

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
центр развития ребенка – детский сад № 28 г. Сочи**

**Программа развития двигательного опыта ребенка при
проведении режимных моментов**

Автор: Е.Р. Филиппова, воспитатель МДОУ ЦРР-д/с № 28

**Утверждена на педагогическом совете
От «___»_____2014г. № ___**

**УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МДОУ ЦРР-д/с № 28
_____И.Л. Чуднецова**

**г. Сочи
2014г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа развития двигательного опыта ребенка – дошкольника в ходе реализации образовательной деятельности при проведении режимных моментов ориентирована на детей дошкольного возраста 4-5 лет и основана на научных исследованиях А.В.Запорожца, разработках Н. Н. Ефименко, Т.В. Кудрявцева и В.Н.Грачевой.

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и развития двигательного опыта, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Физическая культура в детском саду дублирует обыденный двигательный опыт ребенка. Однако в настоящее время ведущим принципом дошкольного образования является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования. Чтобы этот принцип был соблюден необходимо, чтобы содержание образования стало интересным привлекательным для ребенка.

На каждой стадии развития формирование отдельных психических процессов и действий происходит не изолированно, а внутри "ведущего типа деятельности" ребенка. В частности, развитие двигательной сферы дошкольника происходит в значительной мере внутри его игровой деятельности.

Мотивы игры, создающие у ребенка столь сильные побуждения к выполнению тех или иных движений, создают специфические условия для их развития, накладывая, таким образом, своеобразный отпечаток на весь моторный облик ребенка-дошкольника.

Игра стимулирует все виды и стороны двигательной активности. Одни из них выдвигаются на первый план, в то время как другие приобретают второстепенное значение.

Особенно много дает ребенку игра для овладения общим характером движения, выразительной манерой его выполнения.

Согласно исследованиям А.В.Запорожца: «В ходе постановки и решения различных двигательных проблем у дошкольников интенсивно формируется двигательное воображение - основа творческой, осмысленной моторики».

«Движение, прежде чем превратиться в управляемое, должно стать ощущаемым, т. е. осмысленным» (А. В. Запорожец).

Крупнейшие авторитеты в области физического воспитания, как например, В. Ф. Лесгафт, подчеркивают необходимость научить ребенка сознательно относиться к моторным заданиям, уметь анализировать и произвольно контролировать собственные движения.

Смежная с этим идея заложена в практике телесно-ориентированной терапии практикующего психолога и преподавателя Веры Николаевны Грачевой.

Телесно-ориентированный подход – это сочетание работы с телом и психологической составляющей. Он основан на представлении о существовании связи между телом и сознанием человека.

Основная идея телесно-ориентированного подхода заключена в том, что организм является материальным отношением пережитых эмоций.

Одним из наиболее известных методов телесно-ориентированной практики является анализ характера и практика вегетотерапии В. Райха.

В. Райх разработал теорию "мышечного панциря". В основе теории лежит представление о том, что защитным механизмам, которые затрудняют нормальное функционирование человеческой психики, можно противодействовать, оказывая прямое влияние на тело. Он выделял семь сегментов "мышечного панциря", охватывающего тело:

- 1) область глаз,
- 2) рот и челюсть,
- 3) шея,
- 4) грудь,
- 5) диафрагма,
- 6) живот,
- 7) таз.

Именно на эти сегменты должно быть нацелено воздействие в ходе формирования двигательного опыта. Таким образом, развивая двигательную сферу ребёнка, мы идём по естественному пути, опосредованно влияя на развитие психических свойств и процессов.

Основанная на этих двух факторах и составляет отличие данной Программы, ее специфику. В основу легло утверждение о том, что именно развитие двигательного воображения в ходе реализации образовательной деятельности при проведении режимных моментов будет способствовать укреплению психофизического здоровья ребенка.

Программа разработана в соответствии с:

- Примерной общеразвивающей программой «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой;

- Законом РФ «Об образовании»;
- Концепцией модернизации российского образования;
- Концепцией дошкольного воспитания;
- Федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования.

Рабочая учебная программа отвечает требованиям Государственного стандарта и возрастным особенностям детей, составлена с учетом психологических особенностей детей дошкольного возраста.

Цели и задачи Программы

Цель программы: укрепление психофизического здоровья ребенка в процессе развития двигательного воображения и формирования осмысленной моторики.

Задачи программы:

1. Формировать двигательный опыт ребенка.
2. Развивать творческое воображение.
3. Развивать координацию и равновесие, мелкую моторику, зрительные и тактильные анализаторы.
4. Дать представление об основах саморегуляции.
5. Способствовать снятию эмоционального и психомоторного напряжения.

Принципы построения программы

Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.

Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования).

Принцип интегративности. Здесь подразумевается взаимопроникновение различных направлений и форм работы.

Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип гармоничного развития - подбор средств, с целью разнообразить деятельность по содержанию и характеру, регулировать

направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических способностей.

Требования к уровню освоения содержания программы

1. В дошкольном возрасте процесс воспитания физических способностей не должен являться специально направленным по отношению к каждому из них, основываясь на принцип гармоничного развития.
2. Необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на более высокую активность.
3. Постоянная оценка выполненных заданий, внимание и поощрение будут способствовать выработке положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.
4. В процессе занятий необходимо сообщать детям элементарные физкультурные знания, развивая их интеллектуальные способности, что позволит расширить их познавательные возможности и умственный кругозор.

Содержание программы

Программа развития двигательного опыта ребенка – дошкольника в ходе реализации образовательной деятельности при проведении режимных моментов ориентирована на детей 4-5 лет.

Реализация программы возможна только при проведении различных режимных моментов оздоровительного характера (см. Приложение), а именно:

1. Утренняя гимнастика.
2. Динамические паузы/ физкультминутки.
3. Гимнастика после сна/ дыхательная гимнастика
4. Пальчиковая гимнастика.

Таким образом, содержание программы реализуется ежедневно в течение дня.

Длительность и кратность физкультурных мероприятий соответствует требованиям к физическому воспитанию детей средней группы, а именно:

№	Вид упражнений	Время
1	Утренняя гимнастика	7 минут

2	Динамические паузы/ физкультминутки	2 минуты по 2 раза
3	Дыхательная гимнастика	1-2 минуты
4	Пальчиковая гимнастика	1-2 минуты по 2 раза

Учебный план

Вид деятельности	Программные задачи	Кол-во часов
Утренняя гимнастика	<p>Основная задача:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности; • укреплять здоровье детей; • формировать у детей потребность в разных видах двигательной активности; • тренировать у детей сердечно-сосудистую и дыхательную системы, закаливать организм; • осуществлять систему коррекционно - восстановительных мероприятий, одним из которых является утренняя гимнастика, направленная на развитие психических процессов и личностных качеств воспитанников; • учить выполнять движения и действия по подражанию действиям взрослого; • учить детей выполнять действия по образцу и речевой инструкции. 	9
Пальчиковая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • стимулирует развитие мелкой моторики; • развивает воображение, память, мышление и внимание; • помогает развивать 	18

	<p>словарный запас и активизирует речевые функции;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирует творческие способности. 	
Дыхательная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. • правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться). Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. • дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой. • дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма. Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтобы у ребенка не было симптомов 	18

	гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).	
Физкультминутка	Физкультминутки позволяют: <ul style="list-style-type: none"> • снять усталость и напряжение • внести эмоциональный заряд; • совершенствовать общую моторику; • выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью; • тренировка скоростных навыков выполнения мыслительных операций. 	36

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план коррелируется с календарно-тематическим планом учреждения

№	Тема	Кол-во часов
1	Овощи, фрукты	1
2	Деревья	1
3	Птицы	1
4	Семья	1
5	Одежда	1
6	Посуда, пища	1
7	Транспорт	1
8	Профессии	1
9	Домашние животные	1

Критерии эффективности усвоения программы

Результативность освоения программы оценивается по четырем параметрам.

1. Состояние здоровья воспитанников

Данный параметр оценивает старшая медицинская сестра учреждения в ходе мониторинга заболеваемости, который проводится ежемесячно.

2. Уровень сформированности мелкой моторики по методике О. Н. Гончаренко.

1 блок

Упражнения на повторение фигур из пальцев:

- «Петушок» (ладонь вверх, указательный палец упирается на большой, остальные пальцы растопырены и подняты вверх);
- «Зайчик» (вытянуть вверх средний и указательный пальцы, при этом безымянный палец и мизинец прижать большим пальцем к ладони);
- «Флажок» (четыре пальца – указательный, средний, безымянный и мизинец – вместе, а большой палец опущен вниз, тыльная сторона ладони к себе);
- «Вилка» (вытянуть вверх три пальца – указательный, средний и безымянный – расставленные врозь, большой палец удерживает мизинец на ладони).

Все упражнения выполняются после показа. При выполнении сложных фигурок можно помогать ребёнку принять правильную позицию пальцев. Далее ребёнок действует самостоятельно.

Методика проведения обследования развития мелкой моторики.

(+) – 1 балл – с заданием справился;

(-) – 0 баллов – с заданием не справился;

(=) – 0,5 баллов – справился с помощью взрослого;

2 - балла и ниже – низкий уровень;

2-2,5 баллов – средний уровень;

3-4 баллов – высокий уровень.

2 балла и ниже (низкий уровень).

У таких детей мелкая моторика очень отстаёт от возрастной нормы. Движения скованные, содружество пальцев, ловкость не наблюдаются. Координация движений рук нарушена. Дети затрудняются выполнять работу с ножницами; сгибать лист пополам; не умеют держать правильно карандаш, линии при рисовании прерывистые, ломаные. Нарушена общая координация движений, их целенаправленность, точность. Дети затрудняются в подражательных движениях, в выполнении действий по образцу, упускают их элементы.

2-2,5 баллов (средний уровень)

У детей общая и мелкая моторика развита достаточно хорошо. Но бывает, что дети испытывают не большие трудности при быстрой смене упражнений из пальчиков, при вырезании, конструировании из бумаги.

3-4 балла (высокий уровень)

У детей общая и мелкая моторика сформированы хорошо. Хорошо развита отчётливость и координация движений. Движения пальцев и кистей рук точные, ловкие, со всеми заданиями справляются быстро и легко

3. Оценка эмоционального благополучия воспитанников проводится по представленной ниже методике:

Цель методики: определение эмоционального благополучия ребенка в детском саду.

Материал: цветные карандаши (черный, зеленый, серый, красный, желтый, синий, коричневый), полоска бумаги.

Порядок проведения: ребенку предлагается выбрать карандаш такого цвета, который ему больше всего нравится. Этим карандашом надо нарисовать черточку на полоске, затем из оставшихся выбрать тот карандаш, который теперь больше всего нравится и тоже нарисовать черточку на полоске и так далее, до последнего карандаша.

Далее задаются вопросы.

- Какое настроение у тебя бывает, когда ты приходишь в детский сад?
- Какого цвета твое настроение?
- Какое настроение у тебя возникает, когда ты встречаешься со своим воспитателем?
- Когда ты видишь своих друзей?
- Какое у тебя настроение на занятиях?

Таким образом, мы можем получить графическую проекцию эмоционального отношения ребенка к взрослым, сверстникам, занятиям.

Результаты исследования помогают определить причины и зоны эмоционального неблагополучия ребенка.

4. Оценка уровня развития двигательного воображения.

В ходе исследования группе детей предлагается задание на создание игровых образов. Оценивается индивидуальность и оригинальность созданного образа.

Перечень рекомендуемой литературы

1. Кудрявцев Т.В. Психологические основы развивающей педагогики оздоровления в свете идей А.В. Запорожца.
2. Запорожец А.В. Психологическое изучение развития моторики ребенка – дошкольника.

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Снигур М.Е. Формирование модели двигательной активности детей дошкольного возраста с оздоровительной направленностью // Успехи современного естествознания. – 2009. – № 3 – с. 63-64
2. Горбатенко О. Ф. , Кардаильская Т. А. , Попова Г. П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008 .
3. Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009 г.
4. Яковлева Л., Юдиной Р. Дошкольное воспитание. - 1997. - № 3. - С. 14-20.
5. Источники:

<http://doshvoznrast.ru/ozdorov/gimnastika10.htm>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/03/04/kompleksy-utrennikh-gimnastik-po-leksicheskim-temam>

