# Муниципальное казанное дошкольное образовательное учреждение детский сад №83 г. Россошь

## «Игроритмика в кружковой работе» подготовительная группа

## Руководитель: Сычева С.И.

## 2015-2016 г.

**Дни проведения:**

**Четверг (вторая, четвертая неделя)**

**Время проведения 16.10мин.**

**В музыкальном зале**

**Количество детей** 15 человек

**Задачи кружковой работы**

**Оздоровительная задача:**

1. Способствовать оптимизации роста и развития опор­но-двигательного аппарата;
2. Формировать правильную осанку;
3. Содействовать профилактике плоскостопия;
4. Содействовать развитию и функциональному совер­шенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой системы организма.

**Образовательная задача:**

1. Формировать потребность к физическим упражнениям.
2. Содействовать развитию общей выносливости , гибкости.
3. развивать ручную умелость и мелкую моторику.

**Воспитательная задача:**

1. Развитие эстетического вкуса ребенка.
2. Создать у детей радостное настроение.
3. Воспитывать дружелюбие, взаимопомощь.
4. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни**.**

.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сентябрь**  **«Встреча»** | **1.** **ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для со­гласования движений с музыкой.** Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выпол­нение простейших движений руками в различном темпе.  **.**  **2.** **Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестро­ение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образ­ному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.  **П/и «огуречик»** |  |
| **« Этот пальчик в лес ходил»** | **ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.** Поглаживание отдель­ных частей тела в определенном порядке в образно-иг­ровой форме.  **МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** «Карлики и великаны» День - ночь»,  **ПАЛЬЧИКОВАЯ Гимнастика.** упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.  Искусственная «Тропа здоровья | Этот пальчик в лес ходил,  Этот пальчик гриб нашел,  Этот пальчик чистить стал,  Этот пальчик жарить стал.  Этот пальчик встал и съел,  Потому и потолстел! |
| **«У ребят**  **порядок строгий**» | **Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и по команде (образно-двигательные действия «солдатики»).  **Игроритмика.** Хлопки в такт музыки (образно-звуко-действия «горошинки»).  II  Построение врассыпную.  **Общеразвивающие упражнения без предмета.** Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку.  **Танцевальные шаги.** Шаг с носка, на носках. **Музыкально-подвижная игра** «Найди свое место» («У ребят-порядок строгий»). Все дети стоят в шеренге  Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. | **У ребят по рядок строгий**, знают все свои места. Ну, трубите веселее» Дети отвечают: «Тра-та-та, тра-та-та!» По сигналу руководителя дети быстро строятся в шеренгу в указанное месте. Построение может быть в колонну или круг, по периметру или посередине зала. Игру можно проводить под музыку и без нее. |
| **«Делай как я, делай лучше меня».** | **Музыкально подвижная игра** «Нитка — иголка».  **ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.**  «Упражнение с флажками»  **КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**. Музыкально-твор­ческие игры «Займи место».  Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня». | **«Нитка — иголка».**  Иг­рающие строятся в шеренгу, берутся за руки и повора­чиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее |

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| тема | Содержание | примечание |
| **«Осень к нам пришла»** | **Упражнения с листьями» Осень к нам пришла»**  **ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.**  «Упражнение с мячами»  . **ИГРОПЛАСТИКА.** Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двига­тельных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.  **МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** «День - ночь», «Нам не страшен серый волк» | КОМПЛЕКСЫ С ИГРОВОГО СТРЕЙТЧИНГА *Речитатив:*  Носом — вдох,  А выдох — ртом,  Дышим глубже,  А потом —  Марш на месте,  Не спеша,  Коль погода хороша! |
| **« Наш дом»** | **упражнения без предмета**. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа.  **Акробатические упражнения**. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках.  **Игровой самомассаж**.  **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Поднимание рук — на вдохе. Свобод­ное опускание рук — на выдохе.  **П/И**»Зайка серенький сидит»  Искусственная «Тропа здоровья | На двери висит замок, *(взрослый складывает ручки ребенка в «замок» и придерживает их)* Кто его открыть бы мог? Покачали, *(взрослый качает ручки ребенка из стороны в сторону)* Покрутили, *(взрослый совершает круговое движение ручками малыша)* Постучали,*(взрослый стучит руками малыша о коленки)* И открыли! *(«замочек» открывается, ручки ребенка разводятся в стороны)* |
| **«По дорожке, по дорожке!»** | **.** **ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для со­гласования движений с музыкой.** Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выпол­нение простейших движений руками в различном темпе.  **2.** **ИГРОГИМНАСТИКА.**  **2.1.** **Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестро­ение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образ­ному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.  2.2. **ору**  **п/и «Горелки»** |  |
| **«Солдатики»** | **Игроритмика.** Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).  **Строевые упражнения.** Построение в шеренгу («солда­тики»), в круг. Передвижение по кругу в различных на­правлениях. Бег врассыпную. **Музыкально-подвижная игра** «Найди свое место» (в кругу)  **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** |  |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| тема | Содержание | примечание |
| **«Пятнашки»** | **упражнения без предмета. Игороритмика** из пройденного материала, выполняемый под музыку.  **Акробатические упражнения**. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках.  **Игровой самомассаж.** Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.  **Музыкально-подвижная игра** «Пятнашки» |  |
| **«1,2,3,4,5-я иду играть!»** | **.** **Строевые упражнения.** Строевые приемы «Напра­во!», «Налево!», «Крутом!» . Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из ко­лонны по одному в колонну по три в движении  . **Упражнения без предмета.** Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу.  **МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву»  Искусственная «Тропа здоровья |  |
| **«Танец сидя»** | **Игороритмика** из пройденного материала, выполняемый под музыку.  **Танцевальные шаги.** Пружинные полуприседы.  **Ритмический танец** «Танец сидя».  Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними — ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво И ничего не перепутать. (Тот, кто ни разу не ошибется, может быть награжден.) | См |
| **«Горошинки»** | **Игроритмика.** Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).  **Строевые упражнения.** Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» — образно-двигательные действия).  **Акробатические упражнения.** Перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья.  Свободные, плавные движения руками.  **Танцевальные шаги.** Приставной шаг в сторону.  **Ритмический танец** «Танец сидя» (повторить ).  **Музыкально-подвижная игра** «Цапля и лягушки». | **«Цапля и лягушки»**  Все играющие — лягушки, а один **человек** — цапля (стоит посредине круга). Под веселую музыку лягушки  Начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они **помогают** ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля. |

