**Нетрадиционное физкультурное сюжетно-ритмическое занятие**

**«Наши превращения»**

Дети заходят в зал и ложатся на пол «спят».

Звучит песня **(аудиозапись) «Солнечные зайчики».** (01:25)

|  |  |
| --- | --- |
| Проигрыш | Дети «просыпаются», встают. |
| **1 куплет.**  Солнечные зайчики встали на заре,  Как светло и весело стало на земле,  По тропинкам зайчики прыгают в лесу,  Собирают раннюю росу. | Из положения сидя на полу.  Вытягивают руки вперёд, кисти в замок – 2 раза.  Потягиваются вверх, поднимая вытянутые руки вверх – 2 раза. |
| **Припев:**  Па-да-па-пам, па-да-па-пам,  Па-да-па-пам, па-да па-пам.  По тропинкам зайчики прыгают в лесу,  Собирают раннюю росу. | Ногами выполняют «пружинку», прямые руки вперёд, движения ладонями рук. |
| **2 куплет:**  Блещет речка золотом,  Блещет в тишине,  Солнечные зайчики пляшут на волне,  Заглянули зайчики в комнату мою,  С добрым утром, я уже встаю! | Ладошки у головы, наклоны в стороны – 2 раза в правую и в левую стороны.  Полуприсяд – 2 раза, руки прямые вперёд, сжимать и разжимать пальцы, после второго приседания руки вверх – в стороны. |
| **Припев:**  Па-да-па-пам, па-да-па-пам, па-да-па-пам., па-да-па-пам.  Заглянули зайчики в комнату мою,  С добрым утром, я уже встаю! | Руки на поясе: правую руку в сторону, посмотреть на вытянутую руку, затем то же левой рукой – 2 раза.  Наклоны вперёд, разводя руки в стороны – 2 раза. |
| Проигрыш. | Ходьба на месте с поворотом. |

Воспитатель: Девочки и мальчики

Прыгают как зайчики.

А теперь гулять пойдём

И друзей себе найдём.

Долго будем мы идти,

Кто нам встретится в пути?

Кто нам встретится – не скажем,

Кто нам встретится – покажем.

Дети идут по залу. Звучит песня (аудиозапись) **« В каждом маленьком ребёнке».** (01:30).

Ходьба на носках, пятках, змейкой, боковой галоп, лёгкий бег, свободная ходьба с упражнениями для рук.

Дети останавливаются полукругом.

Воспитатель: Может сбились мы с дороги,

Почему промокли ноги?

Тут вода и тут вода,

У тебя промокли? – да, да.

Дети принимают позу лягушек.

Воспитатель: - Ой, а где мои ребята?

Кто же это? ……..

Дети: Мы лягушки: ква- ква- ква!

Звучит песня (аудиозапись) **«Лягушачий джаз».** (01:50).

|  |  |
| --- | --- |
| Проигрыш | Из положения полный присед, колени в стороны, руки подняты вверх, согнуты в локтях, пальцы расставлены – встают. Ногами выполняют «пружинку», руки попеременно поднимают вверх – вниз. |
| **1 куплет:**  Весёлые лягушки, подружки-хохотушки,  Расселись на кувшинках  И начался квартет.  Четыре лягушонка пропели звонко-звонко,  Подружкам ква-квакушкам, но те сказали нет. | Руки согнуты в локтях, вверх, повороты в стороны по два раза в каждую сторону.  Руки вперёд, ладонями вперёд, одновременно полуприсяд – 4 раза. |
| **Припев:**  Нет, нет, нет- вы не так поёте,  Нет, нет, нет- вы не достаёте,  Нет, нет, нет – песенку сорвёте,  Нам на самой высокой ноте. | Ногу в сторону на пятку, наклон к ноге, руки прямые, ладони вперёд – 4 раза.  Одновременно: прыжок – ноги в стороны, руки - в стороны – 4 раза. |
| **Проигрыш.** | Руки согнуты в локтях, кисти вверх, попеременное движение руками вниз – вверх. |
| **2 куплет:**  Квартет не нарушайте,  А лучше подыграйте,  На тонких камышинках  Лесной весёлый джаз.  Сильней в кувшинки дуйте,  Над музыкой колдуйте,  И песня непременно  Получится у нас. | Прыжком - ноги на ширине плеч.  Кисти рук соединяем перед лицом, одновременно соединяем колени ног в полуприсяде.  Обе руки в правую сторону – три вращения.  Тоже в левую сторону – 2 раза. |
| **Припев:**  Вот, вот, вот – это то, что надо,  Вот, вот, вот – молодцы ребята.  Вот, вот, вот- лягушата рады,  Это просто класс, лягушачий джаз! | 2 прыжка вперёд, 2 прыжка назад.  2 прыжка вперёд, 2 прыжка назад  На месте выполняют пружинку поднимая и опуская поочерёдно согнутые в локтях руки. |
| **Проигрыш.** | Выставляем ноги вперёд попеременно. |
| **Повтор припева:** | Те же движения. |
| **Проигрыш.** | Руки согнуты в локтях вверх, пальцы рук развести. Выполнять приседания – колени развести в стороны – 2 раза. |

Дети выполняют прыжки из обруча в обруч. Затем прыгают по залу. Перестраиваются в круг.

Воспитатель: В лесу под высокой сосной,

Жил ёжик с колючей семьёй.

Дети принимают позу ёжиков: приседают на корточки, обхватывают колени ног, наклоняют голову к коленям.

Воспитатель: -Эй, детишки, а вы кто-же?

Вы на ёжиков похожи!

Проходит и трогает детей по спине «колется». Звучит музыка, дети «разворачиваются», вытягивают ноги, руки в упор сзади.

Звучит песня (аудиозапись) **«Разноцветная семья».** (02:09).

|  |  |
| --- | --- |
| **1 куплет:**  В лесу под сосною густой,  Жил ёжик с колючей семьёй.  И было детишек лишь пять,  Их можно друзья, их можно друзья,  По пальцам легко сосчитать. | Ноги прямые. Движения ступнями ног, вращение ступнями ног.  Ноги разводить в стороны, руки в упоре  сзади. |
| **Припев:**  Пять детишек, пять носишек,  А колючек просто тьма,  И совсем не различишь их,  Сложно различить весьма.  Пять детишек, пять мальчишек,  Словно бусинки глаза.  Пять рубашек, пять манишек,  Кто есть кто, сказать нельзя. | Ноги сгибать в коленях, обхватывая колени руками – 4 раза.  Попеременно поднимать и опускать правую, затем левую ногу. |
| **2 куплет:**  Родители путали их,  А как же не путать таких.  И нужно их всех воспитать,  Таких вот похожих,  Воспитывать сложно,  А их не один – целых пять! | Ноги прямые вместе, руки на коленях.  Двигать вперёд и назад по полу, не отрывая ног от пола и не сгибая их. |
| **Припев:** | Попеременно сгибаем правую – левую ногу, руки в упор сзади.  Ноги прямые врозь, ноги прямые – вместе.  Перекат. |
| **3 куплет.** | Ползанье на четвереньках по кругу с опорой на колени и предплечья рук. |
| **Припев.** | Из этого положения, разворачиваемся лицом в круг, стучим ладошками и стопами ног о пол.  Потянуться назад – руки прямые, прижаты к полу.  Потянуться вперёд – ноги прямые.  Встали – ходьба на месте. |

Дети перестраиваются в колонну по одному. Выполняют ползанье по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

Перестраиваются в колонну по одному, идут в обход по залу.

Воспитатель: В синем море по волнам,

Можно прогуляться нам.

По команде воспитателя дети берут ленты, садятся на колени в круг.

Воспитатель предлагает изобразить воду с помощью лент.

«Спокойная вода» - плавные движения лентами по полу.

«Большие волны» - взмахи лентами вверх.

Воспитатель: Все дельфины в ураган,

Уплывают в океан.

Лишь один из них отстал,

С нами долго танцевал.

Звучит песня (аудиозапись) **«Дельфины».** (02:06).

|  |  |
| --- | --- |
| Все дельфины в ураган, в ураган, в ураган.  Уплывают в океан, в океан, в океан.  Лишь один из них отстал,  Лишь один в беду попал. | Прыжок, ноги в стороны, руки произвольно.  Полуприсяд в сторону, сгибаем в колене правую ногу, три хлопка правой рукой по коленке, то же в левую сторону – по 2 раза в каждую сторону |
| **Проигрыш.** | Опускаются на колени, берут в руки ленты.  Постукивая палочка о палочку поднимают и опускают ленты. |
| **1 куплет.**  Затихает в море шторм,  Застывает в море стон.  И на берег из глубин,  С моря выбежал дельфин. | И.П.: сидя на коленях, ленты отвели вправо.  Через верх переносим ленты в левую сторону, то же в правую сторону – 4 раза. |
| **Припев.**  Все дельфины в ураган, в ураган, в ураган.  Уплывают в океан, в океан, в океан.  Лишь один из них отстал,  Лишь один в беду попал. | Поднимаемся на колени, прямые руки вперёд, энергичные махи руками, поднимаемся и встаём на ноги.  Руки прямые в стороны, плавные движения лентами, идём в центр круга, ленты вверх, наклон, выпрямиться и идём назад. |
| **2 куплет.**  И когда он изнемог,  Плавниками о песок,  До воды не далеко,  Но добраться не легко. | В прыжке ноги в стороны, руки в стороны, ноги вместе, наклон вперёд, палочками упереться в пол – 4 раза. |
| **Припев.** | Идут в центр круга, ленты одновременно подбрасывают вверх, наклон, расходятся наклонившись, ленты тянут по полу – 2 раза. |
| **Проигрыш.** | Идут по кругу на носках – руки прямые, ленты за кругом.  Идут в полуприсяде – ленты в центр круга.  Выполняют два раза. |
| **Припев:** | Прямые руки в стороны, плавные движения лентами, идут в центр круга, одновременно ленты вверх, наклон, выпрямиться, руки в стороны и расходятся, образуя большой круг – 2 раза. |
| **Припев:** | Опускаются на одно колено, махи руками впереди, движения руками в стороны. Из положения снизу вверх стучать палочками. Одновременно подбросить палочки вверх и опуститься на колени. |

Дети перестраиваются в большой круг и идут по залу.

