зажигательная зумба»	30 мин
	4. . «Зажигательная зумба»	30 мин
	5. «Фитбол аэробика»	30 мин
	6. «Фитбол аэробика»	30 мин
	7. «Диско»	30 мин
	8. «Диско»	30 мин
	9. «Элементы народного танца»	30мин.
	10. «Dance Mix» (зумба, латина)	30 мин.
		10 занятий по 30 минут
Ноябрь	11. «Dance Mix» (зумба, латина)	30 мин
	12. « Классический танец»	30 мин.
	13. «Диско»	30 мин.
	14. «Диско»	30 мин.
	15. «Элементы народного танца»	30 мин.
	16. «Фитбол аэробика»	30 мин.
	17. «Фитбол аэробика»	30 мин.
	18. «Классический танец»	30 мин.
		8 занятий по 30 минут
Декабрь	19. «Звероаэробика»	30 мин.
	20. «Dance Mix» (зумба, латина)	30 мин.
	21. «Dance Mix» (зумба, латина)	30 мин.
	22. «Танцевальная импровизация»	30 мин.
	23. «Диско»	30 мин.
	24. «Звероаэробика»	30 мин.
	25. «Зимние забавы»(танцевальные игры)	30 мин.
	26. . «Зимние забавы»(танцевальные игры)	30 мин.
		8 занятий по 30 минут
Январь	27. «Детский хип-хоп»	30 мин.
	28. «Детский хип-хоп»	30 мин.
	29. «Dance-Mix»(зумба+хип-хоп)	30 мин.
	30. «Dance-Mix»(зумба+хип-хоп)	30 мин.

	31 «Боди-балет»	30 мин.
	32. «Боди-балет»	30 мин.
	33. «Фитнес-баланс»	30 мин.
	34. «Танцевальная импровизация»	30 мин.
		8 занятий по 30 минут
Февраль	35. « Фитне-аэробика»	30 мин.
	36. « Фитнес-аэробика»	30 мин.
	37. «Фитнес-баланс»	30 мин.
	38. «Dance-Mix»(зумба+хип-хоп)	30 мин.
	39. «Фитнес-баланс»	30 мин.
	40. «Dance-Mix»(зумба+хип-хоп)	30 мин.
	41. «Звероаэробика»	30 мин.
	42. «Звероаэробика»	30 мин.
		8 занятий по 30 минут
Март	43. «Фитнес-аэробика»	
	44. «Фитнес-аэробика»	
	45. «Народные танцы»	
	46. «Фитбол аэробика»	
	47. «Африканские танцы»	
	48. «Dance-Mix» (зумба, латина, хип-хоп)	
	49. «Dance-Mix» (зумба, латина, хип-хоп)	
	50. «Стретч-аэробика»	
		8 занятий по 30 минут
Апрель	51. «Танцевальная импровизация»	
	52. «Классический танец»	
	53. «Фитбол аэробика»	
	54. «Фитбол аэробика»	
	55. «Бэйби-Йога»	
	56. «Бэйби-Йога»	
	57. «Зажигательная зумба»	
	58. «Dance-Mix»(зумба+хип-хоп)	
	59. . «Фитнес-аэробика»	
		9 занятий по 30 минут
Май	60. «Baby Games» (игровой фитнес)	
	61. «Baby Games» (игровой фитнес)	
	62. «Dance mix» (зумба, восток, хип-хоп)	
	63. «Dance mix» (зумба, восток, хип-хоп)	
	64. . «Бэйби-Йога»	
	65. «Фитбол аэробика»	
	66. «Боди-балет»	
	67. «Диско»	
	68. «Диско»	
		9 занятий по 30 минут

4. Содержание программы дополнительного образования «Фитнес – данс».

Содержание программы (структура занятий, дополнительные материалы) отражено в источниках: (см. приложения)

1. Елена Сулим: Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет Редактор: Пучкова И. В. , издательство: Сфера, 2015 г. 2. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007. 3. Елена Сулим: Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет Редактор: Пучкова И. В. , издательство: Сфера, 2015 г.