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| тема | Содержание | примечание |
| «Зимушка-зима» | **Строевые упражнения.** Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» — образно-двигательные действия).  **упражнения с предметом.** Упражне­ния с султанчиками.  **Акробатические упражнения.** Перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья  **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Поднимание рук — на вдохе. Свобод­ное опускание рук — на выдохе.  **П/и « Мороз-красный нос»** | *Речитатив:*  Носом — вдох,  А выдох — ртом,  Дышим глубже,  А потом —  Марш на месте,  Не спеша,  Коль погода хороша! |
| **«Учимся танцевать»** | **упражнения с предметом.** Упражне­ния с султанчиками.  **Игроритмика.** Ходьба, сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).  **Ритмический танец** «Кузнечик». «Песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского.  **Музыкально-подвижная игра** «Цапля и лягушки»  **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные . Укрепление осанки.** Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.  Искусственная «Тропа здоровья | *Описание танца* **Первый куплет.**  **А.** 1—2 — два пружинистых полуприседа с двумя уда­рами руками по коленям.  3—4 — два пружинистых полуприседа и два хлоп­ка в ладоши перед собой.  5—8 — повторить счет 1-4.  **Б**. 1—2 — два пружинистых полуприседа со скрест­ными движениями руками справа («нож­ницы»).  3—4 — повторить счет 1—2 в другую сторону.  5—6 — два пружинистых полуприседа с двумя уда­рами кулака о кулак справа («молоточки»).  7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону. |
| **«Новый год у ворот»** | **Строевые упражнения.** Построение в шеренгу, круг.  **Танцевальные шаги.** Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.  **Танцевально-ритмическая гимнастика. «Мы сейчас пойдем на право…»**  **Игровой самомассаж.** Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.  **Музыкально-подвижная игра** «Пятнашки»  Искусственная «Тропа здоровья |  |
| **«Танцевальный вечер»** | **Общеразвивающие упражнения с предметами.**  **Ритмический танец** «Кузнечик». «Песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского  **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палоч­ка», «столбик»).  **Креативная гимнастика**. Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню. | **Припев.** *«Представьте себе...»*  **А. 1-2** прыжком — стойка ноги врозь, руки в стороны — книзу ладонями вперед.  3-4- прыжком — стойка ноги вместе, руки **на** пояс.  5-8- четыре подскока на месте с поворотом на 360° вправо.  Б. — повторить движения части **А.** |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| тема | Содержание | примечание |
| **«Рождественские каникулы»** | **Строевые упражнения.** Построение в круг и передви­жение по кругу в различных направлениях за педагогом.  **Ритмический танец** «Кузнечик»  **Подвижная игра** «У медведя во бору».  *Вариант:* игра с двумя—тремя водящими.  **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палоч­ка», «столбик»). | **Подвижная игра** «У медведя во бору».  На одной стороне площадки — берлога медведя, в берлоге — водящий — медведь. На другой стороне — дети. Дети идут к берлоге со словами: «У медведя во бору грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит!»  После этих слов медведь начинает ловить детей, а дети стараются убежать. Пойманные идут в берлогу. Мед­ведь меняется, когда в берлоге будет четыре—пять пой­манных игроков.ка |
| **«Зимние забавы»** | **Строевые упражнения.** Построение врассыпную.  **Акробатические упражнения.** Комбинация в образно-дви­гательных действиях. Группировка лежа на спине («кача-лочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»),  **подвижная игра** «Кто скорее до флажка?» «Ловишки с ленточкой» «Совушка»  **II**  **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки. Сед ноги врозь («Буратино»), стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»). | Использование игрового стрейчинга |
| **«Волшебная гостья»** | **Строевые упражнения.** Построение в круг.  **Пальчиковая гимнастика.** Общеразвивающие упражне­ния пальчиками.  И. П. (исходное положение) сед по кругу (или на стуль­чиках). Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание — «фо­нарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди.  **Креативная гимнастика.** Творческая игра «Кто я?»  **Задания** могут быть самыми различными: изобразить птиц, лесных жителей и т.д.  **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.** Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки.  **Веселый тренинг**  **« Достань снежинку**» | **Креативная гимнастика.** Творческая игра «Кто я?»  Назначается водящий. Играющие, разбегаются по пло­щадке. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспом­нить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (ры­бы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изо­бразили, и выбрать лучшую фигуру. |
| **СЮЖЕТНОЕ занятие**  **«На лесной опушке» (путешествие в лес)** | **СЮЖЕТНОЕ занятие**  **«На лесной опушке» (путешествие в лес)**  Педагог сообщает ребятам, что они отправляются путешествовать в лес и будут знакомиться с обитателями леса.  **. Комплекс упражнений** типа заряд­ки сопровождается речитативом:  См. распечатку | В лесной глуши на елке  Жили-были два бельчонка.  Жили дружно, не тужили  И с зарядкою дружили.  Вставали рано поутру,  Изображали кенгуру:  За ушки лапками хватались  И вправо-влево наклонялись.  Дружно хлопали в ладошки,  Потягивались, словно кошки.  Ножками топали,  Глазками хлопали,  Головками крутили  И друг за другом вслед ходили. |