Воспитатель: Грациозно выгнув спины,

В море плавают дельфины.

Звучит песня (аудиозапись) **«Дельфины».** (02:03).

|  |  |
| --- | --- |
| **1 куплет.** | Двигаются лёгким бегом по кругу, руки сложены впереди «рыбкой». Поднимают и опускают сложенные руки. |
| **Припев:** | Становятся лицом в круг. «Плывут» в середину круга,  расходятся назад, слегка потопывая ногами, руки отведены чуть назад. |
| **2 купле и припев:** | Играют с мячом. Воспитатель стоит в середине круга и кидает мяч каждому ребёнку. Ребёнок ловит мяч, кружится с мячом в руках и бросает обратно воспитателю. |
| **3 куплет и припев:** | Идут по кругу и пролезают в обруч, который держит воспитатель. |

Спокойная ходьба по залу.

Воспитатель: Пять маленьких котят,

Мяу – Мяу – говорят.

Были вы ребята,

Стали вдруг котята.

Дети становятся в круг на четвереньки. Воспитатель проходит и гладит каждого ребёнка по голове. Дети протяжно произносят : «Мяу-мяу».

Упражнения в кругу.

1. И.п.: стоя на четвереньках с опорой на колени и кисти рук.

«Котята сердятся» - выгибают спину, произносят «Ш-ш-ш».

Возвращаются в и.п. прогибают живот.

2. И.п.: то же. «Котята ласкаются». Потянуться назад, руки прямые. Прогнуть спину, потянуться вперёд, не отрывая рук от пола, произносить «мяу».

Дети идут по залу. по команде воспитателя берут гимнастические палки.

Проводятся коррекционные упражнения с гимнастическими палками.

Звучит песня (аудиозапись) **«Планета кошек».** (01:55).

|  |  |
| --- | --- |
| **1 куплет:**  Есть где-то кошачья планета,  Так кошки как люди живут.  Читают в постели газеты  И кофе со сливками пьют.  У них есть квартиры и дачи,  Машины и прочий комфорт.  Они обожают рыбачить  И возят детей на курорт. | Дети идут по залу.  Палка в вытянутых руках вперёд, к груди.  Палка на плечах, идут на носках.  Перестраиваются в круг. |
| **Припев:**  МУР – мяу-мяу,  МУР – мяу-мяу,  МУР – мяу-мяу,  МУР – мяу-мяу,  Пам-пам-па –бам– 4 раза | Прогнуться назад, потянуться вперёд за палкой – произносят мяу-мяу – 4 раза.  Вращают палку в вытянутых руках, выполняют полуприсяд – выполняется энергично. |
| **2 куплет:**  Летают в заморские страны,  Находят алмазы с кулак,  Сажают на клумбах тюльпаны,  И даже разводят собак.  Роскошная жизнь на планете  У кошек, котов и котят,  Но странные жители эти,  Всё время о чём-то грустят. | Кладут палки на пол.  Идут по палкам (коррекция плоскостопия). В середине, между палками, на полу, переступают ногами с носка на пятку. |
| **Припев:** | Наклоны вперёд, достать палкой стоп ног – 4 раза.  Полуприсяд – руки прямые вперёд – 4 раза |
| **3 куплет:**  Как много игрушек хороших,  Как много картинок и книг,  Но нет только кошек у кошек,  Ах, как - же им грустно без них. | Положили палки на пол. Руки на поясе. Катают палку правой ногой, затем катают палку левой ногой. |
| **Припев:** | Идут по залу, спина прямая, палка у груди, палка вперёд. Кладут палки на пол в указанное место. |

Идут по кругу. Проводится упражнения на расслабления под спокойную музыку. (01:20).

1. Спокойная ходьба по кругу.
2. В ходьбе: руки к груди – вдох, наклон вперёд, руки в стороны – выдох.
3. Стоя в кругу подняться на носки руки вверх, опуститься на всю ступню – руки плавно опустить вниз.
4. Плавные движения руками вперёд – назад, сгибая в коленях ноги.
5. Потянуться вверх, поднять прямые руки вверх: расслабить кисти рук, расслабить руки, опустив их вниз, расслабить шею, туловище, опуститься и лечь на ковёр, закрыть глаза.
6. По сигналу музыкального инструмента дети встают и идут по залу.

Воспитатель: Молодцы! Занимались хорошо. Попрощайтесь.