5. Методическое обеспечение программы.

Формы работы :

Основной формой работы являются групповые занятия: в специальном зале, с нескользящим напольным покрытием, ковриками для растяжки, с использованием спортивного инвентаря (мячи, кольца); используется музыкальный проигрыватель – флеш-карта со специальной подборкой детских песен, композиций для детского фитнеса.
Методы работы

1. Обучения – словесный, наглядный, исполнительский;
2. Воспитания – упражнения, убеждения, пример ребёнка и личный пример, одобрение, похвала и поощрение.

Приёмы работы:

- фитнес- упражнения, танцевальные движения под разнообразную музыку, игровые упражнения;
- игры высокой степени подвижности;
- дыхательная и мимическая гимнастика.

Средства работы : Аудиозаписи, спортивный инвентарь (мячи, обручи).

Использованные ресурсы :

1. Елена Сулим: Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет Редактор: Пучкова И. В. , издательство: Сфера, 2015 г. 2. Елена Сулим: Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет Редактор: Пучкова И. В. , издательство: Сфера, 2015 г. 3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007. 4. Интернет – ресурс «МААМ.RU», «Танцевальные игры для дошкольников».

6. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «Фитнес - Данс»

К концу года дети обучатся:

- технично выполнять фитнес – упражнения;
- выполнять базовые элементы танцевальных фитнес – направлений (частично самостоятельно);
- отражать ритмичность движения в различных упражнениях (в т.ч. импровизации, при педагогическом сопровождении);
- реагировать на смену характера музыки (интенсивностью и амплитудой движений, мимикой);
- выполнять упражнения на растяжку и дыхание (при поддержке педагога);
- отвечать на вопросы в диалоге с педагогом и сверстниками в области фитнеса и танцев.
- знать названия танцевальных направлений.
- самостоятельно выполнять базовые элементы танцевальных фитнес – направлений;
- отражать ритмичность движения в различных упражнениях (в т.ч. импровизации, при педагогическом сопровождении);
- самостоятельно определять и выражать через движения и мимику характер музыки (в т.ч. в импровизации);
- соблюдать последовательность движений (повтор за педагогом, а также частично самостоятельно);
- выполнять упражнения на растяжку и дыхание (повтор за педагогом, а также частично самостоятельно);
- активно общаться в диалоге с педагогом и сверстниками в области фитнеса и танцев.

Оценка результативности развития детей в рамках данной программы дополнительного образования проводится путём педагогического наблюдения за детьми (на каждом занятии), проведения «танцевальных проверок» на знание элементов, связок и импровизаций.

8. Взаимодействие с родителями воспитанников.

Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам физического развития ребенка, непосредственного вовлечения их физкультурно - оздоровительную деятельность.

Цель взаимодействия с семьей: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка. Взаимодействие с семьей должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

Задачи взаимодействия педагога дополнительного образования по детскому фитнесу с семьей:

- Изучение отношения родителей к различным вопросам физического развития детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях педагога и семьи в решении данных задач;
- Информирование родителей об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях педагога и семьи в решении данных задач;
- Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях;
- Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Перспективный план работы с родителями

Формы работы	Задачи	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Организация совместных практических мероприятий с детьми и родителями-развлечения, досуги, праздники	Доставить радость общения и единения детям с родителями; повышать интерес детей к физической культуре, в частности к фитнесу.	"Веселые старты", "Ах ты, зимушка-зима"	Спортивное мероприятие, посвященное 23 февраля "Сильный, ловкий, смелый"

Открытое мероприятие для родителей по детскому фитнесу	Познакомить родителей с особенностями детского фитнеса. Познакомить родителей со структурой фитнес-занятия, показать разнообразные методы и приемы организации детей на занятии	Неделя детского фитнеса	Неделя детского фитнеса. Открытое занятие для родителей по футболу "В гостях у Кроша". Открытое занятие для родителей "Веселая Йога"
Консультации	Дать представление родителям о формировании здорового образа жизни, физическом развитии детей, методов закаливания.	"Физическое развитие ребенка дома", "Девять правил закаливания", "Игры на прогулке"	"Физическое развитие ребенка дома", "Девять правил закаливания", "Игры на прогулке"

9. Организация предметно-развивающей среды.

№п/п	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
1	Гимнастический мат Малый Мягкие модули	1000мм*1000мм*70мм 1900мм*1380мм*100мм	2шт 1шт
2	Скамейка гимнастическая	Дл.-2500мм3000мм Ш.-240мм В.-300мм	1шт 3 шт
3	Дуги:	В -600мм, 500мм, 400мм Ш-500мм	5шт
4	Фитболы		15 шт
5	Мячи: большие -средние -малые	Диаметр-200-250мм 100-120мм 60-80мм	10шт 15шт 17шт
6	Гантели	Масса 0,5кг	20шт
7	Обручи: Малые Большие	Диаметр 550-650мм 1000мм	20шт 4-6шт
8	Палки гимнастические: Короткие	500мм	15шт
9	Скакалка короткая	1000-1200мм-1500мм	15шт
10	Шнур плетеный короткий	750мм	15шт
11	Диск «Здоровье» детский тренажер		1шт
12	Ленты гимнастические		10шт
13	Кегли набор		2шт
14	Теннисные ракетки и шарики Ракетки для бадминтона, волан		1наб 1наб
15	Коврики		10шт
16	Мешочки с грузом: -для метания -для равновесия	150-200гр 400гр	10шт 10шт
17	Погремушки, султанчики, платочки		по 15шт
18	Подборка атрибутов и пособий для развлечений	По теме досуга	
19	Костюмы для выступлений		
20	Музыкальный центр		
21	Ноутбук		1шт
22	USB - колонка		1шт

10. Список используемой литературы

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
3. Голицина Н.С., Нетрадиционные занятия в детском саду. М.: Скрипторий, 2004г.
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2014.
5. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
6. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
8. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
9. Степаненкова Э.Я., Физическое воспитание в детском саду. М. Синтез, 2008г
10. Степаненкова Э.Я., Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений – М.:Мозаика-Синтез, 2009.
11. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.
12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.
14. Елена Сулим: Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет Редактор: Пучкова И. В. , издательство: Сфера, 2015 г.
15. Елена Сулим: Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет Редактор: Пучкова И. В. , издательство: Сфера, 2015 г.
16. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.
17. Интернет – ресурс «МААМ.RU», «Танцевальные игры ля дошкольников».
18. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2013

11. Приложения.

Дыхательная гимнастика по методу А.Н.Стрельниковой

Комплекс дыхательных упражнений

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методу А. Н. Стрельниковой состоит из 14 упражнений: 3 упражнения для головы; 4 упражнения для туловища; 4 упражнения для ног; 3 упражнения — на расслабление.

Упражнения для головы

* «Кошка» — повороты головой в стороны — вдох. *И. П.*—*выдох*.

Например: 1 — поворот головы направо — вдох; 2—4 — поворот головы прямо — выдох.

* «Малый маятник» — наклоны головы вперед-назад — вдох. *И.П.*— *выдох*.

Например: 1 — наклон головы вперед — вдох, 2—4 — голову прямо — выдох и т. д.

* «Ушки» - наклоны головы в стороны — вдох. *И. П.* - выдох.

Например: 1 — наклон головы вправо — вдох; 2—4 — голову прямо — выдох.

Упражнения для туловища

• «Кошка» — повороты туловища в стороны с полуприседанием.

Например: 1 — поворот туловища направо, «царапнуть пальцами» — вдох; 2—4 — туловище прямо — выдох.

• «Обнять плечи» — наклон туловища назад, обнимая плечи руками.

Например: 1 — небольшой наклон назад, руки с крестно — на плечи — вдох; 2—4 — выпрямиться — выдох.

• «Насос» — наклоны туловища вперед.