<http://samsonova.umi.ru>

№ п/ п	Утренняя гимнастика	Дыхательная гимнастика/ игровые упражнения для развития речевого дыхания	Пальчиковая гимнастика	Физкульт-минутка
1	<p>«Овощи. Фрукты» Морковь и капусту, редис и лучок, Картофель, горох, огурцы, кабачок — Все сами растили, водой поливали, А осенью мы урожай собирали. Все яблоки, груши в большие корзины Мы дружно сложили с Алешей и Зиной. Все овощи, фрукты смогли мы собрать. Всегда нужно взрослым в труде помогать! I часть: Ходьба парами, ходьба с высоким подниманием ног, ходьба с выпадами. Бег трусцой, ходьба. II часть: Комплекс ОРУ - «Урожай» Инвентарь: малые резиновые мячи (диаметр 6-8 см) по числу детей в группе. 1. «Срываем яблочки» И. п.: о. с., мяч в правой руке. 1-2 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку — вдох; 3-4 — вернуться в и. п., выдох. То же левой рукой. Повторить по 4 раза. 2. «Складываем груши» И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки вперед; 2 —</p>	<p>«Сбор урожая» - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки – вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3 – 4 раза.</p> <p>«Узнай овощ, фрукт» (развитие глубокого вдоха) Взрослый и ребенок рассматривают и называют овощи или фрукты, лежащие на блюде. Взрослый делает надрез, а ребенок нюхает и запоминает запах овощей, фруктов. Взрослый предлагает ребенку с завязанными глазами, понюхать и отгадать по запаху предложенный ему овощ, фрукт.</p>	<p>«Капуста» Мы капусту рубим-рубим, (размашистые движения руками, как топором) Мы капусту мнем-мнем, («мнут капусту») Мы капусту солим-солим, («берут» щепотку соли и «солят») Мы капусту жмем-жмем. (сгибания и разгибания кистей рук)</p>	<p>«Овощи» Раз, два, три, четыре, (Ходьба на месте) Дети овощи учили: (Прыжки на месте) Лук, редиска, кабачок, (Наклоны вправо-влево) Хрен, морковка, чесночок (Хлопки в ладоши)</p> <p>2. «В огород пойдем». В огород пойдем, Урожай соберем. Мы морковки натаскаем, Мы картошки накопаем. Срежем мы кочан капусты- Круглый, сочный, очень вкусный. Щавеля нарвем немножко И вернемся по дорожке.</p>

	<p>поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 — вернуться в и. п. Повторить по 4 раза.</p> <p>3. «Убираем капусту» И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 — присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3-4 — вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.</p> <p>4. «Собираем картошку» И. п.: ноги слегка расставить, опуститься в присед, мяч в правой руке. 1-4 — прокатить мяч вправо вокруг себя, перебирая по мячу пальцами рук, голова прямо; 5-8 — то же влево. Повторить 6-8 раз. -«Ах, ох, посыпался горох» И. п.: о. с. мяч в левой руке. Выполнять попеременно по 4 прыжка на правой, затем на левой ноге, под счет педагога 1-16. Затем — непродолжительная ходьба на месте. Повторить 2-3 раза.</p> <p>5. «Весь урожай мы сумели собрать» И. п. : о. с. мяч в правой руке. 1 — руки в стороны, отставить правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в и. п., руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны, отставить левую ногу назад на носок; 4 — вернуться в и. п., переложить мяч в правую руку. Повторить 3-4 раза.</p>			
2	<p>«Деревья». В парке клены и дубы Сбросили наряды. А осины и березы</p>	<p>«Осенние листочки» На уровне рта ребенка</p>	<p>«Здравствуй, лес». Здравствуй, лес,</p>	<p>«Деревцо» Ветер дует нам в лицо, (движения руками к себе)</p>

<p>Мерзнут у ограды. Грустный ясень машет липе Длинными ветвями. По земле шагает осень Быстрыми шагами. I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, пятках, ходьба с выпадами. Бег трусцой, ходьба. II часть: Комплекс ОРУ «Осенью в парке» Инвентарь: кленовые (или другие) листья из расчета по 2 шт. на каждого ребенка. 1. «Помашем листочками» И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки с листочками внизу. 1 — поднять правую руку с листочком вверх, левую — отвести до отказа назад; 2 — поднять левую руку вверх, правую вниз назад; 3 — сменить положение рук; 4 — опустить правую руку вниз, вернуться в и. п. После паузы выполнить все еще раз в быстром темпе. Повторить 4-6 раз. 2. «Деревья наклоняются, листочки качаются» И. п. : ноги врозь, руки с листочками внизу, вдоль туловища. 1- поднять руки с листочками через стороны вверх, посмотреть на руки — вдох; 2 — наклонить туловище вправо, ноги прямые, голову прямо — выдох; 3 — выпрямиться, руки с листочками вверх — вдох; 4 — через стороны опустить листочки вниз — выдох. То же с наклоном в левую сторону. Повторить 6 раз. 3. «Листочки опадают,</p>	<p>подвешены на ниточках листочки. Предложите ребенку плавно подуть (губы «трубочкой») «Дровосек» - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6 – 8 раз. "Ёлочка" Утром дети удивились, (разводят руки в стороны, подняв плечи) Что за чудеса случились. Этой ночью новогодней, Ожидали, что угодно, (сжимают и разжимают пальцы) А увидели парад: В ряд снеговики стоят, (руками рисуют в воздухе три круга) Глазки весело горят,</p>	<p>(Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.) Дремучий лес, Полный сказок и чудес!</p>	<p>Закачалось деревцо, (покачивания поднятыми руками) Ветерок все тише-тише - (постепенное приседание) Деревцо все выше-выше, (встать, потянуться на носочках) Пальчиковая гимнастика «Грибы» Этот пальчик в лес пошел, Этот пальчик гриб нашел, Этот пальчик чистить стал, Этот пальчик жарить стал, Этот пальчик сел и съел, Оттого и потолстел.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>ковром из листьев землю укрывают» И. п. : ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки с листочками вверху. 1 — наклон вперед, ноги не сгибать, положить листочки на землю перед собой — выдох; 2 — выпрямиться, руки за голову, хорошо прогнуться — вдох; 3 — наклониться, взять листочки - выдох; 4 — выпрямиться, поднять листочки вверх — вдох. Повторить 6 раз.</p> <p>4. «Листопад, листопад, листья по ветру летят» И. п. : ноги вместе, руки с листочками внизу. 1—2 — поднять листочки вверх, правую ногу отвести назад на носок — вдох; 3- 4 — опустить листочки, ногу приставить — выдох. То же, но назад отвести левую ногу. Повторить 4-6 раз.</p> <p>5. «Мы тихонько приседаем, и листочки собираем» И. п. : о. с., руки с листочками внизу. 1 — присесть на носках, колени врозь, спина прямая, руки с листочками вперед — выдох; 2 — вернуться в и. п., выпрямиться, руки вниз — выдох. Повторить 6-8 раз.</p> <p>6. «Прыгаем на двух ногах мы с листочками в руках» И. п. : ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки с листочками внизу. Сделать 6 подскоков на двух ногах, руки с листочками внизу; 6 шагов на месте, темп ходьбы спокойный. Повторить 4-5 раз.</p>	<p>(закрывают и открывают ладонями глаза). А перед ними ёлочка (хлопают в ладоши) Пушистая, в иголочках.</p>		
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

	<p>7. «Осенью пахнет увядшей травой, опавшими листьями, стылой водой»</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки с листочками внизу. 1 — подняться на носки, руки с листочками через стороны вверх — вдох; 2 — вернуться в и. п., выдох. Повторить 3-4 раза.</p> <p>III часть: бег на скорость, ходьба.</p>			
3	<p>«Птицы»</p> <p>Вдаль за реки, горы Птицы улетают. В голубых просторах Тают птичьи стаи. И прощально машут Крыльями в тумане. До весны прощаются Наши птицы с нами.</p> <p>I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба спортивным шагом, ходьба с высоким подниманием колен. Бег в умеренном темпе, ходьба.</p> <p>II часть: Комплекс ОРУ «Перелетные птицы»</p> <p>1. «Птицы машут крыльями»</p> <p>И. п. : о. с., руки внизу. 1 - руки в стороны; 2-4 - выполнять руками волнообразные движения; 5 — вернуться в и. п. Повторить 6 раз.</p> <p>2. «Цапля достает лягушку из болота»</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс — вдох. 1-2 — наклон вперед, правой рукой дотронуться до носка левой ноги, колени не сгибать - выдох; 3-4 — и. п. вдох. То же выполнить левой рукой. Повторить 8 раз.</p> <p>3. «Журавль стоит на одной ноге»</p>	<p>«Звонкий петушок»</p> <p>Исходная позиция: встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки через стороны — вдох; выдыхая хлопать руками по бедрам, произносятся: «Ку-ка-ре-ку».</p> <p>«Гуси летят».</p> <p>Медленная ходьба по комнате. На вдох — руки поднять в стороны; на выдох — опустить, произносятся длительное: «Г-у-у».</p> <p>Продолжительность 60 секунд.</p>	<p>"Как-то летним вечерком"</p> <p>Как-то летним вечерком (Сжимаем и разжимаем кулачки)</p> <p>Утята стайей шли гуськом. Шли они на пруд купаться, (Хлопки в ладоши)</p> <p>Порезвиться, поплескаться. Первый среди них — вожак. (Загибаем пальчики)</p> <p>Идет гордо: «Кря-кря-кряк!»</p> <p>У трех других утят Спинки желтые блестят. А последний поотстал. Очевидно, он устал. Из травы высокой вдруг, Вызвав у утят испуг, Еще двое выбегают, Место в стае занимают. Ну-ка быстро</p>	<p>"Как у наших у ворот"</p> <p>Как у наших у ворот (Ходьба на месте)</p> <p>Петух зернышки клюет, (Прыжки на месте)</p> <p>Петух зернышки клюет, К себе курочек зовет. (Хлопки в ладоши)</p>

	<p>И. п.: о. с., руки вниз. 1-2 — руки в стороны, поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, носок оттянуть; 3-4 - вернуться в и. п. Повторить 8-10 раз.</p> <p>4. «Гуси хлопают крыльями» И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1-2 — поворот вправо, прямые руки вытянуть вперед, выполнить хлопок в ладоши — выдох; 3-4 — и. п., вдох. То же в левую сторону. Повторить 8 раз.</p> <p>5. «Утки готовятся к отлету» И. п.: о. с., руки вниз. 1-2-3 — вдохнуть, медленно присесть, разводя колени, руки за головой — длительный выдох; 4 — быстро встать, вернуться в и. п. — быстрый вдох. Пятки от земли не отрывать. Повторить 6-8 раз.</p> <p>6. «Птицы прыгают» И. п.: о. с., руки на пояс. Выполнить 14 прыжков (вперед-назад, попеременно меняя ноги; затем непродолжительная ходьба на месте (8-10 шагов, энергично взмахивая руками вперед-назад. Повторить 1-2 раза.</p> <p>7. «До свидания, птицы» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1-2 — руки дугами через стороны вверх, выполнить 3-4 перекрестных движения руками над головой; 3-4 — вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз.</p> <p>III часть: быстрый бег, ходьба.</p>		<p>сосчитаем: (Сжимаем и разжимаем кулачки) Сколько было утят в стае?</p>	
4	<p>«Семья» В деревню к старенькому</p>	<p>«Подуем на плечо»</p>	<p>"Моя семья" Этот пальчик -</p>	<p>«Части тела» Мы топаем</p>

