

**муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
«Детский сад № 77»**

Принята  
Педагогическим советом  
протокол № 1  
от 30.08.2024 г

Утверждаю  
приказом № 58 от 30.08.2024  
Заведующий МДОАУ № 77  
\_\_\_\_\_ Е. Н. Мелихова

**Дополнительная общеобразовательная  
программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Ритмопластика»**

**Возраст обучающихся: 3-5 лет  
Срок реализации: 2 года**

## Содержание

1	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации Программы	3
1.3	Основные принципы	3
1.4	Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей	4
1.5	Планируемые результаты освоения Программы	5
2.	Содержательный раздел	5
2.1.	Структура двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга	6
2.2	Характеристика разделов программы	6
2.3	Описание программы	7
3.	Организационный раздел	9
3.1	Материально-техническое обеспечение Программы	9
3.2	Методическое обеспечение	10

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

В современном обществе особое место отводится охране и укреплению физического и психического здоровья граждан, в том числе их социального благополучия. Здоровый образ жизни в наше время становится необходимым условием культурного развития человека. Поэтому крайне важно правильно организовывать физическое развитие именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания деятельности по физической культуре. Учитывая возрастные особенности детей, младшего дошкольного возраста мы включили в занятия физической культурой эффективные и разнообразные средства на растягивание мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Ритмопластика - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм.

Актуальность выбора программы определяется образовательными потребностями и интересами детей и членов их семей, а также возможностями педагогического коллектива учреждения и условиями, созданными в детском саду.

Программа рассчитана на 2 возраста детей дошкольного возраста (охватывает возрастной период 3-4 и 4-5 лет). Реализация программы рассчитана: на 9 месяцев для детей 3-4 лет; на 9 месяцев для детей 4-5 лет.

### **1.2. Цели и задачи реализации Программы**

**Цель:** сохранение и укрепление физического, психического здоровья и гармоничное развитие детей, используя специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

#### **Задачи программы:**

1. Обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга.
2. Развивать мышечную силу, гибкость, пластичность, координационные способности в соответствии с возрастными особенностями; развитие чувства ритма; развитие творческого воображения и фантазии.
3. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия) посредством игрового стретчинга.
4. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.

### **1.3. Принципы Программы**

#### **Принцип наглядности**

Каждое выполнение упражнения демонстрируются взрослым или специально подготовленным ребенком с разным ракурсом (лицом к детям, спиной, левым и правым боком).

### **Принцип систематичности**

Занятия должны проходить регулярно с постепенным повышением нагрузки и увеличением количества упражнений, а также усложнением техники их выполнения.

### **Принцип доступности**

Обучение упражнениям по стретчингу должно происходить от известного до неизвестного, от простого к сложному, учитывая предварительную подготовку каждого ребёнка и его возрастные особенности.

### **Принцип закрепления навыков**

Состоит в потребности многократно выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости и растягивание, умении их делать самостоятельно.

### **Принцип индивидуального подхода**

При организации двигательной активности детей следует учитывать и оценивать возрастные особенности и возможности воспитанников, а также индивидуальные особенности каждого конкретного дошкольника. Также уделять особое внимание каждому ребёнку при выполнении упражнений, оценивая его потенциал и корректируя качество выполнения упражнений. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка.

### **Принцип сознательности**

Дети должны понимать полезность упражнений, а также необходимость их выполнения не только с группой в дошкольном образовательном учреждении, а также самостоятельно дома.

## **1.4 Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей**

### **Возрастные особенности детей 3-4 лет**

В этот период происходит накопление мышечной силы, выносливости, усиление подвижности. Дети еще не могут выполнять мелкие и точные движения. Однако движения тела ребенка уже достаточно координированы, точны. Дети могут регулировать свои движения. Возрастает работоспособность, способность сохранять нужную позу. Они охотно и многократно повторяют движения, в которых уже присутствует волевой характер. Возросла сила конечностей. Походка стала правильнее, но руки недостаточно энергичны. Многие ещё сутулятся, но голову опускают меньше. Шаг стал равномернее. Можно широко использовать различные способы ходьбы.

Игра по-прежнему остаётся главным видом деятельности, но наряду с показом, дети уже способны воспринимать и словесные пояснения. Легче понимают и выполняют исходные положения. В этом возрасте нужно больше давать образных упражнений, игр и использовать различные образы в показе упражнений. Нужно постоянно приучать их к восприятию словесной информации, кратко и чётко по ходу объясняя, что делается правильно (ноги прямые, носки оттянуты и т.д.). Хорошо участвуют в играх-импровизациях, охотно фантазируют, вживаются в образы. Очень отзывчивы на похвалу. Высшая награда для них – демонстрация другим ребятам их умения выполнять упражнения. Вместе с тем, внимание детей ещё неустойчиво, поведение и действия выходят из-под контроля сознания. Надо поощрять их самостоятельность, настойчивость, волевые качества.

### **Возрастные особенности детей 4-5 лет**

В этот период происходит накопление мышечной силы, выносливости, усиление подвижности. Хрящевидными остаются части костей, стопы. Дети еще не могут выполнять мелкие и точные движения. Однако движения тела ребенка уже достаточно координированы, точны. Дети могут регулировать движения.

Возрастает работоспособность, способность сохранять нужную позу. Они охотно и многократно повторяют движения, в которых уже присутствует волевой характер. Возросла сила конечностей. Походка стала правильнее, но руки недостаточно энергичны. Многие ещё сутулятся, но голову опускают меньше. Шаг стал равномернее. Можно широко использовать различные способы ходьбы. Игра по-прежнему остаётся главным видом деятельности, но наряду с показом, дети уже способны воспринимать и словесные пояснения. Они более активны в играх и быстрее схватывают новый материал.

Легче понимают и выполняют исходные положения. Нужно постоянно приучать их к восприятию словесной информации, кратко и чётко по ходу объясняя, что делается правильно (ноги прямые, носки оттянуты и т.д.). К 4-5 годам движения детей становятся более координированными. Восприятие становится более точным и образным.

### **1.5. Планируемые результаты освоения Программы 3-4 года**

К концу учебного года обучения дети должны:

- Уметь двигаться и дышать в соответствии с характером музыки.
- Согласовывать движения с эмоциональным содержанием музыки.
- Уметь реагировать на начало и окончание музыки.
- Переходить от одного движения к другому.
- Самостоятельно ориентироваться в пространстве.
- Удерживать статические позы до 8 – 10 секунд.
- Уметь изменять движения с изменением характера музыки и содержания сказки.
- Выполнять движения с предметами.
- Уметь изменять направление движения в соответствии с характером музыки.

#### **4-5 лет**

- Владеть навыками двигательного опыта, удерживать статические позы до 10 - 15 секунд;
- Сопоставлять название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;
- Согласовывать движения с эмоциональным содержанием музыки.
- В двигательной деятельности эмоционально само выражаться, раскрепощаться в движении, участвовать в игровом процессе;

## **II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Структура двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга.**

#### **I. Вводная часть.**

Дети строятся в шахматном порядке, ориентируясь, чтобы не мешать друг другу. Проверяется правильность осанки детей, и под музыку дети здороваются с преподавателем (общий поклон, девочки – реверанс, мальчики – мужской поклон). В первой части ставится задача подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятия. Используются следующие виды движений: Ходьба

– бодрая, спокойная, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблочки» вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена, «гусиным» шагом.

Бег – лёгкий, ритмичный, передающий различные образы «бабочки», «птички», «ручейки» (младший возраст), а также высокий, широкий, пружинящий бег. Прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскоки «лёгкий» и «сильный». Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения.

## **II. Основная часть (Сказка)**

Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника «зёрнышко». Упражнения проводятся в виде сказочных путешествий, по ходу которых дети изображают сказочных персонажей, выполняя упражнения на различные группы мышц. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу слушателя (обязательно с прямой спиной). Сюжет сказок строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка. Подвижная игра – также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий.

Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер,

## **III. Заключительная часть.**

В этой части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяют двигательные навыки детей, дети самостоятельно импровизируют, создавая пластический образ, развивают воображение, фантазию, различают эмоции в мимике и пантомимике. Выполняются упражнения на релаксацию в игровой форме, проводится самомассаж, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.

Заканчивается занятие подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем (общий поклон, девочки – реверанс, мальчики – мужской поклон).

## **2.2 Характеристика разделов программы**

**Раздел «Игровая занимательная разминка»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Раздел «Игровой стретчинг»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга в игровой сюжетной форме.

**Раздел «Пальчиковая гимнастика»** в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

**Раздел «Подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации. Подражания, ролевые ситуации, образные сравнения, соревнования.

**Раздел «Игры-путешествия»** включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть что пожелаешь.

**Раздел «Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

**Раздел «Игры на релаксацию»** включает игры на мышечное расслабление, релаксационное дыхание, эмоциональное расслабление

## 2.3. Описание программы

### 3-4 года

**1. Игровая занимательная разминка.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем, в различном темпе. Темы разминок: «Мы идем в зоопарк», «Мы гуляем в лесу», «1,2,3 шагаем», «Морское путешествие», упражнения с погремушками, лентами на кольцах, флажками, султанчиками.

**2. Игровой стретчинг.** Специальные комплексы упражнений основанные на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника: «дерево», «кошечка», «звездочка», «дуб», «солнышко», «морской червячок», «улитка», «волна», «лебедь», «слоник», «морской лев», «морская звезда», «морской конек», «рыбка», «змея», «веточка», «дельфин», «медуза», «уж», «верблюд», «зайчик», «медведь», «божья коровка», «коробка с карандашами», «волшебные палочки», «лягушка», «летучая мышь», «носорог».

**3. Пальчиковая гимнастика.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тел и поверхности стола. Упражнение пальчиками с речитативом.

**4. Игровой самомассаж.** Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

**5. Подвижные игры:** «Слушай музыку», «Пляшущие руки», «Отгадай и покажи», «Кто тише», «Карлики и великаны», «Поезд», «Найди предмет», «Шарик», «Воробышки и автомобиль», «Море волнуется», «Кошки-мышки», «Зайцы-волки», «Зоопарк», «Птицы», «Машинки», «Самолеты», «Пузырь», «Карусели».

**6. Игры-путешествия:** «Цыпленок и солнышко», «Веселый зоопарк», «Котёнок Рыжик», «Утенок Кряк», «Девочка Дуняша», «Новые приключения Колобка», «Сказка о том, как зайчонок маму искал», «Сказка о девочке Оле и кошечке Мурке», «Котёнок Мяу».

**7. Игροгимнастика.** Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну, в круг. Бег по кругу и по ориентирам (змейкой). Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; шаги на

носок и пятках; различные хлопки, хороводы, танцевальные движения с атрибутами (погремушки, флажки, платочки).

**8. Игры на релаксацию.** «Снегопад», «Зернышко», «Карнавал животных», «Магазин игрушек», «Цыплята», «Шалтай-болтай», «Насос и мяч».

#### **Итоговое занятие.**

Показ (видео) пройденного материала на открытом занятии в конце первого и второго полугодия.

### **4-5 лет**

**1. Игровая занимательная разминка:** Изображение различных животных в движении, упражнения для плеч, головы корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Выполнение различных видов ходьбы, бега, движение туловищем, в различном темпе. Темы разминок: «Мы идем в зоопарк», «Мы гуляем в лесу», «1,2,3 шагаем», «Морское путешествие», упражнения с погремушками, лентами на кольцах, флажками, султанчиками.

**2. Игровой стретчинг:** Специальные комплексы упражнений основанные на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника: «зернышко», «горка», «пчелка», «веточка», «рыбка», «птица», «кораблик», «змея», «ящерица», «орешек», «страус», «кошка», «бабочка», «носорог», «лошадка», «книжка», «лягушка», «лисичка», «корабли», «паук», «гусеница», «колечко», «солнышко», «кустик», «черепашка», «гора».

**3. Пальчиковая гимнастика:** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тел и поверхности стола. Упражнение пальчиками с речитативом.

**4. Игровой самомассаж:** Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. «Рельсы-рельсы», «Строим домик», «Суп»

**5. Подвижные игры:** «Слушай музыку», «Обезьянки и удав», «Отгадай и покажи», «Кто тише», «Карлики и великаны», «Поезд», «Найди предмет», «Шарик», «Воробышки и автомобиль», «Море волнуется», «Кошки-мышки», «Зайцы-волки», «Зоопарк», «Птицы», «Машинки», «Самолеты», «Карусели». «Птица без гнезда», «Воробышки и автомобиль», «Море волнуется», «Лиса и зайцы», «Хомячки», «Волшебные фигуры».

**6. Игры-путешествия:** «Сказка о том, как Петя в лес ходил», «Веселый зоопарк», «Сказка о превращении капельки в снежинку», «Сказка о волшебных карандашах», «Сказка о маленьком Совенке, который не хотел спать», «Морская сказка», «Сказка о приключениях в зоопарке», «Сказка о бабочке, или как научиться летать», «Все работы хороши».

**7. Игрогимнастика:** Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну, в круг. Бег по кругу и по ориентирам (змейкой). Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; шаги на



носках и пятках; различные хлопки, хороводы, танцевальные движения с атрибутами (погремушки, флажки, платочки).

**8. Игры на релаксацию:** «Штанга», «Сосулька», «Винт», «Танцующие руки», «Мокрые котята», «Снеговик», «Насос», «Чудо-юдо», «Шалтай-болтай», «Насос и мяч».

#### **Итоговое занятие.**

Показ (видео) пройденного материала на открытом занятии в конце первого и второго полугодия.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы**

Помещение, предусмотренное для занятий с дошкольниками физической культурой (спортивный и тренажерный зал). Спортивная форма: футболки, шорты для девочек и мальчиков, чешки.

Подбор физкультурного оборудования осуществляется в соответствии с педагогическими и гигиеническими требованиями необходимые для реализации программы

1. Дуги 3 шт.
2. Фитболы 20 шт.
3. Ленты на колечках 17 шт.
4. Мяч резиновый 25 шт.
5. Гимнастические палки 30 шт.
6. Скакалки 18 шт.
7. Гимнастические скамейки 3 шт.
8. Мат гимнастический 4 шт.
9. Батут 2 шт.
10. Обручи 30 шт.
11. Разметочные фишки 5 шт.
12. Шведская стенка
13. Корзины для мячей 3 шт.
14. Ступни ног резиновые 8 пар
15. Кисти рук резиновые (цветные) 8 пар
16. Музыкальный центр + CD записи

#### **3.2 Методическое обеспечение**

##### **В наличии программы, методические пособия:**

1. А. Г. Назарова «Игровой стретчинг» - методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 2007
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. Сфера, мягкая обложка, 2014г. Серия «Растим детей здоровыми»
3. Е. В. Сулим Детский фитнес для детей 5-7 лет 2015 г.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
5. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей – С-Пб. «Детство-пресс». 2000 год.
6. Куаншкалиева А. Р. Физкультурные праздники для дошкольников (пособие) –М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2015 г.

7. Пензулаева Л. И. под редакцией: Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. М.А. Издательство: Мозаика-Синтез, 2015 г
8. Подольская Е.А. Необычные физкультурные занятия для дошкольников Учитель 2011г. Образовательное пространство ДОУ
9. Н.Ч Железняк, Е.Ф. Желобкович 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.
10. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет Конспекты занятий футбол-гимнастики. Учитель 2016 Инструктору физического воспитания ДОУ

#### **Формы проведения промежуточной аттестации:**

1. Домашние задания на самостоятельное выполнение.
2. Открытое занятие.

#### **Периодичность проведения промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершению полугодия или учебного года в формах, предусмотренных конкретной дополнительной общеразвивающей программой в период с 15 по 30 декабря 2024 года и с 15 по 30 мая 2025 года.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

### **Упражнения игрового стретчинга из исходного положения стоя.**

#### **Упражнение 1 «Деревце».**

И.п.: Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой – вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

#### **Упражнение 2 «Кошечка».**

И.п.: Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

#### **Упражнение 3 «Звездочка».**

И.п.: Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

#### **Упражнение 4 «Дуб».**

И.п.: Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

#### **Упражнение 5 «Солнышко».**

И.п.: Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

- 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх. 2) И.п.

#### **Упражнение 6 «Слоник».**

И.п.: Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

- 1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч. 2) И.п.

#### **Упражнение 7 «Веточка».**

И.п.: Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

- 1) На выдохе – поднять руки над головой. 2) И.п.

#### **Упражнение 8 «Ель большая».**

И.п.: Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) Развести носки врозь – вдох.
- 2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох. 3) И.п.

### **Упражнение 9 «Цапля».**

И.п.: Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.
- 2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. 3) И.п.

### **Упражнение 10 «Зайчик»**

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

- 1) Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать. 2) Вернуться в и.п.

### **Упражнение 11 «Верблюд»**

И.п.: стоя на коленях, ноги вместе.

- 1) Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике. 2) Вернуться в и.п.

### **Упражнение 12 «Замок».**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Перенести согнутую в локте правую руку через плечо ладонью внутрь, а левую занести за спину ладонью вверх. Сложить пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянуть вниз. 2) Вернуться в и.п. Повторить, поменяв руки

## **Упражнения игрового стретчинга из положения сидя.**

### **Упражнение 1 «Волк»**

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

- 1) Поднять руки вверх, потянуться.
- 2) Наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться. 3) И.п.

### **Упражнение 2 «Медведь»**

И.п.: сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

- 1) Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.
- 2) Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

### **Упражнение 3. «Божья коровка».**

И.п.: сидя на пятках, руки вдоль туловища.

- 1) Выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад. 2) Вернуться в и.п.

### **Упражнение 4 «Летучая мышь».**

И.п.: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире.

1) Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу. 2) Вернуться в и.п.

#### **Упражнение 5 «Морской лев»**

И.п.: сидя на пятках, руки вдоль туловища.

- 1) Упор сидя между пятками, колени врозь.
- 2) Вернуться в и.п.

#### **Упражнение 6 «Морской конек»**

И.п.: сед на пятках, руки за голову

- 1 -2) удерживать положение в течении некоторого времени

#### **Упражнение 7 «Медуза»**

И.п.: сед ноги врозь

- 1) Наклон вперед до касания руками стопы 2) Вернуться и.п.

#### **Упражнение 8 «Уж»**

И.п.: Сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

- 1 – 2) удерживать положение в течении некоторого времени

#### **Упражнение 9 «Коробочка с карандашами»**

И. п.: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади.

- 1) Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. 2) Медленно вернуться в и.п.

#### **Упражнение 10.«Самолёт взлетает»**

И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища.

- 1) Выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;
  - 2) Руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;
  - 3-4) Руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;
- То же другой ногой

#### **Упражнение 11 «Сорванный цветок»**

И. п.: сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперед, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

- 1) Медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;
  - 2– 4) Наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;
  - 5- 6) Выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться;
- То же на другую ногу.

### **Упражнения игрового стретчинга из исходного положения лежа.**

#### **Упражнение 1 «Волна».**

И.п.: Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу. 2) И.п.

#### **Упражнение 2 «Лебедь».**

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.

2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе. 3) И.п.

### **Упражнение 3 «Рыбка».**

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

- 1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.
- 2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне. 3) И.п.

### **Упражнение 4 «Змея».**

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

- 1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты. 2) И.п.

### **Упражнение 5 «Гора».**

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

- 1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох. 2) Выдох – и.п.

### **Упражнение 6 «Лягушка»**

И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра, внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки. 1-2) Удерживать положение некоторое время

### **Упражнение 7 «Носорог».**

И.п.: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть.

- 1) Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа. 2) Вернуться в и.п.

### **Упражнение 8 «Улитка»**

И.п.: упор лежа на спине

- 1) Поднять прямые ноги и коснуться ими за головой 2) Вернуться в и.п.

### **Упражнение 9 «Морская звезда»**

И.п.: лежа на животе

- 1) Прогнуться, руки в стороны, ноги врозь 2) Вернуться в и.п.

### **Упражнение 10 «Дельфин»**

И.п.: лежа на животе

- 1) Прогнуться, руки вверх в «замок» 2) Вернуться в и.п.

### **Упражнение 11.«Кольцо»**

И.п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

- 1) Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы. 2) Вернуться в и.п.

### **Упражнение 12 «Волшебные палочки»**

И.п: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз.

- 1) Медленно поднять обе ноги вверх.
- 2) Медленно вернуть их в и.п.

## Приложение 2

### Игры на расслабление мышц

#### «Штанга»

Цель: расслабить мышцы спины.

Ход: «Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

Ход: «А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы». Упражнение можно выполнить несколько раз.

#### «Сосулька»

Цель: расслабить мышцы рук.

Ход: «Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»

#### "Шалтай-болтай"

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Ход: «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай- Болтай».

Шалтай-Болтай Сидел на стене.

Шалтай-Болтай Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз».

### **«Винт»**

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

Ход: «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо.

Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!»

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

### **«Насос и мяч»**

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

Ход: «Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение". Затем играющие меняются ролями.

Из книги К. Фопеля «Как научить детей сотрудничать».

### **«Танцующие руки»**

Цель: если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст им (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

Ход: Разложить большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Взять каждому играющему по 2 мелка. Выбрать для каждой руки мелок понравившегося цвета. Потом лечь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закрывать глаза, и, когда начнется музыка, обеими руками рисовать по бумаге. Двигать руками в такт музыке. Потом посмотреть, что получилось (2 минуты). Игра проводится под музыку.

### **«Слепой танец»**

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Ход: Разбиться на пары. Один получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим", он водит "слепого". Взяться за руки и потанцевать друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). После поменяйтесь ролями. Помочь партнеру завязать повязку.



### Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»

Цель: Быстрое снятие напряжения на мышечный аппарат, способ расслабиться.

Ход: Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.) А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд). Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом. (10 секунд). Теперь опять тряпичной куклой. Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

### Упражнение «Насос и резиновая кукла»

Цель: помочь расслабиться мышцам при сильном их напряжении

Ход: Инструкция: «Представьте себе, что вы – резиновая кукла. «Сдуйтесь», пожалуйста. А теперь я буду вас «надувать». Ведущий делает движения, соответствующие надуванию насоса. Остальные постепенно напрягаются. Когда все куклы максимально напряглись, ведущий издает звук, подобный выниманию пробки, а «надувные куклы» с шипящим звуком постепенно сдуваются».

### «Дрожащее желе»

Цель: помочь пробудить новые жизненные силы после долгой сидячей работы, требующей сосредоточенности.

Ход: Инструкция: Подойдите все ко мне и встаньте напротив, плотно прижавшись друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе — это блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками. Показывайте, как Вы держите в руках огромное блюдо и встряхиваете его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко остановитесь — дрожащее желе успокоится не сразу. Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила ее на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять и растекаться. Начинайте таять, опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны.

### Упражнение «Массаж в кругу»

Цель: развивать умение расслабляться, снимать напряжение, чрезмерную активность, приобрести кинестетический опыт, сблизить отношения в группе между участниками.

Ход: Группа становится в круг друг за другом. Ведущий: «Представьте себе, пожалуйста, что вы – деревья в саду. Летний ветерок покачивает ваши ветки-руки. Постепенно ветер усиливается (амплитуда движений увеличивается) и начинает идти мелкий дождик (кончиками пальцев легко стучите по спине стоящего впереди участника). Дождь усиливается (движение более напористое). Постепенно дождик затихает и начинает выглядывать солнышко (поглаживание спины). Теперь развернитесь на 180 градусов и отблагодарите партнера за приятные ощущения – идет повторение инструкции».

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**

#### **Музыкальные игры на расслабление.**

##### **«Зеркало»**

Дети стоят в парах лицом друг к другу. Один из них. Показывает движения, другой их повторяет как отражение в зеркале.

Игра с тем же содержанием может называться «Обезьянки».

##### **«Чудо-юдо»**

Дети присаживаются, опускают голову и обхватывают руками колени, изображая таинственный кокон. Под музыку из коконов начинают появляться фантастические обитатели других планет.

##### **«Насос»**

Играющие располагаются по кругу. Дети приседают и превращаются в ненадутые резиновые игрушки, каждый задумывает про себя свой будущий образ. В центре взрослый или ребенок. Он начинает «надувать» игрушки, изображая «насос» и произнося звук «Ш». Дети постепенно поднимаются и изображают задуманную игрушку.

Вариант. Можно играть в парах, меняясь ролями. Сначала один придумывает фигуру, потом другой.

##### **«Мокрые котята»**

Дети изображают промокших под дождем котят, которые лежат на ковре, «свернувшись клубочком». После дождя котята вытягивают лапки, стряхивают капельки, выгибают спинку, умываются, греются, веселятся.

##### **«Снеговик»**

Дети стоят врассыпную: ноги широко расставлены, руки на поясе, тело напряжено, спина прямая, осанка горделивая. Играющие изображают «толстых» снеговиков. Под словесные указания взрослого: «Выглянуло солнце, стаю пригревать, снежок стал таять» — «снеговики» постепенно расслабляют мышцы, начинают «оседать», «таять», опуская голову, плечи, руки по очереди. В конце опускаются на пол, превращаясь в «лужицу».

##### **«Снежинки-ручейки»**

Игра развивает ориентировку в пространстве, пластику движений. Сопровождается нежным звучанием колокольчиков или металлофона. Все действия выполняются по словесному указанию взрослого.

##### **«Снегопад»**

Дети-«снежинки» плавно кружатся по илу. Руки разведены в стороны — это лучики снежинок, их нельзя «сломать», снежинки очень хрупкие. Замирают звуки металлофона — дети застывают в красивой позе или опускаются на одно колено.

Выглянуло солнышко и растопило снежинки (глиссандо). Снежинки тают и превращаются в капельки. Дети опускают руки вниз, округляют их, изображая капельку. Капельки стекаются в ручеек. Ручейков может быть несколько. Дети встают друг за другом паровозиком и двигаются под музыку в разных направлениях. Ручейки стекаются в лужицы. Дети из «паровозиков» перестраиваются в кружочки и двигаются по кругу, держась за руки. Эти лужицы стекаются в озеро. Кружочки объединяются в один большой круг, дети приседают с окончанием музыки.

По желанию педагога капельки испаряются, поднимаются в Облачко, там превращаются в снежинок и, снова кружась, надают на землю. Игра повторяется сначала.

### **«Прекрасные цветы»**

Дети располагаются врассыпную по залу, изображая бутоны, из которых с началом музыки начинают «распускаться прекрасные цветы».

Музыкальное сопровождение побуждает играющих к пластичности движения, выразительной мимике.

Под палящими лучами солнца цветы начинают вянуть; дети, медленно расслабляясь, опускаются на одно колено. А под дождиком снова оживают, поднимаются. Действия сопровождаются соответствующей мимикой. Роли Солнышка и Дождика могут исполнять дети.

### **«Зернышко»**

Дети изображают зернышко, которое, прорастая, превращается в растение или дерево. Каждый ребенок придумывает, во что он будет превращаться. Характерные особенности этого растения или дерева должны отразиться в жесте, позе, движении, мимике. Например: ель — ветки вниз, тополь — вверх, ива — руки расслаблены, кактус — пальцы растопырены.

### **«Карнавал животных»**

Под музыку Сен-Санса «Карнавал животных» дети должны изобразить характерные движения тех персонажей, о которых рассказывает произведение.

Можно использовать наиболее образные фрагменты сюиты: «Куры и петухи», «Слоны», «Кенгуру», «Аквариум», «Королевский марш львов», «Лебедь».

### **«Цыплята»**

Для танцевальной миниатюры используется музыка из сюиты М. П. Мусоргского «Картинки с выставки» — «Балет невылупившихся птенцов». Дети изображают птенчиков, которые постепенно появляются из скорлупок, отряхиваются, чистят перышки, учатся ходить, радуются, знакомятся, танцуют.

### **«Магазин игрушек»**

Дети изображают какую-нибудь игрушку, принимая для этого необходимую позу. Из числа играющих выбирается продавец, который «заводит» игрушки, и покупатель, который пришел в магазин подобрать подарок.

Задача покупателя: по движениям, мимике, жестам угадать образ задуманной ребенком игрушки.

### **«Марионетки»**

Дети изображают кукол-марионеток и по сигналу должны принять любую позу. Необходимо обратить внимание детей на то, что в движении участвуют все части тела.

### **«Передай настроение»**

По просьбе взрослого дети изображают: походку бабушки, движения веселого клоуна, задумчивого или рассеянного человека, радостно бегущего к маме ребенка, походку малыша, который учится ходить, походку осторожного охотника.

Вариант. Чтобы детям было интересней, можно приготовить карточки, на которых изображены сказочные герои: Буратино, Мальвина, Винни-Пух и так далее. Дети изображают данного персонажа.

#### **«Ниточка с иголочкой»**

Дети становятся по кругу. Считалкой выбирают из играющих «иголочку», «ниточку» и «узелок», которые выходят и круг. В это время остальные берутся за руки и поднимают их вверх воротниками. По сигналу «иголочка», «ниточка» и «узелок» начинают бегать между детьми. При этом «иголочка» старается запутать «ниточку» с «узелком».

Когда дети освоятся, «ниточку» можно «удлинить», выбрав трех и более детей.

Игру можно проводить, сопровождая движения текстом:

Игла-барыня, княгиня.

Весь мир нарядила.

Нарядила, обшила,

Сама раздетая ходила.

Она тонка, да длинна,

Одноуха, да остра,

Одноуха, да остра,

Всему миру красна.

Хвостик нитяной

Тянет, тянет за собой.

Сквозь холст он проходит,

Узелок себе находит.

#### **«Мы едем, едем, едем»**

Дети строятся в колонну «паровозиком», кладут руки друг другу на плечи. Под текст (замедляя и ускоряя его произношение) двигаются дробным топающим шагом. С окончанием текста «выходят из вагончиков» и собирают цветы или осенние листочки. По сигналу снова занимают места в вагончиках.

Чух, чух, пыхчу.

Пыхчу, ворчу.

Стоять на месте

Не хочу.

Колесами стучу, верчу —

Садись скорее,

Прокачу! Чух! Чух!

#### **Танец-игра "Лавата"**

В припеве дети ходят по кругу взявшись за руки и напевают:

Дружно танцуем мы - тра-та-та, тра-та-та -

Танец веселый наш, это Лавата.

Своеобразным запевом являются слова ведущего, например: "У меня ушки хороши, а у соседа лучше!" В этом случае дети ходят хороводом, держа друг друга за уши. Каждый раз ведущий дает новое "задание", и дети берут друг друга за локти, колени, плечи, голову и т. д. Чтобы игра состоялась, прикосновения не должны быть грубыми или болезненными для партнеров.

В такт музыке дети вслед за взрослым похлопывают себя, а затем и соседей по плечам, бокам, ногам и т. д. Затем похлопывания упорядочиваются. Направление движения идет по четырем точкам: голова - плечи - бедра - лодыжки. Сначала количество прикосновений к каждой точке равно восьми, в следующем повторении четырем, затем двум

и, наконец, одному разу. Это веселое упражнение направлено не только на тактильное взаимодействие, но и на развитие координации движений.

#### **«Завивайся, ниточка, в клубок»**

Играющие стоят друг за другом, держась за руки. Ведущий под хороводную музыку ведет детей «змейкой», затем закручивает свою «ниточку» в спираль, потом обратным движением ее раскручивает. Движения сопровождаются текстом:

Завивайся, ниточка, в клубок,  
Завивайся, тонкая, в клубок,  
Свяжет бабушка хорошенький чулок.  
Свяжет бабушка красивенький носок.  
Развивайся, ниточка, скорей,  
Развивайся, тонкая, скорей,  
Свяжет бабушка чулочки подлинней,  
Свяжет бабушка носочки попрочней.

#### **«Веселая карусель»**

Дети стоят по кругу, держась одной рукой за обруч. Под текст начинают движение, ускоряют, бегут, замедляют и останавливаются.

Завертелись карусели  
И помчались с ветерком,  
Поначалу еле-еле,  
А потом бегом, бегом!  
Вот как весело бежать,  
Вот как весело играть!  
Но пора остановиться  
И немного постоять!

#### **«Воронила борона»**

Играющие встают двумя шеренгами, образуя угол. Пространство перед каждой шеренгой — это «поле», которое нужно вспахать и проторонить. Одна шеренга движется дробным шагом мимо другой, сопровождая движение скороговоркой: «Воронила борона по боронованному полю». Дойдя до противоположного края, дети останавливаются и разворачиваются. Образуется новый угол. И теперь дробным шагом начинает движение другая шеренга.

#### **«Самолеты»**

Педагог называет имена 3-4 детей и предлагает им подготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и как летать.

Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки или комнаты. Педагог говорит: "К полету подготовиться. Завести моторы!" Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук "р-р-р". После сигнала педагога "Полетели!" дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и летят - разбегаются в разные стороны. По сигналу педагога "На посадку!" они направляются к своим стульчикам и садятся на них. Затем играет другая группа детей.

#### **«Поезд».**

Педагог предлагает нескольким детям стать друг за другом, сам становится впереди них и говорит: "Вы будете вагончиками, а я - паровозом". Паровоз дает гудок - и поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается,

воспитатель говорит при этом: "Вот и остановка". Затем паровоз вновь дает гудок - и поезд движется дальше.

Указания к проведению:

Сначала к игре привлекается небольшая группа детей. При повторении может быть большее число участвующих (12-15). Первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, затем дети свободно идут друг за другом, двигают руками, подражая движению колес паровоза, и произносят в такт: "Чу-чу-чу".

Роль паровоза вначале выполняет педагог или ребенок старшей группы. Лишь после многократных повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку. Паровоз должен двигаться медленно, чтобы вагончики-дети не отставали.

Играющие строятся друг за другом произвольно. При многократном повторении игры можно предложить малышам выйти на остановке погулять, нарвать цветы, собрать ягоды, поиграть, попрыгать. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.

## Приложение 4

### «Веселый зоопарк»

*Дети в спортивной одежде входят в зал и встают в шеренгу.*

Здравствуйтесь ребята! Я хочу пригласить вас в зоопарк.

Давно я в зоопарке не была,

А там живет смешная детвора:

Все радушно нас встречают,

Дружно в гости приглашают!

Друг за другом вы вставайте,

В зоопарк за мной шагайте. А шагать мы будем по необычной дорожке.

Вот мы и пришли. Здесь живут разные животные и птицы. Давайте придумаем сказку о жителях зоопарка. Я буду сочинять. А вы будете помогать мне, рассказывать ее движениями. Но сначала нам нужно немного растянуть наш позвоночник.

*Упражнение «Зернышко»*

И.п.: сесть на корточки, пятки на полу, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову.

1- встать, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки, не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз.

2 – и.п.

А теперь сядьте удобно на колени и на пятки, спину держите ровно, голова приподнята, руки лежат на бедрах («поза ребенка») и будем начинать.

Сказка для игрового стретчинга

Жили – были ребята в детском саду. И вот однажды они отправились на экскурсию в зоопарк («ходьба»). Пришли дети в зоопарк и увидели там домики – вольеры для его жителей. Все вольеры были разного цвета и разного размера. Солнце освещало крыши домиков яркими лучами. *Упражнение «солнечные лучики»*

И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая), пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны.

1- наклон в левую (правую) сторону, правая (левая), рука вытянута вверх

2 – и.п.

А вот и первый житель зоопарка!

В этом вольере слоник живет,

он по ночам песни поет.

А еще шагает он,

всем на свете шлет поклон

*Упражнение «слоник»*

И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх.

1- потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола,

2- и.п.

Угостили дети слоненка морковкой, и пошли дальше. Что за желтый домик? Кто здесь живет? Да это же лисичка!

Посмотрите, я какая!  
Вся горю, как золотая,  
Хожу в шубке дорогой,  
Хвост пушистый и большой!

**Упражнение «лисичка»**

И.п.: стоя на коленях, голени и стопы вместе.

1- сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа);

2 – и.п.

Подарили ребята лисичке зеркало, пусть смотрит на себя и любит. А сами опять отправились в путь.

Тут в вольере шум и гам! Кто устроил та-ра-рам?  
Здесь волчата, как проснуться,  
Очень любят потянуться,  
Обязательно зевнут,  
Ловко хвостиком махнут!

**Упражнение «волчата»**

И.п.: стоя в упоре на ладони и колено.

1- поднять правую (левую) ногу вперед, голова прямо;

2- и.п.

Подарили ребята волчатам мячик. Пусть играют! А сами пошли дальше. Стоит домик – теремок. И не низок, ни высок!

**Упражнение «домик»**

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища;

1- вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упрутся в пол;

2- руки опустить.

Кто в домике живет?

Там живут квакушки,

Зеленые лягушки!

Ни минуты не сидят

Только брызги вверх летят!

**Упражнение «лягушки»**

И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги перед собой.

1- согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками;

2- согнутые ноги развести в стороны, опуская колени, как можно ниже к полу; 3- удерживая стопы руками и подтягивая их к туловищу, вытянуть позвоночник вверх; 4- и.п.

Поздоровались дети с лягушками по лягушачьи «ква, ква, ква» и пошли снова гулять по веселому зоопарку. Кого же еще встретили ребята?

В зоопарке есть змея

Гибкая красавица!

Эта гибкая змея так смогла прославиться,



Что ни малый, ни большой  
Не сравнится со змеей!

### **Упражнение «змея»**

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед.

1- подняться на руках, вытягивая позвоночник.

2-и.п.

А вот и последний вольер! Здесь живет цапля.

Встала цапля на ходули,

Ищет корм свой по пути.

На бегу ли, на лету ли

Ей с ходулей не сойти

### **Упражнение «цапля»**

И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1- согнуть правую (левую) ногу и поставить правую (левую) стопу на поверхность левого (правого) бедра; руки в стороны на уровне плеч.

2 – и.п.

Подарили дети цапле много воздушных шариков. А давайте мы их надуем?

### **Упражнение на дыхание «Воздушный шарик».**

Вот и закончилась наша сказка. Вам было интересно? А сейчас мы поиграем в игру « Волшебные елочки»

Упражнение на релаксацию «Спинка отдыхает»

Мы на коврике лежим,

Прямо в потолок глядим

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки.

Спинка ровная, прямая

А могла бы быть кривая.

Спасибо вам, ребята! До свидания! Дети выходят из зала.

## **Сказка о том, как Петя в лес ходил.**

Однажды все ребята старшей группы детского сада отправились в лес, в поход. (Ходьба обычная; с высоким подниманием колена. Бег обычный; на носках, змейкой.). Шли, шли и видят перед ними опушка леса, а дальше деревья, да все высокие, стройные, красивые (Упражнение «Деревце» - И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела. Поднять прямые руки над головой – вдох. Опустить руки, расслабиться – выдох.)

И так заманчиво машут веточками, словно приглашают в лес в гости. (Упражнение «Веточка» - И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох. На выдохе – поднять руки над головой. Медленно вернуться в И.п.).

Все малыши дружно следовали за своим воспитателем Марьей Ивановной, а Петя так загляделся на красивую порхающую бабочку, что отстал от своих друзей. (Упражнение «Бабочка» - И. п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в

коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. (Дыхание произвольное, движения динамичные.)

Оглянулся Петя, а друзей то и не видно, сел он под дерево и расплакался. И тут к нему из за кустов выпрыгнул зайчик (Упражнение «Зайчик» - И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать. Вернуться в и.п.)

- Отчего ты плачешь? – спросил зайка.

- Я потерялся – всхлипывая, ответил мальчик.

- А хочешь я помогу тебе найтись? – поинтересовался зайчонок.

- Да, - прошептал Петя, утирая слезы. И они вместе пошли искать дорогу из леса.

Вот идет Петя с зайчиком, и все дивится, какой вокруг лес необычный, Ели не зеленые, а малиновые, и дубы такие огромные, что и не обнять. (Упражнение «Ель большая» - И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Развести носки врозь – вдох. Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох. Вернуться в И.п.).

И тут навстречу нашему мальчику выходит самый настоящий медведь, да никакой – нибудь, как в мультике про Машу, а огромный, и почему то белый. (Упражнение «Медведь» - И.п.сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться. Вернуться в и.п. Прodelать то же движение левой ногой.).

- Что ж ты Петя так далеко в лес зашел? Не хорошо это, так и до беды недалеко, - говорит Мишка Пете.

А Петя как осинный лист дрожит и шелохнуться боится.

- Не бойся меня, Петя, я хозяин этого леса, все знаю, все вижу. Вот видишь горка небольшая. Так вот прямо за ней тебя твои друзья и ждут. (Упражнение «Гора» - И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох. Выдох – и.п.)

- Ступай же скорее, да больше от своих не отставай!

Мальчик обрадовался и бросился бежать, взобрался он на горку, и видит, а там и правда, его друзья уже лагерь палаточный разбили, и все его ищут, кличут.

Петя, быстро с горки спустился и все тут же бросились его обнимать, а Мария Ивановна пуще всех обрадовалась. А зайчику, который Петю проводил, ребята свежей капустки дали на угощение и мишке косолапому баночку меда в благодарность.

### **Сказка о превращении капельки в снежинку.**

Жила-была на свете маленькая капелька. Жила она в красивой синей тучке. (Упражнение «Капелька» - И.п. сидя на коленях, руки вдоль туловища, руки поднять вверх, выпрямляя спину, потянуть позвоночник, выполнить вдох, на вдохе – наклонить вперед, коснувшись грудью колен).

Наша капелька быстро подружилась с другими дождевыми капельками, живущими по соседству. Всю весну, лето и осень, веселые подружки спускались на землю в виде дождика, пробуждая природу, принося прохладу, поливая деревья. (Упражнение

«Деревце» - И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела. Поднять прямые руки над головой – вдох. Опустить руки, расслабиться – выдох.)

Но вот наступили холода. Села капелька на тучку и заскучала. (Упражнение «Капелька сучает» - И.п. сидя, руки в упоре за спиной, подтянуть колени к себе, пятки прижать к ягодицам, выпрямляя спину, потянуть позвоночник, выполнить вдох, на выдохе обхватить голову руками и плавно опустить на колени).

Все чаще стала Капелька смотреть с тучки вниз. А в низу так красиво и интересно. Все белым-бело, дети катаются на санках, на коньках и на лыжах. Не удержалась наша капелька и полетела вниз.

(Упражнение «Полет вниз» - И.п. – стоя, ноги вместе, колени прямые – поднять руки вверх, выпрямляя спину выполнить вдох, опустить руки, на выдохе наклониться вперед, голова при наклоне тянется к полу, руки сцепить за лодыжками).

И вдруг наша маленькая путешественница стала замерзать, но это нисколько ее не напугало. Капелька увидела рядом красивую фею с чудесной волшебной палочкой в руках (Упражнение «Волшебные палочки». И.п. – лежа на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладони вниз. Медленно поднимаем ноги вверх и так же медленно возвращаем их в и.п.). Один взмах волшебной палочкой и Капелька почувствовала, что стала меняться. В полете из обычной капельки она превращалась в прекрасную снежинку. (Упражнение «Превращение». И.п. – стоя на коленях, руки опущены вниз. Отдвигая руки назад – лечь на спину, немного развести колени в стороны, руки положить на пол, ладонями вниз).

Легкий ветерок подхватил снежинку и она плавно опустилась на землю. И тут капелька, ставшая теперь снежинкой увидела, что то чудесное белое поле, так понравившееся ей там наверху, это просто такие же любопытные снежинки как и она, которые не смогли усидеть на тучках и тоже спустились вниз и теперь радуют малышей, искрясь и сверкая на солнышке. (Упражнение «Солнышко» - И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.).

- Какие же все снежинки красивые и разные, - заметила наша любопытная подружка. - Я непременно буду с вами дружить.

Капелька-снежинка всю зиму радовала ребятшек, играла с ними, а когда наступила весна, и пригрело теплое солнышко, снежинка снова превратилась в капельку, которая вновь вернулась в свой домик на синей тучке.

### **Новые приключения Колобка.**

Жил-был Колобок, жил он у дедушки с бабушкой и очень уж ему на месте не сиделось. Прыгнул Колобок с окошка на дорожку и покатился. Катится, Колобок, катится, а навстречу ему? Правильно, заяка-попрыгайка. (Упражнение «Зайчик» - И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам,

выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать. Вернуться в и.п.).

- Ой, а ты кто? – удивился зайка.

- Я Колобок, разве ты не знаешь про меня сказку, - удивился Колобок.

- Нет, - отвечает Зайка

- Ну, тогда пойдем со мной по лесу гулять, я тебе ее по дороге расскажу. И пошли они дальше в лес. Катится Колобок, прыгает рядом Зайка а навстречу им кто???

Верно, серый волк! (**Упражнение «Волк»** - И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу. Поднять руки вверх, потянуться. Наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги.

Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться. Вернуться в И.п.).

- Ой, а ты кто? Еще и заяц с тобой! – удивился волк.

А зайчик наш волка испугался, прыг за куст и был таков, только его и видели.

- Я Колобок, ты разве тоже не знаешь про меня сказку?

- Нет! Не знаю! Я тебя, наверное, съем! – отвечает волк.

- Не ешь меня, лучше пойдем со мной гулять по лесу, я тебе сказку и расскажу.

И пошли они с волком дальше. Катится Колобок, волк рядом бежит. А навстречу им Мишка косолапый. Волк его увидел и наутек. А мишка Колобка и спрашивает: - Ты кто такой?

- Я Колобок, ты разве не знаешь про меня сказку, да и про тебя в ней тоже рассказывают?

- Нет, – замотал головой мишка. – Я тебя сейчас съем! Ам!

А Колобок прыг с дорожки в овраг и был таков. А в овраге озеро, а в нем цапля стоит, да такая красивая. Уж очень она Колобку понравилась. (**Упражнение «Цапля»** - И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше. Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Вернуться в и.п.).

Колобок не удержался и в воду плюхнулся. А цапля его подхватила своим длинным клювом, да на бережке на жарком солнышке сушиться оставила. (**Упражнение «Солнышко»** - И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.).

А как высох наш Колобок, подхватила его Цапля да к бабушке с дедушкой обратно в дом унесла, что б ничего с ним больше не приключилось. А Колобок с тех пор стал еще румянее и послушнее.

### **Сказка о волшебных карандашах.**

Есть в нашем детском саду девочка Даша. Очень хорошая и послушная девочка. И больше всего на свете любит Даша рисовать. И вот однажды на день рождения подарили Дашеньке чудесную коробочку с карандашами. (**Упражнение «Коробка с карандашами»**. И.п.сесть в позу прямого угла, пальцы ног вытянуты. Руки в упоре

сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед, не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Медленно вернуться в и.п.).

А карандаши те были не простыми, а волшебными. Что бы наша Даша ни рисовала, все ее рисунки, словно оживали. Раз захотелось девочке нарисовать море. Взяла Дашенька синий карандаш и вот перед ней волна, самая настоящая, свежая, чудесная. (Упражнение «Волна» - И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.). А ведь в море, непременно должен кто-то жить. И Даша нарисовала золотую рыбку. (Упражнение «Рыбка» - И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе. На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне. медленно вернуться в исходное положение).

А потом еще медузу и морскую звезду. (Упражнение «Морская звезда» - И.п. лежа на полу. Лежа на животе, прогнувшись, развести руки в стороны, ноги врозь, медленно вернуться в и.п.).

И так нашей юной художнице понравилось это море, что решила она в нем искупаться, да совсем забыла, что плавать то она не умеет. Вот нырнула Дашенька в высокие волны, а выплыть не может, барахтается в воде. Но тут к ней на помощь поспешил совсем не нарисованный, а настоящий дельфин. (Упражнение «Дельфин» - И.п. лежа на животе. Прогнуться, поднять руки вверх и сцепить в «замок», медленно вернуться в и.п.).

Ухватилась наша Даша за своего нового друга и с ним на берег и выплыла. Легла на песочке, посмотрела на яркое солнышко и подумала, что лучше уж она будет обычными карандашами и фломастерами рисовать, а с волшебством пусть взрослые сами разбираются.

### **Сказка о маленьком Совенке, который не хотел спать.**

Есть за городом красивый лес. Давайте отправимся в это лес в путешествие? (Ходьба обычная с высоким подниманием колен).

Есть в этом лесу огромный Дуб-исполин, да такой большой, что и не обнять его даже. (Упражнение «Дуб» - И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упираются в пол – вдох. Руки опустить, расслабиться – выдох.).

А на том дереве есть дупло и живет в нем маленький совенок по имени Ух-ух. Всем известно, что совы птицы ночные и днем им положено спать. Но наш маленький друг ни за что не хотел днем засыпать, ему хотелось лишь целыми днями смотреть на яркое теплое солнышко и греться в его лучах. (Упражнение «Солнышко» - И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. На выдохе –

наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх).

Ух-ух был еще совсем маленький и не знал, что если днем смотреть на солнце и не спать, то можно, например, упасть с дерева. (Упражнение «Дерево» - И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела. Поднять прямые руки над головой – вдох. Опустить руки, расслабиться – выдох.).

Что с ним и случилось! Засмотрелся Ух-ух и упал кубарем вниз. А летать он еще толком то и не умел. Сидит соенок под деревом, плачет. И спать ему хочется, и страшно. А рядом на камушке на солнце грелась красивая божья коровка. (Упражнение «Божья коровка» - И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.).

Ей стало очень жалко маленького соенка.

- Отчего ты плачешь и почему не спишь??? – удивилась Божья Коровка, ведь она была уверена, что совы днем спят.

- Я не хотел спать, я хотел смотреть на солнышко! – запротестовал Ух-ух.

- Ах, ты ж какой глупый! – сокрушенно взмахнуло крыльями насекомое. – Разве ты не знаешь, что ты – ночная птица?

- Нет... - всхлипнул маленький соенок.

- Не плачь, малыш, – ответила Божья Коровка. – Сейчас мы попросим это дерево наклониться, и ты сможешь запрыгнуть на ветку и попадешь к себе домой. (Упражнение «Веточка» - И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох. На выдохе – поднять руки над головой. Медленно вернуться в исходное положение.).

Так и случилось. Ух-ух, запрыгнул на ветку, а оттуда попал в свое родное дупло, где мама Сова нежно обняла его своим большим крылом и соенок, наконец, понял, как же здорово, спать дома рядом с мамой.

### **Морская сказка.**

Эта сказка необычная. Эта сказка о море, об обитателях его глубин. Кто же там обитает? Наверное, рыбки, скажете вы и будете правы (Упражнение «Рыбка» - И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе. На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне. медленно вернуться в исходное положение). Но рядом с ними живут и другие не менее интересные существа.

В далеком синем море, в бушующих волнах жила красивая маленькая морская звездочка. (Упражнение «Волна» - И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу.

Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.). Звездочка была очень веселая и у нее было множество друзей. И самым лучшим ее другом был красивый Дельфин Тимка. (Упражнение «Дельфин» - И.п. лежа на животе. Прогнуться, поднять руки вверх и сцепить в «замок», медленно вернуться в и.п.).

Каждый день он приплывал в гости к Звездочке на коралловый риф и рассказывал ей о том, что происходит над водой. Тимка поведал нашей героине о том, что наверху, например, бывает огромный теплый шар, который называется Солнце (Упражнение «Солнышко» - И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.), о том, что он освещает землю и согревает все вокруг. А еще он рассказал своей подружке о том, что ночью, когда солнышко прячется, на огромном бескрайнем небе появляются сотни красивых... звездочек! (Упражнение «Морская звезда» - И.п. лежа на полу. Лежа на животе, прогнувшись, развести руки в стороны, ноги врозь, медленно вернуться в и.п.). Да, да!

Наша юная героиня очень удивилась и обрадовалась! Оказывается где-то там высоко есть такие же звездочки как и она. И уж очень ей захотелось их увидеть. И решил Тимка своей подружке помочь, они вместе отправились в путь к поверхности моря. По дороге наши неутомимые путешественники встретили забавных морских коньков (Упражнение «Морской конек»).

- Куда это вы направились? – удивились они.

- Я так хочу увидеть звезды! – восхищенно сказала наша Морская звездочка. – Они, наверное, так похожи на меня. Мы обязательно с ними подружимся.

- Вот смешная, они совсем не такие как ты. – Заметили коньки.

Но наша героиня их уже не слушала, а продолжала путь наверх, вместе со своим другом Тимкой.

И вот, наконец, дельфин Тимка помог морской звездочке выбраться наружу. Своим носом он вытолкнул подружку на поверхность, что бы она в полной мере могла насладиться увиденным. Каким же прекрасным было ночное небо!

- Какие они красивые, яркие, сияющие! – восхитилась наша Морская Звездочка. – Ничего, что они не похожи на меня, я все равно буду приплывать сюда каждую ночь, что бы вновь и вновь любоваться их красотой! Ведь, совсем не важно, что они другие, - подумала звездочка. – Главное, что они тоже Звезды!

### **Сказка о приключениях в зоопарке.**

Однажды к нам в город приехал передвижной зоопарк. И все ребята старшей группы отправились в него на экскурсию, ведь изучать животных – очень важное и полезное дело! Сначала все ребята отправились к клетке со слонем, потому что не заметить такую громадину было не возможно! (Упражнение «Слоник» - И.п. Ноги на

ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх. На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч).

Такое красивое животное из жарких стран и в наших холодных землях. Ребята махом обступили огромный вольер! Слона звали Зита, и это был не слон, а слониха.

А потом все отправились осматривать другие клетки. Экскурсовод рассказывал детям о диких животных, об их повадках и среде обитания. Все, конечно внимательно слушали, и только Дима не слушал, а отошел и засмотрелся на вольер с волками (Упражнение «Волк» - И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу. Поднять руки вверх, потянуться. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться. Вернуться в И.п.).

А между тем экскурсовод увел всю группу уже в террариум. Оглянулся наш Дима, а друзей то и нет! И рядом одни волки, да медведи в соседней клетке рычат (Упражнение «Медведь» - И.п.сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться. Вернуться в и.п. Прodelать то же движение левой ногой.).

Конечно же, нашему непослушному и невнимательному маленькому другу стало страшно. Димка спрятался за клеткой с красивыми цаплями и тихо заплакал. (Упражнение «Цапля» - И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше. Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Вернуться в и.п.). Он считал себя храбрым мальчиком, но сейчас, находясь среди такого количества диких зверей, он по-настоящему испугался. И тут он услышал чей-то тихий шепот:

- Ты чего реवेशь??? – спросил шепот.

- Я? – удивился Дима.

- Ты, ты! – ответил все тот же тихий голос. – Ты же тут один сидишь!

- Я потерялся, кажется – неуверенно сказал мальчик.

- А, понятно... - хихикнул голос.

- А ты кто? – набравшись храбрости, спросил Димка.

- А ты посмотри наверх и увидишь.

Дима поднял глаза вверх и заметил под потолком маленькую летучую мышь (Упражнение «Летучая мышь» - И. п. сесть в позу «прямого угла», развести



ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу). Она была серая и вовсе даже не страшная.

- Ой, ты настоящая летучая мышь? – воскликнул мальчик.

- Самая - присамая настоящая, я живу тут и все про всех знаю, и я могу тебе помочь. Хочешь?

- Конечно же, хочу! – воскликнул мальчик.

- Тогда идем за мной!

И мышь полетела вперед и направо, прямо за вольер с волками, туда где была клетка с обезьянами. Тут Дима заметил дверь, ведущую в террариум, и сразу вспомнил, что слышал, как экскурсовод приглашала всех пойти посмотреть на гигантского питона. (Упражнение «Змея» - И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед. На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты. Вернуться в и.п.).

- Ой, спасибо тебе! Какая же ты славная! Можно я пойду к своим друзьям? – поинтересовался мальчик, потому что ему показалось невежливым, просто так бросить свою новую знакомую, которая к тому же еще и помогла ему.

- Конечно, конечно! Только ты приходи ко мне в гости, а то мне грустно и одиноко! А с тобой мы могли бы подружиться.

Дима пообещал летучей мышке приходить к ней в гости и сдержал свое обещание. В следующий раз он пришел в зоопарк со своим папой и показал ему свою знакомую. Папе мышка понравилась, и он решил, что друзья должны жить вместе и не расставаться. С тех пор летучая мышка по имени Соня стала жить у Димы дома, теперь у нее появился настоящий друг!

### **Сказка о том, как зайчонок маму искал.**

В одном лесу жила-была Зайчиха с зайчатами (Упражнение «Зайчик» - И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать. Вернуться в и.п.). Однажды мама Зайчиха повела своих малышей к озеру, чтобы они могли вдоволь напиться и умыться. А зайчата разрезвились, распрыгались и самый младший зайчонок Тишка отстал от мамы и своих братьев. Скачет он и видит дерево перед ним стоит огромное-преогромное, дуб, называется. (Упражнение «Дуб» - И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упираются в пол – вдох. Руки опустить, расслабиться – выдох.).

А под деревом сидит самый настоящий Волк (Упражнение «Волк» - И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

Поднять руки вверх, потянуться. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться. Вернуться в И.п.).

Тишка как волка увидел, весь затрясся, и шелохнуться не может от страха. А волк в ту пору уж очень голодным был, три дня ничего не ел, а тут еда сама в лапы прискакала. Обрадовался Волчок - Серый бочок, вышел из-за ветвей (Упражнение «Веточка» - И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох. На выдохе – поднять руки над головой. Медленно вернуться в И.п.). И каааак прыгнет к Тишке. И все могло бы кончиться очень плохо, да только проходил в то время рядом хозяин леса Мишка Косолапый (Упражнение «Медведь» - И.п.сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться. Вернуться в и.п. Прodelать то же движение левой ногой.).

Увидел мишка, что зайчонок в беде и как рыкнет на волка:

- Ты почто слабого обижаешь? И не стыдно тебе??? А ну уходи по добру, по здорovu!

Волк хвост поджал да бросился наутек.

- Дяденька, Миша, спасибо вам большое, - сказал Тишка. Это был хоть и маленький, но вежливый зайчонок. – Вы не поможете мне маму найти?

- Отчего не помочь? Помогу! – ответил Михайло Потапыч и повел малыша по лесу.

Идут они, а перед ними дубы расступаются (Упражнение «Дуб»), и ели веточками дорогу указывают (Упражнение «Ель большая» - И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Развести носки врозь – вдох. Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох. Вернуться в И.п.).

Глядь, а они уже и почти на берегу озера. Стоит в озере Цапля (Упражнение «Цапля» - И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше. Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Вернуться в и.п.), вся из себя важная.

- Здравствуй, Потапыч! И тебе здравствуй, зайчишка-трусика!

- Здравствуйте, тетя Цапля!

- Ой, да ты никак Тишка? – взмахнула крыльями Цапля. – Тебя Зайчиха уже обыскалась, только-только вот за то деревце ускакала (Упражнение «Деревце» - И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела. Поднять прямые руки над головой – вдох. Опустить руки, расслабиться – выдох.).

- Да, это я, я! – запрыгал от радости зайчонок и поскакал за дерево. А тут и мама Зайчиха ему навстречу выпрыгнула. Обняла она сыночка, пожурела, что бы больше не отставал, и поблагодарила Михайло Потапыча и Цаплю за помощь! А Тишка с тех пор стал очень послушным зайчонком, и больше с ним ничего страшного не приключалось!

### Сказка о девочке Оле и кошечке Мурке.

В одном небольшом городе жила-была девочка Оля, ей было 6 лет. Оля считала себя уже совсем взрослой, потому, что совсем скоро ей предстояло пойти в настоящую школу. Вместе с Олей жила белая пушистая кошка Мурка (Упражнение «Кошечка» - И.п. Стоя в упоре на ладони и колени. Прогнуться в поясице, голову поднять вверх и вперед – вдох. Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.)

Мурка и Оля очень дружили и были практически неразлучны. Расставаться им приходилось только, когда Олечка уходила в детский сад.

Так случилось и сегодня. Мама надела на Оленьку красивое голубое платьице и повела в садик, а Мурка села на окошко и стала за ними наблюдать. Погода на улице стояла по-весеннему чудесная. Яркое светило теплое солнышко и пели птички. (Упражнение «Солнышко» - И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.)

Но, даже не смотря на всю эту красоту, кошечке было грустно и скучно. И вот решила наша Мурка отправиться погулять во двор. Прыгнула кисонька и оказалась на высоком дубе, который рос прямо под окном (Упражнение «Дуб»). Перепрыгивая с ветки на ветку Мурка, добралась до земли (Упражнение «Веточка» - И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох. На выдохе – поднять руки над головой. Медленно вернуться в И.п.)

И тут-то началось самое интересное!

Первое, что увидела наша Мура был большой волк (Упражнение «Волк»). Ну, то есть, конечно же, это был вовсе не волк, ведь Оля с Муркой жили в городе. Это было просто большая собака, но наша кошечка еще, ни разу не видела живых собак, поэтому от страха и перепутала. Бросилась кошка от собаки снова на дерево (Упражнение «Деревце» - И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела. Поднять прямые руки над головой – вдох. Опустить руки, расслабиться – выдох). Притаилась и громко заурчала, хвост трубой подняла и распушила (Упражнение «Кошка»). Дворовая собака Мурку дожидаться не стала и убежала куда-то по своим собачьим делам. Мурочка слезла с елки (Упражнение «Ель большая» - И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Развести носки врозь – вдох. Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох. Вернуться в И.п.) и пошла гулять по двору. Сколько же всего интересного тут было. И красивые клумбы с цветами и много ребятишек,

играющих в песочнице. Но самым удивительным существом ей показалась огромная Бабочка, сидевшая на листочке (Упражнение «Бабочка» - И. п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные). - Ты кто? – поинтересовалась Мурка

- Я бабочка! – сказала красавица. – Давай дружит? И Мура с радостью согласилась. Вместе они исследовали весь двор, и вот уже солнышко стало клониться к закату. Наступал вечер. Во дворе показалась Оля с мамой, они уже шли домой из садика. Оля очень удивилась, увидев свою Мурку во дворе, подхватила ее на руки и ласково обняла. Оля очень соскучилась.

- Пойдем домой, моя хорошая, мы тебе сладкого молочка нальем! – и Оля понесла Мурку домой. Мурочка только и успела махнуть Бабочке на прощание лапкой. Теперь Мура точно знала, что ей больше не будет так одиноко, когда Оля будет в садике!

### **Сказка о бабочке, или как научиться летать.**

В одном сказочном лесу, на одной цветочной полянке, на одной ромашке жила красивая Бабочка (Упражнение «Бабочка» - И. п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. (Дыхание произвольное, движения динамичные). Красавицу звали Незабудка, наверное, потому, что красоты она была незабываемой. Но Незабудка часто грустила, потому что так уж сложилось, но бабочка эта не умела летать (Упражнение «Бабочка грустит» - И.П. сидя, руки в упоре за спиной, подтянуть колени к себе, пятки прижать к ягодицам, выпрямляя спину, потянуть позвоночник, выполнить вдох, на выдохе обхватить голову руками и плавно опустить на колени). У Незабудки были очень красивые крылышки, розовые с золотыми прожилками, и ей очень хотелось научиться летать. И вот однажды бабочка Незабудка набралась храбрости и попросила свою подружку Божью коровку Полю научить ее махать крылышками (Упражнение «Божья коровка» - И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.)

Поля конечно с радостью согласилась, ведь летать вдвоем куда интереснее.

Божья коровка не долго думая, взмахнула крыльями и перелетела на веточку соседнего куста дикой малины (Упражнение «Веточка» - И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох. На выдохе – поднять руки над головой. Медленно вернуться в И.п.).

А Незабудка нерешительно подошла к краю цветочка, но так и не смогла замахать своими красивыми крыльями.

- Я боюсь, я так боюсь! – всхлипнула бабочка.

- Ну что ты, это же совсем не страшно! – подбадривала подружку Поля. – расправь крылышки и взмахни ими! А теплый ветерок тебя подхватит!

Незабудка, радостная, что ее подруга так ее поддерживает, сделала шаг вперед и взмахнула своими крыльями. И, о, чудо! С цветка взлетела чудесная бабочка (Упражнение «Полет вниз» - И.п. – стоя, ноги вместе, колени прямые – поднять руки вверх, выпрямляя спину выполнить вдох, опустить руки, на выдохе наклониться вперед, голова при наклоне тянется к полу, руки сцепить за лодыжками).

Незабудка порхала с цветка на цветок, с веточки на веточку вместе со своей подружкой полей и искренне радовались теплему яркому солнышку (Упражнение «Солнышко» - И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.). Вот так Незабудка поняла, что для того, что бы научиться летать нужно было просто забыть о страхе и поверить в себя, а это намного легче сделать, когда рядом добрый друг!

### **«Цыпленок и солнышко»**

На даче, в старом сарае, в корзине сидела наседка, которая занималась очень важным делом – высиживанием яиц. Все цыплята вылупились, а одно все еще оставалось целым. И вот когда наседка на минутку отошла от гнезда, скорлупа треснула, из него выскочил цыпленок, он прыгнул на ножки и пошел из сарая (*упражнение «Ходьба»*).

Цыпленок вышел на лужайку, огляделся по сторонам, посмотрел вверх и увидел что-то большое – яркое, желтое и теплое. Что это? Цыпленок подумал, что это большой цыпленок, который вылупился раньше и решил пойти к нему в гости. Идет по тропинке, а вокруг него бабочки летают (*упражнение «Бабочки»*).

Цыпленок тоже хотел полетать как бабочка, но у него ничего не получилось, он пошел дальше. Тут на тропинку выползло что-то длинное, высокое: «Ты куда идешь, цыпленок?» (*упражнение «Змея»*)

«Я иду к своему брату, вон к тому большому цыпленку». Змея рассмеялась, ведь она то знала, что это солнышко и уползла. И чтобы быстрее добраться до своего большого брата, цыпленок побежал. Бежит, поглядывая вверх, не спрятался ли большой братец. И вдруг рядом с ним оказалось что-то большое, с огромными крыльями. «Не трогай моего брата!» – закричал цыпленок, но птица его не услышала, так высоко она летела! (*упражнение «Птица»*)

Цыпленок побежал дальше и вдруг услышал: «Ква! Привет!» На широком плоском листе, свисавшем над прудом, сидел и слегка покачивался кто-то зеленый и очень маленький, еще меньше самого Цыплёнка (*упражнение «Лягушка»*)

Вдруг на небе появились темные-темные тучи и с неба полетели капельки. Цыпленок испугался, подумал, что кто-то на него рассердился и побежал обратно, к маме и папе.

### **«Котёнок Рыжик»**

Жил когда-то маленький котенок Рыжик. (Дети встают на четвереньки, выгибают спину дугой и поднимают голову, изображая котенка).

Однажды утром Рыжик проснулся, хорошенько потянулся (Дети поднимаются на колени и тянутся руками вверх. Ладони при этом сложены вместе. Затем медленно наклоняются, пока ребре ладоней не коснутся пола) и быстренько побежал играть на любимый чердак.

(Дети лежат на животе, руки под подбородком, по очереди сгибают ноги в коленях, пятками касаясь ягодич).

Но, когда котенок поднялся по ступенькам, он увидел, что на дверях чердака висит огромный замок. (Правую руку сгибают в локте и переносят через правое плечо, ладошкой внутрь. Левую заносят за спину, ладошкой наружу. Пальцы обеих рук сцепляют в «замок», и левой рукой тянут вниз. Затем меняют руки местами, и повторяют «замок» еще раз). Рыжик сидел (дети сидят на пятках), и грустно смотрел на двери. Как вдруг котенок вспомнил, что давно не бывал в саду, где поспели пахучие груши и яблоки. Не теряя времени, он побежал вниз, в сад. (Дети лежат на животе, руки под подбородком, и «бегут», сгибая поочередно ноги и касаясь пяточками ягодич).

В тени деревьев Рыжик любовался бархатистыми бабочками (дети сидят по-турецки), которые кружили и перелетали с цветка на цветок. (Дети перевоплощаются в бабочку: ставят ладони на пояс и машут согнутыми в локте руками-крылышками).

Вдруг Рыжик услышал странный звук, и испуганно притаился в траве. (Дети сидят на пятках).

Набравшись смелости, он обернулся, и увидел лягушонка, который квакал рядом с ним. (Дети изображают лягушонка: стоят, расставив ноги и согнув в локтях расставленные руки. Затем садятся на корточки, широко расставив колени, и упираясь в пол ладошками). Котенок не смог удержаться от смеха, и покатился по траве. (Дети сидят, обхватив ноги, согнутые в коленях. Затем пригибают голову к коленям, осторожно перекатываются на спину и возвращаются в исходное положение).

Целый день лягушонок и Рыжик прыгали наперегонки в саду (Дети подпрыгивают на месте).

Когда солнышко стало садиться, котенок решил, что пора домой. Он важно вышагивал по двору и мечтал, чтобы скорее пришел завтрашний день, и он снова встретился с лягушонком (Дети маршируют на месте, высоко поднимая колени и держа спинку прямо).

### «Утенок Кряк»

Жил-был на большом дворе утенок. Звали его Кряк. Утенок очень любил плавать и купаться. Он мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану.

Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать.

Ходьба (носочки ног вниз и вверх) Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая - никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: Вдруг видит - летит бабочка. (Упражнение «БАБОЧКА»)

- Эй, бабочка, постой! не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру?

- Хорошо, - согласилась бабочка, и они отправились в путь.

Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея. (Упражнение «ЗМЕЯ»)

- Почему вы так шумите и не даете мне отдыхать после обеда? - грозно прошипела змея.
- Извините нас, пожалуйста, госпожа змея.
- Ладно, повезло тебе, утенок, что я сыта, - проворчала змея и уползла. Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно.

Очень огорчился утенок Кряк и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней.

- Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? - как можно громче закричал утенок.
- Отведи меня к нему, пожалуйста!

- Хорошо, утенок, беги за мной, - ответила птица. И Кряк быстро побежал за летящей птицей. (Упражнение «ПТИЦА»)

Очень скоро луг кончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидела большая рыжая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка. (Упражнение «КОШКА»)

Кряк подошел к кошке поближе и увидел, что та следит за плавающими в воде рыбками и хочет какую-нибудь из них поймать.

- Ах ты, хитрюга! - крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к кошке.

Когда кошка увидела рассерженного утенка с веточкой в клюве, она так испугалась, что со всех ног бросилась бежать, только ее и видели! Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями. (Упражнение «РЫБКА»)

Кряк вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день приходил к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывают, что она убежала далеко-далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка.

### «Девочка Дуняша».

Жила в одной деревне девочка, которая не любила ходить ножками. (Ходьба в колонне по одному. Руками энергично размахивать). Звали эту ленивую девочку Дуняша. И была у нее бабушка (Ходьба пригнувшись. Руки поставить на колени) старенькая и седая.

Вот однажды пошли они на лужок, цветы собирать. («Цветок» и.п. сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться. Повторить 6 раз).

Нарвали они большой букет ромашек и луговых тюльпанов.

(«Сорванный цветок» - и.п. то же. 1 – потянуться вверх вдох.

1– наклон вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена. Выдох.

2– выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться. То же к другой ноге.)

И не спеша отправились домой (Ходьба семенящим шагом. Руки на поясе).

Но очень скоро Дуняше надоело идти самой, она остановилась и захныкала:

«Хочу на ручки, хочу на ручки!» (Поднятие рук вверх от плеч. Повторить 6 раз).

Стала ей бабушка выговаривать:

«И не стыдно тебе! Ведь ты уже совсем большая! Не возьму тебя на ручки!» - повернулась и пошла. (Повороты головой вправо-влево).

Дуняша осталась одна и заплакала. Мимо пробежала цапля.

(«Цапля» и.п. сомкнутая стойка, руки вдоль туловища.

1– согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе раками, поставить стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность бедра.

2– развести руки в стороны, потянуться ими в стороны)

«Садись, я тебя отнесу.

Уселась Дуняша цапле на спину, и цапля взмахнула крыльями.

(«Цапля машет крыльями» - и.п. тоже, 1 и 2 тоже. На 3 – поднять руки вверх и помахать руками. Повторить 4-5 раз).

И полетела. Но Дуняша была уже большая девочка. (Ходьба на носках), и поэтому цапля часто останавливалась отдыхать, то на кустик (и.п. сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1 – сложить ноги по-турецки, 2 – руки в упор за спиной), То на пенек («Пенек» - то же лечь на ноги и потянуться вперед, руки вытянуть вперед).

Надоело Дуняше ждать, пока цапля отдохнет, прислонилась она к дереву («Деревцо» И.п – сомкнутая стойка. Пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз.

1– напрячь мышцы ног вдох.

2– напрячь ягодичные мышцы.

3- напрячь мышцы брюшного пресса – вдох 4 – поднять прямые руки вверх и напрячь их. Повторить 5 раз).

И пригорюнилась. Очень ей стало себя жалко. И она снова расплакалась. Подбежал жеребенок («Веселый жеребенок» - и.п. встать на ладони и колени. 1 – поднять вперед правую (левую) руку. Потянуться за рукой, голова прямо.

2 – выпрямить назад правую (левую) ногу. Повторить 4 раза).

-Садись, я тебя отвезу.

Села Дуняша на спину, и жеребенок поскакал вперед.

-Ой! Сейчас упаду! – испугалась Дуняша. И только она об этом подумала, как и вправду свалилась на землю.

(Лечь на спину – расслабиться)

Встала она, отряхнулась. Смотрит – а жеребенка и след простыл. Тут Дуняша не на шутку испугалась. Закричала она что было силы: «Кто меня домой отнесет?

Подошел верблюд («Верблюд» - и.п. стоя на коленях, ноги вместе.

1– вытянуть руки над головой, выпрямить позвоночник, расправить грудную клетку.

2– положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх (вдох) 3 – прогнуться назад и коснуться руками пяток.

4 – наклонить голову назад (выдох)).

-Я тебя отнесу! Дуняша забралась верблюду на спину, (Ходьба с опорой на стопы и ладони).

И верблюд зашагал вперед. Дуняша обеими руками уцепилась за его горб, но все - таки не удержалась и упала в траву. (Лежа на спине, трясги поднятыми руками и ногами).

Лежит в траве и горько плачет:



-Кто меня домой отнесет?

Мимо пролетал журавль («Журавель» - и.п сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1- Поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие.

2- И.п.)

-Попробуй лучше идти ножками, - посоветовал он Дуняше. И улетел.

Никто больше не хотел помочь ленивой девочке. Пришлось ей самой добираться до дому

(«Домик» - и.п широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол (вдох)

2– руки опустить (выдох), расслабиться).

Сначала она шла медленно (Ходьба с высоким подниманием колен), потом все быстрее и быстрее, потому что солнышко

(«Солнышко садится за горизонт» - и.п. стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу.

1 – вытянуть в сторону левую (правую) ногу, ноги на одной прямой. 2 – опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх.

3– на выдохе наклонить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги.

4– выпрямиться).

Потом все быстрее, быстрее. (Бег с высоким подниманием коленей).

Когда она вбежала в дом, бабушка уже накрывала на стол

(«Стол» - и.п. сидя, ноги согнутые в коленях на ширине плеч, руки в упоре сзади. 1 – поднять туловище, опираясь на ноги и руки, голову опустить вниз. 2 – и.п.)

Ничего она не сказала внучке, просто поставила на стол большое блюдо с пирожками.

(«Пирожок» - и.п.: сидя на полу, ноги вытянуть вперед, руки положить назад на тыльную часть ладони.

1– потянуться вверх. Вытянуть позвоночник вверх (вдох)

2– на выдохе наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям, руки лежат на полу за спиной на тыльной стороне ладони).

Дуняша села за стол и с большим аппетитом стала есть пирожки. А бабушка стояла и просто улыбалась. Она была очень рада, что ее внучка сама дошла до дома и больше не была ленивой девочкой.

### **«Котёнок Мяу».**

Педагог рассказывает сказку, а дети, участвуя в ней, имитируют движения различных героев.

«В маленьком городке жил веселый котенок Мяу (дети встают на четвереньках, выгибают спину и поднимают голову, изображая котенка). Утром котёнок Мяу проснулся, хорошенько потянулся (дети должны стать на колени, руки поднять вверх, ладони сложены вместе, затем медленно наклониться вниз, пока лоб и ребра ладоней не коснутся пола) и быстренько побежал играть на чердак (Упражнение «Бег». Дети лежат на животе, руки

под подбородком, поочередно сгибают ноги в коленях, доставая пятками до ягодиц).

И когда котенок поднялся по лестнице, он увидел, что на двери чердака висит здоровенный замок (Упражнение «Замок». Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладонью внутрь, а левую заносят за спину ладонью наружу. Берут пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходное положение. Повторяют упражнение в другую сторону).

Мяу сидел (дети сидят на пятках) и огорченно смотрел на дверь. И вдруг котенок вспомнил, что давно не было в саду, где созрели душистые яблоки и груши. Не теряя времени, Мяу побежал в сад (упражнение «Бег»).

В тени деревьев котенок любовался красочными бабочками (дети сидят, поджав ноги, по-турецки), которые кружили и перелетали с цветка на цветок (дети показывают бабочек: сидят на пятках, руки кладут на пояс и машут «крылышками»).

Вдруг Мяу услышал странный скрежет и испуганно притих в траве (дети сидят на пятках). Набравшись мужества, он оглянулся и увидел ... лягушат (Упражнение «Лягушка». Дети стоят с широко расставленными ногами и руками, согнутыми в локтях, имитируя лапы лягушки. Затем приседают, разводя колени в стороны). Котенок не смог удержаться и от смеха стал кататься по траве (Дети сидят, обхватив ноги, согнутые в коленях. Далее прижимают голову к коленям, осторожно перекатываются на спину и возвращаются в исходное положение).

Целый день Мяу и лягушонок прыгали наперегонки в саду (дети подпрыгивают на месте). Когда же солнышко начало садиться, котенок решил возвращаться домой. Он важно ступал по двору и мечтал, чтобы быстрее наступил новый день, и он снова встретилось с лягушонком.