Например: 1 — наклон туловища вперед — вдох; 2—4 — выпрямиться — выдох.

• «Большой маятник» - сочетание упражнений «Обнять плечи» и «Насос».

Упражнения для ног

- «Полуприсядь» на левой вперед. Нужно сделать небольшой шаг левой ногой вперед, перенести на нее вес тела и, выполняя небольшие приседы на ноге, одновременно делать вдохи и сводить руки навстречу друг другу.

Например: 1 — с шагом полу присед на левой ноге вперед, руки с крестно перед собой — вдох; 2—4 — разогнуть левую ногу, локти в стороны — выдох.

- «Полуприсядь» на правой ноге вперед.
- «Полуприсядь» на левой ноге назад. Перенести вес тела на сзади стоящую ногу, выполнить полу приседы одновременно со вдохами.
- «Полуприсядь» на правой ноге сзади.

Упражнения на расслабление

- «Рок-н-ролл» — колени вперед. Поднять колено вперед и расслабленно опустить.

Например: 1 — согнуть ногу вперед — вдох; 2—4 — разогнуть ногу в *И.П.* — выдох.

- То же, расслабленно забрасывая голень назад.

- «Шаги». Переступить с ноги на ногу на месте или ходить и выполнять дыхательные упражнения, постепенно замедляя темп шагов.

Например: 1 - - шаг — выдох; 2—3 — пауза; 4 — вдох. Выполнять эту дыхательную гимнастику нужно два раза в день: утром до еды, вечером до еды или через \—1,5 часа после еды. Заниматься можно детям с 3—4 лет и далее без ограничений возраста.

Рекомендуется никогда не бросать дыхательную гимнастику.

Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К.П.Бутейко

Упражнения дыхательной гимнастики для детей

«Часики». И.П.~ стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так» на выдохе (10—12 раз).

«Трубач», И.П.~ сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением «ф-Ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох (4—5 раз).

«Петух». И.П.— стойка ноги врозь, руки в стороны — вдох. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (5—6 раз).

«Паровоз». И.П.— стойка руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух» на выдохе, и далее — вдох (20—30 сек).

«Насос». И.П.— основная стойка. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-С-С» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз).

«Каша кипит». И.П.— сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

«Партизаны». И. П.— стойка, в руках палка (ружье). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произнесением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).

«На турнике». И.П.— стойка, гимнастическая палка перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опуститься в стойку, палку на лопатки — длительный выдох с произнесением звука «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф» (3—4 раза).

«Гуси шипят». И.П.— стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, посмотреть вперед) — медленный выдох * Ш-Ш-Ш». Выпрямиться — вдох (5—6 раз).

«Ежик». И.П.— упор сидя сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (группировка), медленный выдох на звуке «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф». Разогнуть ноги — вдох (4—5 раз).

«Шар лопнул». И. П.— стойка ноги врозь. Разведение рук в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-Ш-Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

«Дровосек». И.П.— стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произнесением «Ух-х-х» (5—6 раз).

«Маятник». И.П.— стойка ноги врозь, палка за спиной. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз).

«Вырасти большой». И.П.— основная стойка. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх — вдох. Опуститься в И. П.— выдох.

Образные упражнения: «вдыхать аромат цветка»; «сдувать пух с одуванчика»; «дуть на свечу» («на снежинку»); «дуть на предмет» (в руке каждого занимающегося ленточка, все на нее дуют, у кого она будет дольше всех колыхаться); «сдувать с ладони травинку» и т. д.

Дыхательные упражнения, способствующие продолжительному выдоху. Подбираются образные упражнения, в которых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные или согласные. Наиболее удобными из гласных являются: «У» — ту-у-у-у — гудение паровоза; пфу-у-у-у — звук трубы; ау-у-у — заблудился и т. д. «А» — ка-а-а-а-р — ворона каркает; г-а-г-а-г-а — гуси; ква-а-а — лягушка и др. Из согласных звуков можно применить: «Ш» — Ш-Ш-Ш — шипение змеи, каша шипит; «Ж» — Ж-Ж-Ж — жук летит, пчела жужжит; «З» — З-З-З — комар звенит и др.

Исцеляющие звуки (методика М. Лазарева)

Шуршит змея

Шуршит змея,

Вдох — зигзагообразно поднять руки вверх, ладони вместе.

Ш-ш-ш...

Выдох — зигзагообразно опустить руки вниз на стол, ладони вместе.

Шипит змея,

Вдох — повторить поднимание рук.

Ш-ш-ш...

Выдох — повторить опускание рук.

Ползет, ползет, старается.

Вдох — волнообразными движениями развести руки в стороны.

Ш-ш-ш...

Выдох ~ руки с крестно на грудь.

Обманчив тихий шорох и покой

Вдох — повторить, руки в стороны.

Ш-ш-ш...

Выдох — повторить, руки с крестно на грудь.

Напасть она готова в миг

любой,

Вдох — руки согнуть назад, голову назад.

Ш-ш-ш...

Выдох — руки вперед, голову вниз.

Не принимай змеиный

комплимент

Вдох — повторить, согнутые руки назад.

Ш-ш-ш...

Выдох — повторить, руки вперед

Змея тебя предаст

в любой момент,

Вдох — соединить ладони и зигзагообразно поднять руки вверх.

Ш-ш-ш

Выдох ~ руки дугами наружу (через стороны) вниз.

Дыхательные упражнения со стихами и речитативами

Шары летят

Что за праздничный наряд?

Вдох..

Здесь кругом шары летят!

Выдох

Флаги развеваются!

Вдох

Люди улыбаются!

Выдох.

Воздух мягко набираем,

Вдох...

Шарик красный надуваем.

Выдох.

Пусть летит он к облакам,

Вдох

Помогу ему я сам!

Выдох.

Вороны

Вот под елочкой зеленой

Вдох.

Скачут весело вороны —

Прыжки на одной ноге.

Кар-кар-кар!

Прыжки на другой ноге.

Целый день они летали,

Дети кричат на выдохе.

Спать ребятам не давали —

Бег на месте со взмахами рук в стороны и вниз.

Кар-кар-кар!

Дети кричат на выдохе.

Только к ночи умолкают

Ходьба на месте.

Вместе с ними засыпают —

Присед с выдохом.

Ш-ш-ш-ш...

Насос

Это очень просто -

Наклон вперед, назад и т.д.

Покачай насос ты!

Налево – направо,

Наклоны вправо-влево, на выдохе произносят «Ух!»

Руками скользя,

Назад и вперед

При выпрямлении – вдох.

Наклоняться нельзя!

Дрова

И.П. – стойка, ноги врозь, руки над головой в «замок»

Раз дрова,

Наклон вперед, на выдохе произнося «Ух!»

Два дрова,

Раскололся ствол едва!

Бух дрова,

При выпрямлении – вдох.

Бах дрова!

Вот уже полена два.

Поехали!

Завели машину -

Вдох..

Ш-Ш...Ш-Ш...

Выдох

Накачали шину -

Вдох

Ш-Ш...Ш-Ш...

Выдох.

Улыбнулись веселей

Вдох...

И поехали быстрее.

Ш-Ш...Ш-Ш...

Выдох

Ветер

И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле

Ветер сверху набежал,

Вдох..

Ветку дерева сломал: «В-В-В!»

Выдох

Дул он долго, зло ворчал

Вдох

И деревья все качал: «Ф-Ф-Ф»

Выдох

Филин

И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле

Сидит филин на суку

Вдох..

И кричит: «Бу-бу-бу!»

Выдох

Шарик красный

И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле

Воздух мягко набираем,
Вдох..
Шарик красный надуваем.
Выдох
Шарик тужился, пыхтел,
Вдох
Лопнул он и засвистел: «Т-ссс!»
Выдох

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 вверх. 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 МЯЧЕМ

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 «Переكاتи 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 таза, 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» (кеглю), 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, пролезая 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 МЮНХАУЗЕНА»

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

«КОТ В САПОГАХ»

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

«ЛИСА АЛИСА И КОТ БАЗИЛИО»

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

«ЛЯГУШКА-ПУТЕШЕСТВЕННИЦА»

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

«БАБА-ЯГА»

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

Игра с мячом «СЪЕДОБНОЕ-НЕСЪЕДОБНОЕ»

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

«МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ - РАЗ ...»

Водящий произносит считалочку:

Море волнуется - раз, Море волнуется - два,

Море волнуется - три, Фигура на месте замри!

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

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

«ИГРУШКИ»

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

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

Игра «ОЙ, ЛЯ, КАЛИНА»

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

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

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

Все повторяется дважды.

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

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

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

Ведущий: "Пиф! Паф!" (указательными пальцами правой и левой руки указываем сначала вправо, затем влево)

Коммуникативная игра «ДВА КОТА»

Та-та два кота стоят парами по кругу

Восемь лапок, два хвоста. лицом к друг другу.

Серый кот в чулане, выполняют хлопки с друг другом,

Все усы в сметане. поворачиваются спинками

Черный кот полез в подвал и парами двигаются боком

И мышонка там поймал. приставным шагом в центр.

Так же двигаются из круга.

С окончанием, повернувшись

Лицом обхватывают друг друга.

Игра «ЖАВОРОНОК»

Дети встают в круг, в середине водящий с колокольчиком в руках. Дети идут по кругу, водящий бежит противоходом. Все поют "В небе жаворонок пел, колокольчиком звенел, порезвился в вышине, спрятал песенку в траве" Слово в траве поём 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)

Маме помогать вам лень. (Топают)

Праздник дружно проведете. (Хлопают.)

И домой вы не пойдете. (Топают.)

Нет рассеянных среди 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 "угадайкой".

«СКУЧНО ТАК СИДЕТЬ»

Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены. Читают стишок:

Скучно, скучно так сидеть,
Друг на друга все глядеть.
Не пора ли пробежаться
И местами поменяться?

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

«КОШКИ-МЫШКИ»

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

«РЫБАКИ И РЫБЫ»

Выбираются 2 "рыбака", остальные - "рыбы". Они ведут хоровод и поют:

В воде рыбки живут,
Нет клюва, а клюют.
Есть крылья - не летают,
Ног нет, а гуляют.
Гнезда не заводят,
А детей выводят.

"Рыбы" разбегаются, "рыбаки" берутся за руки и ловят "рыб". Пойманные "рыбы" 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 удалцы:
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, дует 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 СЕРЕКОНОЖЕК»

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 врассыпную под веселую музыку по залу. С окончанием музыки дети останавливаются и прячут погремушки за спину. Лиса (или другой персонаж, участвующий в игре) ищет погремушки. Она просит детей показать ей сначала одну, потом другую руку. Дети за спиной перекаладывают 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 оббегают 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.

«КТО БЫСТРЕЕ НАДУЕТ ШАРИК»

Играющих может быть 2 — 4 человека. Каждому дают по воздушному шарiku. 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 жалей!» (по полу раскиданы маленькие обручи, с окончанием музыки нужно занять обруч) после каждого проигрывания несколько обручей убирается и т. д.

ОСЕНЬ

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

«СОБЕРИ ШИШКИ»

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

«СОРТИРУЕМ ОВОЩИ»

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

«СОБЕРИ СОРНЯКИ»

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

«СОБЕРИ ЛИСТОЧКИ»

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

«ПЕРЕЙДИ ЛУЖУ В КАЛОШАХ»

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

«ПАРОВОЗИК»

В ней участвуют две команды. На полу разложены бутафорские грибы. По сигналу команды змейкой 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, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит "репка" - ребенноки в шапочке с изображением репки. Игру начинает дед. По сигналу он бежит к "репке", оббегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают "репку" и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется «репка». Выигрывает та команда, которая 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» (оббегает каждый обруч с лейкой).

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

Побеждает более быстрая команда.