**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **тема** | **Содержание** | **примечание** |
| **«Если весело живется»** | **Строевые упражнения.** Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий).  **Ритмический танец «Если весело живется...».**  Все стоят в кругу или идут за ведущим со словами, выполняя различные танцевальные движения.  **Игровой самомассаж.** Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.  **Музыкально-подвижная игра** «Пятнашки» | **«Если весело живется»**  Дети стоят в шеренге (колонне, круге). По сигналу педагога «На прогулку!» все разбегаются, играют самосто­ятельно, можно под музыку. По сигналу «Быстро по мес­там!» дети занимают свои прежние места в шеренге (ко­лонне, круге). Занявшие свои места, последними, проиг­рывают. Педагог может менять направление, например,  повернуть шеренгу (колонну) кругом или дать команду встать спиной к центру круга |
| **« Наши игры»** | **Ритмический танец «Если весело живется...».**  Все стоят в кругу или идут за ведущим со словами, выполняя различные танцевальные движения.  **II**  **Игропластика. Игровой стрейтчинг** Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх — принять группировку «ежик».  **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и ук­репление осанки.** Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление — поза «спящего».  **П/и « Волк во рву»** |  |
| **«Солдатушки-бравые ребятушки»** | **Музыкально-подвижная игра .**  **Построение** врассыпную. Под музыку марша все марширую **в** любом направлении, под музыку польки все **прыгают. Побежда­ют** те, кто не ошибется в задании.  **Ритмический танец** «Если весело живется»  **Пальчиковая гимнастика** « Синички»  **Дыхательная гимнастика** со снежинками | **«Если весело живется»**  Дети стоят в шеренге (колонне, круге). По сигналу педагога «На прогулку!» все разбегаются, играют самосто­ятельно, можно под музыку. По сигналу «Быстро по мес­там!» дети занимают свои прежние места в шеренге (ко­лонне, круге). Занявшие свои места, последними, проиг­рывают. Педагог может менять направление, например,  повернуть шеренгу (колонну) кругом или дать команду встать спиной к центру круга |
| **«Игроритмика»** | **Строевые упражнения.** Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий).  **Игроритмика.** Различие дина­мики звука «громко — тихо». На громкую музыку — уве­личение круга шагами назад от центра, на тихую музы­ку — уменьшение круга шагами вперед к центру.  **Музыкально-подвижная игра. Построение** врассыпную. Под музыку марша все марширую **в** любом направлении, под музыку польки все **прыгают.**  **Игропластика. Игровой стрейтчинг** Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх — принять группировку «ежик». |  |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| тема | Содержание | примечание |
| **«Цветик-**  **се­мицветик»,** | **Строевые упражнения.** Построение в круг. Выполнение фигуры «Цветок»  **Игроритмика.** Различие дина­мики звука «громко — тихо». На громкую музыку — уве­личение круга шагами назад от центра, на тихую музы­ку — уменьшение круга шагами вперед к центру.  **II**  **Пальчиковая гимнастика.** Выполнение фигурок из паль­чиков:  *«круг», «очки» —* соединение указательных и боль­ших пальцев одной руки, обеих рук;  *«домик»* — соединение средних пальцев обеих рук под углом.  **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на** укрепление **осанки.** Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук — «воробуш­ки полетели  **Креативная гимнастика**. Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню.  П/и «Море волнуется…» |  |
| **«Клуб веселых человечков»,** | **Музыкально-подвижная игра** «Эхо».  **II**  **Пальчиковая гимнастика.** Выполнение фигурок из паль­чиков:  *«бинокль»* — образное соединение пальцев каж­дой руки и соединение рук перед гла­зами;  *«лодочка»* — соединение мизинцев и «ребра» ла­доней обеих рук;  *«цепочка»* — кольцеобразное соединение указатель­ного и большого пальцев одной руки с указательным и большим пальцами другой руки.  **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** | **Игра «Эхо»**  Педа­гог показывает движения детям, дети повторяют:  — четыре хлопка на каждый счет;  — один хлопок на два счета и еще один хлопок на два;  — четыре хлопка на каждый счет;  — один хлопок, и держать ладони вместе на четыре. Задания можно менять по очередности. |
| **«Давайте,поиграем»** | **Повторение**  **Строевые упражнения.** Построение в круг.  **Креативная гимнастика**. Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню.  **Музыкально-подвижная игра** «Эхо» (см. предыдущее)  **Имитационно-образные упражнения на дыхание:**  *«насос»:*  1-4 — на вдохе через нос руки поднять до уровня груди, ладонями вниз;  5—8 — на выдохе через рот руки вниз, ладонями вниз.  Повторить 3—4 раза.  Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. |  |
| **СЮЖЕТНОЕ занятие**  **Путешествие по станциям «Веселый экспресс»** | **СЮЖЕТНОЕ занятие**  **Путешествие по станциям «Веселый экспресс»**  См. распечатка |  |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **тема** | **Содержание** | **примечание** |
