

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 48»

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1  
от «24» августа 2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
*«Планета слова и движения»***

**Возраст обучающихся:** *2-6 лет*  
**Срок реализации:** *2 года*  
**Уровень программы:** *стартовый*

Разработчик программы:  
*инструктор ФК*  
*Хацкалева Галина Алексеевна*

г. Северск, 2023

## Содержание:

1. Пояснительная записка .....	2
Цель программы .....	4
Задачи программы .....	4
Методы и приемы .....	5
Работа с родителями .....	6
Работа с воспитателями .....	6
Ожидаемые результаты .....	7
Диагностика .....	7
2. Календарно -тематический план (1 год реализации).....	9
3. Содержание программы (1 год реализации).....	11
4. Календарно-тематический план (2 год реализации).....	13
5. Содержание программы (2 год реализации).....	15
6. Методическое обеспечение программы.....	18
7. Условия реализации программы.....	21
8. Список литературы .....	22
Приложение 1.....	25
Приложение 1.1.....	31
Приложение 2.....	39
Приложение 2.1.....	56
Приложение 3.....	67
Приложение 4.....	76
Приложение 5.....	91
Приложение 6.....	106
Приложение 7.....	109
Приложение 8.....	111
Приложение 9.....	113
Приложение 10.....	115
Приложение 11.....	117
Приложение 12.....	119
Приложение 13.....	121
Приложение 14.....	123
Приложение 15.....	125
Приложение 16.....	126

«Здоровый человек - самое драгоценное произведение природы».

Томас Карлейль  
(британский писатель, историк и философ)

#### Пояснительная записка

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Кризисные явления в обществе способствуют изменению мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, снижают их творческую активность, замедляют их физическое и психическое развитие, вызывают отклонения в социальном поведении.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, показали, что за последние 10 лет количество детей хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей, не имеющих отклонений в здоровье, снизилось в 3 раза, 25 -35% детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Во многом здоровье ребенка обусловлено социально-экономическими, климатогеографическими и экологическими условиями.

В 2014 году в ДОУ поступили дети, которые имели врожденную патологию (заболевания сердечно-сосудистой системы, патология почек, патология ЖКТ), поэтому увеличился процент в третьей группе здоровья, и появилась IV группа здоровья. На «Д» учете состоит: ДЧБ - 8 детей; бронхиальная астма - 4 ребенка; пневмония - 2 ребенка; заболевания почек - 8 детей, из них с врожденной патологией - 4 ребенка; врожденные пороки сердца - 5 детей.

В нашем ДОУ процент нарушения различных компонентов речи (ОНР, ФФНР, стертая форма дизартрии) таков: на 42 человека - 28 детей с нарушением речи, а это более 50%.

У детей с нарушением речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам: по развитию физических качеств они отличаются от здоровых детей низким уровнем ловкости и быстроты. По степени сформированности двигательных навыков дети с расстройствами речи отличаются от здоровых отсутствием автоматизации движений и слабой обучаемостью.

Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов. В этой связи занятия физическими упражнениями с элементами логоритмики должны способствовать коррекции не только двигательного, но и речевого, эмоционального, и общего психического развития.

Освоению каждого упражнения способствует музыка и стихотворные строчки, которые приучают ребенка выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения и речь. Еще в начале прошлого века филолог Н.В. Корнейчуков (Корней Чуковский) отмечал в своих работах, что всем детям в той или иной степени присуще влечение к рифмованным звукам. «...Чем меньше

ребенок, чем хуже он владеет речью, тем сильнее он тяготеет к рифме.... Благодаря рифме слова привлекают особое внимание ребенка».

Рифмованная речь очень важна для детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний ритм детей часто или ускорен, или, наоборот, более медленный, чем общий заданный ритм.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособности растущего организма, двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

В начале своей педагогической деятельности большое внимание уделяла формированию двигательной активности дошкольников, дифференцированно подходила к подбору игрового материала для малоподвижных и гиперактивных детей.

Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) так же нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем двигательной активности.

Возрастные и индивидуальные особенности двигательной активности в значительной мере определяются как условиями организации деятельности, так и ее характером и содержанием.

Передо мной встали задачи:

- найти такие методы и приемы, которые бы помогли выдержать занятие в одном темпе;
- заинтересовать детей так, чтобы у них не пропал интерес на протяжении всего занятия, что способствовало бы поддержанию одинаковой, интенсивной подвижности на протяжении всего занятия для всех детей;
- активизировать речь детей.

А, благодаря этому, у детей поднимался бы интерес от занятия к занятию, что помогло бы избежать усталости и переутомления.

Поэтому, при организации двигательной активности дошкольников я стала использовать логопедическую ритмику.

Логопедическая ритмика - это комплексная методика, включающая средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания.

На мой взгляд, именно посредством логопедической ритмики и происходит становление не только физически развитого и здорового ребенка, но и становление психических процессов, воспитание пластичности, формирование словаря, развитие речи детей.

Итак, три кита, на которых стоит логопедическая ритмика - это движение, музыка и речь.

В работе с детьми логоритмическими средствами можно регулировать процессы возбуждения и торможения; постепенно формировать координацию движений, их переключаемость, точность; учить передвигаться и ориентироваться в пространстве.

Логоритмика позволяет сформировать у ребенка рефлекс сосредоточения, а это в дальнейшем позволит развивать произвольное внимание.

**1.1 Цель программы:** Физическое и психическое развитие детей дошкольного возраста через формирование восприятия, чувства темпа, ритма, координации движений, коррекции речевых нарушений.

**1.2 Задачи программы:**

Обучающие:

- Сохранять физическое и психическое развитие детей дошкольного возраста путем формирования потребности в ежедневной активной двигательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, гибкость.
- Совершенствовать координацию движений, статическое и динамическое равновесие в тесной взаимосвязи со словом.
- Развивать основные психические процессы: память, воображение, внимание, любознательность, речь, мышление, зрительное и слуховое восприятие.

Воспитательные:

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям.
- Воспитывать чувство ритма и темпа.
- Воспитывать личностные качества - дружелюбие, самостоятельность, терпение, спокойствие, умение работать в коллективе.

Программа предназначена для работы с детьми 2 - 6 лет, срок реализации 2 года:

- 2 - 4 лет - 1 год реализации;
- 4 - 6 лет - 2 год реализации.

Элементы логоритмики используются на традиционных физкультурных занятиях. Физкультурные занятия проводятся в спортивном зале 2 раза в неделю. Форма обучения - групповая.

1 раз в квартал проводятся итоговые физкультурные занятия с элементами логоритмики в игровой или сюжетной форме (Приложение № 2, № 2.1). Работа по планированию логоритмических занятий основывается на плане комплексной коррекционной работы со специалистами детского сада (Приложение № 3). Каждый квартал проводятся комплексные занятия, как итог работы всех специалистов (Приложение № 5).

Данная программа является комплексной методикой, включающей в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания. Она способствует развитию и коррекции двигательной сферы, сенсорных способностей, содействует устранению речевых нарушений.

В своей работе использую примерную общеобразовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы,

Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой, оздоровительно-развивающую программу по танцевальной гимнастике «Са-Фи-Дансе», а также практические пособия М. Ю. Картушиной, О. А. Новиковской, К. К. Утробиной.

На мой взгляд, традиционная система занятий с детьми недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Взяв за основу традиционную форму построения занятия, я обязательно добавляю в структуру занятия элементы здоровьесберегающих технологий: пальчиковую гимнастику, дыхательную гимнастику, точечный массаж, игровой самомассаж, психогимнастику, релаксацию, стрейтчинг, сопровождая логоритмикой.

Таким образом, реализация методов и приемов оздоровления детей за счет логоритмики будет другая. Добавленные методы и приемы логоритмики позволяют сделать занятия интереснее, более насыщенными и решать оздоровительные задачи, что помогает достигнуть лучшей результативности в обучении и воспитании. Методами логоритмики можно в доступной и интересной форме развивать у детей общие речевые, коммуникативные навыки, такие, как дыхание, темп и ритм речи, ее выразительность.

Логоритмические приемы позволяют детям глубже погрузиться в игровую ситуацию, создать благоприятную атмосферу усвоения изучаемого материала и развития творческих способностей. Знания усваиваются детьми быстрее, так как их подача сопровождается разнообразными движениями под музыку, что позволяет активизировать одновременно все виды памяти (слуховую, двигательную и зрительную). Логоритмика содействует и эстетическому воспитанию дошкольников, учит эмоциональной отзывчивости, прививает любовь к прекрасному, развивая, тем, самым художественный вкус.

### **1.3 Методы и приемы:**

- **Словесный:**

объяснение;

заучивание текстов;

четкое проговаривание слов текста и звуков;

напоминания, указания;

логоритмическое сопровождение упражнений;

образные названия упражнений;

поощрение.

- **Наглядный:**

показ карточек-картинок;

показ упражнений педагогом;

показ упражнений ребенком;

имитация - подражание действиям птиц, насекомых, животным, явлениям природы;

использование зрительных (разметка на полу, фонарик, султанчики) и звуковых ориентиров (бубен, музыкальный молоточек, хлопок, свисток, музыкальные произведения).

- **Практический:**

выполнение упражнения вместе с детьми;

выполнение упражнений без участия педагога;  
индивидуальный подход к каждому ребенку;  
разучивание сложных упражнений по частям.

#### **1.4 Работа с родителями**

Семья и детский сад не могут заменить друг друга. Большинство родителей готовы активно участвовать в физическом развитии своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых умений.

Именно поэтому, методическое сопровождение семьи в вопросах физического воспитания является важным разделом работы руководителя физического воспитания.

Эта работа включает в себя:

- проведение Дней открытых дверей и Недели достижений;
- выступления на родительских собраниях;
- спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья»;
- КВН совместно с родителями «Формирование здорового образа жизни дошкольников;
- рекомендации и консультации: «Физкультура для малышей», «Речь с движением», «Игровой самомассаж» и др.

#### **1.5 Работа с воспитателями**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении во многом определяется взаимодействием руководителя физического воспитания с воспитателями. Планирование совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения. Совместно с воспитателями изготавливаем нетрадиционное оборудование и используем его в играх, развлечениях, на занятиях («Колпачки», «Балансиры», «Мостик», «Каменная дорожка», «Ежики», «Самолеты», «Мышка» и т.д.). Взаимодействие с воспитателями включает в себя:

- помощь воспитателям в составлении комплексов утренней гимнастики с элементами логоритмики, подборе подвижных игр и логоритмических упражнений для организации двигательной активности на прогулке, составление картотеки подвижных игр;
- оформление методических материалов для всех возрастных групп под рубрикой «С физкультурой мы дружны»;
- открытые показы для воспитателей;
- подготовка и проведение спортивных праздников и досугов;
- консультации и рекомендации: «Напряжение и расслабление», «Дыши правильно», «Физкультура для малышей»;
- семинары - практикумы, тренинги: «Интегративный подход к физическому воспитанию», «Коррекционно-развивающие логоритмические игры», «Здоровьесберегающая педагогика, как одно из средств реализации новых технологий в оздоровлении», «Условия укрепления физического и психического здоровья детей».

## **1.6 Ожидаемые результаты:**

- снижение заболеваемости;
- коррекция физических процессов, развитие физических качеств: выносливости, гибкости, мышечной силы, ритмичности, быстроты;
- коррекция психических процессов;
- коррекция речевых нарушений, активизация речи дошкольников;
- развитие эмоциональной сферы, коммуникативной культуры;
- социализация в обществе.

## **1.7 Диагностика**

Результаты работы по данной программе основаны на диагностике, которая проводится два раза в год (начало учебного года - сентябрь и конец года - май) и позволяет получить достоверные данные.

Компьютерная тест-программа «Физкультурный паспорт» была разработана Московским Комитетом образования, Центром организационно-методообеспечения физвоспитания, Всероссийским НИИ физической культуры в 2000 году для дошкольных учреждений (Приложение № 8).

Данная программа рассчитана на тестирование детей 1-ой и 2-ой медицинских групп, они объединены в одну. Каждый тест имеет процентное выражение по отношению к должностному возрастно-половому уровню.

- вис - статическая сила;
- бег - общая выносливость (90м., 120м., 150м.)
- наклон вперед - гибкость;
- челночный бег - быстрота;
- прыжок в длину - динамическая сила;
- подъем туловища (пресс) - скоростно-силовая выносливость.

По результатам тестирования программа выдает заключение в процентном выражении по тренировке отстающих качеств, что позволяет целенаправленно строить учебный процесс.

Так индекс физической готовности (ИФГ) детей по учреждению на конец года составил:

(Приложение № 9)

- 2012 - 2013г. - 117%
- 2013 - 2014г. - 124%
- 2014 - 2015г. - 123%
- 2015 - 2016г. - 132%

Уровень физической подготовленности группы превышает возрастной норматив, что способствует хорошему здоровью.

При проведении логопедического обследования наблюдается положительная динамика речевых нарушений, практически исправлены сложные нарушения звукопроизношения, у 20% детей с нарушениями различных компонентов речи развивается фонематический слух, мелодико-интонационная и просодическая сторона речи.



Начало года			Конец года		
Уровень	Звукопро- изношение	Фонемати- ческие процессы	Уровень	Звукопро- изношение	Фонемати- ческие процессы
<b>Высокий</b>	5/ 17,9%	7/ 25%	<b>Высокий</b>	8/ 30,8%	13/ 50%
<b>Средний</b>	14/ 50%	10/ 35,7%	<b>Средний</b>	18/ 69,2%	7/ 26,9%
<b>Низкий</b>	9/ 32,1%	11/ 39,3%	<b>Низкий</b>	-	6/ 23,1%

Дети с речевыми нарушениями нуждаются в особом подходе, а может даже и особых программах, которые должны способствовать коррекции не только речевого, но и эмоционального и психомоторного развития.

Итак, важной задачей логоритмических игр и упражнений является предоставление такого материала, который способствовал бы созданию у детей положительного, эмоционально окрашенного настроения на общие движения как со взрослыми, так и друг с другом, что помогает достигнуть лучшей результативности в обучении и воспитании.

<b>Всего</b>			<b>29 занятий</b>	
<b>Всего за год</b>			<b>84 занятия</b>	

## 2. Календарно - тематический план (1 год реализации)

Квартал №	Тема	Содержание	Количество занятий	Длительность занятий (в мин.) в зависимости и от возраста детей	Форма промежуточной аттестации	Приложение
<b>I квартал</b>	1. Диагностика (начало учебного года)	Челночный бег Прыжок в длину с места Наклон вперед Подъем туловища Бег 90м; 120м; 150м.	3	2-3 года - (1 занятие - 10 мин.) (3 занятия - 30 мин); 3-4 года - 15 мин. (3 занятия - 45 мин.)	Итоговое физкультурное занятие с элементами логоритмик и «Вместе весело шагать». Приложение № 2	Приложение № 8

	2.Разучивание логоритмических игр и упражнений на физкультурных занятиях.	Физкультминутки Пальчиковые игры Игры в парах Подвижные игры Массаж Игровой самомассаж Релаксация Психогимнастика Упражнения на развитие чувства ритма и темпа	24 занятия в квартал  (2 занятия в неделю)	2-3 года - 10 мин. (240 мин.);  3-4 года - 15 мин. (360 мин.)	(1 занятие в квартал 2-3 года - 10мин.  3-4 года - 15 мин.)	Основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (Приложение № 1)
	3.Комплексное занятие со специалистами и ДОУ «Осенние подарки».		1 занятие в квартал	2-3 года - 10мин.  3-4 года - 15мин.		Приложение № 5
<b>Всего</b>			<b>29 занятий</b>	2-3 года - 290 мин. 3-4 года - 435 мин.		
<b>II квартал</b>	1. Повторение логоритмических игр и упражнений.  Разучивание новых логоритмических игр и упражнений на физкультурных занятиях.  2.Комплексное занятие со специалистами и ДОУ «Снеговик».	Физкультминутки Пальчиковые игры Игры в парах Подвижные игры Массаж Игровой самомассаж Релаксация Психогимнастика Упражнения на развитие чувства ритма и темпа	24 занятия в квартал (2 занятия в неделю)      1 занятие в квартал	2-3 года - 10 мин. (240 мин.)  3-4 года - 15 мин. (360 мин.)   2-3 года - 10мин. 3-4 года - 15мин.	Итоговое физкультурное занятие с элементами логоритмик и «Забавы на полянке» Приложение № 2 (1 занятие в квартал 2-3 года - 10мин. 3-4 года - 15 мин.)	Основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А.Васильевой  (Приложение № 1)   Приложение № 5
<b>Всего</b>			<b>26 занятий</b>	2-3 года - 4 ч.30 м. 3-4 года - 390 мин.		

<b>III квартал</b>	1. Повторение логоритмических игр и упражнений. Разучивание новых логоритмических игр и упражнений на физкультурных занятиях.	Физкультминутки Пальчиковые игры Игры в парах Подвижные игры Массаж Игровой самомассаж Релаксация Психогимнастика Упражнения на развитие чувства ритма и темпа	24 занятия в квартал (2 занятия в неделю)	2-3 года - 10 мин. (240 мин.) 3-4 года - 15 мин. (360 мин.)	Итоговое физкультурное занятие с элементами логоритмики и «Ах, как здорово играть!»  (1 занятие в квартал)	Основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой  (Приложение № 1)
	2. Комплексное занятие со специалистами и ДОУ «Весеннее солнышко»	Челночный бег Прыжок в длину с места Наклон вперед Подъем туловища Бег 90м; 120м; 150м.	1 занятие в квартал	2-3 года - 10 мин. 3-4 года - 15 мин.	2-3 года - 10 мин. 3-4 года - 15 мин.  Приложение № 2	Приложение № 5
	4. Диагностика (конец учебного года)		3	2-3 года - 10 мин. (30 мин.) 3-4 года - 15 мин. (45 мин.)		Приложение № 8
<b>Всего</b>			<b>29 занятий</b>	2-3 года - 290 мин. 3-4 года - 435 мин.		
<b>Всего за год</b>			<b>84 занятия</b>	2-3 года - 840 мин. 3-4 года - 1260 мин.		

### 3. Содержание программы (1 год реализации)

Квартал, месяц	Название игр и упражнений	Цель	Примечание
1 квартал сентябрь	«Хомка - хомячок.» «ЦАП-царапки» «Листики осенние»	Умение сосредотачивать внимание.	
октябрь		Развитие мелкой моторики рук, координации движений.	
ноябрь		Выработка четких действий во взаимосвязи с речью.	
	«Снежок»»»	Развивать воображение, мелкую моторику пальцев рук, развивать речевое	

		дыхание.	
	«Енот шагает по дороге»	Вызвать положительные эмоции, радостное настроение, учить выполнять действия коллективно, ориентироваться в пространстве, закрепить разные виды ходьбы.	
	«Расскажу про кошку»	Активизация словаря, развитие мелкой моторики, мышц кистей, вырабатывать положительный эмоциональный фон.	
	«Реснички»	Снятие усталости, тревожности, мышечного тонуса, улучшение самочувствия.	
2 квартал декабрь	«Снежная баба»	Повысить эмоциональный тонус, создать бодрое, жизнерадостное настроение.	
январь	«Солнышко»	Уметь сосредотачивать внимание, обучать элементарным приемам самомассажа, учить выполнять действия коллективно.	
февраль	«Мы - два друга»	Учить выполнять движения в парах, выполнять легкие массажные движения.	
	«На лужайке»	Активизация словаря, учить выполнять согласованно движения в кругу, ориентироваться в пространстве.	
	«Киса и мыши»	Уметь ориентироваться в пространстве, учить выполнять действия коллективно.	
	«Строители»	Воздействовать на биологически активные зоны, профилактика	

		простудных заболеваний.	
3 квартал март	«Ласточки»	Сосредоточить внимание, выполнять четкие движения согласно текста.	
апрель	«Снеговик»	Развитие мелкой моторики рук, координацию движений, активизация речи, развивать воображение.	
май	«Веселые пальчики»	Развивать внимание, мышцы кистей рук, активизация словаря.	
	«Это я»	Находить части тела по тексту, четко проговаривать слова.	
	«Веселые зверята»	Уметь подражать движениям животных, имитировать их повадки.	
	«Вместе с солнышком встаем»	Создать положительный настрой на занятие, развивать координационные способности.	

## Итоговые физкультурные занятия с элементами логоритмики ( приложение 2)

**1 квартал - игровое занятие «Вместе весело шагать».**

**2 квартал - игровое занятие «Забавы на полянке».**

**3 квартал - игровое занятие «Ах, как здорово играть!»**

### 2. Календарно - тематический план (2 год реализации)

Квартал №	Тема	Содержание	Количество занятий	Количество длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей	Форма промежуточной аттестации	Приложение
I квартал	1. Диагностик а (начало учебного года)	Челночный бег Прыжок в длину с места Наклон	4	4-5 лет - 20 мин. (80 мин.) 5-6 лет - 25 мин.	Итоговое физкультурное занятие с элементами	Основная общеобразовательная программа «От



	<p>логоритмических игр и упражнений</p> <p>Разучивание новых логоритмических игр и упражнений на физкультурных занятиях.</p> <p>2. Комплексное занятие со специалистами ДОУ «Морозы».</p>	<p>тки</p> <p>Пальчиковые игры</p> <p>Игры в парах</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Массаж</p> <p>Игровой самомассаж</p> <p>Релаксация</p> <p>Психогимнастика</p> <p>Упражнения на развитие чувства ритма и темпа</p>	<p>занятия в квартал (2 занятия в неделю)</p> <p>1 занятие в квартал</p>	<p>(480 мин.)</p> <p>5-6 лет - 25 мин.</p> <p>(600 мин.)</p> <p>4-5 лет - 20 мин.</p> <p>5-6 лет - 25 мин.</p>	<p>рное занятие с элементами логоритмики «Город Физкультуры».</p> <p>(1 занятие в квартал 4-5 лет - 20 мин. 5-6 лет - 25 мин.)</p> <p>Приложение № 2.1</p>	<p>овательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой</p> <p>М. А. Васильевой</p> <p>Приложение № 1.1</p> <p>Приложение № 5</p>
<b>Всего</b>			<b>26 занятий</b>	4-5 лет - 520 мин. 5-6 лет - 650 мин.		
<b>III квартал</b>	<p>1. Повторение логоритмических игр и упражнений</p> <p>Разучивание новых логоритмических игр и упражнений на физкультурных занятиях.</p>	<p>Физкультминутки</p> <p>Пальчиковые игры</p> <p>Игры в парах</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Массаж</p> <p>Игровой самомассаж</p> <p>Релаксация</p> <p>Психогимнастика</p>	<p>24 занятия в квартал (2 занятия в неделю)</p>	<p>4-5 лет - 20 мин.</p> <p>(480 мин.)</p> <p>5-6 лет - 25 мин.</p> <p>(600 мин.)</p>	<p>Итоговое физкультурное занятие с элементами логоритмики «Цирк зажигает огни».</p> <p>(1 занятие в квартал 4-5 лет - 20 мин. 5-6 лет - 25 мин.)</p>	<p>Основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой</p> <p>М. А. Васильевой</p>

	2.Комплексное занятие со специалистами ДОУ «Пришла весна».	ика Упражнения на развитие чувства ритма и темпа	1 занятие в квартал	4-5 лет - 20 мин. 5-6 лет - 25 мин.	Приложение № 2.1	Приложение № 1.1
	3. Диагностика (конец учебного года)	Челночный бег Прыжок в длину с места Наклон вперед Подъем туловища Вис Бег 90м; 120м; 150м.	4	4-5 лет - 20 мин. (80 мин.) 5-6 лет - 25 мин. (100 мин.)		Приложение № 5  Приложение № 8
<b>Всего</b>			<b>30 занятий</b>	4-5 лет - 600 мин. 5-6 лет - 768 мин.		
<b>Всего за год</b>			<b>86 занятий</b>	4-5 лет - 1740 мин. 5-6 лет - 2160 мин.		

### 5.Содержание программы (2 год реализации)

Квартал, месяц	Название игр и упражнений	Цель	Примечание
1 квартал сентябрь	«У оленя дом большой» «Дедушка Рох»	Уметь сосредотачивать внимание, развивать память, внимание, слуховое восприятие.	
октябрь		Выполнять движения в соответствии с текстом.	
ноябрь	«Строим дом»	Уметь ориентироваться в пространстве. Закрепить прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	



	«Гусь»	Развивать мелкую моторику рук, учить правильно выполнять массаж пальцев рук, активизация речи.	
	«Листья»	Выполнять движения согласно текста, уметь действовать в коллективе, развивать мышцы спины, рук, ног.	
	«Мы - два друга»	Развивать коммуникативные, телесно-ориентированные навыки в паре, обучать элементарным приемам самомассажа.	
	«Игры зимой»	Укрепление опорно-двигательного аппарата, развивать внимание, воображение.	
	«Опенок»	Развивать общую моторику, вырабатывать правильное дыхание. Учить снимать напряжение в мышцах.	
	«Цапля»	Развивать динамическое равновесие, усидчивость, активизировать речь.	
2 квартал декабрь	«Хлоп ладошка»	Развивать коммуникативные, телесно-ориентированные навыки в паре, ориентировка в пространстве.	
январь	«Поймай рыбку»	Профилактика плоскостопия. Развивать мышцы стоп, память.	
февраль	«Мороз»	Выполнять движения в соответствии с текстом, развивать воображение, усидчивость, выдержку.	
	«Лодочка»	Укреплять мышцы спины, развивать выносливость, силу.	
	«Блины»	Вырабатывать правильное дыхание. Учить выполнять	

		движения в соответствии с текстом.	
	«Любопытная Варвара»	Укреплять мышцы спины, формировать правильную осанку, учить снимать эмоциональное напряжение.	
	«Черепашка»	Развивать мелкую моторику пальцев рук, чувство ритма, снятие нервно-рефлекторной возбудимости.	
3 квартал март	«Речка»  «Колобок»	Учить выполнять движения в соответствии с текстом, вырабатывать правильное дыхание. Закрепить знания о разных видах плавания. Учить выполнять движения с мячом в соответствии с текстом, развивать общую моторику, координацию движений.	
апрель	«Ваня - простота»	Упражнять в беге враспынную, выполнять движения в соответствии с текстом, вырабатывать правильное дыхание.	
май	«Трик - трак»	Профилактика плоскостопия, развитие общей и мелкой моторики.	
	«Ветер»	Учить выполнять движения по тексту в парах согласно ритму и темпу музыки.	
	«Штанга»	Учить напрягать и расслаблять мышцы тела по условному сигналу, развивать воображение.	
	«Ёжик»	Развивать воображение, ориентировку в пространстве, выполнять движения в соответствии с текстом.	

	«Медведь по лесу бродит»	Профилактика плоскостопия, развивать глазодвигательные функции.	
--	--------------------------	---	--

## **Итоговые физкультурные занятия с элементами логоритмики(см. приложение 2.1)**

**1 квартал - сюжетное занятие по сказке «Теремок».**

**2 квартал - игровое занятие «Город физкультурный».**

**3 квартал - сюжетное занятие «Цирк зажигает огни».**

## **6. Методическое обеспечение программы**

МАДОУ «Детский сад № 48» работает по примерной общеобразовательной программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. К традиционной форме проведения физкультурного занятия я добавляю элементы здоровьесберегающих технологий, сопровождая их логоритмикой, что способствует коррекции не только двигательного, но и речевого, эмоционального, и общего психического развития.

На занятиях используется групповая форма организации детей. Применяется фронтальный (коллективный) метод организации детей. Особенности этого метода заключается в том, что педагог работает со всей группой в соответствии с утвержденным расписанием. Главным достоинством фронтального метода организации детей является его экономичность, единое содержание, четкая содержание, четкая организационная структура, простое управление, возможность взаимодействия детей. Это обеспечивает более качественное усвоение знаний, мощное развитие интеллекта и творческих способностей детей, воспитание правильного произношения речевого материала, культуры речи.

Проводятся как традиционные, так и нетрадиционные занятия физкультурой: сюжетные (занятия по единому сюжету), тренировочные (занятия, построенные на закреплении определенных видов движений), игровые (занятия, построенные на подвижных играх).

Основу организации занятий с детьми определяют следующие принципы:

1. Системность. Нельзя развивать лишь одну функцию. Необходима системная работа по развитию ребенка.
2. Комплексность (взаимодополняемость). Развитие ребенка - комплексный процесс, в котором развитие одной познавательной функции (например, речи) определяется и дополняет развитие других функций.
3. Соответствие возрастным и индивидуальным возможностям.
4. Адекватность требований и нагрузок, предъявляемых ребенку в процессе занятий; это способствует оптимизации занятий и повышению эффективности, дает опору на функции, не имеющие недостатков при одновременном «подтягивании дефицитарных (отстающих) функций».

5. Постепенность (пошаговость) и систематичность в освоении и формировании значимых функций, следование от простых и доступных заданий к более сложным, комплексным.
6. Индивидуализация темпа работы - переход к новому этапу обучения только после полного освоения материала предыдущего этапа.
7. Повторность (цикличность повторения) материала, позволяющая формировать и закреплять механизмы реализации функции.

Для занятия, как формы организации обучения чаще всего характерна завершенность этого процесса: наличие основных звеньев обучения и этапов освоения знаний, умений и навыков. Освоение нового материала происходит на основе воспроизведение ранее изученного, непосредственно примыкающего к новому. Новый материал дается небольшими частями. В ходе одного занятия осуществляется и первичное восприятие нового материала, и его осмысление, усвоение знаний, умений и навыков. Только такое многократное восприятие знаний в разнообразной краткой деятельности и различных условиях обеспечивает полноту формируемых представлений.

Структура занятия состоит из 3-х частей: вводной, основной и заключительной.

**Вводная часть** включает:

- Логоритмическое упражнение (игровой самомассаж, пальчиковая гимнастика, физминутка); (Приложение 1; 1.1)
- Разминку, состоящую из разных видов ходьбы, бега, прыжков; коррегирующие имитационно-подражательные движения. При этом педагог сопровождает смену движений стихотворными строчками, обращает внимание на согласованную работу различных частей тела при выполнении задания, на профилактику нарушений осанки и т.д. Упражнения в ходьбе и беге выполняются с изменением направления движения, с изменением скорости, длины шага, что способствует выработки пространственных ориентировок, согласованности движений рук и ног;
- Упражнения на восстановление дыхания; (Приложение 10)
- Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

При выполнении ОРУ применяются схемы-картинки, графические картинки с изображением упражнений. Данный прием позволяет улучшить качество и точность выполнения упражнений. ОРУ могут сопровождаться стихотворными строчками. При выполнении простых упражнений дети проговаривают стихи вместе с педагогом. Упражнения со стихами стимулируют речь, активизируют артикуляцию и силу голоса, учат детей правильному дыханию. Для старших дошкольников (2 год обучения) в комплексы упражнений вставляю акробатические упражнения: «Лодочка», «Березка», «Мостик», «Коробочка», «Лягушка». Эти упражнения выполняются с нагрузкой без проговаривания стихотворных строк детьми. Это позволяет детям сконцентрироваться на акробатических упражнениях и выполнять их максимально правильно и четко.

**Основная часть** включает:

- Обучение и закрепление основных движений, развитие физических качеств;
- Психологические этюды; (Приложение 12)

- Логоритмические игры и упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; (приложение 1; 1.1)
- Подвижные игры, музыкальные композиции. (Приложение 1; 1.1; 15)

**Заключительная часть** включает:

- Заключительную ходьбу с одновременным выполнением дыхательных упражнений;
- Логоритмические игровые упражнения на мышечное расслабление; (Приложение 11)
- Игры малой подвижности; (Приложение 1; 1.1)
- Пластические этюды; (Приложение 13)
- Упражнения в парах на тактильные ощущения. (Приложение 14)

Смена движений сопровождается стихотворными строчками. При выполнении ОВД стихотворные тексты проговаривает педагог.

Для сохранения темпа и ритма движений при выполнении упражнений используется:

- музыкальное сопровождение;
- четкие команды;
- звуковые сигналы;
- карточки-картинки. (Приложение 16)

Оборудование:

- мячи разного размера;
- гимнастические палки;
- обручи разного размера;
- гимнастические скамейки;
- фитболы;
- детские тренажеры («Лыжник», «Велотренажер», «Ступеньки»)
- нестандартное оборудование (фломастеры, балансиры, бревенчатый мостик, дорожка из камушков и т.д.);
- мягкие модули;
- кубики;
- шнуры и веревки.

Использование только данной структуры зачастую ведет к снижению интереса детей к занятиям и, как следствие, к снижению их результативности. Поэтому в своей работе использую нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывать уровень двигательной активности.

Нетрадиционность предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования. Эти занятия построены с использованием логоритмического материала.

Занятия по единому сюжету (сюжетные) построены на сказочной или реальной основе. Беря за основу классическую структуру физкультурного занятия,

содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика таких занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей.

Тренировочные занятия - закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура физкультурного занятия может быть несколько нарушена за счет исключения ОРУ и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении правильной физиологической нагрузки.

Занятия, построенные на подвижных играх (игровые), целесообразно использовать для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. В водной части такого занятия педагог подготавливает организм к нагрузкам, используя игры малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть должна обеспечить снижение нагрузки.

Дидактический материал:

1. графические картинки, отображающие физические упражнения или игровые задания;
2. картотека упражнений по логоритмике с текстом;
3. подбор музыкальных произведений;
4. оформление зала к спортивным праздникам «Папа, мама, я - спортивная семья», «Карапуз».

Материально-технический материал:

1. магнитофон;
2. аудиокассеты;
3. игрушки для сюрпризных моментов;
4. атрибуты для подвижных игр;
5. кукольный театр (животные);
6. шапочки-маски;
7. шумовые инструменты (бубны, ложки, дудки, колокольчики, музыкальные молоточки).

## **7. Условия реализации программы**

Для реализации программы необходимо обеспечение ряда условий.

I Материально - технические условия:

- спортивный зал;
- наличие спортивного оборудования, инвентаря, нетрадиционного оборудования; (Приложение № 6)
- наличие материалов по физическому воспитанию в спортивном зале; (Приложение № 7)
- наличие магнитофона или музыкального центра, аудиокассеты.

II Организационно-педагогические условия:

- педагог должен изучить предлагаемую литературу по логоритмике;
- необходимо взаимодействие с узкими специалистами - медработником, психологом, логопедом, музыкальным руководителем;
- проведение занятий в спортивном зале, на свежем воздухе, учитывая различную двигательную активность детей, возрастные особенности.

### III Санитарно-гигиенические условия;

- освещенность, влажность помещения в соответствии с требованиями СанПиНа;
- проветривание зала после каждого занятия, влажная уборка;
- обработка спортивного инвентаря и оборудования после использования на занятиях.

## 8.Список литературы

### Для педагогических работников

1. Аверина И.Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ» - Москва: Айрис-пресс, 2006.
2. Алябьева Е.А. «Психогимнастика в детском саду»: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
3. Бардышева Т. «Забодаю, забодаю!». Пальчиковые игры. - Москва: Издательский дом «Карпуз», 1999.
4. Боровик Т. «Медведь и ягодка» - Минск, 1996.ф
5. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. «Мяч и речь» - Санкт-Петербург: Дельта, 2001.
6. Выгодская И.Г., Пеллингер Е.Л., Успенская Л.П. «Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях» - Москва: «Просвещение», 1993.
7. Голицина Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» - Москва: «Издательство Скрипторий 2003», 2005.
8. Жучкова Г.Н. «Нравственные беседы с детьми 4 - 6 лет». Занятия с элементами психогимнастики. - М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2001.
9. Картушина М.Ю. «Конспекты логоритмических занятий с детьми 3- 4 лет» - Москва: ТЦ Сфера, 2008.
- 10.Картушина М.Ю. «Конспекты логоритмических занятий с детьми 5 - 6 лет» - Москва: ТЦ Сфера, 2007.
- 11.Картушина М.Ю. «Конспекты логоритмических занятий с детьми 6 - 7лет» - Москва: ТЦ Сфера, 2007.
- 12.Картушина М.Ю. «Логоритмика для малышей». Сценарии занятий с детьми 3 - 4 лет. - Москва: ТЦ Сфера, 2005.
- 13.Картушина М.Ю. « Логоритмические занятия в детском саду». Методическое пособие. - Москва: ТЦ Сфера, 2005.

14. Картушина М.Ю. «Развлечения для самых маленьких». Сценарии досугов для детей первой младшей группы. - Москва: ТЦ Сфера, 2007.
15. Каралашвили Е.А. «Физкультурная минутка». Динамические упражнения для детей 6 - 10 лет. - Москва: ТЦ Сфера, 2001.
16. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе». Для детей младшей логопедической группы (ОНР). - Санкт-Петербург: «Детство-пресс», 2006.
17. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе». Для детей средней логопедической группы (ОНР). - Санкт-Петербург: «Детство-пресс», 2005.
18. Ковалько В.И. «Азбука физминуток для дошкольников». - Москва: «Вако», 2006.
19. Косинова Е.М. «Уроки логопеда». Игры для развития речи. - Москва: ООО «Издательство «Эксмо», 2008.
20. Лопухина И.С. «Логопедия. Речь. Ритм. Движение». - Санкт-Петербург: Дельта, 2001.
21. Метельская Н.Г. «100 физкультминуток на логопедических занятиях». - Москва: ТЦ Сфера, 2007.
22. Минаева В.М. «Развитие эмоций дошкольников». Занятия. Игры. - М.: АРКТИ, 1999.
23. Михайлова М.А., Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения». - Ярославль: Академия развития: Академия, К\*: Академия Холдинг, 2000.
24. Нищеева Н.В. «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики». - Санкт-Петербург: «Детство-пресс», 2009.
25. Новиковская О.А. «Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях». - Санкт-Петербург: Корона принт, 2005.
26. Пикулева Н.В. «Игры с пальчиками». Методические материалы для занятий с детьми от 1 года. - Москва: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001.
27. Слюсарь К.Н. «Логоритмические занятия с детьми 3 - 5 лет». - Москва: Издательство ГНОМ и Д, 2007.
28. Узорова О.В., Нефедова Е.А. «Пальчиковая гимнастика». - Москва: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2002.
29. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 - 5 лет» - Москва: Издательство ГНОМ и Д, 2004.
30. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 - 7 лет» - Москва: Издательство ГНОМ и Д, 2003.
31. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са - фи - дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. - Санкт-Петербург: «Детство-пресс», 2000.
32. Фролова Г.А. «Физкультминутка». - Москва, Издательский дом «Карпуз», 1995.
33. Цвынтарный В. «Играем пальчиками и развиваем речь». - Санкт-Петербург: Издательство «Лань», 2002.



34. Шебеко В.Н. «Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший дошкольный возраст». - Москва: Издательство Института Психотерапии, 2003.
35. Шорыгина Т.А. «Стихи к детским праздникам». - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2007.

### Для родителей

1. Аверина И.Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ» - Москва: Айрис-пресс, 2006.
2. Бардышева Т. «Забодаю, забодаю!». Пальчиковые игры. - Москва: Издательский дом «Карапуз», 1999.
3. Боровик Т. «Медведь и ягодка» - Минск, 1996.
4. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. «Мяч и речь» - Санкт-Петербург: Дельта, 2001.
5. Ковалько В.И. «Азбука физминуток для дошкольников». - Москва: «Вако», 2006.
6. Лопухина И.С. «Логопедия. Речь. Ритм. Движение». - Санкт-Петербург: Дельта, 2001.
7. Михайлова М.А., Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения». - Ярославль: Академия развития: Академия, К\*: Академия Холдинг, 2000.
8. Новиковская О.А. «Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях». - Санкт-Петербург: Корона принт, 2005.
9. Пикулева Н.В. «Игры с пальчиками». Методические материалы для занятий с детьми от 1 года. - Москва: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001.
10. Степанов В.А. «Живой мир для малышей». В лесу и на реке. - М.: ЗАО Издательство ЭКСМО-Пресс, 1999.
11. Степанов В.А. «Живой мир для малышей». В саду и на лугу. - М.: ЗАО Издательство ЭКСМО-Пресс, 1999.
12. Узорова О.В., Нефедова Е.А. «Пальчиковая гимнастика». - Москва: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2002.
13. Фролова Г.А. «Физкультминутка». - Москва, Издательский дом «Карапуз», 1995.
14. Цвынтарный В. «Играем пальчиками и развиваем речь». - Санкт-Петербург: Издательство «Лань», 2002.
16. Шорыгина Т.А. «Стихи к детским праздникам». - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2007.

# Приложение 1. 1.

## «Хомка - хомячок»

Хомка, хомка, хомячок  
Полосатенький бочок.  
Хомка раненко встает:  
Щеки моет, шейку трет.  
Подметает хомка хатку  
И выходит на зарядку.  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Хомка хочет сильным стать!

(из книги В.И. Ковалько «Азбука  
физкультминуток для дошкольников»)

Руками показать полоски по бокам  
Потянуться, руки вверх  
Тереть щечки, шею  
Качание руками из стороны в сторону  
Маршировать на месте  
Хлопки руками  
Согнуть руки к плечам, показать «силача».

## «Цап - царапки»

Цап - царапки, цап - царапки,  
Ежики, ежики  
Наковали, наковали  
Ножницы, ножницы

Побежали, побежали  
Зайчики, зайчики  
А теперь похлопали  
Ножками потопали  
И по ножкам мы похлопали!

(авторская разработка Я.А. Плачковой)

Кистями рук показать «кошкины коготки»  
Сжимание и разжимание пальцев рук  
Стучать кулачками друг друга  
Перекрестные движения прямых рук  
перед грудью  
Бег на месте  
Руками показать ушки и прыгать на месте  
Хлопки руками  
Топать ногами на месте  
Хлопать ладонями по ногам.

## «Листики осенние»

Мы листики осенние  
На веточках сидели.  
Дунул ветер - полетели!  
Мы летели, мы летели,  
И на землю тихо сели.  
Ветер снова набежал  
И листочки все поднял  
Закружились, полетели  
И на землю снова сели.

(из книги М.Ю. Картушиной «Логоритмика  
для малышей»)

Присесть на корточки, сгруппироваться  
Руки в стороны, чуть шевеля пальцами рук,  
легкий бег на носочках по залу  
Присесть на корточки, сгруппироваться

Встать, поднять руки вверх, кружиться на  
месте, шевеля пальцами рук  
Спокойно присесть на корточки,  
сгруппироваться

## «Снежок»

Раз, два, три, четыре,  
Мы с тобой снежок слепили.  
Круглый, крепкий, очень  
гладкий  
И совсем-совсем не сладкий.  
Раз - подбросим.  
Два - поймаем.  
Три - уроним.  
И...сломаем.

(Н.Нищева)

### «Енот шагает по дороге»

Енотик весело шагает  
И ноги выше поднимает  
Поставит руки на бочок  
И по тропинке - скок-поскок.  
Смотри! Болото впереди!  
По кочкам надо нам пройти.  
Бежит тропинка через лес  
И вьется словно змейка.  
Попробуй быстро пробежать  
И не упасть сумеи-ка.  
Енотикнаш к пруду спешит,  
Знакомым «Здравствуй!»  
говорит.

(М.Ю.Картушина)

### «Расскажу про кошку»

Педагог:  
Подставляй ладошку,  
Расскажу про кошку.  
Будем пальчики считать?  
Будем пальчики считать!

Раз-два-три-четыре-пять!  
Вот - кулак,  
А вот - ладошка.  
На ладошку села кошка!  
И крадется потихоньку,  
И крадется потихоньку.  
Видно, мышка там живет!  
(Н. Пикулева)

### «Реснички»

Загибать пальцы, начиная с большого  
«Лепить», меняя положение ладоней  
Гладить одной рукой по кругу

Грозить пальцем  
Подбросит воображаемый снежок вверх  
Присесть, поймать воображаемый снежок  
Встать, роняя воображаемый снежок  
Топать.

Ходьба с высоким подъемом колена

Прыжки на двух ногах  
Сжимать и разжимать пальцы рук  
Ходьба на носках

Ходьба «змейкой»

Бег в колонне друг за другом

Ходьба шагом марша.

Вытягивать руки вперед, показать ладошки  
Гладить ладонь другой руки  
Шевелить пальцами  
Сжимать и разжимать пальцы рук

Поочередно загибать пальцы на руке  
Сжать пальцы в кулак  
Разжать их  
Ставить на ладонь пальцы второй руки  
«Пробегают»пальчиками по руке до плеча

Спрятать кисть другой руки в  
подмышечную впадину.

Реснички опускаются,  
Глазки закрываются.  
Мы спокойно отдыхаем,  
Отдыхаем, засыпаем.  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Наши руки отдыхают,  
Отдыхают, засыпают,  
Шея не напряжена  
И расслаблена она.  
Напряженье улетело  
И расслаблено все тело.

Греет солнышко сейчас,  
Руки теплые у нас.  
Хорошо нам отдыхать,  
Но пора уже вставать.  
Крепче кулачки сжимаем,  
Их повыше поднимаем,  
Потянуться, улыбнуться,  
Всем открыть глаза и встать.

(Н. Клюева, Ю. Касаткина)

#### «Снежная баба»

Я метелкою мету  
И снежок сметаю,  
А лопаточку возьму -  
Снег поубираю.  
Вот теперь у нас в саду  
Чистые дорожки,  
И по ним сейчас пойдут  
Маленькие ножки.

(М.Ю.Картушина)

#### «Солнышко»

Солнце утром рано встало,  
Всех детишек приласкало.

(А. Савина)

Гладит грудку,  
Гладит шейку,  
Гладит носик,  
Гладит лоб,  
Гладит ушки,  
Гладит ручки.

Загорают дети. Вот!

(М.Ю.Картушина)

Дети ложатся на пол на спину, глаза закрыты, руки и ноги расслаблены. Звучит спокойная музыка, как фон.

Сжать кулачки

Поднять руки за голову, потянуться

Спокойно подняться.

Повороты вправо-влево, имитируя подметание

Наклон вперед, как бы работая лопатой

«Пружинка», показать ладошки

Ходьба на месте.

Потянуться, поднимая руки вверх

Выполнять самомассаж по тексту

Руки вытянуть вперед, сжимая в кулак пальцы, показать большой палец.

### «Мы - два друга»

Я подрос и ты подрос,  
У меня нос и у тебя нос.  
У меня щечки гладкие  
И у тебя щечки гладкие.  
У меня губки сладкие.  
И у тебя губки сладкие.  
Мы - два друга, любим друг друга.

(Л.Н. Мартемьянова, Е.В. Мельникова, Л.Н. Мухаметрахимова) программа «Игропластика»)

### «На лужайке»

На лужайке поутру  
Мы затеяли игру.  
Я - подснежник, ты - вьюнок.  
Становитесь в наш веночек.  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
А теперь мы ручейки,  
Побежим вперегонки.  
Прямо к озеру спешим,  
Станет озеро большим.  
Становитесь в круг опять,  
Будем в солнышко играть.  
Мы - веселые лучи,  
Мы - резвы и горячи.

(В. Волина)

### «Киса и мыши»»

В домике у Кисы  
Веселятся мыши.  
Скачут и играют,  
Песни расппевают,  
Горюшка не знают.  
Только Киса на порог,  
Шасть по норкам - и молчок!

(Р. Каука)

Дети становятся парами лицом друг к другу

Поочередно поднять вверх руки  
Касаться своего носа, а затем носа соседа  
Потереть свои щечки  
Потереть щечки соседа  
Касаться пальцем своих губ  
Касаться пальцами губ соседа  
Обнимание в парах.

Встать в круг

Делают шаги назад, расширяя круг

Бег по кругу, взявшись за руки

Смыкают круг  
Бег по кругу  
Остановиться, тянуться на носочках  
Прыжки на месте, руки на поясе.

Дети - «мыши» бегают по залу в рассыпную.  
«Киса» стоит в сторонке

«Киса» выбегает из своего укрытия и ловит «мышей», убегающих «в норки».

## «Строители»

Мы без дела не сидим,  
Домик птичкам мастерим.  
Трим-там-том, трим-там-том!  
Мы построим птичкам дом.  
Тук-тук-тук, тук-тук-тук!  
Молоток наш верный друг.  
Быстро-быстро застучали,  
Ловко гвозди забивали.  
Трим-там-том, трим-там-том!  
Вот готов для птичек дом.

(С. Еремеев)

Поглаживание ладонями ножки.

Похлопывание ладошками

Поколачивание кулачками

Постукивания пальчиками по ногам

## «Ласточки»

Ласточки летели,  
Все люди глядели.  
Ласточки садились,  
Все люди дивились.  
Сели, посидели,  
Взвились, полетели.  
Полетели, полетели,  
Песенки запели.

(Болгарская народная песенка)

Бегут по кругу, взмахивая руками, как  
крыльями

Присесть, сложить руки за спиной

Ритмичные наклоны головы

Бег по кругу, взмахивая руками.

## «Снеговик»

Раз - рука, два - рука,  
Лепим мы снеговика.  
Мы скатаем снежный ком -  
Вот такой,  
А потом поменьше ком -  
Вот такой,

И наверх поставим мы  
Маленький комок.  
Вот и вышел снеговик -  
Снеговичок.  
Снег, ведерка и морковка,  
Да уменье, да сноровка -  
И готов снеговичок.  
Очень милый толстячок!  
(В. Бурдин)

Вытягивать поочередно руки вперед

Руками показать большой ком

Растирать ладонями грудь

Показать руками поменьше круг

Поглаживать ладонями щеки

Показать «маленький»комок

Руки на бок, повороты корпуса вправо-  
влево

### «Веселые пальчики»

Пальчик, пальчик, непоседа,  
Где ты бегал, где обедал?  
Я с мизинцем ел калинку,  
С безымянным ел малинку.  
Ел со средним землянику,  
С указательным клубнику!

(И. Лопухина)

Собрать пальцы в кулачок и показать  
большие пальцы на руках  
Поочередно соединять все пальцы по  
тексту с большим.

### «Это я»

Это глазки. Вот. Вот  
Это ушки. Вот. Вот.  
Это нос. Это рот.  
Там спинка. Тут живот.  
Это ручки. Хлоп, хлоп.  
Это ножки. Топ. Топ.  
Ой, устали. Вытрем лоб.

(Н. Нищева)

Показать пальцами части тела по тексту

Хлопки в ладоши  
Топать ногами  
Правой рукой провести по лбу.

### «Веселые зверята»

Зайка скачет по кусточкам,  
По болту и по кочкам.  
Белка прыгает по веткам,  
Гриб несет бельчатам-деткам.  
Ходит мишка косолапый,  
У него кривые лапы.  
Без тропинок, без дорожек  
Катится колючий ежик.

(Н. Нищева)

Прыжки на двух ногах, сделав «ушки»  
из ладоней

Прыжки с ноги на ногу

Ходьба на внешней стороне стопы  
Ходьба в полуприседе, сделав круглые  
спинки.

### «Вместе с солнышком встаем»

Вместе с солнышком встаем  
Вместе с птицами поем.  
С добрым утром, с ясным днем,  
Вот как дружно мы живем.

(Л.Н. Мартемьянова, Е.В. Мельникова, Л.Н.  
Мухаметрахимова программа  
«Игропластика»)

Вытянуть руки вверх  
Имитировать «полет птиц»  
Выставит правую руку вперед, затем  
левую, взяться за руки и покачивать  
сцепленными руками вперед-назад.

## «У оленя дом большой»

У оленя дом большой  
Он смотрит в свое окно.  
Зайка серенький бежит,  
В дверь к нему стучится.  
Тук, тук - дверь открой,  
Там идет охотник злой.

Зайка, зайка, забегай,  
Лапу подавай!

(Финская народная песня)

Скрестить руки над головой, показать рога  
Показать окно руками  
Руками показать уши, прыжки на месте

Кулачком стучат перед собой в «дверь»  
Большим пальцем правой руки показать за спину

Правой рукой махать - «звать зайца»  
Правую руку вытянуть вперед, а левой накрыть сверху.

## «Дедушка Рох»

Дедушка Рох посеял горох  
Землю пахал - тяжело вздыхал.  
Когда убирал - пот утирал.  
Когда молотил -  
По пальцу хватил.  
Зато, когда ел,  
Язык проглотил -  
До того было вкусно!

(Польская народная песня)

Дети стучат пальчиками по коленям  
Скребют пальцами по бедрам  
Вытирают пот тыльной стороной ладони  
Стучать кулачками по бедрам  
Подуть на указательный палец  
Подносят руку ко рту  
Закрывают рот ладонью  
Сжимают пальцы в кулак, подняв большой палец.

## «Строим дом»

Мы построим новый дом  
И по лесенкам пойдем.  
Раз - ступенька, два -  
ступенька,  
Раз - ступенька, два -  
ступенька.

(авторская разработка)

Руками скрестить крышу над головой  
Шагать, высоко поднимая колени  
Прыжки на одной ноге с продвижением вперед  
Смена ноги.



## «По грибы»

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем мы грибы искать.  
Первый гриб - боровик,  
Полезай в лукошко!  
Подосиновик стоит  
На высокой ножке.  
Подберезовик нашли  
Под березой прямо.  
А масленок прячется -  
Вот какой упрямый!  
На пеньке нашли опят  
Целый маленький отряд.  
Полную корзинку  
Набрали мы грибов.  
Принесем, почистим,  
Сварим -  
  
Суп готов!

(М.Ю. Каргушина)

Ритмично сжимать и разжимать пальцы  
  
Массировать фалангу большого пальца  
(от ногтя к основанию пальца)  
  
указательный палец  
  
средний  
  
безымянный  
  
мизинец  
Переплести пальцы, сделав «корзинку»  
  
Потереть ладони друг о друга  
Круговые движения указательным пальцем  
по ладони другой руки  
Вытянуть руки вперед.

## «Листья»

Листья осенние тихо кружатся,  
Листья нам под ноги тихо  
ложатся.  
И под ногами шуршат,  
шелестят,  
Будто опять закружиться хотят.

(Н. Нищева)

Кружение на месте, руки в стороны  
Присесть  
  
Движение руками влево-вправо  
  
Кружение на носочках

## «Мы - два друга»

Я подрост и ты подрост,  
У меня нос и у тебя нос.  
У меня щечки гладкие  
И у тебя щечки гладкие.  
У меня губки сладкие.  
И у тебя губки сладкие.  
Мы - два друга, любим друг  
друга.

(Л.Н. Мартемьянова, Е.В. Мельникова, Л.Н.  
Мухаметрахимова) программа  
«Игропластика»)

Дети становятся парами лицом друг к другу  
Поочередно поднять вверх руки  
Касаться своего носа, а затем носа соседа  
Потереть свои щечки  
Потереть щечки соседа  
Касаться пальцем своих губ  
Касаться пальцами губ соседа  
Обнимание в парах.

### «Игры зимой»

Лыжник едет по лыжне  
В хоккей играют на катке.

Во дворе в снежки сыграем,  
Бабу снежную скатаем.  
Только (это твердо знай!)  
На дороге не играй.

(Н. Метельская)

Имитация ходьбы на лыжах  
Имитация катания на коньках с клюшкой  
в руках  
Имитировать игру в снежки  
Руками катать снежный ком  
Грозить указательным пальцем.

### «Опенок»

Влез опенок на пенек -  
Простоял один денек,  
На ветру качался,  
Низко наклонялся.  
Тоненький, тоненький-  
Ножки как соломинки!  
А потом склонялся  
И совсем сломался.

(А. Прокофьев)

Встать прямо

Наклоны в стороны, руки на поясе

Наклоны корпуса вперед,  
«уронить» корпус вперед, руки при этом  
свободно свисают. Следить, чтобы не было  
напряжения в мышцах рук и ног.

### «Цапля»

Очень трудно так стоять,  
Ножку на пол не спускать,  
И не падать, не качаться,  
Друг за друга не держаться.

(Е. Колесникова)

Стоять на одной ноге, вторая нога согнута в  
коленях, прямые руки развести в стороны.

### «Хлоп ладошка»

Вот у нас игра какая:  
Хлоп, ладошка,хлоп, другая!  
Правой правую ладошку  
Мы пошлепаем немножко.

А потом ладошкой левой  
Ты хлопки погромче делай.  
А потом, потом, потом  
Левой правую побьем.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!

Дети встают парами лицом друг к другу  
Чередовать хлопки в ладоши с  
соединением ладоней партнера

Пошлепать ладонями правых рук

Пошлепать ладонями левых рук

Пошлепать правой (левой) ладошкой левую  
(правую) ладонь

Хлопки ладонями в паре вверху  
Хлопки по своим коленям

По коленкам - шлеп, шлеп!  
По плечам теперь похлопай!  
По бокам себя пошлепай!

Можем хлопнуть за спиной!  
Хлопаем перед собой!  
Вправо можем! Влево можем!

И крест-накрест руки сложим!  
(Пер. с англ. И. Лопухиной)

### «Поймай рыбку»

Рыбки в озере купались,  
Рыбки в озере плескались.  
Мы поймаем рыбку ножкой  
И возьмем ее в ладошки.  
(авторская разработка)

### « Мороз»

Я мороза не боюсь,  
С ним я крепко подружусь.  
Подойдет ко мне Мороз,  
Тронет руку, тронет нос.  
Значит, надо не зевать,  
Прыгать, бегать и играть.  
Раз, два, три -  
Снежная фигура замри!  
(из книги В.И. Ковалько «Азбука  
физкультминуток для дошкольников)

### «Лодочка»

Лодочка качается, качается,  
качается,  
Буря начинается, начинается!

Раз - волна, два - волна,  
Три - волна.  
На четвертую волну  
Наш корабль пошел ко дну.  
(авторская разработка)

Хлопки по своим плечам  
Шлепки прямыми руками по бокам

Хлопки за спиной  
Хлопки перед собой  
Пошлепать правой (левой) ладошкой левую  
(правую) ладонь  
Скрестить руки и пошлепать крест-накрест.

Дети - «рыбаки» стоят по краям зала и говорят слова. На середину зала высыпаются фломастеры - «рыбки». Дети прячут руки за спину и выходят «ловить рыбок», захватывая фломастеры всеми пальцами стопы. Ноги чередовать, руками не помогать. Пойманные «рыбки» в руках за спиной.

Хлопки в ладоши  
Похлопывание себя по бокам  
Ходьба на месте  
Пощипывание рук, носа  
Грозить пальцем  
Прыжки на месте  
Хлопки в ладоши  
Изобразить неподвижную фигуру.

И.п. лежа на животе, руки вытянуты,  
положить ладошку на ладошку, ноги  
вместе.  
Дети выполняют упражнение «лодочка»,  
раскачивая себя вперед - назад

Опуститься на пол и расслабиться.

### «Блины»

Испекли блинов немножко,  
Остудили на окошке.  
Есть их будем со сметаной,  
Пригласим к обеду маму.

(О. Перова)

Соединить ладони перед собой  
Подуть на раскрытые ладони  
Обвести язычком вокруг губ  
Развести руки в стороны и поклониться.

### «Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара  
Смотрит влево, смотрит вправо  
Смотрит вверх и смотрит вниз,  
Вдруг присела на карниз,  
А потом свалилась вниз.

(из сборника М.А. Михайловой, Н.В.  
Вороной «Танцы, игры, упражнения для  
красивого движения»)

И.п. сед «по-турецки», руки положить на колени, спину выпрямить, голову приподнять. Проговаривая слова, поворачиваем голову в стороны. На последние слова расслабить мышцы спины. (можно перейти на релаксацию)

### «Черепашка»

Шла купаться черепаха  
И кусала всех со страха:  
«Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!»  
Никого я не боюсь!»

(Н. Пикулева)

Дети стоят в парах и друг другу делают массаж пальцами по спинке, по рукам. Пощипывание по бокам. Затем дети в парах меняются.

### «Речка»

К речке быстро мы спустились,  
Наклонились и умылись.  
Раз, два, три, четыре -  
Вот как славно освежились.  
А теперь поплыли дружно.  
Делать так руками нужно:  
Вместе - раз, это брасс,  
Одной рукой - это кроль,  
Все как один плывем как дельфин.  
Вышли на берег крутой  
И отправились домой.

(В. Волина)

Дети идут к центру круга, наклоняются и имитируют умывание лица  
Хлопки руками перед собой

Повернуться друг за другом и показать

брасс  
кроль  
баттерфляй

Разойтись назад, делая круг шире  
Ходьба врассыпную по залу.

### «Колобок»

Колобок, колобок  
Колобок - румяный бок.  
По дорожке покатился,  
И назад не воротился.  
Встретил мишку, волка, зайку,  
Всем играл на балалайке.  
У леса спел на носу,-  
Больше нет его в лесу.

(Н. Нищева)

Катание мяча круговыми движениями  
между ладонями перед грудью  
Прокатывание мяча по полу  
Прыжок к мячу, взять в руки  
Имитация движений медведя, волка, зайца  
Изобразить игру на балалайке  
Пляс вприсядку  
Развести руки в стороны.

### «Ваня - простота»

Барашеньки-крутороженьки  
По долам ходили,  
По горам бродили,  
В скрипочку играли  
Ваню потешали.  
Ваня, Ваня - простота  
Купил лошадь без хвоста,  
Сел задом наперед  
И поехал в огород.

(русская народная потешка)

Дети стоят в кругу, ведущий выбирает  
Ваню  
Указательным пальцем рисовать кудряшки  
у головы  
Притоптывание ногой, стоя на месте  
Имитировать игру на скрипочке  
Поклон, выход Вани в центр круга  
Указать ладошкой на Ваню

Поворот кругом в прыжке  
Дети разбегаются.

### «Трик - трак»

Трик - трак, трик - трак  
Под горой жил старый рак.

Рыжий кот пришел на мост,  
Рак схватил его за хвост.

«Мяу - мяу, помогите!  
С хвоста рака уберите!»  
Все бегут и я бегу  
Коту Ваське помогу!

(Т.А. Боровик)

И.п. сед на пол, упор на руки  
Потираание одной стопы о другую  
Правая стопа подлезает под левую, шевеля  
пальцами  
Перебирание пальцев рук по ногам до  
пальцев, схватить за мизинцы ног

Ноги прижаты к полу, тереть мизинцы  
ног руками  
Передвижение на ягодицах вперед  
Указательными пальцами нарисовать усы и  
развести руки в стороны.

## «Ветер»

А какой бывает ветер,  
Вы, ребята, мне ответьте?

Ветер яростный бывает,  
Тучи по небу гоняет,  
Он бушует в синем море  
И гуляет на просторе!

Ветер ласковый бывает,  
Он с листочками играет,  
На деревья тихо дышит,  
Ветки ласково колыхет.

Ветра вовсе не бывает,  
Он тихонько засыпает.  
Ветер в облаке ночном  
Сам находит тихий дом.  
(авторская разработка И.А. Помыткиной)

## «Штанга»

Мы готовимся к рекорду,  
Будем заниматься спортом.  
Штангу с пола поднимаем,  
Держим, держим ... и бросаем.

Наши мышцы не устали  
И еще послушней стали.  
Нам становится понятно:  
Расслабление приятно.  
(из логопедич. пособия И.Г. Выгодской и др.  
«Устранение заикания у дошкольников в  
игровых ситуациях»)

## «Ёжик»

По сухой лесной дорожке -  
Топ-топ-топ - топчут ножки.  
Ходит, бродит вдоль дорожек  
Весь в иголках серый ёжик.

Ищет ягодки, грибочки  
Для сыночка или дочки.  
Если подкрадется волк -  
Превратится ёж в клубок.

Спрашивает ведущая у детей  
Дети стоят парами по залу

Дети имитируют бушующее море  
(качают руками по сторонам, вверх и вниз,  
изображают волны)

Подуть друг на друга  
Погладить по рукам  
Поднять руки вверх, качать в стороны

Легко подуть друг на друга

Лечь на пол на спину и расслабиться  
(переход на релаксацию)

Встать, представить, что поднимаем  
тяжелую штангу.  
Наклониться, взять ее руками и сжать.  
Тяжелее, с напряжением подержать  
штангу. Устали руки и бросили штангу,  
руки свободно повисают вдоль туловища.

Руки согнуты перед грудью, кисти рук  
опущены. Ноги слегка согнуты в коленях,  
делают мелкие, частые шажки.

Имитировать сбор грибов и ягод

Свернуться на полу клубком, руками  
обнять ноги

Ощетинит ёж иголки -  
Не достанется он волку.  
Ёж не тронет никого,  
Но и ты не тронь его!

(И. Лопухина)

Встать и продолжать «топать по дорожке»

Грозить пальцем.

### «Медведь по лесу бродит»

Медведь по лесу бродит.  
От дуба к дубу ходит.  
Находит в дуплах мед  
И в рот к себе кладет.  
Облизывает лапу  
Сластена косолапый,  
А пчелы налетают,  
Медведя прогоняют.  
А пчелы жалят мишку:  
Не ешь наш мед, воришка!

Бредет лесной дорогой  
Медведь к себе в берлогу.

Ложится, засыпает  
И пчелок вспоминает.

(И. Лопухина)

Ходьба «вперевалочку» на внешней  
стороне стопы  
Изобразить, как он достает и ест мед

«Облизывают» руку

«Отмахиваются от пчел»  
Поочередно касаться пальцами носа, щек  
Проследить за движением пальца глазами,  
стараясь не поворачивать головы

Ходьба «вперевалочку» на внешней  
стороне стопы

Прилечь, руки под щеку.

## Физкультурное занятие с элементами логоритмики «Вместе весело шагать»

Программное содержание:

1. Учить детей выполнять основные виды движения: подлезание под воротца на четвереньках и предплечьях; прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд. Продолжать учить детей ходить и бегать по залу, не наталкиваясь, друг на друга, с согласованными движениями рук и ног.
2. Используя логоритмические упражнения, упражнять детей в ходьбе: на внешней стороне стопы, высоко поднимая колени, в беге «лошадкой» - прямой галоп.
3. Отрабатывать умение строиться в круг, колонну, кружиться вращательную; понимать и принимать исходное положение, выполнять упражнения согласно тексту.
4. Продолжать развивать умение выполнять правильно упражнения на дыхание (вдох носом, выдох через рот); развивать мелкую моторику, различные группы мышц.
5. Воспитывать усидчивость, интерес к занятиям физкультурой, вызвать у детей ощущение радости от выполнения логоритмических игр и упражнений.
6. Решать задачи коррекционной работы по профилактике плоскостопия, опорно-двигательного аппарата.

Оборудование:

Стойки для подлезания - 2 шт.,

Напольное оборудование: мостик из цилиндров,

Камушки, верёвки - 4 шт.,

Для игры: игрушка медведь.

### Ход занятия

#### I. Вводная часть:

Построение вращательную

Построение в круг: Становитесь друг за другом,

Мы сейчас пойдем по кругу

Чтобы вам не потеряться

Надо за руки всем взяться.

(составитель М.А. Фисенко)

Логоритмическое упражнение: « Снежок»

Выпал беленький снежок,

Собираемся в кружок. (взяться за руки, встать в круг)

Мы потопаем, мы потопаем. (топать ногами на месте)

Будем весело плясать, (потирать ладони)

Будем ручки согревать.

Мы похлопаем, мы похлопаем. (хлопки руками)

Будем прыгать веселей, («пружинка»)



Чтобы стало потеплей.

Мы попрыгаем, мы попрыгаем. (прыжки на двух ногах)

(А. Ануфриева)

Ходьба по залу врассыпную:

Выше ноги поднимаем,

И по залу мы шагаем

Раз, два! Раз, два, три! Вот шагают малыши!

(авторская)

На внешней стороне стопы «медвежата»:

Шел мишутка косолапый

По тропинке по лесной.

Он хотел отведать меда,

Ягоды набрать с собой.

(И.А.Баляева)

Высоко поднимая колени:

Ах, красавец - Петушок!

На макушке гребешок.

А под клювом - то борода,

Очень гордая походка!

(И. Лопухина)

Кружение «бабочкой»:

Бабочка летала, крыльями махала.

На цветочек села, отдохнуть хотела.

(И.А.Баляева)

Бег обычный:

Ох, ох, ох, ох

У нас в зале рассыпался горох.

Прямой галоп - «лошадка» (руки на поясе):

Вот лошадка скачет быстро

Только цокают копытца.

(И.А.Баляева)

Логоритмическое упражнение «Снежинки - пушинки»

Мы веселые снежинки,

Легкие мы как пушинки.

Дружно в воздухе летаем

И всю землю покрываем.

(И.А.Баляева)

Построение в круг: Дружно за руки возьмемся

В круг скорее соберемся.

(авторская)

Упражнение на дыхание: На ладошки мы подули

И снежок с ладошки сдули.

(авторская)

## II Основная часть:

### ОРУ:

#### 1. «Колпачок»

И.п. - о.с., руки на поясе.

1 - 4 наклоны головы вправо - влево.

5 - И.п.

«Одеваем колпачок,  
Ставим руки на бочок.

Чок-чок, чок-чок,

Закачался колпачок.  
Правый бочок, левый бочок,  
Раз - и сняли колпачок».

(авторская)

#### 2. «Плечики - кузнечики»

И.п. - узкая стойка, руки опущены.

1 - плечи вверх

2 - плечи вниз

3 - И.п.

«Запрыгали плечики, как ловкие  
кузнечики: вверх - вниз»

(авторская)

#### 3. «Самолёт - вертушка»

И.п. - стойка, руки согнуты в локтях перед грудью.

1 - 4 - круговые движения руками «вертушка перед грудью»

5 - И.п.

« В небе самолет летит,  
Громко в нем мотор гудит:  
«У - у - у».

(И.А. Баляева)

#### 4. «Приседание»

И.п. - стойка, руки вверх

1 - присесть, обхватить руками колени;

2 - И.п.

«Встали - выше потянулись,  
Солнышку все улыбнулись!  
Сели - взяли мы грибок  
И сложили в кузовок»

(И.А. Баляева)

#### 5. «Паровоз»

И.п. сед, ноги прямые, руки согнуть в локтях.

1 - 4 - движения вперёд на ягодицах;

5 - 8 - движения назад;

«Паровоз идет, гудит:  
«Чух - чух - чух».  
Машинист в нем сидит:

«Ух - ух - ух».

(И.А. Баляева)

6. «Велосипед»

И.п. - лёжа на спине, ноги согнуты.

« Еду, еду по дороге на велосипеде.

Потрудитесь мои ноги, иначе не доеду»

(И.А. Баляева)

7. «Зайчик».

И.п. руки на поясе.

Прыжки на двух ногах с поворотом кругом.

«Зайка, зайка-дружок

Прыг-скок, прыг-скок

То вперед, то снова вбок.

Прыг-скок, прыг-скок»

(составитель М.А. Фисенко)

Упражнение на дыхание - вдох ртом, а выдох через нос

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.(авторская)

**ОВД:**

Друг за другом мы встаём

И тропинку всю пройдем.

Мы по мостику пойдём

И как щенята проползём

Потопчемся по камушкам

И прыгнем через палочки.

(авторская)

1. Ходьба по мостику из цилиндров.

2. Ползание на четвереньках и предплечьях.

3. Ходьба по камушкам.

4. Прыжки на двух ногах через верёвки.

Логоритмическая игра: «Снежок»

Раз, два, три, четыре, (загибать пальцы, начиная с большого)

Мы с тобой снежок слепили. («лепить», меняя положение ладоней)

Круглый, крепкий, очень гладкий (гладить одной рукой по кругу)

И совсем-совсем не сладкий. (грозить пальцем)

Раз - подбросим. (подбросить воображаемый снежок вверх)

Два - поймаем. (присесть, поймать воображаемый снежок)

Три - уроним. (встать, роняя воображаемый снежок)

И ... ломаем. (топать)

(Н. Нищева)

Подвижная игра: «Мишка бурый» 2 раза

Мишка бурый, мишка бурый  
От чего такой ты хмурый?

Дети идут к ведущему с медведем,  
говоря слова

Медведь:

Я сегодня заболел,  
Меда я совсем не ел.  
1,2,3,4,5 - начинаю мед искать!

Дети убегают от медведя в свои  
«домики» - присесть, ладонями  
закрыть лицо

Мишка бурый, мишка бурый  
От чего такой ты хмурый?

Дети идут к ведущему с медведем,  
говоря слова

Медведь:

Я медком не подсластился  
От того и рассердился!  
1,2,3,4,5 - начинаю догонять!  
(народная игра)Пытается кого-нибудь осалить.

Дети убегают от медведя в свои  
«домики» - присесть, ладонями  
закрыть лицо. Медведь догоняет,

Упражнение на дыхание: вдох - носом - быстрый выдох через рот «Ха».

ШЗаключительная часть:

Логоритмическая игра: «Это я»

Это глазки. Вот. Вот  
Это ушки. Вот. Вот.  
Это нос. Это рот.  
Там спинка. Тут живот.  
Это ручки. Хлоп. Хлоп.  
Это ножки. Топ. Топ.  
Ой, устали. Вытрем лоб.

Показать пальцем части тела по тексту

Хлопки в ладоши  
Топать ногами  
Правой рукой провести по лбу

(Н. Нищева)

# Физкультурное занятие с элементами логоритмики

## «Забавы на полянке»

### Программное содержание:

1. Учить детей выполнять основные виды движения: ползание на коленях с руками за спиной; перешагивать широким шагом через препятствия; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

Продолжать учить детей ходить и бегать по залу, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными движениями рук и ног.

2. Используя логоритмические упражнения, упражнять детей в ходьбе: на носочках, на внешней стороне стопы - «по-медвежьи», высоко поднимая колени; в беге «лошадкой» - прямой галоп; в ползании «обезьянкой» - высокие четвереньки.

3. Отрабатывать умение строиться в круг, кружиться в рассыпную; понимать и принимать исходное положение, выполнять упражнения согласно тексту. Активизировать словарь детей, развивать связанную речь, формировать фонематическое восприятие.

4. Продолжать развивать умение выполнять правильно упражнения на дыхание (вдох носом, выдох через рот); развивать мелкую моторику, различные группы мышц.

5. Воспитывать усидчивость, интерес к занятиям физкультурой, вызвать у детей ощущение радости от выполнения логоритмических игр и упражнений.

6. Решать задачи коррекционной работы по профилактике плоскостопия, опорно-двигательного аппарата.

### Оборудование:

Кирпичики от конструктора на каждого ребенка,

2 мягких модуля,

Н/о мостик из цилиндров,

3- 4 веревочки,

Для игры: игрушка кошка.

## Ход занятия

### I. Вводная часть:

Построение врассыпную.

Построение в круг:

Вот пришли мы на лужок  
Встали дружно все в кружок.

(И.А. Баляева)

Логоритмическое упражнение «Цап - царпки»

Цап - царпки, цап - царпки,	(кистями рук показать «кошкины коготки»)
Ёжики, ёжики	(сжимание и разжимание пальцев рук)
Наковали, наковали	(стучать кулачками перед собой)
Ножницы, ножницы.	(скрестные движения прямых рук перед грудью)
Побежали, побежали	(бег на месте)
Зайчики, зайчики.	(Прыжки на месте, ладонями показать ушки)
А теперь похлопали,	(хлопки руками)
Ножками потопали	(топать ногами на месте)
И по ножкам мы пошлепаем.	(шлепать ладонями по ногам)

(Я.А. Плачкова)

Ходьба по залу врассыпную:

1,2,3,4,5 - будем дружно мы шагать!  
Любят ножки упражняться,  
Физкультурой заниматься.

(составитель М.А. Фисенко)

Ходьба на носочках:

Мышка тихо бежала,  
Чтобы кошка не догнала.  
(И.А. Баляева)

На внешней стороне стопы - «по-медвежьи»:

А за мышкой шел медведь,  
Начал громко он реветь:  
«У - у! У - у!  
Я вразвалочку иду!»  
(И.А. Баляева)

Высоко поднимаем колени:

Мы шагаем по сугробам,  
По сугробам крутолобым.  
Поднимаем выше ногу,  
Проложи другим дорогу.

(М.Ю. Картушина «Логоритмика для малышей»)

Бег обычный:

Ох, ох, ох, ох  
У нас рассыпался горох.

(авторская)

Прямой галоп - «лошадка» (руки на поясе)

Вот лошадка - цок, цок, цок!

Догони меня, дружок! (И.А. Баляева)

Упражнение на дыхание «Понюхай цветочек».

Логоритмическое упражнение «Снежинки»

Ой, летят-летят снежинки, (кружение по залу, руки в стороны)

Белоснежные пушинки.

Это зимушка-зима (поворот вправо, вытянуть вправо правую

Рукавами повела, руку; то же повторяют влево)

Все снежинки закружила (кружение, руки в стороны)

И на землю опустила. (присесть)

Стали звездочки кружиться,

Стали на землю ложиться. (лечь на пол, развести руки в стороны)

Нет, не звезды, а пушинки,

Не пушинки, а снежинки.

(М.Ю. Картушина)

Построение в круг:

Подходи сюда, дружок,

Встанем вместе все в кружок.

(И.А. Баляева)

## II. Основная часть:

### **ОРУ:**

1. «Часы»

И.п. узкая стойка, руки на поясе

1 - 4 - наклоны головы в стороны

5 - И.п.

На стене часы висят

Тик-так, тик-так.

Будем делать дружно так:

Тик-так, тик-так.

(И.А. Баляева)

2. «Ножницы»

И.п. стойка, руки вытянуты перед грудью

1 - 4 - скрещивание рук перед грудью

5 - И.п.

Раз-два, раз-два

Два конца и два кольца.

Быстро режем все подряд,

Чтоб потом все зашивать.

(И.А. Баляева)

### 3. «Ветер»

И.п. стойка, руки подняты вверх

1 - 4 - легкие покачивание рук из стороны в сторону

5 - 8 - наклоны туловища в стороны

9 - И.п.

Ветер весело играет  
И деревья все качает.  
А подует сильный ветер  
Раскачает все на свете. (И.А. Баляева)

### 4. «Медвежонок»

И.п. сед, упор на руки, ноги вытянуты

1 - сгруппироваться, обнять колени руками, голову наклонить

2 - И.п.

Медвежонок я веселый  
Поиграть люблю, друзья!  
Спрячусь я сейчас тихонько,  
Отыщите вы меня!  
(И.А. Баляева)

### 5. «Ракета»

И.п. сед на корточки, сгруппироваться

1 - выпрямиться, руки вытянуты вверх и сложены ладошка к ладошке

2 - И.п.

Сели мы в ракету - 1,2,3,  
Дружно полетели - 1,2,3,  
Познакомились с Луной  
И вернулись все домой.  
(И.А. Баляева)

### 6. «Зайчишка»

И.п. о. стойка, руки на поясе

Прыжки на месте, с поворотом вокруг себя

Зайка в травке скок-скок.  
Зайка прыг за кусток.  
Смелый зайка не боится,  
Не поймать его лисице.

(Н. Нищева)

Упражнение на дыхание: «Блины»

Испекли блинов немножко,  
Остудили на окошке. (подуть на раскрытые ладошки)

(О. Перова)

### **ОВД**

I. а) Ползание на коленях (руки за спиной)

(дети ползут и несут за спиной кирпичики, доползают до воспитателя и строят дом)

Маленькие гномики  
Строят свои домики. (авторская)



б) Ползание на высоких четвереньках - «обезьянкой»

Скачет ловко обезьяна,  
Чтоб достать себе бананы.

(И.А. Баляева)

II. (Выкладывается дорожка и в конце дорожки садим игрушку кошку)

Друг за другом мы пойдем  
И тропинку всю пройдем.

1. Детки шли, шли, шли  
К бревнам подошли,  
Через бревна перешли  
И дальше пошли.

2. Детки шли, шли, шли  
И к мостику пришли  
Детки мостику перешли  
И дальше пошли.

3. Дети шли, шли, шли  
И к веревкам подошли,  
А веревки будто ветки  
Лежат на лужайке.  
Перепрыгнут их детки  
Ловко, как зайки.

4. Детки шли, шли, шли  
И к кошке пришли.  
Кошка довольна такими детьми  
Их попросила все снова пройти.

(авторская)

1. Ходьба с перешагиванием мягких модулей.
2. Ходьба по «мостику».
3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через веревки.

Логоритмическая игра «Бабочка».

Бабочка утром проснулась,  
Потянулась, слегка улыбнулась.  
Нежной росой она умылась.  
Тихо, изящно покружилась.  
Нагнулась, присела,  
И раз - улетела.

(выполнять движения по тексту).

(И.А. Баляева)

Подвижная игра «Киса и мыши»

Кот притаился в стороне, а мышки выбегают из норок, резвятся в зале и говорят слова:

В домике у Кисы  
Веселятся мыши.  
Скачут и играют,  
Песни распевают,  
Горюшка не знают.

Только Киса на порог,  
Шасть по норкам - и молчок!

(Р. Каука)

Кот выскакивает, кричит «Мяу!» и догоняет мышек. Мыши убегают в норки.

Упражнение на дыхание: вдох носом - быстрый выдох через рот «Ха».

### III. Заключительная часть:

Логоримическая игра: «Мы - два друга»

Дети становятся парами лицом друг к другу.

Я подрост и ты подрост, (поочередно поднять вверх руки)  
У меня нос и у тебя нос. (касаться своего носа, а затем носа соседа)  
У меня щечки гладкие (потереть свои щечки)  
И у тебя щечки гладкие. (потереть щечки соседа)  
У меня губки сладкие. (касаться пальцами своих губ)  
И у тебя губки сладкие. (касаться пальцами губ соседа)  
Мы - два друга, любим друг друга. (обнимание в парах)

(Л.Н. Мартемьянова, Е.В. Мельникова, Л.Н. Мухаметрахимова программа «Игропластика»)

## **Физкультурное занятие с элементами логоритмики**

### **«Ах, как здорово играть»**

#### **Программное содержание:**

1. Учить детей выполнять ходьбу по гимнастической скамье с шаром в руке, сохраняя правильную осанку.

Закрепить подлезание под препятствие на четвереньках и предплечьях.

Продолжать развивать координационные способности при прыжках из обруча в обруч.

2. Используя логоритмические игры и упражнения, упражнять детей в ходьбе: на носках, на наружной стороне стопы, в беге: «обезьянкой», «лошадкой» - прямой галоп.

3. Отрабатывать умение строиться в шеренгу, колонну, круг, врассыпную; понимать и правильно принимать И.п., выполнять упражнения согласно тексту.

4. Продолжать развивать умение правильно выполнять упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом), мелкую моторику, различные группы мышц.

5. Развивать ловкость, быстроту, реакцию на сигнал, умение преодолевать трудности.

Воспитывать чувство товарищества, усидчивость, интерес к занятиям спортом, вызвать у детей ощущение радости через логоритмические игры и упражнения.

6. Решать задачи коррекционной работы по профилактике плоскостопия, опорно-двигательного аппарата.

#### **Оборудование:**

Стойки для подлезания - 3 шт.

Гимнастическая скамья, пластмассовые шарики на всех детей,

Обручи малого размера - 3 шт., форма с камушками

Для игры: игрушка кота

## Ход занятия

### 1. Вводная часть:

Построение врассыпную.

Логоритмическая игра «Вместе с солнышком встаем»

Вместе с солнышком встаем	(вытянуть руки вверх)
Вместе с птицами поем.	(имитировать «полет птиц»)
С добрым утром, с ясным днем,	(выставить правую руку вперед,
Вот как дружно мы живем.	затем левую, взяться за руки и покачивать сцепленными руками вперед-назад

(Л.Н. Мартемьянова, Е.В. Мельникова, Л.Н. Мухаметрахимова программа «Игропластика»)

Построение в шеренгу, колонну.

Ходьба в колонне по одному:

Маленькие ножки  
Ходят по дорожке.  
Любят ножки упражняться,  
Физкультурой заниматься.

(составитель М.А. Фисенко)

Ходьба на носках, руки вверх - ладошка к ладошке:

На носочках мы шагаем  
Выросли такие,  
Спортом будем заниматься  
Вырастем большие.

Мы шагаем, мы шагаем

Руки выше поднимаем.

(И.А. Баляева)

Ходьба на наружной стороне стопы:

Дальше мы шагаем и мишку встречаем.  
Вперевалочку идет  
Косолапый мишка.  
Но несет в подарок мед  
И большую шишку.

(М. Клокова)

Бег обычный, врассыпную:

Ох, ох, ох, ох  
У нас рассыпался горох.

(авторская)

Бег «обезьянкой»

Скачет лихо обезьяна,  
Чтоб достать себе бананы.

(И.А. Баляева)

Прямой галоп (руки на поясе):

На лошадке я скачу  
Цок-цок, цок-цок!  
Догони меня дружок  
Цок-цок, цок-цок!

(И.А. Баляева)

Ходьба обычная

Упражнение на дыхание - «Обними себя крепко».

(Развести руки в стороны - вдох носом, обхватить руками плечи -  
полный выдох через рот)

Игра на воображение «Разные круги».

(показываем пальчиками рук)

Построение в круг.

## II. Основная часть

0.Р.У.:

1. «Совушка»

И.п. о. стойка, руки на поясе

1 - 4 - качание головой вправо-влево

5 - 8 - повороты головой вправо-влево

9. - И.п.

Совушка-сова,  
Большая голова,  
На дереве сидит,  
Головушкой вертит,  
Во все стороны глядит.

(потешка)

2. «Качели»

И.п. о. стойка, руки опущены

1 - правое плечо вверх,

2 - И.п.

3 - левое плечо вверх

4 - И.п.

Я качаюсь на качелях  
Вверх-вниз, вверх-вниз!  
Дружно дети полетели  
Вверх-вниз, вверх-вниз!

(И.А. Баляева)

3. «Чудо - силачи»

И.п. стойка, руки к плечам, кисти сжаты в кулак

1 - согнуть с силой руки к плечам

2. И.п.

Это что за силачи?  
Наши дети-малыши!

(И.А. Баляева)

#### 4. «Петрушка»

И.п. узкая стойка, руки на поясе

1 - шаг вправо, руки «колпачком» над головой

2 - И.п.

3 - шаг влево, руки «колпачком» над головой

4 - И.п.

Я игрушка-погремушка,

А зовут меня Петрушка.

(И.А. Баляева)

#### 5. «Вертушка»

И.п. широкая стойка, руки опущены

1 - 4 - повороты туловища в стороны

5 - взмах рук вверх

6 - наклон вниз, достать руками пол, колени не сгибать

7 - И.п.

Повороты вправо - влево,

Повторяй за мною смело.

(И.А. Баляева)

#### 6. «Ванька-встанька»

И.п. стойка, руки за спиной

1 - присесть, показать руки, сделать «фонарики»

2 - И.п.

Ванька-встанька спать не хочет

Ляжет и опять подскочит.

Ты нам ручки покажи

Пусть посмотрят малыши!

(И.А. Баляева)

#### 7. «Кенгуру»

И.п. О. стойка, руки на поясе

Прыжки на месте, вправо - влево, с поворотом вокруг себя, вперед - назад.

Рано-рано поутру

Скачет быстро кенгуру.

Вправо-влево, поворот,

Прыжок назад, потом вперед.

(И.А. Баляева)

#### Упражнение на дыхание «Ветерок»

Помоги мне ветерок,

Паруса надуй дружок.

Пусть плывет кораблик мой

К папе с мамочкой домой.

(А. Белая)

(Дети после спокойного вдоха продолжительно произносят на выдохе: «ф-ф-ф»)

## Логоритмическое упражнение «Енот шагает по дороге»

Енотик весело шагает (ходьба с высоким подъемом колена)  
И ноги выше поднимает  
Поставит руки на бочок (прыжки на двух ногах)  
И по тропинке - скок-поскок.  
Смотри! Болото впереди!  
По кочкам надо нам пройти. (ходьба на носках)  
Бежит тропинка через лес  
И вьется словно змейка. (ходьба «змейкой»)  
Попробуй быстро пробежать  
И не упасть сумей-ка. (бег в колонне друг за другом)

Енотик наш к пруду спешит, (ходьба шагом марша)  
Знакомым «Здравствуй» говорит.  
(М.Ю. Каргушина)

### О.В.Д.

1. Подлезание под препятствие на четвереньках и предплечьях - 2 раза.
2. Ходьба по гимнастической скамье с шаром в руке - 2 раза.
3. Прыжки из обруча в обруч - 2 раза.
4. Ходьба по камушкам - 2 раза.

### Пальчиковая игра «Тесто».

Тесто мнем, мнем, мнем, (сжимать и разжимать пальцы рук)  
Тесто жмем, жмем, жмем.  
После скалку мы возьмем,  
Тесто тонко раскатаем, (имитировать катание скалки по тексту)  
Выпекать пирог поставим. (развернуть руки ладонями по тексту)  
Раз, два, три, четыре, пять - (загибать пальцы)  
Не пора ли вынимать? (хлопать руками)  
(О. Перова)

### П/и «Догонялки» (выбор Мишки считалкой).

(Мишка в стороне присаживается и «спит». Дети подходят к нему, говоря слова)

Дети: Мишка, мишка, хватит спать! (подходят, топя ногами)  
Выйди с нами поиграть!  
Нас тут много, (разводят руки в стороны)  
Ты один, (показывают указательный палец)  
Спать тебе мы не дадим! (грозят пальцем)

(Мишка просыпается и догоняет ребят).

(М.Ю. Каргушина «Логоритмика для малышей»)

## Логоритмическое упражнение с элементами самомассажа

### «Солнышко»

Солнце утром рано встало, (потянуться, поднимая руки вверх)  
Всех детишек приласкало.

(А. Савина)

Гладит грудку,

Гладит шейку,

Гладит носик,

(выполнять самомассаж по тексту)

Гладит лоб,

Гладит ушки,

Гладит ручки.

(руки вытянуть вперед, сжимая в кулак пальцы, показать большой палец)

Загорают дети. Вот!

(М.Ю. Каргушина)

### III. Заключительная

Релаксация, лежа на полу, под музыку

«Реснички»

Реснички опускаются,  
Глазки закрываются.  
Мы спокойно отдыхаем,  
Отдыхаем, засыпаем.  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Наши руки отдыхают,  
Отдыхают, засыпают,  
Шея не напряжении  
И расслаблена она.  
Напряженье улетело  
И расслаблено все тело.  
Греет солнышко сейчас,  
Руки теплые у нас.  
Хорошо нам отдыхать,  
Но пора уже вставать.  
Крепче кулачки сжимаем,  
Их повыше поднимаем,  
Потянуться, улыбнуться,  
Всем открыть глаза и встать.

(Н. Клюева, Ю. Касаткина)

Дети ложатся на пол на спину, глаза закрыты, руки и ноги расслаблены. Звучит спокойная музыка, как фон.

Сжать кулачки

Поднять вверх за голову, потянуться

Сначала сесть, а потом встать.



## Приложение 2.1

### Физкультурное занятие с элементами логоритмики по сказке «Теремок»

**Программное содержание:** Взяв за основу классическую структуру занятия, согласовать двигательную деятельность детей с сюжетом сказки «Теремок». Через подвижные игры и игровые упражнения закрепить с детьми: ходьбу мелким и широким шагом, прыжки с ноги на ногу, на одной ноге; бег широким шагом.

Закрепить основные виды движения: прыжки вверх, доставая подвешенный предмет; кувырки вперед, ползание на коленях и предплечьях. Продолжать учить детей менять движения по зрительному ориентиру - картинкам-карточкам, выполнять движения согласно текста и музыки, уметь правильно группироваться при кувырке.

Развивать выносливость, ориентировку в пространстве, толчковую силу ног, координацию движений. Максимально эффективно воздействовать на развитие художественных способностей детей. Развивать у детей интерес к занятиям спортом в русле знакомых волшебных образов.

Воспитывать смекалку, внимание, чувство товарищества, интерес к занятию.

Следить за правильным дыханием на протяжении всего занятия, уметь восстанавливаться. Профилактика плоскостопия - босохождение.

**Оборудование:** 6 обручей, гимнастическая палка с игрушкой «мухой», 2 мата, фломастеры, 4-6 стоек для подлезания, н/о «бревенчатый мостик».

#### Индивидуальная работа:

- прыжки с ноги на ногу (из обруча в обруч);
- кувырок вперед, перекат на мате;
- поднимание с пола фломастеров, сжимая пальцы ног.

#### Ход занятия:

I. Свободное построение в зале.

Стоит в поле теремок (показать крышу над головой)

Он не низок, не высок (присесть и потянуться)

В нем зверюшки живут,

Дружно песенки поют.

(по сказке «Теремок»)

Вот и мы с вами отправимся на новоселье к зверюшкам в теремок. Вспоминаем всех зверей.

Друг за другом мы пойдем

И к зверятам в теремок придем. (авторская)

Ходьба обычная по залу в колонне по одному.

Ходьба на носочках мелким и широким шагом.

Вот я - мышка, шубка сера  
По тропинке я бежала,  
Домик для себя искала.

(И.А. Баляева)

Прыжки с ноги на ногу (из обруча в обруч)

Я - зеленая лягушка  
Я - лягушка попрыгушка.

(И.А. Баляева)

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед

Скачет зайка, прыг да скок!  
Ищет домик - теремок.

(И.А. Баляева)

Торопятся ребятишки к зверятам (бег обычный ).

Бег на носках, показывая виляние «хвостом»

Я - лисичка, хвостик рыжий,  
Подойду к тебе поближе.  
Тихо в двери постучу,  
Кто живет здесь, знать хочу?

(И.А. Баляева)

Бег широким шагом

Волк - известный забияка!  
Хоть похож, да не собака!  
Волк по лесу вечно рыщет  
И себе добычу ищет!

(Р. Рамазанов)

Бег в умеренном темпе (бегут звери, торопятся, боятся опоздать).

Ходьба на наружной стороне стопы

Косолапый шел медведь,  
Терем нужно посмотреть.  
Славно звери будут жить.  
И конечно все дружить!

(И.А. Баляева)

(Все виды ходьбы и бега сопровождаются показом карточек - картинок).

Прибежали все зверюшки  
И нашли в лесу избушку.  
На поляне - теремок,  
Хватит места всем дружок!

Дружно зажили друзья  
А иначе и нельзя!

(И.А. Баляева)

Выбежали все из леса, увидели теремок, обрадовались и пошли спокойно.

Свободное построение по залу.

Упражнение на дыхание: устали - на выдох «УФ», обнять себя за плечи.

II. Стали дети выполнять свою разминку, чтобы показать, какие они сильные и смелые.

Танец - разминка «Будем спортом заниматься».

О.В.Д.

Подошли дети к теремку, полюбовались, решили повеселиться в нем и отметить новоселье: веселиться, кувыряться и в любимые игры играть.

1. Лягушка научила своей любимой игре «Поймай муху».  
(Дети стоят в кругу. В центре круга стоит взрослый, в руках у него палка, на конце которой на веревке привязана игрушка - муха. Взрослый начинает палку крутить, «муха летит над головами детей». Дети должны выпрыгивать вверх двумя ногами и задевать «муху» рукой - «ловить ее».)
2. Медведь научил кувыряться, как кувырятся его маленькие медвежата - кувырок вперед, перекаты на мате.
3. Лиса предложила рыбку поймать - игровое упражнение «Поймай рыбку»

Рыбки в озере игрались  
Рыбки в озере плескались.  
Мы поймаем рыбку ножкой  
И возьмем ее в ладошки.  
(авторская)«ловить рыбок», захватывая фломастеры

Дети - «рыбаки» стоят по краям зала и говорят слова. На середину зала высыпаются фломастеры - «рыбки». Дети прячут руки за спину и выходят всеми пальцами стопы. Ноги чередовать, руками не помогать. Пойманные «рыбки»

в руках за спиной.

4. Заяц предложил попрыгать на одной ноге - логоритмическое упражнение «Строим дом».

Мы построим новый дом  
И по лесенкам пойдем.  
Раз - ступенька, два - ступенька.  
Раз - ступенька, два - ступенька.  
(авторская)

Руками скрестить крышу над головой  
Шагать, высоко поднимая колени  
Прыжки на одной ноге с продвижением вперед  
Смена ног.

5. Волк и мышка предложили ползком преодолевать препятствия - ползание на коленях и предплечьях.

Очень всем понравились забавы. Гости чуть-чуть устали и легли на зеленую полянку отдыхать.

III. Релаксация под музыку, лежа на полу, чередуя с движениями рук и ног.

# Игровое физкультурное занятие с элементами логоритмики «Город Физкультурный»

## Программное содержание:

1. Через подвижные игры и игровые упражнения закрепить с детьми: ведение мяча одной рукой, бросок в баскетбольное кольцо, вращение обруча, катание обруча по прямой, толкая ладошкой, прыжки через скакалку, бег с ускорением.

2. Развивать предметную ловкость, скорость движений, выносливость, толчковую силу ног, координацию движений.

Воспитывать внимание, чувство товарищества, самостоятельность, усидчивость, смекалку, настойчивость при достижении результата, интерес к занятиям спортом.

3. Профилактика плоскостопия - босохождение, следить за правильным дыханием на протяжении всего занятия, умение восстанавливаться.

**Оборудование:** мячи на всех детей, обручи на подгруппу детей, колечки, скакалки на подгруппу детей, шнур, маска щуки, ленточки на колечках, н/о «камушки».

## Индивидуальная работа:

- толкание мяча ладошкой при ведении по прямой;
- бросок в кольцо двумя руками от груди;
- прыжки через скакалку;
- вращение обруча на талии.

## Ход занятия:

### I часть

Построение, равнение, повороты.

Ребята, я знаю, что все вы, конечно, любите путешествовать. Ведь это так увлекательно - приезжать в другие города, знакомиться с новыми людьми, узнавать, как прекрасна наша природа. Но, оказывается, можно совершить путешествие по городу, который нельзя найти ни на одной карте мира. Он носит название Физкультурный, и посетить его разрешается только тем, кто дружит со спортом. А вы, дружите со спортом? (дети хором отвечают: «Да!»).

Тогда мы с вами сейчас отправляемся в путешествие по этому замечательному городу. А отправимся мы в путь на самолете.

В путь дорогу нам пора,  
Ждет спортивная игра.  
С физкультурой дружим мы,  
Потому и так сильны.

(И.А. Баляева)

Ходьба по залу в колонне по одному, чередуя с бегом врассыпную, изображая полет на самолете (под музыку)

Вот мы и прилетели в город Физкультурный. Мы начинаем наше путешествие с первой остановки.

Она называется **«Площадь разминочная»**

Чтобы силы нам набраться  
Нужно утром разминаться.  
Мы играем и растем,  
Так мы весело живем.

(И.А. Баляева)

(танцевальная разминка под музыку)

## **II часть**

Следующая остановка **«Площадь для игры с мячом»**

Много игр на свете есть,  
Трудно их все перечесть.  
Больше всех мы любим мяч.

Можно мяч бросать, катать,  
Его рукою ударять.  
Если хочешь ловким стать  
Учись в корзину мяч бросать.

(И.А. Баляева)

1. Ведение мяча одной рукой по прямой, забросить в кольцо.

2. П/игра «Не зевай!». (Ведущий берет в руки мяч. Дети встают вокруг него спиной к центру. Ведущая говорит слова и ходит по кругу: «1,2,3 - Петя (Валя) лови!» и подбрасывает мяч вверх. Задача того, чье имя назвали, - быстро обернуться и поймать мяч. Перед началом игры ведущая объясняет, как нужно поймать мяч - либо на лету, либо после одного удара мяча о землю).

Вот как весело мы играли в наш мяч. Мы покидаем «Площадь для игр с мячом» и переезжаем на новую остановку.

Следующая остановка **«Улица для игры с обручем»**.

(по подгруппам)

Мы покругим обруч дружно  
И прокатим так, как нужно.  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Ловкими хотим мы стать!

(И.А. Баляева)

Вращение обруча на полу - игра «Бочонки» (у кого, закрученный обруч прокрутится дольше всех).

1. Вращение на талии.
2. Катание одной рукой по залу.
3. П/и «Бездомный заяц».

Вот и следующая наша остановка **«Переулок скалочки-выручалочки»**.

(по подгруппам)

Мы скакалочки возьмем,  
Прыгать через них возьмем.  
Выходи скорей, дружок,  
И попробуй хоть разок!

(И.А. Баляева)

Прыжки через скакалку.

1. М/игра «1,2,3 - беги» (пробежать на другую сторону зала под вращающейся скакалкой, не задев ее)

Но нам пора и дальше отправляться в путь. Мы с вами оказались на следующей **станции «Поиграй-ка».**

1. М/игра «Озеро и ручейки».

А сейчас мы ручейки  
Побежим вперегонки.  
Прямо к озеру спешим,  
Станет озеро большим (дети становятся в круг).

(В. Волина)

2. П/игра «Караси и щука».

3. М/игра «Караси и щука» (под музыку).

### **III часть**

Музыкальная композиция «Ветер» с переходом на релаксацию.  
(движения по тексту согласно ритму и темпу музыки)

А какой бывает ветер, вы, ребята, мне ответе?

Ветер яростный бывает,  
Тучи по небу гоняет,  
Он бушует в синем море  
И гуляет на просторе!

Ветер ласковый бывает,  
Он с листочками играет,  
На деревья тихо дышит,  
Ветки ласково колыхет.

Ветра вовсе не бывает,  
Он тихонько засыпает.  
Ветер в облаке ночном  
Он находит тихий дом (лечь на пол на спину и закрыть глаза).

(И.А. Пomyткина)

Вот и закончилось наше интересное путешествие в Физкультурный город. За время, пока мы путешествовали, вы успели разучить много новых спортивных игр. Поэтому наше путешествие получилось веселым и запоминающимся. Вы показали себя настоящими спортсменами. Понравилось вам самим такое путешествие? Тогда мы с вами постараемся вернуться в этот город еще не один раз.

## **Физкультурное занятие с элементами логоритмики «Цирк зажигает огни»**

### **Программное содержание:**

1. Закрепить с детьми умения: прокатывать и вращать обручи, выполнять ходьбу по гимнастическим скамейкам (широкой и узкой) с мешочком на голове, удерживая равновесие, перебрасывать мяч из руки в руку, 3 воздушных шарика, кататься на самокате, выполнять движения на тренажерах. Закрепить перестроение в две, четыре колонны, выполнять ходьбу и бег парами, не держась за руки и соблюдая интервал; закрепить акробатические упражнения: «лягушка», «коробочка», «мостик», «ласточка».

Уметь выполнять имитационные упражнения, согласно текста и музыки, активизировать словарь детей.

2. Развивать предметную ловкость, динамическое равновесие, координацию движений, выносливость, мышцы спины, гибкость, толчковую силу ног.

Воспитывать усидчивость, внимание, упорство при достижении результата, смекалку, интерес к игровым упражнениям, желание заниматься спортом.

3. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, уметь восстанавливаться при помощи упражнений на дыхание.

**Оборудование:** цирковая атрибутика для оформления зала, обручи, мешочки с песком, мячи малого размера, гимнастические палки на каждого ребенка,

2 широкие скамейки, 1 узкая скамейка, 2 связки из обручей, 5 самокатов,

2 балансира, 2 батута, тренажеры: «велотренажер», «лыжник», «ступеньки», цветы из бумаги и ткани.

### **Индивидуальная работа:**

- выполнение акробатических упражнений: «лягушка», «коробочка», «мостик», «ласточка»;
- ходьба по узкой скамье с мешочком на голове;
- перебрасывание мяча из руки в руку;
- катание на самокате;
- выполнение движения на тренажерах.

Зал оформлен элементами цирковой атрибутики.

### Афиша:

Цирк! Цирк! Цирк!

Только один раз!

Только одно представление замечательного и необыкновенного цирка!

Приходите! Ждем! Только (число, месяц), в . . . часов.

Инструктор: В зале раскинулся круглый шатер,  
В центре шатра расстелили ковер,  
Мимо пройти не захочет никто,  
Все приглашаются в цирк - шапито!  
(П. Синявский)  
Сегодня мы с вами артисты -  
Циркачи, эквилибристы.  
Гимнасты и каскадеры.  
А также лошадки, собачки  
Котятки и дрессированные поросятки!  
Открываем парад артистов!

### **I часть**

Ходьба детей обычная в колонне, от середины зала расходятся в разные стороны, сходясь на середине парами, расходятся парами вправо, влево; от середины идут четверками, держат расстояние и становятся в четыре колонны (при перестроении выполнить ходьбу на носках, руки вверх - в стороны, хлопки над головой).

Бег парами по кругу - «торопятся на представление». Пары шагом расходятся на две колонны для О.Р.У.

Выполняется упражнение на дыхание с использованием мимики лица: вдох - «веселый клоун», выдох - «сердитый клоун».

### **II часть**

О.Р.У. (выполняются, стоя в колонне, и в ходьбе по залу врассыпную)

1. А вот на арене - силачи!

(руки в стороны, ладони в кулак, сгибание и разгибание рук к плечам)

2. Клоуны - весельчаки!

(руки на пояс, наклоны головы в стороны и широкая улыбка)

3. Фокусники - колдуны!

(руки прижаты к груди: движение рук от груди вперед - в стороны)

4. Впереди - лошадки!

(руки на поясе, ходьба с высоким подниманием коленей)

5. А вот обезьянки!

(имитация движений обезьянок.

6. Мишки косолапые!

(Имитация движений медведя)

7. Собачки хвостатые!

(имитация движений собачек)

8. Котята полосатые!

(сгибание и разгибание спины в упоре на четвереньках)

Инструктор: Приветствую всех в нашем чудесном цирке! Артисты здесь отличные, хотя и необычные!



**0.В.Д.**

1. Первый номер нашей программы - **Гимнасты с обручами.**

(Дети по ходу движения берут обручи и прокатывают их вперед, догоняя; крутят обруч перед собой - рука вытянута вперед с обручем. По ходу движения дети складывают обручи и берут гимнастические палки.)

2. **Акробаты**

Мы ребята - акробаты,  
Посмотрите-ка на нас!  
По скамейке мы идем,  
Мешочки на голове несем.

(И.А. Баляева)

Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, в руках гимнастическая палка.

(3 скамейки - 2 широких и одна узкая)

Свободное выполнение акробатических упражнений под музыку: «лягушка», «коробочка», «мостик», «ласточка».

3. **Лошадки**

Любят лошадки в цирке выступать.  
И их никому, никогда не догнать.

(И.А. Баляева)

Бег, высоко поднимая колени, перепрыгивая через невысокие барьеры. По команде: «Ап!», разворачиваются в обратную сторону и продолжают движение.

4. **Жонглеры**

Вот жонглеры выступают,  
В воздух быстро все бросают.  
Раз-два, два-три!  
Вот как ловко, посмотри!

(И.А. Баляева)

Перебрасывание маленького мяча с песком внутри из руки в руку, стоя на месте.

Игра детей в группах с воздушными шариками «Не урони», отталкивая указательными пальцами.

5. **Дрессированные поросята**

Ну и, конечно же - дрессированные поросята!

Упражнение «Хрюшка» (Стихи Л. Кошкарновой)

Наша Хрюшка - хохотушка,

полуприседание с поворотом  
туловища вправо и влево;

Ох, чистюля наша Хрюшка,

поочередное поглаживание рук от  
плеча;

Пятачок свой мылом моет	глядят нос круговыми движениями рук поочередно;
Корешки в земле не роет.	имитация;
Нюхать любит лишь цветочки,	поочередно раскрывают щепоть из пальцев рук, как цветов;
Свеклою румянит щечки,	круговые движения рук по щекам;
Бант малиновый на шее,	имитация завязывания банта;
Нашей Хрюшки нет милее.	покачивание головой, руки на щеках.

## 6. Клоуны

В каждом цирке от души  
Их встречают малыши.  
Чудеса они творят:  
То потешно говорят,  
То фонтаном слезы льют  
Кувыркаются, поют,  
Лица размалеваны  
Выступают клоуны!

С. Ситников

Пока читается стихотворения воспитатель и инструктор надевают цветные колпачки детям.

### Упражнение «Клоун» (Стихи Л. Кошкаровой)

Клоун рыжий, конопатый,	дети глядят себя по голове, показывают веснушки;
Очень нравится ребятам.	три хлопка в ладоши;
Нос как красный помидор,	глядят нос поочередно руками;
А в глазах его задор.	с помощью рук изображают глаза и хлопающие реснички - пальчики;
Слезы льются, как у крана	«собирают слезки в ладошку»;
В разноцветные карманы,	показывают карманы - ладони к бедрам;
А в карманах, там и тут,	кисти рук складывают в «бутон»;
Розы красные растут.	поднимают вверх, раскрывают «лепестки»;
То он плачет, то смеется,	указательные пальцы вертикально к глазам, затем горизонтально к губам;
То он добрый, то дерется,	глядят свои руки, затем выбрасывают кулаки вперед;
Ах, какой он неуклюжий,	руки на поясе, наклоны туловища вправо - влево;
Но такой он всем и нужен.	руки скрещивают на груди, в стороны и на пояс.

Детям предлагаются для свободной двигательной деятельности: балансиры, тренажеры, самокаты, батуты.

### III часть

Инструктор: На этом наше представление заканчивается. Заключительный парад - алле!

Рады, рады зрители:  
Многое увидели!  
И летят от них цветы  
На арену с высоты!

С. Еремеев

Дети под музыку идут в колонне по одному по залу, машу руками зрителям, а зрители выбрасывают детям цветы вверх (цветы сделаны из ткани или бумаги).

## Приложение 3

### Перспективный план совместной работы специалистов для детей 2-4 лет.

Кв.	Название игры, танца, упражнения	Источник и автор	Цели и задачи муз. руководителя	Цели и задачи педагога- психолога	Цели и задачи физ.инструктора	Цели и задачи учителя- логопеда
2 - 4 лет I кв. Сент. Окт. Нояб.	Упражнение «Поезд»	«Логоритмика для малышей» М.Ю.Картушина	Развивать чувства темпа, ритма	Настрой на занятия, активизация внимания	Развивать координацию движений, чёткости их выполнения	Формировать темп голоса, развивать мимические мышцы
	Пальчиковая игра: «Осенний букет»	Источник тот же	Развивать чувство ритма, внимание	Развивать воображение, внимание	Развивать моторику рук, умение сосредотачивать внимание	Развивать мелкую моторику, кистей рук
	Двигательные упражнения «Мишки»	М.Ю. Картушина	Развивать чувство ритма, пластику движений	Развивать эмоциональную сферу, коммуникативные навыки	Двигаться по словесному указанию, развивать стопу - профилактика плоскостопия	Развивать чувство ритма, внимание, активный словарь

	Массаж пальцев «Этот пальчик»	Русская народная потешка	Развивать воображение, внимание, чувство ритма	Развивать внимание, память, мышление, снимать эмоциональное напряжение	Развивать мелкую моторику, умение сосредотачивать внимание	Развивать мелкую мускулатуру пальцев, снимать с них напряжение
	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	разучивание	материала		
	<b>Ноябрь</b>	повторение	пройденного	материала		
	<b>Ноябрь</b>	<b>Тематический</b>	<b>вечер</b>	<b>развлечение</b>	<b>«Осенние</b>	<b>подарки»</b>
	Вечер развлечений «Осенние подарки»	«Логоритмика для малышей» М.Ю.Картушина Стр.37	Развивать пластику движений, чувство ритма, певческие способности детей; умение слышать музыку, закреплять пройденный материал	Развивать мышление, воображение, внимание, память, коммуникативные способности, умение снимать эмоциональное напряжение	Активизировать внимание, повышать эмоциональный тонус, развивать общую моторику, координацию движений, чёткость	Развивать чувство ритма, речевое дыхание, мимические способности; развивать мелкую мускулатуру пальцев и кистей рук

<b>II кварт. Декаб Январь</b>	Русская народная потешка	«Логоритмика для малышей» М.Ю.Картушина	Развивать внимание, пластику движений	Развивать внимание, эмоциональную сферу	Координировать движения, развивать общую моторику	Формировать правильное дыхание, развивать внимание
	Танец «Снежок»		Развивать внимание, чувство ритма	Развивать коммуникативные способности	Развивать реакцию, внимание	Развивать общую моторику
	Ритмическое упражнение «В лесу»		Развивать ритм, внимание	Развивать внимание, снимать эмоциональное напряжение	Развивать внимание, общую моторику	Развивать внимание, чувство ритма
	Массаж «Снеговик»	М.Ю. Картушина «Логоритмика для малышей» В. Бурдин	Развивать внимание, пластику движений	Развивать коммуникативные способности	Развивать внимание, координацию движений	Развивать внимание, общую моторику
	Физ.минутка «Попляшите»	Г. Гончарук Н. Бромлей	Развивать чувство ритма, общую моторику	Развивать внимание, эмоциональную сферу	Развивать внимание, координацию движений	Развивать внимание, общую моторику
	Игра «Снеговик и снежинки»	А. Зимица	Развивать внимание, чувство ритма	Развивать умение снимать эмоциональное напряжение	Развивать внимание, координировать движения рук	Развивать внимание, чувство ритма
	«Мы - два друга»	Л.Н. Мартемьянова Е.В. Мельникова Л.Н. Мухаметрахимова	Развивать координацию движений, чувства ритма	Развивать эмоции, коммуникативные навыки, самостоятельность	Развивать коммуникативные навыки, ловкость, четкость движений	Развивать слухового и зрительного внимания

	<b>Февраль</b>	повторение	пройденного	материала		
	<b>Февраль</b>	<b>тематический</b>	<b>вечер</b>	<b>развлечений</b>	<b>«Снеговик»</b>	
<b>III Кварт Март Апр Май</b>	Упражнение «Солнышко»	Г.Лагздынь	Развивать чувство ритма, пластику движений	Развивать коммуникативные способности, снимать эмоциональное напряжение	Координировать движения, развивать внимание	Развивать внимание, чувство ритма
	Игра на развитие мимических движений	М.Ю.Картушина	Развивать внимание, умение слышать музыку	Учить снимать эмоциональное напряжение	Развивать внимание	Развивать внимание
	Русская народная игра «Солнышко»	М.Ю. Картушина «Логоритмика для малышей»	Развивать чувство ритма, музыкальный слух	развивать внимание, мышление, творческое воображение	Развивать внимание, координацию движений	Развивать внимание, воображение
	Двигательное упражнение «Солнечные зайчики»	М.Ю. Картушина «Логоритмика для малышей»	Развивать чувство ритма, мелодический слух	Развивать раскованность, самоорганизацию	Развивать внимание, умение прыгать на двух ногах	развивать внимание, чувство ритма
	Танец «Воронята»	А. Ануфриева, М. Картушина	Развивать внимание, пластику движений	Развивать воображение, коммуникативные способности	Развивать координацию движений, общую моторику	Развивать внимание, чувство ритма

**Перспективный план совместной работы специалистов для детей 4-6 лет.**

Квартал месяцы	Название игры, ганца, упражнения	Источник и автор	Цели и задачи руководителя	Цели и задачи Педагога - психолога	Цели и задачи физ. инструктора	Цели и задачи учителя - логопеда
<b>I кв. Октябрь Ноябрь</b>	Хоровод «Здравствуй, осень!»	Е. Тиличеева	Развивать чувства ритма, пластику движений	Развивать коммуникативные способности, воспитывать внимание	Развивать координацию движений, общую моторику	Развивать чувство ритма, воспитывать внимание
	Массаж спины «Дождь»	Французская народная детская песенка	Развивать ритмические движения, координацию	Развивать эмоционально- волевою сферу	Развивать координацию движений, воспитывать внимание	Развивать ритмические движения, укреплять здоровье детей
	Динамическое упражнение «Медвежата»	М.Ю. Картушина «Логоритмиче- ские занятия в детском саду»	Развивать чувство ритма, пластику движений	Развивать воображение, чувство ритма	Развивать координацию движений	Развивать чувство ритма, внимание
	Дыхательные упражнения	Источник тот же	Развивать правильное речевое дыхание	Развивать правильное речевое дыхание	Развивать правильное речевое дыхание	Развивать правильное речевое дыхание
	Мимическое упражнение «Капуста»	В. Суслов (М.Ю. Картушина «Логоритмиче- ские занятия в детском саду»)	Развивать чувство ритма, воспитывать внимание	Развивать умение снимать эмоциональное напряжение	Развивать мелкую моторику, внимание	Развивать мелкую моторику, внимание



	Танец «Калинушка»	На русскую народную мелодию	Развивать пластику движения, чувство ритма	Развивать коммуникативные способности	Развивать умение точно двигаться, координацию движений	Развивать внимание, координацию движения
	Гимнастика для глаз	М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду»	Развивать внимание, чувство ритма	Развивать эмоционально-волевую сферу	Развивать движения глаз, внимание,	развивать движение глаз, внимание
	Динамическое упражнение «Яблоки»	Источник тот же	Развивать ритмические движения, внимание	Развивать коммуникативные способности	Развивать координацию движений, общую моторику	Развивать координацию движений, внимание
	Ритмическое упражнение «Ежик и барабан»	Г. Виеру	Развивать чувство ритма, внимание	Развивать эмоционально-волевую сферу	Развивать координацию движений, внимание	Развивать координацию движений, внимание
	Пальчиковая игра «Орехи»	М.Ю. Картушина	Развивать мелкую моторику	Развивать мелкую моторику	Развивать мелкую моторику	Развивать мелкую моторику
	Массаж носа «Морковь»	М.Ю. Картушина	Развивать чувство ритма, пластику движений	Развивать умение снимать эмоциональное напряжение	Развивать чувство ритма, внимание	Развивать чувство ритма, внимание

<b>II кварт. Декабрь Январь Февраль</b>	Массаж биологически активных зон «Наступили холода»	М.Ю. Картушина	Развивать внимание, пластичность, чувство ритма	Развивать внимание, эмоционально-волевую сферу	Развивать умение точно двигаться	Обучать приемам самомассажа
	Фонопедическое упражнение «Мороз»	По методу В. Емельянова	Развивать чувство ритма, внимание	Развивать коммуникативные способности	Развивать внимание, умение расслабляться	Развивать внимание, фонематическое восприятие
	Ритмическая игра: «Метелица»	Русская народная приговорка	Развивать пластичность, музыкальный слух	Развивать внимание, коммуникативные способности	Развивать координацию движений	Развивать внимание, координацию движений
	Комплекс общеразвивающих упражнений	В. Цвынтарный М. Картушина	Развивать чувство ритма, внимание	Развивать эмоционально-волевую сферу	Развивать внимание, координацию движений	Развивать внимание, чувство ритма
	Упражнение: «Как на горке снег, снег»	И. Токмакова	Развивать ритмику движений, внимание	Развивать коммуникативные способности	Развивать координацию движений	Развивать внимание, общую моторику
	Танец-игра «Зайцы и лиса»	Т.Вихарева (М. Картушина стр.63)	Развивать пластичность, чувство ритма	Развивать эмоционально-волевую сферу	Развивать координацию	Развивать общую моторику
	Мимическое упражнение «Белка»	М.Ю. Картушина	Развивать внимание, слух	Развивать эмоционально-волевую сферу	Развивать внимание	Развивать внимание

	Игра «Мороз»	Белорусская народная игра	Развивать чувство ритма, темп	Развивать коммуникативные способности	Развивать ловкость, быстроту движений, смелость	Развивать внимание, общую моторику
<b>Шкварт. Март Апрель Май</b>	Дыхательное упражнение «Ежик»	По Б. Толкачёву	Воспитывать внимание, чувство ритма	Развивать коммуникативные способности	Развивать дыхание	Развивать дыхание
	Логоритмическое упражнение «Ежи»	М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду»	Развивать чувство ритма, пластичность	Развивать эмоционально-волеву сферу	Развивать общую моторику, координацию движений	Развивать фонематическое восприятие, воспитывать внимание
	Упражнение для ног «Башмачки»	Н. Пикулева	Развивать пластику, музыкальный слух	Развивать коммуникативные способности		
	Динамическое упражнение	М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду»	Развивать осанку, чувство ритма	Развивать умение снимать эмоциональное напряжение	Совершенствовать прыжки на двух ногах, воспитывать внимание	Развивать осанку, воспитывать внимание
	Комплекс общеразвивающих упражнений	Ж. Фирилёва Е. Сайкина	Развивать умение выдерживать темп, чувство ритма	Развивать эмоционально-волеву сферу	Развивать общую моторику, координацию движений	Развивать общую моторику, слух

	Ритмическая игра «Капли»	В. Степанов	Развивать чувство ритма, музыкальный слух	Развивать эмоционально-волевую сферу	Развивать чувство ритма, общую моторику	Развивать чувство ритма, музыкальный слух
	Подвижная игра «Слушай внимательно»	М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду»	Развивать слух, внимание	Развивать коммуникативные способности	Развивать общую моторику, быстроту мышления	Развивать быстроту мышления
	Коммуникативная игра «Дрозд»	М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду»	Развивать музыкальный слух, чувство ритма	Развивать коммуникативные способности	Развивать координацию движений	Развивать слух, чувство ритма
	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Автор игры - Н. Ветлугина	Развивать музыкальный слух, вырабатывать нужный темп	Развивать умение снимать эмоциональное напряжение	Развивать общую моторику	Развивать музыкальный слух, внимание
	Упражнение на релаксацию	Ж. Фирилёва Е. Сайкина	Развивать внимание, умение расслабляться	Развивать умение снимать эмоциональное напряжение	Развивать умение снимать эмоциональное напряжение	Развивать внимание, умение расслабляться

**Содержание игр для детей 2-4 лет (1 год реализации).**

Название игры, танца, упражнения	Описание движений
<p align="center"><b>Упражнение «Поезд»</b></p> <p>Педагог            Деток поезд к нам везет            В лес и на полянку,            Будут дети там гулять,            Повстречают зайку.            «Так-так-так, так-так-так!» - Все колесики стучат.            «Чу-чу-чу, чу-чу-чу!» -            Белку встретим мы в лесу.            Едем, едем мы быстрее,            Не боимся мы зверей.            Паровоз идет потише -            Значит, остановка ближе.            Ду-ду-ду! Стоп!            (М.Ю. Картушина «Логоритмика для малышей»)</p>	<p>Дети встают паровозиком за воспитателем и двигаются по залу топающим шагом</p> <p>Движение ускоряется</p> <p>«Поезд» двигается все медленнее и с последним словом останавливается.</p>
<p align="center"><b>Пальчиковая игра «Осенний букет»</b></p> <p>Пошли пальчики гулять,            Стали листья собирать:            Красный листик, желтый листик...            А потом давай считать:</p> <p>Один, два, три, четыре, пять!            Сколько листиков собрали?            Пять!</p> <p>С листьями осенними            Будим мы играть,            С листьями осенними            Будем танцевать.            (М.Ю. Картушина)</p>	<p>«Пробегают» пальчиками по бедрам к коленям</p> <p>Поочередно прикасаются подушечками пальцев, начиная с указательного, к большому</p> <p>Поочередно загибать пальцы на одной руке</p> <p>Протягивают вперед ладошки</p> <p>Поднимают вверх одну руку, широко раздвинув пальцы.</p>
<p align="center"><b>Двигательное упражнение «Мишки»</b></p> <p>Мишки по лесу гуляли,            Мишки ягодки искали.</p>	<p>Идут вперевалочку на внешнем своде стопы</p>

<p>Вот так, вот так  Мишки ягодки искали.  Сладку ягодку-малинку  Положили все в корзинку.  Вот так, вот так  Положили все в корзинку  Как малинкой угостились,  Все на травке развалились.  Вот так, вот так  Все на травке развалились.  А потом мишки плясали,  Лапки кверху поднимали.  Вот так, вот так  Лапки кверху поднимали.  (М.Ю. Картушина)</p>	<p>Ставят одну руку на бочок - это «корзинка».  Наклоняясь «собирают» ягоды и складывают их в корзинку</p> <p>Ложатся на спину и гладят себя по животу</p> <p>Выставляют ногу на пятку, поднимают руки вверх.  Кружатся. В конце - кланяются.</p>
<p><b>Массаж пальцев «Этот пальчик»</b></p> <p>Этот пальчик в лес пошел,  Этот пальчик гриб нашел,  Этот пальчик чистить стал,  Этот пальчик жарить стал,  Этот пальчик все съел,  Оттого и потолстел.  (Русская народная потешка)</p>	<p>Массировать поочередно пальчики, начиная с мизинца.</p>
<p><b>Русская народная потешка</b></p> <p>Уж ты, зимушка-зима,  Запуржила, замела  Все дорожки, все пути,  Ни проехать, ни пройти.</p> <p>Мы на лыжи дружно встали,  Друг за другом побежали.</p>	<p>Слегка наклониться вперед, водить руками вправо-влево</p> <p>С удивлением развести руки в стороны и пожимать плечами  Двигаться друг за другом скользящим шагом, руки сжаты в кулаки.</p>
<p><b>Ритмическое упражнение «В лесу»</b></p>	<p>Выполняется под мелодию русской народной песни «калинка».  На закат - дети поднимают руки вверх («деревья»), на сильную долю - обхватить плечи руками («кустики»)</p>

<p style="text-align: center;"><b>Массаж «Снеговик»</b></p> <p>Раз - рука, два - рука,  Лепим мы снеговика.  Мы скатаем снежный ком -  Вот такой,  А потом поменьше ком -  Вот такой,  И наверх поставим мы  Маленький комок.  Вот и вышел снеговик -  Снеговичок.  Снег, ведерка и морковка,  Да уменье, да сноровка -  И готов снеговичок.  Очень милый толстячок!  (В. Бурдин)</p>	<p>Вытягивать поочередно руки вперед</p> <p>Руками показать большой ком  Растирать ладонями грудь  Показать руками поменьше круг  Поглаживать ладонями щеки  Показать «маленький»комок</p> <p>Руки на бок, повороты корпуса вправо-влево.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Физкультминутка «Попляшите»</b></p> <p>Дружно топайте ногами!  Громче хлопайте руками!  А не то вам Дед Мороз</p> <p>Отморозить может нос.  (Г. Гончарук)</p> <p>Мы танцуем: топ-топ.  Мы танцуем: так-так.  Ну-ка, прыгай в сугроб  И еще делай шаг.  (Н. Бромлей)</p>	<p>Топать ногами  Хлопать в ладоши  Скрестить руки на груди и похлопать руками по плечам  Тереть нос ладошкой</p> <p>Две «пружинки», два раза топнуть ногой  Две «пружинки», два хлопка  Прыжки на месте  Сделать шаг назад.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Игра «Снеговики и снежинки»</b></p>	<p>Под польку дети хлопают в ладоши («пляшут снеговики»), под вальс - вращают кистями («танцуют снежинки»)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Коммуникативная игра  «Мы - два друга»</b></p> <p>Я попрос и ты попрос,  У меня нос и у тебя нос.  У меня щечки гладкие  И у тебя щечки гладкие.  У меня губки сладкие.  И у тебя губки сладкие.  Мы - два друга, любим друг друга.  (Л.Н. Мартемьянова, Е.В. Мельникова,  Л.Н. Мухаметрахимова программа «Игропластика»)</p>	<p>Дети становятся парами лицом друг к другу</p> <p>Поочередно поднять вверх руки  Касаться своего носа, а затем носа соседа  Потереть свои щечки  Потереть щечки соседа  Касаться пальцем своих губ  Касаться пальцами губ соседа  Обнимание в парах.</p>

<p align="center"><b>Упражнение «Солнышко»</b></p> <p>Вот так солнышко встает -  Выше, выше, выше!  К ночи солнышко зайдет -  Ниже, ниже, ниже.  Хорошо, хорошо  Солнышко смеётся,  А под солнышком всем  Весело поется.  Солнце рано утречком поднималось,  Студеной водицей умывалось.  Протопало солнышко сто дорожек!  Почему у солнышка столько ножек?  (Г. Лагздынь)</p>	<p>Медленно поднимать руки вверх</p> <p>Медленно опускать руки</p> <p>«Фонарики»</p> <p>Хлопать в ладоши  Руки поднять вверх, потянуться  Солнышко «умывается»  Ходьба на месте  Развести руки в стороны, поднять плечи  вверх</p>
<p align="center"><b>Игра на развитие мимических движений «Солнышко»</b></p>	<p>Дети передают выражение лица солнышка, изображенного на картинках (смеющегося, сердитого, грустного, испуганного, улыбающегося, плачущего и т.д.)</p>
<p><b>Русская народная игра «Солнышко»</b></p> <p>Солнышко, солнышко,  Выгляни в окошечко.  Где твои детки?  Сидят на загнетке.  Лепешки валяют,  Тебя дожидают.  (Закличка)</p>	<p>Дети встают в круг, водящий - в центре.</p> <p>Поднять руки вверх, выполняя «фонарики»  Приложить ладонь ко лбу  Протянуть руки вперед  Сложить руки «полочкой»  Мягкие движения кистями, то одна сверху, то другая  Протянуть руки в стороны.  В конце «Солнце» догоняет детей, убегающих на места.</p>
<p align="center"><b>Двигательное упражнение «Солнечные зайчики»</b></p> <p>Солнечные зайчики -  Прыг, прыг, скок,  Прыгают, как мячики, -  Прыг, прыг, скок...  (М.Ю. Картушина «Логоритмика для малышей»)</p>	<p>На громкую музыку дети прыгают на обеих ногах высоко, на тихую - легко, невысокими прыжками.</p>



### Танец «Воронята»

Воронята крепко спят,  
Все по гнездышкам сидят,  
А проснутся на заре,  
Будут каркать во дворе.  
Полетели, полетели,  
Воронята полетели.  
Полетели, полетели,  
И на веточки присели.  
Вышла Маша на дорожку,  
Воронятам сыплет крошки.  
Крошки вкусные, ребята.  
Прилетайте, воронята!  
Воронята прилетали  
И все крошки поклевали.  
Тук-тук-тук, тук-тук-тук -  
Клювами стучали.  
Воронята полетели,  
На заборе дружно сели,  
На солнце поглядели,  
Песенку запели.  
Кар! Кар!..  
(А. Ануфриева, М. Картушина)

Дети сидят на скамейке, положив ладошки под щечку и закрыв глаза («спят»)  
«Каркают» на проигрыш.  
Бег по залу, выполняя легкие взмахи руками  
Присесть на одно колено  
Пальчиками «сыпать» крошки  
Присесть на корточки и стучат пальчиками по полу («клюют»)  
Бег по залу, взмахивая руками  
Убежать на скамейку  
«Каркают», взмахивая руками.

### Игра «Скворушки»

Скворушки, скворушки,  
Черные перышки!  
Греет солнышко теплей,  
Прилетайте поскорей!  
Домик, домик  
Мы готовим домик.  
Для скворцов готовим дом,  
Чтобы птицы жили в нем!  
В домике-скворечнике  
Скворушки сидят.  
Из окна скворечника  
Скворушки глядят.  
А в углу, а в углу  
Хитрый кот сидит.  
Притворился наш кот,  
Будто сладко спит.  
(А. Филиппенко)

Присесть на корточки  
Манить птиц руками  
Стучать кулачком по кулачку  
Руками показать крышу над головой  
Повороты головой в стороны  
Грозить пальцем.

### **Массаж пальцев «Воробьи»**

Пять воробьев на заборе сидели,  
Один улетел, а другие запели,  
И пели пока не сморила усталость.  
Один улетел, а трое осталось.  
Сидели втроем и немного скучали.  
Один улетел, а двое остались.  
Сидели вдвоем, и снова скучали,  
Один улетел, и остался один.  
Один посидел, да и взял, улетел.

(М.Ю. Картушина «Логоритмика для малышей»)

Показать пять пальцев левой руки  
Массировать большой палец  
Загибают большой палец  
Массировать указательный палец  
Загибают указательный  
Массировать средний палец  
Загибают его  
Массировать мизинец  
Все пальцы сжать в кулак.

При повторении массируют пальцы правой руки.

**Содержание игр для детей 4-6 лет (2 год реализации).**

Название игры, танца, упражнении	Описание движений
<p align="center"><b>Массаж спины «Дождь»</b></p> <p>Дождь! Дождь! надо нам            Расходиться по домам.            Гром! Гром как из пушек.            Нынче праздник у лягушек.            Град! Град! Сыплет град!            Все под крышами сидят.            Только мой братишка в луже            Ловит рыбу нам на ужин.            (французская народная детская песенка)</p>	<p>Дети стоят по кругу спиной друг к другу.</p> <p>Хлопки ладонями по спине.</p> <p>Поколачивание спины кулачками.</p> <p>Постукивание спины пальчиками.</p> <p>Поглаживание спины ладошками.            Дети поворачиваются кругом и делают массаж ещё раз.</p>
<p align="center"><b>Динамическое упражнение «Медвежата»</b></p> <p>Медвежата в чаще жили,            Головой своей крутили:            Вот так, и вот так,            Ещё эдак, ещё так.            Медвежата мёд искали,            Дружно дерево качали:            Вот так и вот так,            Дружно дерево качали.            Вперевалочку ходили            И из речки воду пили:            Вот так и вот так            Они из речки воду пили.            А потом они плясали,            Дружно лапы поднимали:            Вот так и вот так,            Дружно лапы поднимали.            (М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду»)</p>	<p>Дети качают головой.</p> <p>Раскачиваются из стороны в сторону</p> <p>Имитация ходьбы медведя</p> <p>Наклоны вперед</p> <p>Пляска медведей под музыку: «Калинка»</p>
<p align="center"><b>Мимическое упражнение «Капуста»</b></p> <p>Что за скрип? Что за хруст?            Это что ещё за куст?            - Как же быть без хруста,            Это же капуста.            (В. Сулов)</p> <p>Мы капусту режем, режем.            Мы морковку трём, трём.</p>	<p>Дети передают мимикой вопрос, удивление, гордость.</p> <p>Прямыми ладонями взмахи            Изображаем как трём морковь.</p>

<p>Мы капусту солим, солим. Мы капусту мнём, мнём (М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду»)</p>	<p>Имитация посолки капусты Имитация того, как мнём капусту.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Массаж носа «Морковь»</b></p> <p>Вот-вот-вот -</p> <p>Морковки водят хоровод. Ава - ава - ава - Весёлая забава.</p> <p>Овь-овь-овь - Вкусная морковь. И в полоску блузы Выбрали арбузы. (М.Ю. Картушина)</p>	<p>Потереть большими пальцами указательные</p> <p>Массировать ноздри указательными пальцами снизу вверх и сверху вниз.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Гимнастика для глаз</b></p>	<p>Дети учатся переводить взгляд с одного предмета на другой не поворачивая головы и гуловища.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Динамическое упражнение «Яблоки»</b></p> <p>Веточки на яблоньке повисли от печали. Яблоки на веточках висели и скучали. Девочки и мальчики ветки раскачали. Яблочки о землю громко застучали. (М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду»)</p>	<p>Поднять руки вверх, кисти опущены Покачать опущенными кистями Покачать поднятыми вверх руками Поднимать и опускать руки, согнутые в локтях, ладони выпрямлены, пальцы соединены и напряжены</p>

## Ритмическое упражнение

### «Ёжик и барабан»

Целый день играет ёжик:  
Бум-бум-бум!  
С барабаном за плечами...  
Бум-бум-бум!  
Ёжик в сад забрёл случайно,  
Бум-бум-бум!  
Очень яблоки любил он.  
Бум-бум-бум!  
Барабан в саду забыл он.  
Бум-бум-бум!  
Ночью яблоки срывались.  
Бум-бум-бум!  
И удары раздавались:  
Бум-бум-бум!  
Ой, как зайчики струхнули!  
Бум-бум-бум!  
Глаз до зорьки не сомкнули!  
Бум-бум-бум!  
(Г. Виеру)

На слова текста дети идут по кругу,  
На слова «бум-бум-бум» хлопают по  
коленям ладонями.

<p><b>Пальчиковая игра «Орехи»</b></p> <p>Мы научимся орехи Между пальцами катать.</p> <p>Это в школе нам поможет Буквы ровные писать. (М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду»)</p>	<p>Дети катают орехи между пальцами сначала одной руки, затем другой</p> <p>Дети удерживают орехи между двумя пальцами одной руки, чередуя пальцы, зачем и руки</p>
<p><b>Подвижная игра «Дети и волк»</b> (Г. Вихарева)</p>	
<p><b>Массаж биологически активных зон «Наступили холода»</b></p> <p>Да-да-да - Наступили холода.</p> <p>Да-да-да - Превратилась в лёд вода. Ду-ду-ду -</p> <p>Поскользнусь я на льду. Ду-ду-ду -</p> <p>Я на лыжах иду.</p>	<p>Потереть ладошки друг о друга.</p> <p>Мягко провести большими пальцами рук по шее сверху вниз.</p> <p>Указательными пальцами помассировать крылья носа.</p> <p>Растереть ладонями уши.</p>

<p>Ды-ды-ды - На снегу есть следы.</p> <p>Ди-ди-ди - Ну, заяц, погоди! (М.Ю. Картушина)</p>	<p>Приставить ладони ко лбу козырьком и энергично растирать лоб к движениями в стороны.</p> <p>Хлопки в ладоши.</p> <p>Погрозить пальцем.</p>
<p><b>Ритмическая игра «Метелица»</b></p> <p>Метелица, метелица, Снег по полю стелется.</p> <p>Кто кружится, вертится, Тот заметелится. (Русская народная приговорка)</p>	<p>Дети врассыпную двигаются по залу, делая плавные движения руками перед собой. Кружатся.</p> <p>Приседают на последний слог.</p>
<p><b>Комплекс общеразвивающих упражнений</b></p> <p>Серый волк бежит по лесу, А за ним бежит лиса. Поднялись у них грубою Два пушистеньких хвоста. А у ёлки ан пригорке Спрятался зайчишка в норке.</p> <p>Снегирёк летает, Крылья расправляет.</p> <p>С ветки на ветку рыжий зверёк Весело прыгает - скок-поскок!</p> <p>А мишка спрятался в берлоге. (В. Цвынтарный, М. Картушина)</p>	<p>Бег с забрасыванием ног назад.</p> <p>Приседание с хлопком в ладоши, произнося: «Ох!».</p> <p>Повороты корпуса вправо-влево, делая взмах руками, как крыльями.</p> <p>Прыжки вправо-влево, вперёд-назад в чередовании с ходьбой.</p> <p>Присесть и спрятать голову руками.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Упражнение «Как на горке снег, снег»</b></p> <p>Как на горке - снег, снег, И под горкой - снег, снег, И на ёлке - снег, снег, И под ёлкой - снег, снег, А под ёлкой спит медведь. Тише, тише! Не шуметь! (И. Токмакова)</p>	<p>Поднять руки вверх, на слова «снег, снег» свободно опускать кисти рук Опустить руки вниз Соединить ладони над головой «домиком» Опустить руки вниз Положить ладошки под щеку и закрыть глаза Присесть и спрятать голову руками.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Гимнастика для глаз</b></p> <p>Вверх морковку подними, На нее ты посмотри. Вниз морковку опусти, Только глазками смотри. Вверх и вниз и вправо-влево. Ай-да, Заинька умелый! Глазками моргает, Глазки закрывает. (М.Ю. Картушина)</p>	<p>Дети берут по морковке и передвигают ее соответственно тексту, прослеживая движения взглядом.</p>
<p><b>Мимическое упражнение «Белка»</b></p> <p>Белка с ветки в свой домишко Перетаскивала шишку. Белка шишку уронила, Прямо в Мишку угодила. Застонал, заохал Мишка: - На носу вскочила шишка! (М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду»)</p>	<p>Дети прыгают на двух ногах Всплеснуть руками, «страх» и «удивление» - «Ах...» Обхватить руками голову, покачать головой - «О х.» «Ой-ой-ой...»</p>

<p><b>Белорусская народная игра «Мороз»</b></p> <p>Ты белый, ты яркий, Ты в шубе, ты в шапке, У тебя красный нос, Это ты - Дед Мороз!</p>	<p>Дети подходят к Деду Морозу (ребенок в красной шапке) и говорят слова. После слов дети разбегаются, а Дед Мороз старается дотронуться до любого игрока и заморозить его.</p>
<p><b>Дыхательное упражнение «Ёжик»</b></p> <p>(По Б. Толкачеву)</p>	<p>После активного вдоха через нос ребята на выдохе произносят «пых-пых.», энергично работая мышцами живота.</p>
<p><b>Логоритмическое упражнение «Ежи»</b></p> <p>Шьет ежатам ёжик Восемь новеньких сапожек. Каждому на ножки Новые сапожки. (М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду»)</p>	<p>Имитировать шитье иглой Выставлять поочередно ноги на пятку Имитировать движения обувания Выставлять поочередно ноги на пятку</p>
<p><b>Упражнение для ног «Башмачки»</b></p> <p>А-чки-чки-чки! Мы купили башмачки! Ой, какие мы купили Веселые башмачки. Разок шагнешь, Другой шагнешь, А потом, потом, потом Плясать пойдешь! (Н. Пикулева)</p>	<p>Стоя на месте, перекаты с пятки на носок Не отрывая носков от пола, постукивать пятками  Шагать на месте  Кружение на месте.</p>
<p><b>Динамическое упражнение</b></p> <p>Поскакали по тропинке - Прыг-скок, прыг-скок! У ребят прямые спинки - Прыг-скок, прыг-скок! Прыгают, как зайчики, Девочки и мальчики!</p>	<p>Прыжки на двух ногах  Прыжки поочередно на правой-левой ноге Прыжки на двух ногах</p>



<p>А теперь шагаем вместе На одном и том же месте. Раз, два! Не зевай! Ноги выше поднимай! (М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду»)</p>	<p>Ходьба на месте  Ходьба друг за другом по залу.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Комплекс общеразвивающих упражнений</b></p> <p>У меня спина прямая, Я наклонов не боюсь. Выпрямляюсь, прогибаюсь, Поворачиваюсь. Раз, два, три, четыре, Три, четыре, раз, два. Я хожу с осанкой гордой, Прямо голову держу, Никуда я не спешу. Раз, два, три, четыре, Три, четыре, раз, два. Я могу и поклониться. И присесть, и наклониться. Повернусь туда-сюда! Ох, прямешенька спина! Раз, два, три, четыре, Три, четыре, раз, два. (Ж. Фирилева, Е. Сайкина)</p>	<p>Наклоны вперед, руки в стороны  Повороты туловища вправо-влево, руки на поясе  Ходьба по кругу, руки за голову  Повороты головы вправо-влево Ходьба на месте  Поклон Приседание, наклоны в стороны с прямой спиной</p>
<p><b>Ритмическая игра «Капли»</b></p> <p>Стало солнце пригревать, Стали капельки стучать. Капля - раз, капля - два, Капли медленно сперва. Поскорее, поскорее Все быстрее и быстрее. А потом, потом, потом  Все бегом, бегом, бегом. На реке растаял лед - Прямо в лес вода идет. Страшно сделалось ежатам, И лисятам, и зайчатам. (В. Степанов)</p>	<p>Поднять ладошки вверх Указательным пальцем правой руки ударять по ладони левой половинными длительностями Хлопки правой ладошкой по левой в ритме четвертей Хлопать в ладоши восьмыми длительностями Быстро (шестнадцатыми) пробежаться пальчиками по коленям.</p>

<p align="center"><b>Подвижная игра «Слушай внимательно»</b></p> <p>(М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду»)</p>	<p>Дети врассыпную прыгают на двух ногах. На один удар бубна они должны лечь на пол («на траву»), на два удара - присесть на «кочку», на три - встать в круг, как бы образуя лужок.</p>
<p align="center"><b>Коммуникативная игра «Дрозд»</b></p> <p>Под спокойную музыку дети парами идут по кругу, в конце останавливаются, поворачиваются лицом друг к другу и говорят: Я - дрозд, и ты - дрозд.</p> <p>У меня нос, и у тебя нос.</p> <p>У меня гладкие, и у тебя гладкие.</p> <p>У меня сладкие, и у тебя сладкие.</p> <p>Я - друг, и ты - друг.</p> <p>Нам хорошо! (М.Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду»)</p>	<p>Показывают сначала на себя, затем на товарища Прикасаются к своему носу, затем к носу товарища Круговыми движениями гладят свои щеки, затем товарища Указательными пальцами прикасаются к уголкам своего рта, затем товарища Прикладывают обе руки к своей груди, затем к груди товарища Обнимаются.</p>
<p align="center"><b>Подвижная игра «Охотники и зайцы»</b></p> <p>Мы охотиться идем, Громко песенку поем, Где вы зайцы серые, Где, где, где?</p> <p>Мы тихонечко идем, идем, Мы тихонечко поем, поем, Вы нас не поймаете, Да, да, да!</p> <p>Мы поймаем, зайцы, вас! Вы от нас не скроетесь, Нет, нет, нет!</p>	<p>Дети «охотники» и «зайцы» - становятся в две шеренги, одна напротив другой.</p> <p>«Охотники» идут вперед четким шагом и поют «Охотники» стоят. «Зайцы» идут вперед крадущимся шагом и тихо поют</p> <p>Повторяются движения первого куплета</p> <p>Повторяются движения второго куплета</p>

<p>Мы тихонечко идем, идем, Мы тихонечко поем, поем, А вот от вас мы удерем, Да, да, да! Ловите нас! (автор игры - Н. Ветлугина)</p>	<p>«Зайцы» убегают, а «охотники» их ловят.</p>
<p><b>Упражнение на релаксацию</b></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять!</p> <p>Все умеем мы считать. Отдыхать умеем тоже - Руки за спину положим, Голову поднимем выше И легко-легко подышим. (Ж. Фирилева, Е. Сайкина)</p> <p>Ой, как пахнет здесь весной, Но пора уже домой.</p>	<p>Прикасаются поочередно подушечками пальцев друг к другу, начиная с большого</p> <p>Сжимать и разжимать пальцы</p> <p>Покачать расслабленными руками</p> <p>Спрятать руки за спину, голова поднята</p> <p>Спрятать руки за спину, голова поднята, спокойное дыхание через нос.</p>

### Конспекты комплексных занятий (1 год реализации)

#### Занятие «Осенние подарки».

**Цель:** Развивать мышление, воображение, память; развивать коммуникативные способности, учить снимать эмоциональное напряжение, развивать эмоциональную сферу; развивать пластику движений, чувство ритма, певческие способности детей: умение слышать музыку, активизировать внимание, координацию движений, четкость выполнения движений; развивать речевое дыхание, мимические способности; развивать мелкую моторику пальцев и кистей рук; учить снимать мышечный тонус.

**Оборудование:** Иллюстрации - белый зайчик, медведь в зимний период в берлоге; фланелеграф - желтые и красные листья, пять птиц (летающие косяком); дерево с осенними листьями; игрушка - белка.

#### Ход занятия:

Ведущий: Поедем, ребята, на поезде кататься  
Загудел паровоз  
И вагончики повёз.  
Чох-чих, чу-чу!  
Я далеко укачу!

(Т. Волгина)

Дети встают за ведущим «паровозиком», на ведущем ребёнке маска-шапочка «Паровоз».

Упражнение на развитие чувства темпа «Поезд» (М.Ю. Картушина «Логоритмика для малышей»)

Поезд остановился в лесу.

Ведущий: что же мы видим? (показывает на дерево с осенним нарядом)

Дети: Дерево

Ведущий: Посмотрите как мало листьев осталось на дереве, какие они?

Дети: жёлтые, красные.

Ведущий: Какое время года?

Дети: осень.

Ведущий: Давайте все дружно споём песню про осень (Звучит осенняя песня по выбору детей)

Ведущий показывает на фланелеграф - на нём расположены падающие с дерева листья. Дети встают полукругом, лицом к фланелеграфу.

Осень на опушке краски разводила,  
По листве тихонько кистью проводила,  
Пожелтел орешник, и зардели клёны,  
В пурпуре осинки - только дуб зелёный.  
Утешает осень: «Не жалейте лета.  
Посмотрите - роща золотом одета.

Поглядите, ребята, здесь у нас листочки летят медленно - п,п,п... (Показывает на листья, расстояние между которыми большое. Затем обращает внимание детей на листочки, близко находящиеся друг к другу). Здесь листья падают: ппппп... Как листья падают? Медленно или быстро? Правильно, быстро.

Ведущий предлагает детям игру «Осенний букет» (М.Ю. Картушина «Логоритмика для малышей»)

Ведущий бросает листья по залу, дети бегут, берут листья и кружатся с листьями под музыку, затем отдают их ведущему.

Ведущий: Скоро настанет зима. Решила осень посмотреть, готовы ли к встрече зимы лесные обитатели. Собрались, полетели птицы в дальнюю дорогу (Расположить птиц на фланелеграфе «летающих» косяком).

Помашем им рукой, пусть они летят в дальние тёплые страны. Дети машут им на прощание рукой.

Вед.: Под корнями старой ели, мастерит медведь берлогу.

В берлоге медведь будет зимой спать. А пока мишка успеет ещё полакомиться малиной.

Двигательное упражнение «Мишки».(М.Ю. Картушина)

Вед.: А вот и зайка прискакал, он уже надел белую шубку (ставит на фланелеграф зайчика)

Заяц в мех оделся белый,  
Стало зайчику тепло.

Радуетса зайнька новой шубке, хочет чтобы мы с вами поводили хоровод.  
Русский народный хоровод: «Зайнька, походи».

Вед.: Ребята, а это кто сидит под ёлочкой?

Дети: Белочка.

Вед.: Носит белка месяц целый, про запас грибы в гнездо.

Поможем белочке собрать грибы большие и маленькие, мы ей поможем, и зимой у белки не будет хлопот.

Игра: «Собери грибочки для белочки»

После игры дети рассаживаются на стулья. Ведущий предлагает детям выполнить массаж пальцев «Этот пальчик» (Русская народная потешка)

Вед.: Вот, ребяташки мы и совершили путешествие в лес, пора нам в детский сад возвращаться. Дети идут друг за другом и встают в круг.

Вед.: Вот и время отправляться  
Наш отходит паровоз.  
Наших маленьких ребяток  
В детский садик он повёз.

На громкую музыку топают ногами, на тихую - шлёпают ладошками по коленям в ритме песенки «Поезд» (В. Карасёва)

Вед.: Вот и кончилась осень золотая, до свидания осень, скажем ей.  
Здравствуй, красавица зима!

Затем друг за другом, топающим шагом, дети выходят из зала.

## Занятие «Снеговик».

**Цель:** Закрепить знания детей о зиме, зимой - снег. Словарная работа: снежный, снеговик, снежинка.

Развивать общую моторику; повышать эмоциональный тонус; координировать движения рук и ног; активизировать внимание, развивать чувство ритма, пластику движений; развивать внимание, воображение, коммуникативные способности; развивать умение снимать эмоциональное напряжение; формировать правильное речевое дыхание; воспитывать дружеские взаимоотношения.

**Оборудование:** Трафареты снеговиков.

### Ход занятия:

Вед.: Какое сейчас время года?

Дети: Зима.

Вед.: А зима у нас в Сибири морозная!

Малоподвижная игра: «Я Мороза не боюсь»

Я мороза не боюсь,	Хлопки в ладоши
С ним я крепко подружусь.	Похлопывание себя по бокам
Подойдет ко мне Мороз,	Ходьба на месте
Тронет руку, тронет нос.	Пощипывание рук, носа
Значит, надо не зевать,	Грозить пальцем
Прыгать, бегать и играть.	Прыжки на месте
Раз, два, три -	Хлопки в ладоши
Снежная фигура замри!	Изобразить неподвижную фигуру.

(из книги В.И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников»)

Вед.: Снег сегодня шёл с утра.  
Рада снегу детвора.  
Снег в беседке, снег на листьях,  
Снег у Светы на ресницах.

Танец: «Со снежками» (Т.Вересокина)

Вед.: Стоят деревья в инее,  
То белые, то синие.  
А кустики стоят,  
От холода дрожат.

Выполняется под мелодию русской народной песни: «Калинка»: на затакт дети поднимают руки вверх («деревья»), на сильную долю - приседают, обхватывая плечи руками («кустики»).

Массаж: «Снеговик» (В. Бурдин)

Вед.: Попробуем и мы сделать своих снеговиков (дети выкладывают на полу из кругов снеговиков).

Игра: «Кто быстрее соберёт снеговика».

Снеговик - снеговичок,  
Попляши-ка гопачок!

Физкультминутка: «Попляшите»(Г. Гончарук, Н. Бромлей)

Песня: «Зайка» (муз. М. Красева)

Влез на небо Снеговик

И доволен, озорник,  
И с веселою ужимкой  
Шлет снежинку за снежинкой.

(В. Бурдин)

Игра на развитие чувства ритма: «Снеговики и снежинки»(А. Зимина)

Под польку дети хлопают в ладошки («пляшут снеговики»), под вальс - вращают кистями («танцуют снежинки»).

Коммуникативная игра: «Мы - два друга»(Л.Н. Мартемьянова, Е.В. Мельникова, Л.Н. Мухаметрахимова)

Вед.: Поиграли дружно,  
Обсушиться нужно,  
Так как стали сами,  
Мы снеговиками.

(Г. Сычева)

Пойдёмте, ребята, домой. Только ножками лучше топайте, отряхните снег с валенок.



## Занятие - развлечение «Весеннее солнышко»

**Цель:** Закрепить знания детей о весне; развивать речь детей, формировать фонематическое восприятие, словарный запас; развивать общую моторику, мелкую моторику пальцев и кистей рук, координацию движений; развивать музыкальный слух, чувство ритма, темп; развивать коммуникативные способности, эмоционально-волевую сферу, учить снимать эмоциональное напряжение.

Развивать весеннее настроение, воспитывать внимание.

**Оборудование:** Мимические схемы «Солнышка», игрушка кота, зеркала, на фланелеграфе забор, на нем ворона, скворечник со скворцом.

### Ход занятия:

Ведущий:

Доброе утро! Птицы запели! Добрые люди, вставайте с постели!  
Прячется вся темнота по углам, солнце взошло и идёт по делам!

(А.Кондратьев)

Упражнение «Солнышко»(Г. Лагздынь)

Вед.: Гуляет солнышко по небу, вниз на землю поглядывает: то удивляется, то веселится, то печалится. Как солнышко удивляется?

Игра на развитие мимических движений «Солнышко»

Дети передают выражение лица солнышка, изображенного на картинках (смеющегося, сердитого, грустного, испуганного, улыбающегося, плачущего и т.д.)

Вед.: Давайте, ребятки, развеселим солнышко, песенку для него споём.  
Песенка про солнышко или любая другая песня о весне.

Русская народная игра «Солнышко».

Дети встают в круг, водящий в центре. После слов «Солнце» догоняет детей, убегающих на места.

Вед.: Понравилось солнышку что вы для него делаете. Стало оно веселыми, тёплыми лучиками всех гладить. Хочет солнышко посмотреть, ждут ли на земле весну, рады ли солнышку. Первым солнышко увидело кота.

Кто где сидит, кто где лежит,  
Сам для себя пускай решит.  
Кот - привереда, выбрал печь,  
Чтобы в тепле себя сберечь.

(На стуле у окна игрушка кота, который греется на солнышке).

Послало солнышко тёплых солнечных зайчиков погреть мягкую шёрстку у котика. (Если есть солнце, попускать солнечных зайчиков).

Двигательное упражнение: «Солнечные зайчики» ((М.Ю. Картушина«Логоритмика для малышей»)

Вед.: Опустило солнышко свой лучик на забор. Кого же оно там увидело?  
Забор не хуже трона,  
Сидит на нём ворона.

Разговаривает ворона со своим воронёнком:

Кар! Ты хочешь взрослым стать?  
Мама, кар! Хочу летать!  
Кар! Кар! Кар! Сейчас, малыш,  
Научу, и ты взлетишь!  
(С. Еремеев)

Диалог дать отработать детям, которые автоматизируют звук [p].

Танец «Воронята» (А. Ануфриева, М.Ю. Картушина)

Вед.: Молодцы, воронята, хорошо плясали, весело встречаете весеннее солнышко.

Скворец пропел свой привет  
Солнышку из домика - скворечника.  
Скворец в скворечник нырк - ему,  
Неплохо жить здесь одному.

Помогите скворцу звонко петь, подыграйте ему на инструментах.  
Пьеса «Ну-ка, веселее!»

Ну-ка, колокольчик,  
Зазвони скорее!  
Зазвони скорее,  
Звонче, веселее!

(Е. Макшанцева)

Ну-ка, погремушки,  
Дружно отвечайте!  
Дружно отвечайте,  
Весело играйте!

Где ты, бубен-весельчак?  
Без тебя нельзя никак!

(М. Картушина)

На фланелеграф выставляется скворушка.

На проигрыш звенят колокольчиками

На проигрыш звенят погремушками

На проигрыш звенят поднятыми вверх  
бубнами

Вед.: Радуется скворушка солнышку, вот только боится кота  
Игра: «Скворушка» (А. Филиппенко)

На повторение музыки (без пения), «птицы вылетают» из домика и «летают» по залу. На музыку «Тревога!» «кот» пытается поймать «птиц». «Скворцы» улетают в домики (на стулья).

Вот какие весёлые у нас скворушки, они рады что прошла зима.

Песня: «Зима прошла» (М.Красев)

Вед.: Увидело солнышко, что все - и люди, и птицы, и животные - рады приходу весны, и ещё ярче засияло на небе, чтобы на земле теплее стало.  
«Весенний хоровод». После хоровода дети остаются в кругу.

Раньше всех на свете солнце встало,  
А как встало - принялось за дело:  
Обошло всю землю и устало -  
Отдыхать за лесом тёмным село.  
(Ю. Мярцинкявичус)

Дети ложатся на спину на ковёр, закрывают глаза и отдыхают под звучание лёгкой спокойной музыки («Колыбельной»)

## **Занятие: «Сундучок осени»**

**Цель:** Закрепить знания детей об осени; формировать словарь детей: золотая осень, горшочек, ежата; развивать связную речь, мелкую моторику пальцев и кистей рук; формировать фонематическое восприятие; развивать чувство ритма, пластичность; формировать правильное дыхание; развивать общую моторику, координацию движений; развивать коммуникативные способности; развивать умение снимать эмоциональное напряжение; развивать эмоционально - волевою сферу; развивать умение расслабляться; воспитывать внимание.

**Оборудование:** лукошко у Осени, горшочек с мёдом, небольшой кочан капусты, морковка, гроздь рябины, барабан, грибы, грецкие орехи, цветные платочки на каждого ребёнка, яблоки.

### **Ход занятия:**

В зал входит Осень

Ведущая:

По дороге золочёной  
Осень щедрая идет. Убранный листьями клёна  
Сундучок она несёт.  
Сундучок с её приданным  
Полон солнечных даров:  
Много тут брусники рдяной,  
Спелых яблок и грибов.

(Пальчинскайте)

1.Хоровод: «Здравствуй, осень!»(Е. Тиличевой)

2.Массаж спины: «Дождь» (Французская народная детская песенка)

Осень:

По дороге золочёной  
Осень в гости к вам пришла,  
И зверятам, и ребятам-  
Всем подарки принесла.

( Под музыку идёт Мишка.)

Осень:

Мишка любит сладкий мёд,  
Мишка мёд у пчёл берёт.  
Тем ещё он знаменит,  
Что зимою крепко спит.

(Р. Рамазанов)

Осень:

Вот тебе, Мишенька, горшочек с медом. Угости своих медвежат. И понёс Мишка мёд своим медвежатам.

3.Динамическое упражнение: « Медвежата» (М.Ю. Картушина«Логоритмические занятия в детском саду»)

Осень:

Вот и зайчика бежит  
На ребяток он глядит.  
Зайку все хотят поймать,  
Зайке нужно убежать!  
Только не боится он-  
Он по бегу чемпион!  
А для зайчика я тоже принесла угощение  
Вы морковки получайте,  
Да Зайчишку угощайте.

4.Игра-соревнование: « Угости зайчика морковкой»

Осень: А сейчас ребятки угадайте-ка загадку.

Сто одежек  
И все без застёжек. (Капуста)

Давайте ребята научим зайчика играть в игру « Капуста»

5.Упражнение: « Капуста»(В. Суслов, М.Ю. Картушина«Логоритмические занятия в детском саду»)

( Под лёгкую музыку бежит Лисичка)

Лисичка:

За рекой растаял дождик,  
Высох мой нарядный мех....  
Нарисуй меня художник:  
Я в лесу красивей всех!  
(В. Степанов)

Осень: Да, лисонька, ты самая красивая, а вот тебе и мой подарочек.  
(она дарит Лисичке ягоды калины)

6.Танец: « Калинушка» (Русская народная мелодия)

Осень:

А для ребятшек я приготовила грибы  
Идите, дети, собирайте,  
Но только волка опасайтесь!

7.Игра: «Собери грибы»

Осень:

Волк - известный забияка!

Хоть похож, да не собака!  
Волк по лесу вечно рыщет  
И себе добычу ищет!  
(Р. Рамазанов)

8.Подвижная игра: «Дети и волк»(Г. Вихарева)

Осень: Последняя прибежала Белочка. Она задержалась, потому что готовила припасы на зиму.

(под весёлую музыку бежит Белочка)

Белочка:

Кто на дереве живёт,  
Тот всё видит наперёд.  
Белка знает, что зимой  
Будет тяжело с едой!  
(Р. Рамазанов)

Осень: Давайте отдадим Белочке наши грибы, ведь их так много, что мы можем с ней поделиться (дети отдают грибы белочке)

Осень: А за то, что вы, ребяташки, такие добрые я вас награжу.

(Осень угощает детей волшебным яблочком)

Ведущая: Закрывает свой сундучок Осень и попрощавшись, отправилась дальше.

(Осень уходит)

Ведущая: Скоро к нам вместо Осени придёт погостить Зимушка-Зима. А мы долго будем Осень вспоминать и благодарить за её подарки.

## Занятие: «Морозы»

**Цель:** Закрепить знания детей о зиме; формировать словарь: холод, мороз, метлица; развивать связную речь, формировать фонематическое восприятие; развивать пластичность, чувство ритма, темп; развивать воображение, коммуникативные способности, эмоционально - волевою сферу; развивать мышцы глаз, мелкую моторику пальцев и кистей рук; развивать общую моторику, координацию движений; совершенствовать умение выполнять общеразвивающие упражнения; развивать правильную осанку,; воспитывать внимание.

**Оборудование:** шишки, морковки, красная шапка.

**Ход занятия:**

**Ведущий:**                         Оделась речка в тонкий лёд.  
  А снег идёт, идёт, идёт...  
  Вовсю старается зима:  
  Белит поля, белит дома,  
  Мостит дорогу для саней -  
  Поедет Дед Мороз по ней.

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Наступили холода» (М.Ю. Картушина)

Фонопедические упражнения «Мороз» (По методу В. Емельянова)

**Ведущий:**   Зиме, морозу рады и зайчики и белочки,  
  И радуются снегу и мальчики и девочки.

Исполняется песня о зиме по выбору детей.

**Ведущий:** Встретились в лесу два Мороза - Красный Нос и Синий Нос, стали спорить кто из них главнее. Мороз Красный Нос решил Снежинки красивые на землю рассыпать.

Ритмическое упражнение «Снежинки» (М.Ю. Картушина «Логоритмика для малышей»)

Дети берут по две снежинки, кладут их на ладошки.

Ой, летят-летят снежинки, Белоснежные пушинки. Это зимушка-зима	Руки в стороны, кружение на месте  Поочередно отводить руки в стороны
Рукавами повела, Все снежинки закружила	Кружение на месте, руки в стороны
И на землю опустила.	Присесть.

Стали звездочки кружиться,  
Стали на землю ложиться.  
Нет, не звезды, а пушинки,  
Не пушинки, а снежинки.

(М.Ю. Картушина)

Ведущий: А Мороз Синий Нос ветром подул, поднял снежинки вверх и закружил метелицей.

Ритмическая игра «Метелица»(Русская народная приговорка)

Ведущий:                   Метелица, метелица,  
                                      Снег по полю стелется.

Дети врассыпную бегают по залу, делая плавные движения руками перед собой.

«Кто кружится, вертится» - дети кружатся.

«Тот заметелится» - приседают на последний слог.

Ведущий: Видит Мороз Красный Нос, что его снежинки в воздухе кружатся, решил тогда брага своего холодом удивить. Как ударил мороз, все звери задрожали, стали искать укрытие от холода.

Комплекс общеразвивающих упражнений (В. Цвынтарный, М. Картушина)

Стихотворение: «Как на горке снег, снег» (И. Токмакова)

Ведущий:

А Мороз Синий Нос навалил под ёлку много снега, накрыл снежным одеялом Мишкину берлогу.

Видят Морозы - никто из них друг друга одолеть не может, и решили не ссориться, не спорить, а вместе ходить, дружно мосты ледяные наводить. Да видят, что звери лесные озябли, убавили мороза, а зайчатам морковку подарили.

Ведущий из корзинки раздаёт детям морковку

Мы морковку в пуку взяли,  
С ней немножко поиграли.

Гимнастика для глаз с морковкой (М.Ю. Картушина)

Танец - игра: «Зайцы и лиса» (Г. Вихарева)

Ведущий: Смотрят Морозы, как зайчики с лисой играют, а вместе с ними наблюдает Белка, которая несла к себе в дупло шишку.

Мимическое упражнение «Белка» (М.Ю. Картушина«Логоритмические занятия в детском саду»)

Ведущий: Рады Морозы, что в лесу всё в порядке: и снегу много, и лёд на реке прочный, и морозец крепкий, и зверюшкам еды хватает.

Игра - соревнование «Кто быстрее соберёт шишки»

Белорусская народная игра «Мороз».



## Занятие: «Пришла весна»

**Цель:** Закрепить знания детей о весне, о животных; формировать словарь детей: башмачки, капель, дрозды, весенний день; развивать связную речь, формировать фонематическое восприятие; развивать чувство ритма, темп, пластику движений, развивать музыкальный слух; развивать коммуникативные способности, развивать эмоционально - волевую сферу, учить снимать эмоциональное напряжение; развивать общую моторику, координацию движений; развивать мелкую моторику; воспитывать правильную осанку, воспитывать внимание.

**Оборудование:** фланелеграф, картинки: зайчик, ёжик, лисичка.

### Ход занятия:

Ведущий:

К нам весна шагает  
Быстрыми шагами,  
И сугробы тают  
Под её ногами.  
Чёрные проталины  
На полях видны.  
Верно, очень тёплые  
Ноги у весны.

(И. Токмакова)

Песня о весне по выбору детей.

Ведущий: Давайте заглянем в лес. Поглядим, как встречают весну лесные жители. Первый, кого мы увидели был ёжик.

- Пых-пых-пых! - проснулся Ёжик  
И в пыхтелку запыхтел.  
Ёжик петть совсем не может.  
Даже если бы хотел.

Дыхательное упражнение: «Ёжик»(по Б. Толкачеву)

Чтобы ежата не замёрзли, ёжик сшил им на ножки тёплые сапожки.

Дети рассказывают стихотворение, сопровождая речь движениями.  
Логоритмическое упражнение «Ежи» (М.Ю. Картушина«Логоритмическиезанятия в детском саду»)

Ведущий: Надели ежата на ноги сапожки, а ежиха - новые башмачки. И все на радостях пустились в пляс.

Упражнение для ног: «Башмачки»(Н. Пикулева)

Танец по выбору

Ведущий: Лисичка тоже радуется весне. Встретив зайчика, она не стала его догонять, а завела с ним разговор.

- Зайка, Заинька, дружок!  
Посиди со мной часок! -  
Ни минуты не могу,  
В гости к ёжику спешу.

Он меня вчера встречал,

Есть морковку приглашал.

(небольшая сценка)

И поскакал Зайка к ежику

Динамическое упражнение (М.Ю. Каргушина«Логоритмические занятия в детском саду»)

Ведущий: Посмотрела Лисичка, какая у Зайчика спинка прямая, когда он прыгал по дорожке, и решила тоже всем свою красивую осанку показать.

Комплекс ОРУ (для улучшения осанки) (Ж. Фирилева, Е. Сайкина)

Ведущий: Теперь у всех будет красивая осанка. Все с прямой спиной встречают весну. В лесу, как и у нас в городе, звонко капают капли.

Ритмическая игра «Капли» (В. Степанов)

Подвижная игра: «Слушай внимательно» (на внимание) (М.Ю. Каргушина«Логоритмические занятия в детском саду»)

Ведущий: На лесной полянке собрались зверята, им стало весело, так как пришла весна. Появляется зеленая травка, первые весенние цветы. Затеяли они игру.

Подвижная игра «Охотники и зайцы» (автор игры - Н. Ветлугина)  
Наигрались зверята, стали отдыхать.

Упражнение на релаксацию (Ж. Фирилева, Е. Сайкина)

Перечень оборудования в физкультурном зале

№	Наименование	Кол-во
1.	Гимнастическая скамья	2
2.	Стойка для прыжков	2
3.	Мяч футбольный	1
4.	Мяч баскетбольный	1
5.	Мяч большой	4
6.	Мяч средний	13 + 36 резиновых
7.	Наклонная доска	1
8.	Доска гладкая (ширина 20см)	2
9.	Доска гладкая (ширина 15 см)	2
10.	Доска напольная	1
11.	Мат мягкий	4
12.	Тоннель «Перекати - поле»	2
13.	«Чудо - лестница»	1
14.	Модули мягкие	1 комплект
15.	Спорткомплекс «Геркулес»	1 комплект
16.	Батут детский	2
17.	Обруч большой	4
18.	Обруч средний цветной	10
19.	Обруч средний	5
20.	Обруч маленький	80
21.	Обруч металлический	1
22.	Попрыгунчик «Кузнечик»	3
23.	Игровой набор «Кузнечик»	1 комплект
24.	Палка гимнастическая	60
25.	Канат с узлами	1
26.	Сетка волейбольная	1
27.	Кегли	16
28.	Мяч маленький	40
29.	Мяч (нестандартное оборудование)	10
30.	Мешочки с песком	14
31.	Скакалка	28
32.	Кольцо плоское	27
33.	Кубик большой	18
34.	Погремушка	14
35.	Шест гимнастический	2
36.	Клюшки	2
37.	Шайбы	6

38.	Ракетка для малого тенниса	23
39.	Шарик	26
40.	Ракетка для бадминтона	10
41.	Воланчик	19
42.	Палка с погремушкой мухой	1
43.	Шарфики	5
44.	Платочки	49
45.	Флажок	39 + 28
46.	Набивной мяч	1
47.	Корзина для мячей: • большая; • маленькая.	2 1
48.	Гантели	40
49.	Дартц	5
50.	Бубен	3
51.	Шары разноцветные для сухого бассейна	100
52.	Сетка для настольного тенниса	1
53.	Дорожка мягкая (поролоновая)	2
54.	Дорожка для босохождения	1
55.	Мячи надувные	6
56.	Мячики массажные «Ежики»	19
57.	Мячики массажные резиновые	6
58.	Фитболы	4
59.	Мат большой	1
60.	Уголок гимнастический	1
61.	Стенка гимнастическая (высота - 2500; ширина - 80).	2
62.	Стенка гимнастическая (высота - 1600; ширина - 75).	3
63.	Шнуры короткие	14
64.	Шнуры длинные	5
65.	Нестандартное оборудование: - балансиры; - цилиндры: • высота - 40, • высота - 20, • высота - 25.	2 2 1 4
66.	Мостик из цилиндров	1
67.	Дорожка для перешагивания	1
68.	«Лыжи» • из поролона; • из бутылок.	4 2 пары
69.	Куполки	8
70.	Киндер игрушки	48
71.	Ленточки на колечках	10
72.	Палочки с ленточками	
73.	Набор «Серсо»:	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Лисички»</li> <li>• «Колечки»</li> <li>• «Буылки»</li> </ul>	4 1 4
74.	Палка с игрушкой для игры «Поймай муху»	1
75.	Велотренажёр	1
76.	Тренажёр «Лыжник»	1
77.	Тренажёр «Ступеньки»	1
78.	Самокаты	8
79.	Султанчики	8
80.	Ребристая дорожка	1
81.	Буылочки для упражнений на дыхание	22

### Перечень материалов по физическому воспитанию в спортивном зале

1. Планирование 2 мл. группа
2. Планирование средняя группа
3. Планирование старшая группа
4. Планирование подготовительная к школе группа
5. Диагностика
6. Комплексная коррекционная работа
7. Комплексная коррекционная работа (рекомендации)
8. Работа с психологом
9. Работа с воспитателями
10. Работа с родителями
11. Материалы по двигательной активности детей раннего возраста
12. Подвижные игры (ранний возраст)
13. ОРУ для занятий
14. Комплексы утренних гимнастик
15. Спортивные игры (настольный теннис, футбол)
16. Спортивные игры (баскетбол, бадминтон)
17. Спортивные игры (городки)
18. Логоритмические игры и упражнения
19. Логоритмические игры и упражнения
20. Пальчиковая гимнастика
21. Упражнения на расслабление
22. Игровой самомассаж
23. Дыхательная гимнастика
24. Коррекционная работа
25. Спортивные праздники
26. Конспекты физкультурных занятий
27. Физкультурные занятия зимой
28. Занятия с элементами спортивных игр
29. Двигательная активность ребенка
30. Подвижные игры
31. Спортивные праздники (альбом)
32. Речевая гимнастика
33. Логоритмические игры и упражнения (из опыта работы)
34. Спортивные досуги 2 мл. группа
35. Спортивные досуги средняя группа
36. Спортивные досуги старшая группа
37. Спортивные досуги подготовительная к школе группа
38. Схемы к подвижным играм
39. Схемы построений и перестроений
40. Картинки - имитации

41. Материалы ГМО
42. Участие в методической работе ДОУ
43. Методическое, материально - техническое оснащение физкультурного зала.
44. Комплексные коррекционные занятия (конспекты)

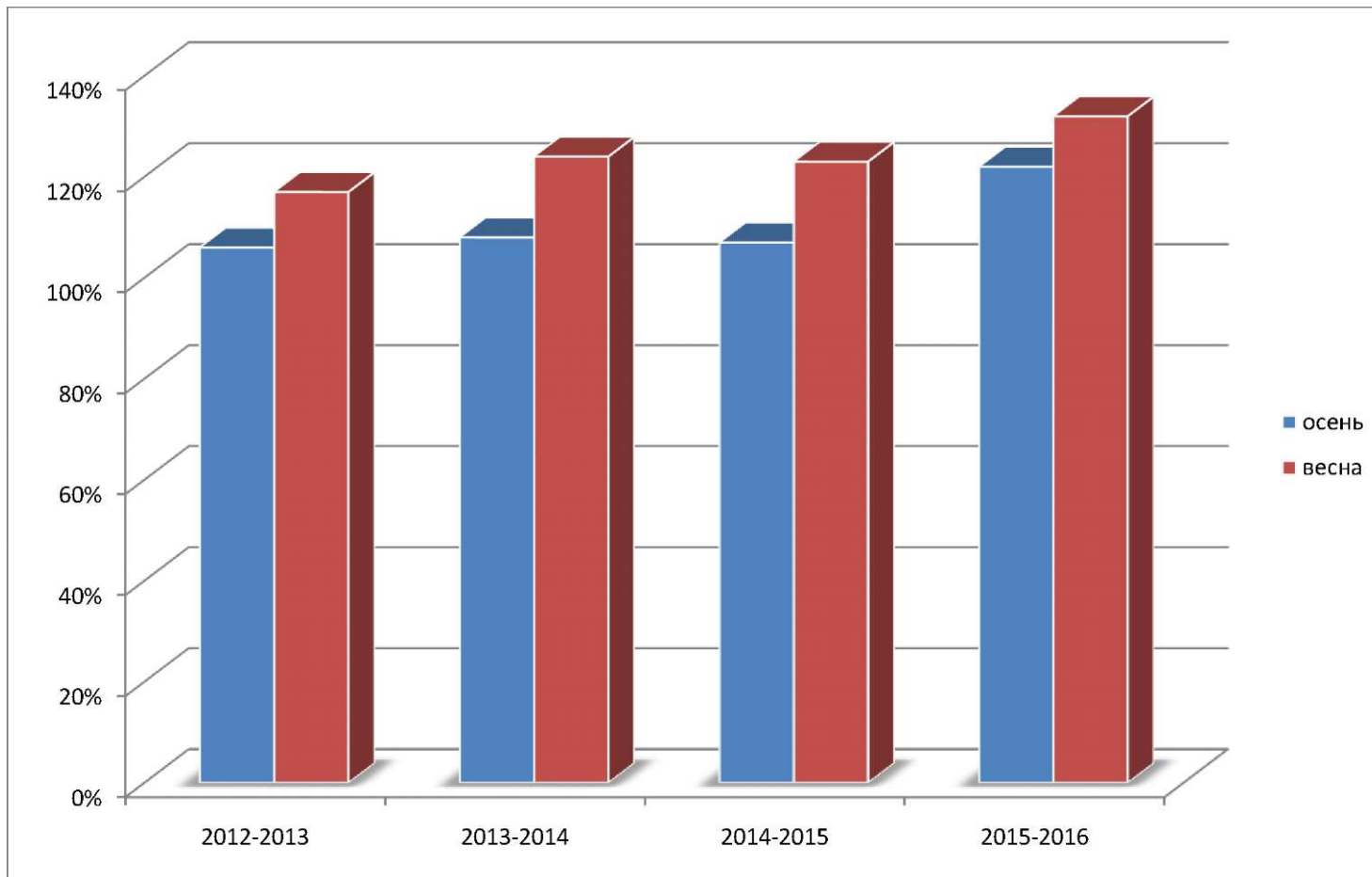
### Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста в системе столичного мониторинга

1. **Тест «Бег на 90, 120 и 150 метров»** (для определения физической работоспособности и скоростной выносливости)  
Дети 4-5 лет пробегают 90 метров, 6 лет - 120 метров, 7 лет - 150 метров. Для начального обучения взрослый пробегает с детьми эту дистанцию с целью задать детям правильный ритм бега. При наличии площадки маленькой длины разрешается проводить бег, пробегая указанную дистанцию с поворотом (туда и назад). В этом случае при каждом повороте от полученного результата вычитают 1 сек (коррекция на поворот).
2. **Тест «Подъем и сед за 30 секунд»** (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса). Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Из И.п. лежа на спине, стопы прижаты к полу партнером, ноги слегка согнуты в коленях, руки за головой. По команде «Марш!» выполнить за 30 секунд максимально возможное число подъемов туловища в сед (до вертикального положения туловища). Дети 3-5 лет могут выполнять упражнения энергично, помогая себе махом рук вперед и возвращаясь обратным движением в И.п. до касания лопатками и кистями рук мата. Дети с 6 лет выполняют упражнение, держа руки за головой.
3. **Тест «Прыжок в длину с места»** (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей). Из исходного положения стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Ребенок предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вперед. Ребенку дается 3 попытки. В зачет идет лучший результат.
4. **Тест «Наклон вперед сидя»** (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Ребенок без обуви садится на пол ноги врозь, расстояние между стопами ровно 20 см, лицом к опоре, упирается пятками в боковые стойки опоры (это поможет ребенку сохранить прямые ноги при наклоне без помощи взрослого). Между ног располагается линейка. За нулевую отметку - «0» принимают цифру, находящуюся на уровне пяток ребенка. По команде ребенок выполняет, не сгибая ног наклон вперед, скользя пальцами по линейке. При необходимости взрослый фиксирует колени ребенка, не позволяя ему сгибать ноги во время наклона.

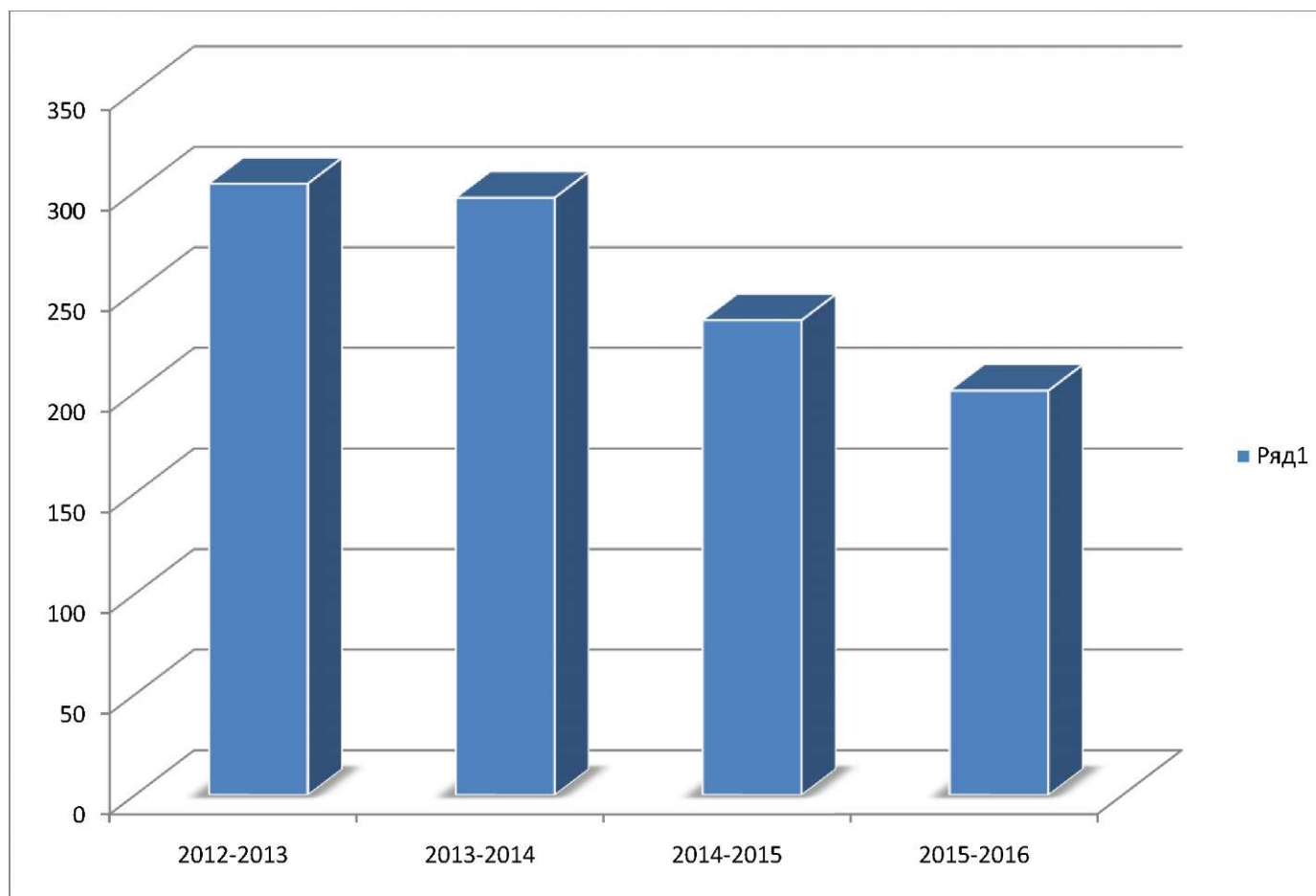


5. **Тест «Челночный бег»** 4 раза по 5 м (для детей 3 - 4 лет), 6 раз по 5 м (для детей 4 - 6 лет), 10 раз по 5 м (для детей 6 - 7 лет) (для оценки скоростной выносливости и ловкости, связанные с изменением направления движения и чередований ускорения и торможения). В зале на расстоянии 5 м друг от друга на пол ставятся две стойки (конуса). По команде «Марш!» Участник стартует от первой стойки, добегают до второй стойки, оббегает ее, поворачиваясь кругом, и возвращается к первой стойке. Необходимо выполнить максимально быстро, двигаясь все время в одном направлении (туда и обратно - 1 цикл). Время засекается с точностью до 0,1 сек в момент пересечения линии, от которой выполнялся старт.
6. **Тест «Вис на перекладине»** (для оценки статической выносливости и силы мышц верхнего плечевого пояса). После принятия исходного положения в вися на перекладине с максимально согнутыми руками, подбородок расположен выше перекладины, но не касаясь ее и не помогая удерживаться в вися, включают секундомер. Оценивается максимально возможное время, в течение которого ребенок сможет удержаться в вися на руках. Секундомер останавливается в тот момент, когда подбородок участника опустится ниже уровня перекладины. Для детей 4-х лет в связи с возрастными особенностями разрешается исходное положение в вися, держась за перекладину на уровне глаз (подбородок ниже перекладины). Секундомер останавливается в момент начального разгибания рук.

**Индекс физической готовности детей по учреждению  
Осень - Весна**



## Анализ заболеваемости детей МАДОУ «Детский сад № 48»



Дыхательные упражнения

<p><b>«Ветерок»</b></p> <p>Помоги мне, ветерок, Паруса надуй, дружок, Пусть плывет кораблик мой К маме с папочкой домой. ( А. Белая)</p>	<p>Дети после спокойного вдоха продолжительно произносят на выдохе: «Ф-ф-ф...»</p>
<p><b>« Ежик»</b></p> <p>Встретил в чаще еж ежа - Как погода, еж? - Свежа. И пошли домой дрожа, Съежась, сгорбясь, два ежа. (И. Демьянов)</p>	<p>После активного вдоха через нос дети на выдохе произносят «пых-пых.», энергично работая мышцами живота.</p>
<p><b>«Шарик»</b></p> <p>Надувала кошка шар, А котенок ей мешал: Подошел и лапкой - топ! А у кошки шарик - лоп! Ш - ш - ш... (Н.Пикулева)</p>	<p>Дети кладут руки на живот и делают через нос вдох, стараясь не поднимать плечи. Живот должен стать круглым, как шар. Задержать дыхание и происходит продолжительный выдох с произнесением звука «ш».</p>
<p><b>«Снежинки»</b></p> <p>Как подул Дед Мороз - В воздухе морозном Полетели, закружились Ледяные звезды. Кружатся снежинки в воздухе морозном Падают на землю кружевные звезды Вот одна упала на мою ладошку. Ой, не тай, снежинка, подожди немножко. (Н. Нищева)</p>	<p>Дети берут снежинки на ниточках и долго дуют на них, а педагог продолжает читать стихотворение.</p>

<p><b>«Насос»</b></p> <p>- Мы качаем, мы качаем, Воздух в шины надуваем. Проверяем каждый раз, И аварий нет у нас. (по Б. Толкачеву)</p>	<p>И.п. стойка, пальцы сжаты в кулаки. Наклониться вниз, выбрасывая резко руки, и произносить: «Ш-ш.». Выпрямиться, прижать руки к груди и сделать вдох через нос.</p>
<p><b>«Аромат цветов»</b></p> <p>В апреле, в апреле луга запестрели. С прогулки букеты приносим в апреле Крапивы немножко домой притащи - Пусть бабушка сварит зеленые щи. (из книги М. Ю. Картушиной «Логоритмические занятия в детском саду»)</p>	<p>Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произнося «А- ах!»</p>
<p><b>«Ветерок»</b></p> <p>Дует легкий ветерок - ф-ф-ф... И качает так листок - ф-ф-ф. Дует сильный ветерок - ф-ф-ф. И качает так листок - ф-ф-ф.</p> <p>Осенние листочки на веточках сидят, Осенние листочки детям говорят: Осиновый - а-а-а. Рябиновый - и-и-и. Березовый - о-о-о. Дубовый - у-у-у. (М. Ю. Картушина)</p>	<p>Выдох спокойный, ненапряженный</p> <p>Активный выдох</p> <p>Дует ветерок, качаются листочки и поют свои песенки</p> <p>Дети хором поют</p>

Игровые упражнения на мышечное расслабление

<p><b>«Дождь»</b></p> <p>Приплыли тучи дождевые:          - Лей, дождь, лей!          Дождинки пляшут,          Как живые:          - Пей, рожь, пей!          Склоняясь к земле зеленой,          Пьет, пьет, пьет.          А теплый дождь неугомонный          Льет, льет, льет!</p> <p style="text-align: right;">(Я. Дягутите)</p>	<p>Дети стоят, вытягивают руки вперед ладонями вниз.          Встряхнуть руками вниз.</p> <p>Встряхивать руками вверх.</p>
<p><b>«Опенок»</b></p> <p>Влез опенок на пенек,          Простоял один денек.          На ветру качался, низко наклонялся.          Тоненький, тоненький,          Ножка, что соломинка!          А потом склонился -          И совсем свалился!</p> <p style="text-align: right;">( А. Прокофьев)</p>	<p>И.п. присесть на корточки</p> <p>Встать</p> <p>Наклон корпуса вправо-влево, руки на поясе</p> <p>Наклон вперед          «Уронить» корпус, руки висят.</p>
<p><b>«Снежинки»</b></p> <p>Мы снежинки, мы сестрички          Крепко за руки взялись.          Закружились, будто птички,          Полетели смело вниз.          На сугроб мы не упали          К вам на елку мы попали!</p> <p style="text-align: right;">(Т.А. Шорыгина)</p>	<p>Дети легко и плавно кружатся по залу, держа руки в стороны.</p> <p>Машут руками, имитируя полет птиц</p> <p>Присесть          Лечь на пол и расслабиться</p>
<p><b>«Овощи»</b></p> <p>Устали овощи, сели отдыхать.          Отдувается капуста: «Ах! Ах!»          Морковка «Эх! Эх!»          Горох: «О-хо-хох!»          Огурец: «Ух! Ух!»(из книги М. Ю. Картушиной «Логоритмические занятия в детском саду»)</p>	<p>Обмахивать лицо ладошкой</p> <p>Хлопать по коленям</p> <p>Легко ударять пальчиками по коленям</p> <p>Хлопать в ладоши.</p>

**«Звери и птицы спят»**

Педагог.

Обошел медведь весь лес  
И в берлогу спать залез.  
Лапу в пасть засунул он  
И увидел сладкий сон.

Дети на спину легли  
И, как мишка, видят сны.  
Тише, тише, не шумите,  
Наших деток не будите!

Птички станут щебетать,  
Будем глазки открывать,  
Просыпаться и вставать.  
(из книги М.Ю.Картушиной «Логоритмические занятия в детском саду»)

Дети ложатся на спину и закрывают глаза.

Звучит фонограмма колыбельной.

Дети открывают глаза, встают с ковра.

**«Вот как мы отдыхаем»**

Педагог:

Наши ножки устали,  
Они прыгали, скакали.  
Наши ручки устали,  
Они хлопали, играли.  
Глазки закрываются,  
Реснички опускаются.  
Глазки засыпают,  
Дети отдыхают.

Глаза голубые у киски моей,  
А небо над ними еще голубей.  
Оно голубое, как тысячи глаз.  
Мы смотрим на небо, а небо - на нас.  
Глазки открываются,  
Дети просыпаются.  
(Н. Нищева)

Сесть на пол и погладить ноги

Погладить руки

Ложатся на спину, закрывают глаза и отдыхают под музыку

Открыть глаза и посмотреть вверх.

Психологические этюды

<p><b>«Боец»</b></p> <p>Я - грозный боец и очень силен. И, как взрослый храбрец, в боях закален, Вот пегий мой конь, вот сабля моя. Я быстро скачу, ждет работа меня! (Н. Карпов)</p>	<p>Гордо приподнять голову, согнуть руки к плечам - показать «силача»</p> <p>Поднять руку вверх, как будто держит саблю, вторая рука «держит поводья»</p> <p>Прямой галоп по залу</p>
<p><b>«Король Боровик»</b></p> <p>Шел король Боровик Через лес напрямик. Он грозил кулаком, И стучал каблуком. Был король Боровик не в духе: Короля покусали мухи. (В. Приходько)</p>	<p>Имитация походки короля</p> <p>Погрозить кулаком Топать ногой Свести брови Легкие пощипывания по рукам и ногам.</p>
<p><b>«Жадность»</b></p> <p>Жадный пес дров принес, Воды наносил, тесто замесил, Пирогов напек, Спрятал в уголок И съел сам Гам-гам-гам! (В. Квитко)</p>	<p>Имитировать движения по тексту</p> <p>Отойти в сторону, отвернуться и «есть пирог»</p>
<p><b>«Козочка»</b></p> <p>Я козочка Ме-ке-ке, Я гуляю на лужке, Острые рожки, тоненькие ножки, На самой макушке - бархатные ушки, Язык плотный, хвостик конопляный. Как прыгну - сразу забодаю! (Литовская песенка)</p>	<p>Имитировать ходьбу козочек</p> <p>Указательными пальцами показать рожки</p> <p>Ладшки к голове - показать ушки</p> <p>Показать язык, «повилять хвостиком»</p> <p>Прыжок вперед, «бодать друг друга»</p>



<p><b>«Цветочки»</b></p> <p>Ах, как цветочки рассердились!  Как цветочки рассердились.  На девчонок разозлились.  Не хотим, чтобы нас рвали,  И ломали, и топтали!  (из книги Е.А. Алябьевой «Психогимнастика в детском саду»)</p>	<p>Дети показывают, как сердятся (сдвинули брови, сморщили нос, оттопырили губы)</p> <p>Погрозить пальцем, топнуть ногой.</p>
<p><b>«Ручеек»</b></p> <p>Бежит веселый ручеек.  Преграды обойти он смог.  Прохладу в жаркий день несет,  Олень воды его попьет.  Цветы и травы расцветут.  Его везде и всюду ждут.  Он добротой наполнен весь.  И остановится он здесь.  (Е.А. Алябьева)</p>	<p>Дети берутся за руки и выполняют легкий бег змейкой по залу  Машут на себя ладонями рук  Показывают, как пьет олень  Руки вверху, плавно помахать руками</p> <p>Двигаться по залу змейкой.</p>
<p><b>«Мишка»</b></p> <p>Мишка лапу занозил -  Наступил на шишку.  Обозлился, погрозил:  «Ты узнаешь Мишку!»  Шишку в сучья закопал,  Поплясал на сучьях,  Поскользнулся и упал  У норы барсучьей.  Вышел заспанный барсук,  Заворчал на Мишку,  Мишка струсил, влез на сук,  Притаился мышкой.  (З. Александрова)</p>	<p>Педагог читает произведение, а дети изображают поведение персонажей по тексту.</p>

Пластические этюды

<p style="text-align: center;"><b>Упражнение на развитие гибкости и координации движений</b></p> <p>Осторожно, словно кошка, До дивана от окошка На носочках я пройдуся, Лягу и в кольцо свернусь.</p> <p>А теперь пора проснуться, Распрямитесь, потянуться, Я легко с дивана спрыгну, Спинку я дугою выгну.</p> <p>А теперь крадусь, как кошка Спинку я прогну немножко. Я из блюдца молочко Полакаю язычком.</p> <p>Лапкой грудку и животик Я помою, словно котик. И опять свернусь колечком, Словно кот у теплой печки. (И. Лопухина)</p>	<p>Имитация походки кошки</p> <p>Лечь на бок, «свернуться колечком»</p> <p>Руки вверх, потянуться Встать на четвереньки и выполнить упражнение «кошечка» - спину прогнуть, затем выгнуть</p> <p>Имитировать «лакание молока язычком»</p> <p>Имитировать умывание кошки</p> <p>Лечь на бок и свернуться колечком.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Упражнение на растяжение мышц «Потягушки»</b></p> <p>Это кто уже проснулся? Кто так славно потянулся? Потягуни-потягушечки От носочков до макушечки!</p> <p>Мы потянемся, потянемся, Маленькими не останемся. Вот уже растем, растем, растем! (Русская народная пестушка)</p>	<p>Дети перед началом упражнения стоят, закрыв глаза и положив сложенные ладони под щеку.</p> <p>«Просыпаются», потягиваются, наклоняются, касаясь носков обеих ног, затем выпрямляются, прикасаясь руками к макушке.</p> <p>Приседают, вытягивая руки вперед</p> <p>Медленно поднимают руки вверх.</p>

<p align="center"><b>Упражнение на развитие мышечной силы «Олень»</b></p> <p>Вот олень - красавец стройный, Благородный и спокойный. У него рога ветвисты, Ноги тонки, ноги быстры. (Н. Воронина, Т. Михайлова)</p>	<p>Ходьба, высоко поднимая ноги, руки за спиной. Следить за правильной осанкой.</p> <p>Бег с высоким подъемом ног.</p>
<p><b>Упражнение на развитие мышечной силы и динамического равновесия «Аист»</b></p> <p>Аист ногу поднимает - Ничего не понимает И весь день среди раки На одной ноге стоит. (П. Воронько)</p>	<p>И.п. стойка на одной ноге, вторая согнута в колене, руки развести в стороны. Стоять сначала на одной ноге, потом на другой. Следить за осанкой.</p>
<p><b>«Я позвоночник берегу»</b></p> <p>Я позвоночник берегу, И сам себе я помогу. Все выполню я по порядку:</p> <p>Сначала сделаю зарядку, Нагнусь, Прогнусь, И выпрямлюсь, И вправо, влево наклонюсь. С друзьями поиграю в мяч, Он весело помчится вскачь. И за столом я посижу,</p> <p>И телевизор погляжу. Но буду помнить я всегда:</p> <p>Должна прямою быть всегда! (М.Ю. Картушина)</p>	<p>Наклоны вправо-влево, ладони скользят вдоль тела Руки на поясе, поднимать и опускать плечи</p> <p>Наклоняться вперед Слегка прогнуться назад Встать прямо Наклонить корпус вправо и влево Бег на месте Прыжки на двух ногах на месте Полуприсед, руки «полочкой» перед грудью Встать прямо, руки в стороны Кладут правую руку за правое плечо, левую руку заводят за спину и стараются сцепить пальцы рук за спиной Смена положения рук.</p>

Упражнения в парах на тактильные ощущения

<p><b>«Карусели»</b></p> <p>Мы на карусели сели, Завертелись карусели.</p> <p>Пересели на качели, Вверх летели, Вниз летели.</p> <p>А теперь с тобой вдвоем Мы на лодочке плывем. Ветер по морю гуляет, Ветер лодочку качает.</p> <p>Весла в руки мы берем, Быстро к берегу гребем.</p> <p>К берегу пристала лодка, Мы на берег прыгнем ловко.</p> <p>И поскачем по лужайке, Будто зайки, будто зайки. (И. Лопухина)</p>	<p>Кружение в парах</p> <p>Взявшись за руки, один стоит, а другой приседает, потом - наоборот</p> <p>Взявшись за руки, качаться вправо - влево, вперед - назад.</p> <p>Изображать греблю веслами</p> <p>Сначала приседают, потом прыгнуть вперед</p> <p>Скакать на двух ногах.</p>
<p><b>«Мочалка»</b></p> <p>Жарче, дырчатая тучка, Поливай водичкой ручки, Плечики и локотки, Пальчики и ногти, Мой затылочек, височки, Подбородочек и щечки! Трем мочалкою коленочки, Щеточкой трем хорошенечко Пяточки, ступни и пальчики. Чисто-чисто моем мальчика! (И. Лопухина)</p>	<p>Стучать пальцами по рукам, ногам Растирать и массировать пальцами части тела по тексту</p> <p>Обнять себя крепко за плечи.</p>

## «Дай другу руку»

Эй, ребята, что вы спите?!  
На зарядку становитесь!  
Справа - друг и слева - друг!  
Вместе все - в веселый круг!

Под веселые напевы  
Повернемся вправо, влево.  
Руки вверх! Руки вниз!  
Вверх! И снова наклонись!

Вправо, влево головою!  
Руки вверх! Перед собою!  
Топни правой ногой!  
Вправо шаг. На месте стой.

Топни левой ногой!  
Влево шаг! И снова стой.  
Повернись направо к другу.  
Правую дай другу руку.

Повернись налево к другу.  
Левую дай другу руку.  
Шаг - назад и два - вперед!  
Вправо, влево поворот!

Покружимся, повернемся,  
Снова за руки возьмемся!  
Три шага вперед, дружок!  
Станет тесным наш кружок!

Покружились. Потолкались.  
Повернулись.  
Разбежались!!!

(И. Лопухина)

Дети встают в общий круг

Повороты в стороны  
Поднять руки вверх, опустить вниз,  
наклониться и встать парами

Повороты головой  
Поднять руки в паре перед грудью  
Топнуть ногой  
Шаг вправо, остановиться (пары меняются)

Топнуть ногой  
Шаг влево, остановиться  
Поворот направо и встать парами  
Взяться правыми руками

Повернуться влево, сменить пару  
Взяться левыми руками  
Движения по тексту

Движения по тексту

Кружение в парах  
Поворот кругом  
Разбежаться в стороны.

**Перечень музыкальной литературы**

1. Сборник инструментальной музыки Григория Гладкова «Спортивная дискотека».
2. Сборник ритмической музыки для детей 5 - 7 лет «На зарядку становись!»  
Композитор М. Протасов
3. Сборник ритмической музыки для детей 5 - 7 лет «Прыг - скок»  
Композитор М. Протасов
4. Сборник ритмической музыки для детей 5 - 7 лет «Ладушки» Композитор  
М. Протасов
5. Сборник Т. Боровик «Музыка. Движение. Слово»
6. Сборник Т. Новоскольцева, Т. Каплунова «Цирк!»

Карточки - картинки



Обезьяна скачет ловко, ты попробуй догони!  
А качаясь на лианах, успевает рвать бананы.

(И.А. Баляева)

По завалам, по оврагам  
Ходит он хозяйским шагом.  
Любит мишка сладкий мед  
Да малину с веток рвет.

(Владимир Степанов)





Лупоглазая лягушка  
Надувает важно брюшко.  
У нее одна забота:  
Комара поймать охота.

(Владимир Степанов)

Без тропинок, без дорог  
Серый катится клубок.  
Он в колючках острый сплошь,  
Потому что это ...  
(Ёж)

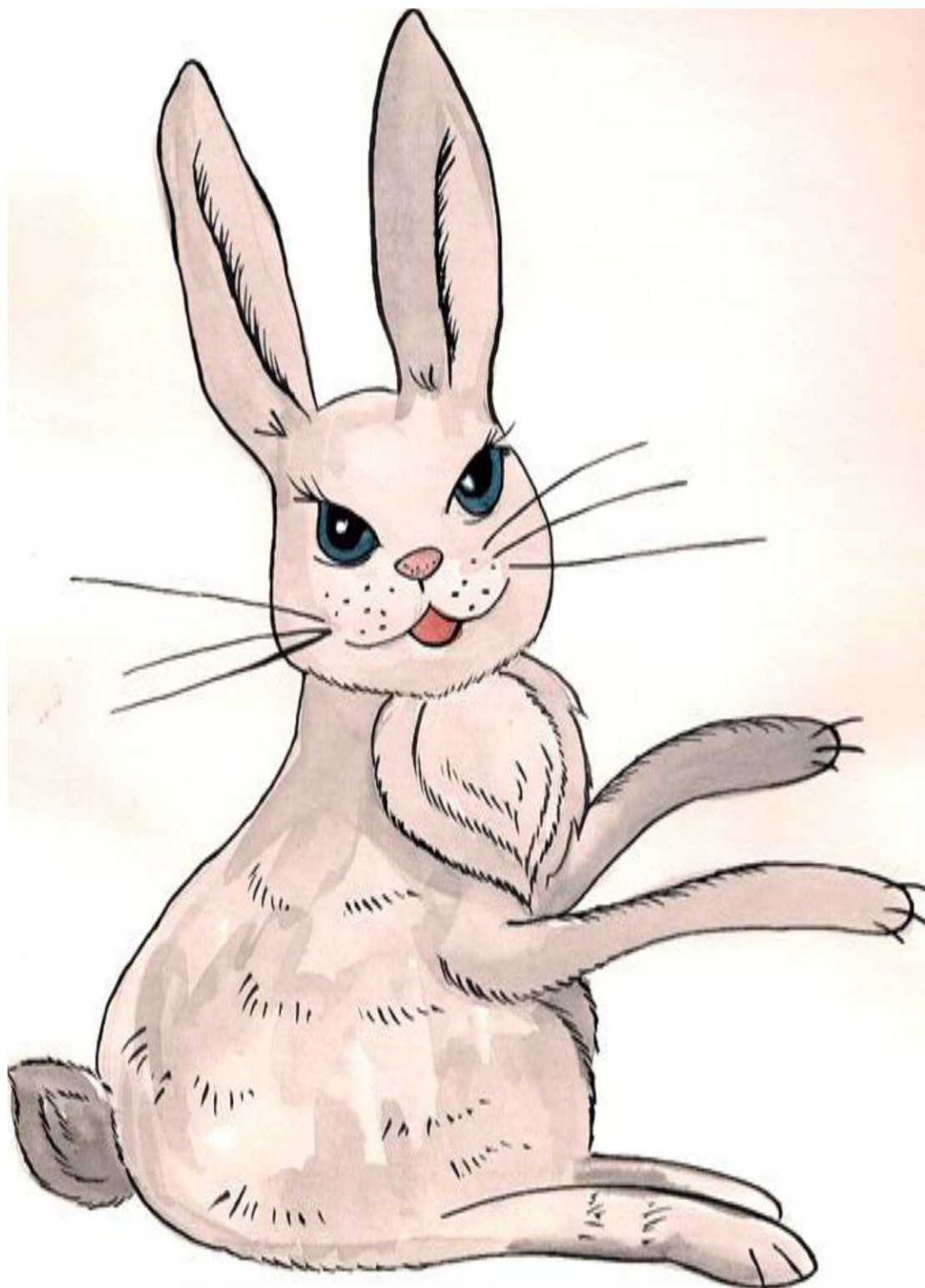
(Владимир Степанов)

Бабочка-красавица  
Добрым нравом славится,  
Над цветами кружит,  
С теплым летом дружит.

(Владимир Степанов)

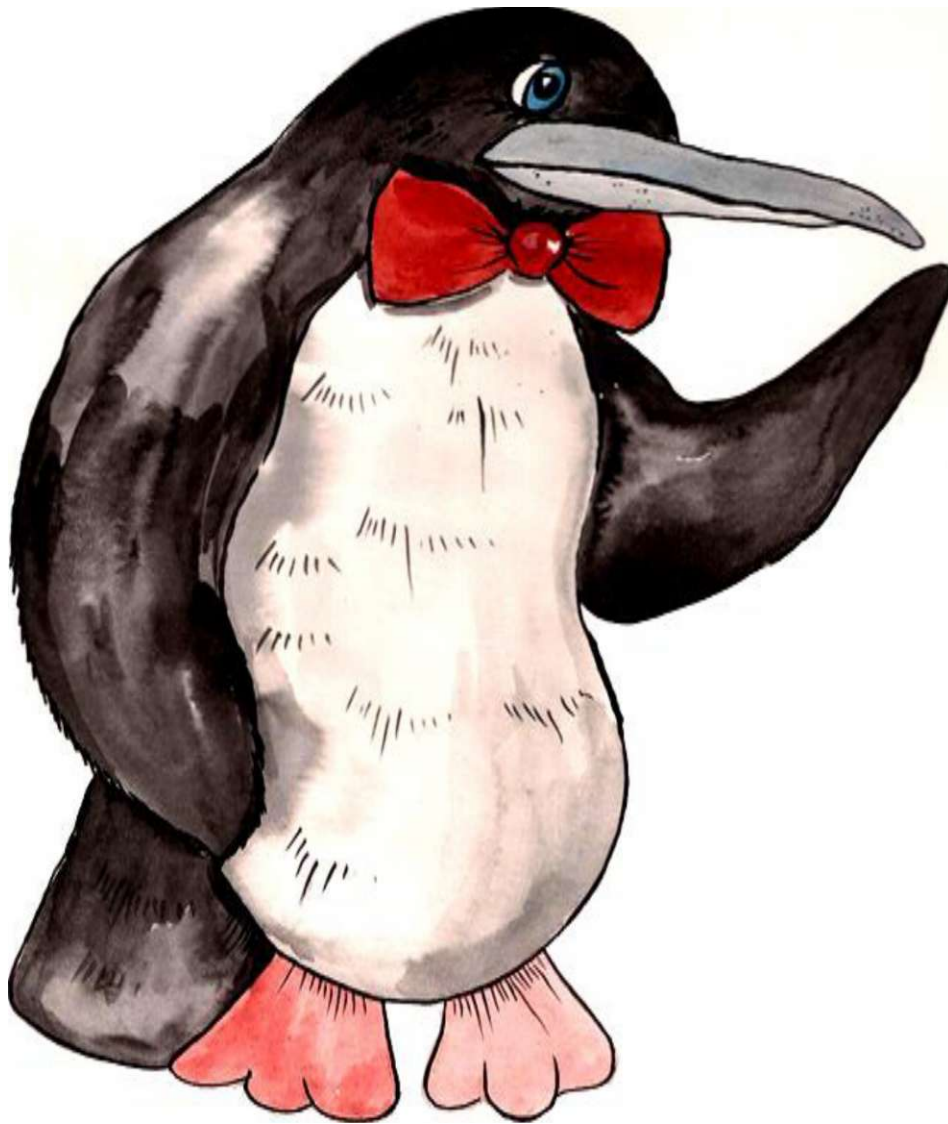
На закате, на рассвете  
Далеко петух заметен,  
С гребешка до самых шпор  
Не петух, а светофор.

(Владимир Степанов)



Прокатился шум лесной -  
Под кустом притих косой.  
Уши длинные прижал,  
Долго эхо провожал.

(Владимир Степанов)



Я - пингвин шагаю важно,  
Спину ровно я держу.  
И своей красивой шубой  
Я, ребята, дорожу.

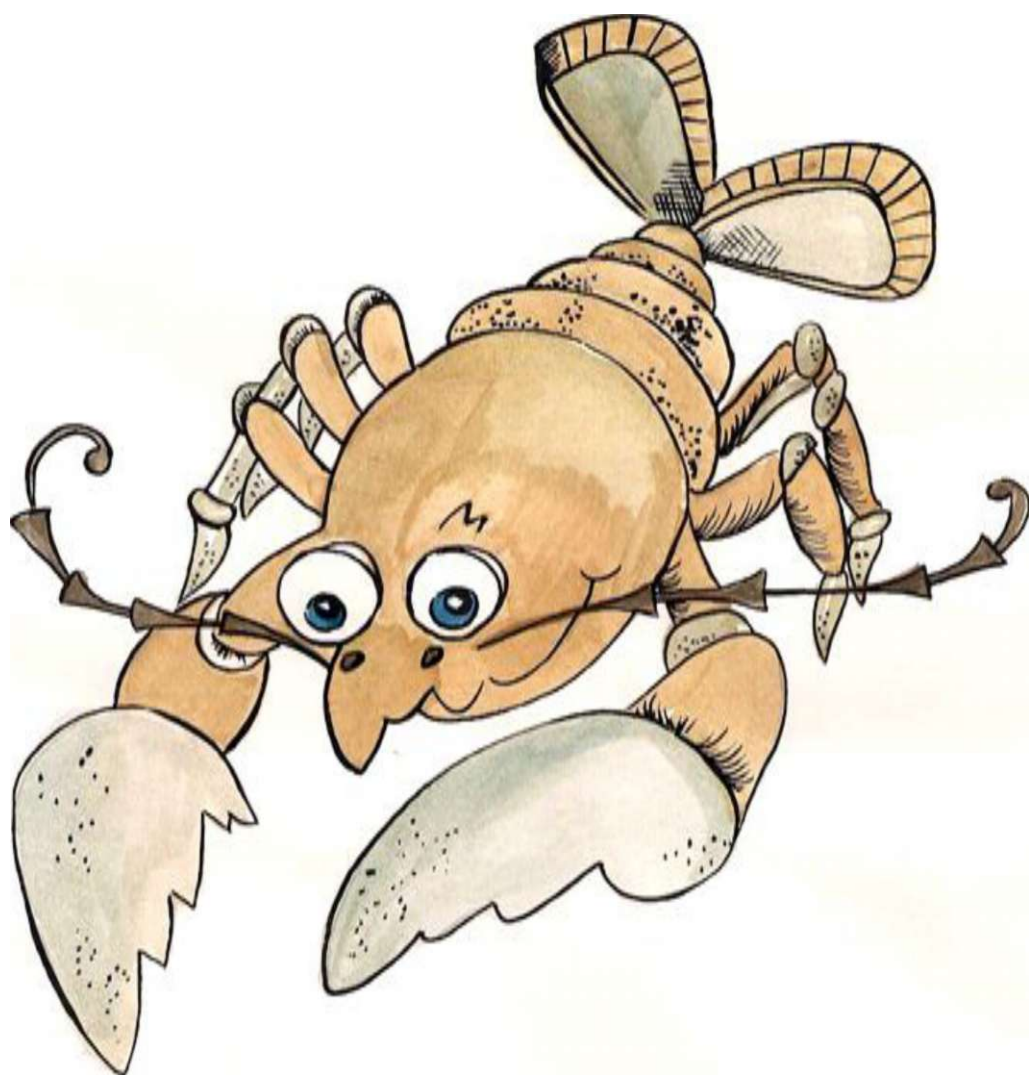
(И.А. Баляева)



День и ночь по роще рыщет,  
День и ночь добычу ищет.  
Ходит, бродит он молчком,  
Уши серые торчком.

(Волк)

(Владимир Степанов)



Под корягой, там, где мрак,  
Шевелит клешнями рак.  
Боком рак драчливый ходит  
И на рыбок страх наводит.

(Владимир Степанов)





Знает кумушка-лиса:  
В шубе вся её краса.  
Шубы нет в лесу рыжей,  
Зверя нет в лесу хитрей.

(Владимир Степанов)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067662

Владелец Арутюнян Любовь Владимировна

Действителен с 10.03.2023 по 09.03.2024