**УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ.**

**1).** И. п.- стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта в сторону. Ходьба по кругу, (свободная рука на каждый шаг выполняет движения).

1 –левая рука в сторону,

2–левая рука вверх,

3 –левая рука на пояс,

4- И. п.

То же, стоя левым боком к парашюту, (движение рук менять, по мере усвоения упражнения).

**2)**.И. п. – стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта в сторону, левая рука на поясе.

- Ходьба с высоким подниманием бедра.

- то же, стоя левым боком к парашюту

**3).** И. п. – стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за ручку парашюта вверх.

— Ходьба на носках, левая рука вверх.

— То же, стоя левым боком к парашюту.

**4).** И. п. — стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта вниз, левая рука — за спину.

-Ходьба на пятках

- то же, стоя левым боком к парашюту.

**5).** И. п. — стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта, левая рука на пояс.

-Ходьба с перекатом с пятки на носок.

-То же, стоя левым боком к парашюту.

**УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ И ПРЫЖКАХ**

**1)** И.п. – стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта, левая рука – в сторону.

-бег по кругу в медленном темпе.

- то же, стоя левым боком к парашюту.

**2)** И. п.- стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку внизу.

-Бег на носках в медленном темпе.

1-4 –медленно поднять правую руку с парашютом вверх.

5-8 –медленно опустить правую руку с парашютом вниз. В и.п.

- то же, стоя левым боком к парашюту.

**3)** И.п.- стоя лицом к парашюту; стойка, руки хватом за петельки , или за ткань парашюта.

- 1-8 приставные шаги правым боком,

-9-16 приставные шаги левым боком.

**4)** И.п.- стоя лицом к парашюту; стойка, руки хватом за петельку парашюта.

— С крестные шаги правым боком.

— С крестные шаги левым боком.

**5)** Упражнение №3 и № 5. Можно выполнять из И. п, стоя спиной к парашюту.

**6)** И.п.- стоя правым боком к парашюту; стойка правая рука хватом за петельку парашюта, левая рука на пояс.

- прыжки на правой ноге.

-прыжки на левой ноге.

Упражнения выполняется, стоя на месте и с продвижением вперёд.

-То же, стоя левым боком к парашюту.

**7)** И. п.- стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта в сторону, левая рука на пояс.

- подскоки с продвижением вперёд.

- то же, стоя левым боком.

**8)** И. п.- стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта внизу, левая рука на пояс.

- бег с прямым выносом ног вперёд (стоя на месте и с продвижением вперёд).

- То, же стоя левым боком к парашюту.

**9)** И. п.- стоя лицом к парашюту; стойка, руки хватом за петельки или за ткань парашюта.

- Бег за хлёстом голени назад, стоя на месте.

-То, же стоя боком к парашюту с продвижением вперёд.

**10)** И. п.- стоя спиной к парашюту, руки хватом сзади за петельку или за ткань парашюта.

- Бег с высоким подниманием бедра, стоя на месте.

-То, же стоя боком к парашюту, с продвижением вперёд.

**11)** И. п. – стоя лицом к парашюту; стойка руки хватом за петельку, или за ткань парашюта.

1- прыжок в стойку ноги врозь, парашют вверх,

2- прыжком в И. п.

**12)**И. п. – стоя лицом к парашюту; стойка ноги врозь, руки хватом за петельку, или за ткань парашюта.

1- прыжок в стойку ноги с крестно — правой,

2- прыжок в И. п.

3- прыжок в стойку ноги с крестно — левой,

4- прыжок в И. п.

**ОРУ**

**1).** И.п.: стоя лицом к парашюту; стойка ноги врозь, руки хватом за петельку парашюта внизу.

1 – поднять парашют перед собой вперёд,

2– И. п.,

3 – наклон головой вперёд,

4 — И. п.

**2) .** И. п.: стоя лицом к парашюту; стойка ноги врозь, руки хватом за петельку парашюта внизу.

1- наклон головы вправо,

2- И. п.,

3- наклон головы влево,

4- И. п.

**3).** И.п.- стоя спиной к парашюту; стойка, руки хватом за петельку или за ткань парашюта снизу.

1- подняться на носки, руки с парашютом отвести назад.

2- И. п.

3- поднять носки, встать на пятки,

4 И. п.

**4).** И. п.- стоя лицом к парашюту; стойка, ноги врозь, руки хватом за петельку, или за ткань парашюта снизу.

1- полу-присед, руки с парашютом вверх,

2- И. п.

3-присед, руки с парашютом вперёд,

4- И. п.

**5).** И. п. — стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта, левая рука в сторону.

1- полу-присед на правой, левая вперёд («полу-пистолетик»)

2 -И. п.

3- присед на правой , левая вперёд (пистолетик),

4 – И. п.

То же стоя левым боком (приседы на левой, правая – вперёд)

**6).** И. п. — стоя лицом к парашюту; стойка, ноги врозь, руки хватом за петельку или за ткань парашюта снизу.

1- наклон вперёд- прогнувшись, руки с парашютом вверх,

2- и. п.

3- наклон назад,

4- И. п.

**7).** И.п.- стоя правым боком к парашюту; стойка, ноги врозь, правая рука хватом за петельку – в сторону, левая рука на пояс.

1- наклон в правую сторону, левая рука вверх.

2- И. п.

То же, стоя левым боком (наклон в левую сторону, правая рука вверх)

**8).** И.п. – стоя лицом к парашюту; стойка, руки хватом за петельку п. снизу.

1- выпад правой в сторону, руки с парашютом вперёд,

2- И. п.

3- выпад левой в сторону, руки с парашютом вперёд,

4- И. п.

**9).** И.п. – стоя спиной к парашюту; стойка, руки хватом за петельку п. сзади.

1- полу-присед, руки с п. отвести назад.

2- и. п.

3- мах правой, вперёд,

4- и. п.

5- полу-присед, руки отвести с п. назад,

6- и. п.

7-мах левой вперед,

8- И. п.

**10).** И. п. – стоя лицом к парашюту; стойка, руки хватом за петельку или за ткань парашюта снизу.

1- мах правой ногой назад

2-и.п.

3-мах левой ногой назад.

4- и. п.

**11)** И. п.- сед, ноги под парашютом, руки хватом за петельку или за ткань парашюта.

1- лечь на спину, парашют натянуть,

2- подняться в И. п.

**12).** И. п. – лежа на животе, на парашюте, руки сцеплены друг с другом по кругу.

1-пднять руки вверх, ноги согнуть , поза полёта парашютиста).

2-3- удержание позы,

4- вернуться в И. п.

13) .И. п. — стоя лицом к парашюту; стойка, руки хватом за петельку п. снизу.

1-взмах руками с парашютом вверх,

2- медленно опустить парашют в И. п.

14). И. п. – стоя лицом к парашюту; стойка, руки хватом за петельку п. снизу.

1- взмах руками с парашютом вверх, выпад вперёд правой ногой,

2- И. п.

3- — взмах руками с парашютом вверх, выпад вперёд левой ногой,

2- И. п.

**МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

 **«Веселые путешественники»**

*Слова С.Михалкова*

*Музыка М.Старокадомского*

|  |  |
| --- | --- |
| Слова песни | Этапы выполнения |
| 1.     Мы едем, едем, едемВ далекие края,Хорошие соседи, счастливые друзья. | 1.                И.п.: встать правым боком к парашюту, держаться правой рукой за парашют.В.: идти по часовой стрелке обычным шагом. |
| Мы солнышком согреты,Мы вместе все живем,И песенку об этом Мы петь не устаем. | 2.                И.п.: повернуться левым боком к парашюту, взяться левой рукой за парашют.В.: Идти против часовой стрелки. |
| Красота! Красота! Мы везем с собой кота,Чижика, | 3.                И.п.: Стоя лицом в круг, держась 2-мя руками за парашютВ.: 4 шага в круг |
| Собаку,Петьку-Забияку,Обезьяну,Попугая – Вот компания какая!Вот компания какая! | 4 шага из круга Держась правой рукой за парашют, левую руку отвести в сторонуДержась левой рукой, правую руку – в сторону |
| 2 Когда живетсядружно,Что может лучше быть?И ссориться не нужно,И можно всех любить, | Держась правой рукой, левую руку - в сторонуТопнуть ногойДержась левой рукой, правую руку – в сторону |
| А если нас увидитИль встретит кто-нибудь,Друзей он не обидит,Он скажет: «Добрый путь!» | Держась правой рукой, левую руку - в сторонуИ.п.: Держась 2-мя руками за парашют, наклон вперед 2р. |
| Припев. | И.п.: стоя правым боком к парашюту, держась правой рукой за парашют. |
| 3.     Мы выйдем из вагонаНа солнечный перронИ музыка с перронаВорвется к нам в вагон.Мы ехали, мы пелиИ с песенкой смешнойВсе вместе, как сумели,Приехали домой. | В.: ходьба с высоким подниманием бедра, махать левой рукой в такт музыки (по часовой стрелке)  То же против часовой Как в первом куплете |
| Припев. | И.п.: стоя правым боком к парашюту, левая рука на поясе.В.: ходьба на пятках по часовой стрелке. То же в другую сторону. Движения повторяются. |

**«Улыбка»**

*Слова М. Пляцковского*

*Музыка В. Шаинского*

|  |  |
| --- | --- |
| Слова песни | Этапы выполнения |
| От улыбки хмурый день светлей | И.п.: стоя, держась обеими руками за парашют.В.: Поднимать и опускать одновременно надплечья в ритм. |
|  От улыбки в небе радуга проснется… | Выполнять одновременно круговые движения плечами вперед. |
| Поделись улыбкою своейИ она к тебе не раз еще вернется | Повторить движения предыдущей фразы, только во второй части кругового движения плечами назад. |
| Припев:И тогда навернякаВдруг запляшут облака | Выставить правую ногу на пятку, затем левую, вернуться в и.п.Выполнить также как первую фразу. |
| И кузнечик запиликает на скрипке | Положить парашют на пол.Ноги на ширине плеч, имитация игры на скрипке |
| С голубого ручейкаНачинается река,Ну а дружба начинается с улыбки | Взять парашют в руки.Держась двумя руками, идут (вправо) влево приставными шагами. |
| Проигрыш  | Прыжки на месте, держась за парашют. |
| 1.                От улыбки солнечной однойПерестанет плакать самый грустный дождик, | Дети держатся за парашют 2-мя руками, выполняют наклоны туловища вправо, влево.(2 раза) |
| Сонный лес простится с тишиной | Взмахнуть парашютом вверх и положить на пол. |
| И захлопает в зеленые ладоши | Хлопки в ладоши. |
| Припев: | Движения повторяются. |
| 2.                От улыбки станет всем светлей: | Повороты туловища вправо-влево, держась за парашют то правой рукой, то левой. |
| И слону и даже маленькой улитке | Поднять парашют вверх.Опустить вниз. |
| Так пускай повсюду на землеБудто лампочки,Включаются улыбки | Покачивание туловища с опорой сначала на правую ногу, затем на левую. |
| Припев:  | Движения повторяются. |

 **«Антошка»**

*Слова Ю. Энтина*

*Музыка В. Шаинского*

|  |  |
| --- | --- |
| Слова песни | Этапы выполнения |
| 1. Антошка, АнтошкаПойдем копать картошку | И.п.: дети стоят лицом в круг, держась за парашют и не натягивая его на себя. |
|   Антошка, АнтошкаПойдем копать картошку! | В.п.: в ритм слов натянуть на себя парашют, сгибая локти, прижать к груди («Антошка просит»). |
| Припев:Дили-дили!Трали-вали! | В ритм слов выполнять наклоны вперед, касаясь пола руками и не выпуская парашют из рук, ноги на ширине плеч. |
| Это мы не проходили! | «Антошка танцует». Поставить ногу на пятку с полуприсядом.  |
| Это нам не задавали! | Выполнить правой и левой ногой попеременно.  |
| 2. Антошка, АнтошкаСыграй нам на гармошке! | В ритм стучать по полу правой пяткой, «грозя» пальцем левой руки («Антошка ругается»).  |
| Антошка, АнтошкаСыграй нам на гармошке! | То же левой ногой и правой рукой. |
| Припев: | «Приглашение». Так же, как в первом куплете. |
| 3. Антошка, АнтошкаГотовь к обеду ложку! Антошка, АнтошкаГотовь к обеду ложку! | «Антошка играет на гармошке».Держась 2-мя руками за парашют, имитировать игру на гармошке с разведением и сведением рук. |
| Припев: | Такой же, как после первого куплета. |
| Это, братцы, мне по силе!Откажусь теперь едва ли! | «Приглашение» как в первом куплете.«Моталочка» - вращение кистей рук перед грудью по и против часовой стрелки, накручивая парашют на кисти рук. |
| Припев: | Такой же, как в первой части.Подскоки на месте с парашютом в руках.  |

**«Голубой вагон»**

*Слова Э. Успенского*

*Музыка В. Шаинского*

|  |  |
| --- | --- |
| Слова песни | Этапы выполнения |
| 1.                Медленно минуты уплывают вдаль,Встречи с ними ты уже не ждиИ хотя нам прошлое немного жаль,Лучшее, конечно, впереди. | И.п.: сидя на полу лицом в круг, парашют закрывает ноги, руками держаться за парашют.В.: передвигаться вперед на ягодицах в центр круга.  |
| Припев:Скатертью, скатертьюДальний путь стелетсяИ упирается прямо в небосклон.Каждому, каждомуВ лучшее верится. | Передвигаться назад на ягодицах. На последнее слово принять положение сидя на полу, руки в упоре сзади, парашют на ногах.Поднять и опустить парашют.Поднять парашют максимально вверх и задержать его в таком положении. |
| Катится, катитсяГолубой вагон. | Лечь на живот, на парашют (по цветам) лицом в центр круга, руки под подбородок, сгибать попеременно правую и левую ногу. |
| Может, мы обидели кого-то зря | Перекат с живота на спину в правую сторону («бревно»). |
| Календарь закроет этот лист.Жить без приключений Нам никак нельзя…Эй, прибавь-ка ходу, машинист! | Встать на край парашюта, взяться за него руками.Сложить парашют от края к центру.Развернуть парашют от центра. |
| Припев: | В и.п. Сесть, положить парашют на ноги. |
| 2.                Голубой вагон бежит, качаетсяСкорый поезд набирает ход…Ах, зачем же этот день кончается,Пусть бы он тянулся целый год |  Такой же, только перекат с живота на спину в левую сторону. Выполнит движения первого куплета. |
| Припев: | Такой же, перекат с живота на спину в правую и левую сторону. |

**Тема «Мои цыплята»**

*Слова Т. Муталлибова*

*Музыка Г. Гусейнли*

|  |  |
| --- | --- |
| Слова песни | Этапы выполнения |
| Припев:Цып, цып, мои цыплятки,Цып, цып, цып, мои касатки,Вы пушистые комочки,Мои будущие квочки. | Взрослые, встав вокруг парашюта, держат его высоко над головами детей.Дети под парашютом передвигаются на корточках в разных направлениях и стучат пальчиками по полу («цыплята клюют»). |
| 1.                 Здесь в траве густой привольно,Погулять всем можно вволю.Ой, мои вы цыплятки,Ой, мои вы касатки! (2 раза)Вы пушистые комочки | Положить парашют на пол.Ходьба свободная в разных направлениях, не выходя за пределы парашюта.Дети и взрослые поднимают парашют и прячутся под него (4 раза). |
| Припев: | «Цыплята» прячутся под парашютом и сидят.Педагог «Курица» ищет «цыплят». |
| 2.                 Подойдите вы напиться,Дам вам зерен и водицы. | Дети подходят к воспитателю, взрослый «раздает» им зерна и «поит» водой. |
| Ой, мои вы цыплятки,Ой, мои вы касатки (2 раза)Вы пушистые комочки | Дети берутся за парашют, поднимают его и прячутся.(4 раза)«Цыплята» легли «спать».(сидят по-турецки, опустив голову). |
| Припев: | Педагог «Курица» укладывает «цыплят» спать. |