| **» «Море волнуется».** | **Пальчиковая гимнастика.** Выполнение фигурок из паль­чиков:  *«круг», «очки» —* соединение указательных и боль­ших пальцев одной руки, обеих рук;  *«домик»* — соединение средних пальцев обеих рук под углом.  **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на** укрепление **осанки.** Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук — «воробуш­ки полетели».  **Креативная гимнастика** «Море волнуется». Игра на­правлена на развитие воображения и двигательной памя­ти/  Дети выполняют упражнения под речитатив (см .примечание) | **«Море волнуется».**  Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова:  Море волнуется — раз,  Море волнуется — два,  Море волнуется — три,  На месте, фигура, замри! (например: «Фигура рыбы, замри»)  После слова «Замри!» дети принимают какую-нибудь Позу (можно заранее оговорить). |
| **«Игра наших бабушек»** | **Веселые игры наших бабушек.**  **«Платочек», «Горелки», «Тише едешь-дальше будешь»**  **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, и на укрепление осанки**  **Игровой самомассаж.** Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.  Пальчиковая гимнастика:»Выполнение фигур» | **Пальчиковая гимнастика.** Выполнение фигурок из паль­чиков:  *«бинокль»* — образное соединение пальцев каж­дой руки и соединение рук перед гла­зами;  *«лодочка»* — соединение мизинцев и «ребра» ла­доней обеих рук;  *«цепочка»* — кольцеобразное соединение указатель­ного и большого пальцев одной руки с указательным и большим пальцами другой руки. |
| **«Путешествие по станциям»** | **Пальчиковая гимнастика.** Выполнение фигурок из паль­чиков:  *«круг», «очки» —* соединение указательных и боль­ших пальцев одной руки, обеих рук;  *«домик»* — соединение средних пальцев обеих рук под углом.  **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на** укрепление **осанки.** Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук — «воробуш­ки полетели».  **Креативная гимнастика** «Море волнуется». Игра на­правлена на развитие воображения и двигательной памя­ти/  Дети выполняют упражнения под речитатив (см .примечание)  **Станция — «Танцевальная».** Ритмический танец! «Если весело живется» (можно другой знакомый танец).  **Станция** — **«Загадочная».** «Ромашка» с за­гадками. На лепестках написаны загадки. Соревнуются дети «вагончиками».  **Станция — «Давайте-ка поиграем».**  (Дети играют в знакомые игры) | **Речитатив**  Отправляемся в дорогу.  Дружно зашагали в ногу.  Вы, ребята, не зевайте,  Песню вместе запевайте.  Дети поют любую знакомую песню. (Можно исполь­зовать аудиокассеты, включающие версии КАРАОКЕ.) |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **тема** | **Содержание** | **примечание** |
| **«У ребят-порядок строгий»** | **Игропластика.** Специальные упражнения для развития гибкости — морские фигуры:  *«улитка» ~* упор лежа на спине, касание ногами за го­ловой;  *«морской лев» —* упор сидя между пятками, колени  врозь;  *«медуза»* — сед ноги врозь с наклоном вперед до ка­сания руками стопы; *«уж» —* сед с предельно разведенными врозь ногами,  руки на пояс;  *«морской червяк» —* упор стоя согнувшись.  **Креативная гимнастика** «Море волнуется»  . **Музыкально-подвижная игра** «Найди свое место» («У ребят-порядок строгий»). | **Игра «У РЕБЯТ ПОРЯДОК СТРОГИЙ»**  Руководитель произносит слова: «У ребят по рядок строгий, знают все свои места. Ну трубите веселее» Дети отвечают: «Тра-та-та, тра-та-та!» По сигналу руководителя дети быстро строятся в шеренгу в указанное месте. Построение может быть в колонну или круг, по периметру или посередине зала. Игру можно проводить под музыку и без нее. |
| **«Веселая скакалка»** | **Общеразвивающие упражнения без предмета**  **Строевые упражнения**. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом — «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра .  **Подвижная игра** «Нитка — иголка»  Веселая скакалка (прыжки произвольным способом)  **Игровой самомассаж.** Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. | **«Нитка — иголка».** Иг­рающие строятся в шеренгу, берутся за руки и повора­чиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее. |
| **« День здоровья»** | **День бегуна**  **Дыхательное упражнение «Насос», «Надуваем воздушный шар»**  **Подвижная игра** «Найди свое место» (в кругу)  **Ритмический танец** «Танец сидя».  Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними — ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво И ничего не перепутать. (Тот, кто ни разу не ошибется, может быть награжден.) |  |
| **«Игро**  **пластика»** | **ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.** Поглаживание отдель­ных частей тела в определенном порядке в образно-иг­ровой форме.  **МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** «Карлики и великаны» День - ночь»,  **ПАЛЬЧИКОВАЯ Гимнастика.** упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.  **Игропластика.** Специальные упражнения для развития гибкости — морские фигуры:  *«улитка» ~* упор лежа на спине, касание ногами за го­ловой;  *«морской лев» —* упор сидя между пятками, колени  врозь;  *«медуза»* — сед ноги врозь с наклоном вперед до ка­сания руками стопы; *«уж» —* сед с предельно разведенными врозь ногами,  руки на пояс;  *«морской червяк» —* упор стоя согнувшись. |  |

**Использованная литература:**

1. **Фирилева Ж. Е., Сайкина** Е. **Г.**

«СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — «Детство-пресс»

1. **Е. В. Сулим.** « Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг».