**Цель:**

-**укрепить и сохранить психофизическое здоровье воспитанников**

**Образовательные задачи:**

**-обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;**

**-побуждать детей к созданию различных вариантов выполнения ранее разученных движений и определять условия их применения;**

**-формировать умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения.**

**Оздоровительно – развивающие задачи:**

**-формировать правильную осанку, красивую походку;**

**-учить овладеть простейшими умениями коррекции собственного психоэмоционального состояния;**

**-развивать творческое воображение и фантазию;**

**-развивать способность к импровизации;**

**-развивать способность воспринимать музыку, чувствовать ее настроение, характер.**

**Воспитательные задачи:**

**-создать позитивный эмоциональный настрой;**

**-вызывать и поддерживать интерес воспитанников к совместной двигательной деятельности.**

**Пособия:** цветные камешки («киндеры»), дорожка (ширина 25 см), ребристая дорожка, массажные кочки, воздушные шарфы, кусочки линолеума, гусли, диски Е.Железновой «Первые уроки», «Танцы для малышей»; диск «Звуки природы», песня «Улыбка».

**Игра- приветствие .**

       ( Дети встают в общий круг и берутся за руки. Все вместе повторяют

стихотворное приветствие)

          Мы стоим рука в руке           (Пожимаем руки стоящих рядом участников.)

          Вместе мы  - большая лента (Расходимся на возможную ширину круга.)

          Можем мы большими быть   (Руки поднимаем вверх и встаём на цыпочки)

          Можем маленькими быть     (Руки опускаем и приседаем.)

          Но один никто не будет         (Пожимаем руки стоящих рядом участников.)

И Маша здесь, и Таня здесь... (По очереди перечисляем имена детей.)

          Все здесь!

**Инструктор:** Если все здесь, то я хочу пригласить вас в сказочное путешествие, а куда, сейчас расскажу.

                  «Как  прекрасен  мир

                   Посмотри  вокруг

                   Сколько  милых  глаз

                   Сколько  добрых  рук…

                   Поплывём  в  страну Фантазий,

                   Где  растут  цветы.

                   Будем  дружно  жить

                   Там  и  я  и  ты».

Отправимся в страну Фантазий, где мы сможем снять усталость, расслабимся, ощутим радость.

Но сначала сделаем разминку - фантазию.

**Разминка – фантазия.**

Есть две щечки у меня, (Гладим щечки.)

Надуваю щечки я! (Надуваем щечки.)

А потом я съем ириску, (Выполняем жевательные движения.)

Торт, печенье и сосиску.

Плечи тоже укрепляю, (Поднимаем плечи вверх, опускаем вниз.)

К ушкам плечи поднимаю.

Посмотрите на живот, (Надуваем живот.)

Шарик там сейчас живет.

Укусил его комарик, (Втягиваем живот.)

Сразу лопнул этот шарик.

Вот ладошка, (Раскрываем кисть.)

Вот кулак, (Собираем кисть в кулак, чередуем правую и левую руку.)

Сжать его могу я так!

Чтобы сильным, ловким стать, (Выполняем приседание.)

Нужно ножки укреплять.

Нужно ножки укреплять,

По дорожке всем шагать. Строимся в 1 колонну.

Попасть в страну Фантазий можно по одной из трех дорог.

Все дороги волшебные, все они наделяют идущего силой.

Первая дорога - самая легкая и гладкая *(выкладывается прямая дорога).*

Вторая дорога труднее - она состоит из кочек, и по ней надо не идти, а прыгать через кочки.

*(на полу «кочки»)* Но эта дорога дает больше сил, чем первая.

Третья  дорога - самая  трудная.   Она  колючая   и немного  болезненная,но она дает силу огромную, больше, чем первые две.

-   Сейчас хорошенько подумайте, кто какую дорогу выберет. Когда пойдете по своей дороге - прислушайтесь к себе, чувствуйте, как ваше тело наполняется волшебной силой. *(Дети выбирают дорогу, идут под музыку, а потом объясняют свой выбор).*

*(З*вучит волшебная музыка.)

(Дети встают в круг, напротив цветных камушков.)

Мы попали в страну Фантазий, на нашем пути возникла река, под ногами лежат камушки. Давайте поиграем с ними.

**Танец с камушками (Диск Е.Железновой № 34 «Танцы для малышей» - «Танец жуков»)**

**1 куплет:**

– встряхиваем камушки;

**Припев:**

- кладем камушки около ног и бежим по кругу, на сигнал берем любые близлежащие камушки и встряхиваем их;

**2 куплет:**

– подбрасываем камушки;

**Припев:**

- дети с зелеными и красными камушками меняются местами, с синими и розовыми камушками меняются местами.

(Дети кладут камушки в корзину.)

-Посмотрите внимательно вокруг, что поможет изобразить реку? (Предлагаются разные варианты.)

Возьмите воздушные шарфы.

**Музыкально – ритмическая импровизация с шарфами под музыку.**

(Диск «Звуки природы» № 65)

Река ласково приглашает нас к плаванию, встаем в лодочки. (Дети встают на кусочки линолеума.)

-Ноги расставим пошире. Руки за спиной. Качнуло палубу – прижать к полу правую ногу, левая нога расслаблена, качнуло в другую сторону – прижать к полу левую ногу, правая – расслаблена.

Стало палубу качать,

Ногу к палубе прижать!

Крепко ногу прижимаем,

А другую расслабляем. (4-5 раз)

Сели. Руки на колени,

А теперь немного лени.

Напряженье улетело,

И расслабилось все тело.

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко….. ровно….. глубоко….

(Под песню «Лодочка» дети покачиваются вправо – влево, перекатываясь на ягодицах.)

Вижу остров, подплываем, выходим , оставляем лодочки на берегу.

Встаем в колонну и двигаемся «змейкой» (звучит музыка в стиле диско):

- руки на плечи впередистоящего, двигаемся по узкой тропинке на носочках;

- руки держат уши впередистоящего, идем по болоту , высоко поднимая ноги;

- руки на пояс впередистоящего, перешагиваем лужи;

- беремся за руки, как в хороводе, двигаемся «змейкой».

Выходим на поляну, встаем в круг. На острове растут волшебные цветы. Волшебные они потому, что умеют разговаривать и танцевать. Хотите стать такими цветами?

Тогда повторяйте за мной: Розы, розы (2 хлопка),

Васильки (3 притопа),

Мы волшебные цветки! (разводят вверх руки)

-Волшебство сработало! Ах, в какие красивые цветы вы превратились! Покажите свой танец.

(Звучит «Вальс цветов», диск «Звуки природы» № 81, дети импровизируют.)

Как цветочки танцевали,

Словно бабочки порхали.

Давайте сплетем из цветов венок, а мы станем сами собой. (Дети встают в круг.)

Цветы на прощание подарили волшебный музыкальный инструмент.

(инструктор показывает гусли)

**Релаксационно – танцевальный комплекс «Гусли – самогуды».**

В сказочной стране,

На далеком острове

Гусли, гусли – самогуды

Распевают песни всюду.

Раз готовы вы, друзья,

Танцевать нам всем пора.

1. Вот и музыка звучит.

А народ все ждет, стоит.

Ой, пустились плечи в пляс.

Веселей, еще хоть раз!

Пальцы, локти скачут вместе,

А народ стоит на месте.

(Звучит ритмичная музыка, «танцуют» мышцы плеч и рук.)

1. Ноги стали просыпаться,

Просыпаться, подниматься!

Пятки, пальцы и колени

Заплясали, как хотели.

Как им весело плясать!

И не будут уставать.

(Звучат грузинские мелодии, «танцуют» мышцы ног.)

1. Рад живот поупражняться,

Научился напрягаться.

Вдох и выдох, покрутись,

Потанцуй и не ленись!

(Звучит восточный танец, «танцуют» мышцы живота.)

1. Щеки, носик в пляс пошли.

Брови нежно подними,

Губы вытянулись в трубку,

Потанцуй еще минутку.

(Звучит спокойная музыка.)

1. А теперь все отдыхаем,

Отдыхаем и мечтаем.

Расслабление приятно,

Возвращаемся обратно.

(Звучит релаксационная музыка, инструктор говорит текст.)

**«Ласковая река».**

Вы стоите на берегу ласковой спокойной реки. Ваших ног легко касаются набегающие волны. Они манят вас окунуться в их прохладу, ощутить их упругость. Но вы не торопитесь, ведь вы знаете, что самое лучшее еще впереди. Еще не хочется двигаться. Песок мягкий, теплый, сыпучий. К нему хочется прижаться всем телом.

Происходит чудо из чудес: воздух, песок, вода укутывают вас во что – то теплое, нежное, мягкое. И тревога уходит. Все, что тревожило вас там, в большом городе, уходит прочь, уносится вдаль с легким ветерком. Это все очень далеко. Вы забываете обо всем, вы всецело поддаетесь этому чуду. Вы сами начинаете себя так сильно любить, как никогда прежде. Вы достойны любви, потому что вы прекрасны. Все кругом прекрасно! Вы счастливы!

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянулись, улыбнулись

И совсем уже проснулись.

Садимся в большую лодку друг за другом («паровозиком»), плывем к родным краям.

**Игровой массаж «Кораблик» (Диск Е.Железновой №2 «Первые уроки» - «Кораблик»)**

(1)Плывёт к нам, плывёт к нам кораблик

Кораблик плывёт золотой

Везёт нам, везёт нам подарки

Подарки везёт нам с тобой

(2)Нам, нам, нам, нам

Кораблик подарки везёт по волнам

К нам, к нам, к нам, к нам

Кораблик плывет по волнам

(3)Ведёт наш кораблик утёнок,

Хороший и смелый моряк

(4)Подарки! - кричит нам утёнок

Подарки для маленьких, кряк!

(5)Нам, нам, нам, нам…

1. – проводить расслабленными пальцами по спине вверх – вниз;
2. – похлопывать ладонями по всей спине;
3. – попеременно постукивать ребрами ладоней;
4. - постукивать кончиками пальцев обеих рук;
5. - похлопывать ладонями по всей спине, проводить расслабленными пальцами по всей спине вверх – вниз.

-Молодцы. Выходим на берег и давайте в конце нашего путешествия еще раз подарим друг другу улыбку и хорошее настроение.

**Ритмическая гимнастика «Улыбка» (песня «Улыбка»)**

**1 куплет** – дети маршируют;

**Припев:**

1 строка – покачивают поднятыми над головой руками;

2 строка – имитируют игру на скрипке;

3 строка – волнообразные движения руками перед собой;

4 строка – «пружинка», протягивая руки вперед;

**2 куплет:**

1 строка – идут на носках;

2 строка – руки в стороны, встряхивать кистями рук;

3 строка – руки вверх, покачивания вправо – влево;

4 строка – хлопки над головой;

**Припев:** движения те же;

**3 куплет** – приставной шаг вправо – влево; (по 2 раза в каждую сторону)

- 3 шага вперед, 3 шага назад;

**Припев**: движения те же.

-Вот и закончилось наше путешествие. Я надеюсь, что вы получили заряд хорошего настроения, смогли снять напряжение и полностью расслабиться.

-