<p>деду Мы любим летом приезжать. Ни дня без дела не сидим мы — Дедуле надо помогать! Починим, сами мы забор, Все гвозди молотком забьем. А чтобы огород вскопать, Лопаты в руки нужно взять. В лесу рубили мы дрова, К обеду справились едва. Дрова распилим мы пилой, Чтоб дед мог печь топить зимой. I часть: Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба со сменой направления, бег со сменой направления. II часть: Комплекс ОРУ «В деревне у бабушки» 1. «Хорошо в деревне летом» И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1—2 — подняться на носки, руки через стороны за голову — вдох; 3—4 — и. п., выдох. Повторить 6—8 раз. 2. «Чтобы деду помогать, мышцы нужно укреплять» И. п.: о. с., руки в стороны, ладони вверх. 1 — руки к плечам, сжимая пальцы в кулак; 2 - и. п. Повторить 8 раз. 3. «Мы дрова в лесу рубали, топоры в лесу забыли» И. п.: ноги шире плеч, руки вверх, пальцы рук в «замок». 1—2 — наклон вперед, руки пронести вниз назад между ногами, произнести «у-у-ух»; 3—4 — вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз. 4. «А потом дрова пилили и в поленицу сложили»</p>	<p>Ребенок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, поворачивает голову направо и, сделав губу трубочкой дует на плечо, голова прямо – вдох носом, голову влево – выдох, голова прямо – вдох (подуем на плечо, подуем на другое, снова делает спокойный выдох, голова прямо – вдох носом, поднимает лицо кверху – выдох через губы, сложенные трубочкой (подуем на живот, как трубка станет рот, ну а теперь – на облако и остановимся пока»).</p>	<p>дедушка, Этот пальчик - бабушка, Этот пальчик - папочка, (Руку сжать в кулак, поочередно разжимать пальцы, начиная с большого). Этот пальчик - мамочка, Этот пальчик - я. Вот и вся моя семья. (Энергично сжать руку в кулак несколько раз). «Семья» Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательн ости пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой. Знаю я, что у меня Дома дружная семья: Это - мама, Это - я, Это - бабушка моя, Это - папа, Это - дед. И у нас разлада нет.</p>	<p>ногами, (топают) Мы хлопаем руками, (хлопают) Качаем головой, (качают головой) Мы руки поднимаем, (руки вверх) Потом их опускаем, (руки вниз) Мы руки подаем (руки в «замок») И бегаем кругом. (покружиться на месте) «Гуляют дети» На дворе мороз и ветер, на дворе гуляют дети. Ручки, ручки согреваются, ручки, ручки потирают. Чтоб не зябли наши ножки, мы потопаем немножко: тот-топ-топ. Нам мороз нестрашен, вот как мы теперь попляшем. (Ходьба на месте Ребенок потирает руку об руку. Ребенок топает ножками. Ребенок приплясывает).</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>И. п.: о. с., руки на пояс. 1—2 — присесть, колени врозь, руки вверх, ладони вперед; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз.</p> <p>5. «С братом мы забор чинили, гвозди все в забор забили» И. п.: о. с., руки в стороны. 1—3 — поднимать и опускать кисти рук; 4 — руки вниз. Повторить 6—8 раз.</p> <p>6. «Все мы сделали дела, ехать нам домой пора» И. п.: о. с., руки на пояс. Ритмичный бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носки. Темп средний. Бег выполнять в течение 8—10 секунд, затем непродолжительная ходьба на месте (12—16 шагов). Повторить 2—3 раза.</p> <p>7. «До свиданья, не грустите! Летом снова в гости ждите! » И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1—2 — плавно поднять руки через стороны вверх, выполнить 3—4 перекрестных движения руками над головой; 3—4 — вернуться в и. п. III часть: Быстрый бег, ходьба.</p>			
5	<p>«Одежда» Парк с утра нас ждет! Одевайтесь, дети, Мы идем в поход. Плащи и курки надевайте, Кепки и платки не забывайте! Одевайтесь потеплее, Дружно, быстро, веселее! Все собрались вы в поход? А теперь — за мной, вперед! I часть: Ходьба в колонне, ходьба с высоким</p>	<p>Упражнения для губ. - Застегивание и расстегивание молнии. - Улыбнуться, крепко сомкнуть губы, удерживать их в таком положении под счет до пяти (застегнули молнию). - Разомкнуть губы</p>	<p>«Варежка» Маша варежку надела: «Ой, куда я пальчик дела? Нету пальчика, пропал, в свой домишко не попал». Маша варежку сняла: «Поглядите-ка, нашла! Ищешь, ищешь</p>	<p>«Сапожки». Нарядили ножки в новые сапожки, (Выставляем носочки поочередно) Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке. (Ходьба на месте) Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте,</p>

<p>подниманием ног, ходьба с выпадами вперед. Бег, ходьба.</p> <p>II часть: Комплекс ОРУ «Поход» (упражнения парами)</p> <p>1. «Дышим свежим воздухом» И. п.: о. с., лицом друг к другу, взявшись за руки. 1-2 — через стороны руки вверх — вдох; 3-4 — и. п., выдох; стоять близко друг к другу. Повторить 6 раз.</p> <p>2. «Греем руки» И. п.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются. 1-4 — попеременно сгибая то одну, то другую руку, С силой давить на ладони партнера. Повторить по 3 раза левой и правой руками.</p> <p>3. «Играем в прятки» И. п.: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2- и. п. ; 3-4 — тоже в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону.</p> <p>4. «Греем ноги» И. п. : о. с., взявшись за руки внизу. 1 — поднять согнутую правую ногу, руки в стороны — выдох; 2- и. п., вдох; 3-4 — то же левой ногой. Повторить по 3 раза каждой ногой. Делая упражнение, сохранять равновесие.</p> <p>5. «Спрячемся» И. п. : то же. 1-2 — полный присед — выдох; 3-4 — и. п., вдох. Пятки от пола не отрывать, колени в сторону. Повторить 6 раз.</p> <p>6. «Попрыгаем» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс,</p>	<p>(растегнули молнию). - Большие пуговицы и маленькие пуговицы. - Максимально округлит губы (большая пуговица), вытянуть губы “трубочкой” (маленькая пуговка). - Иголочка. Вытянуть “острый” язык как можно дальше изо рта и удерживать его в таком положении (под счет до “пяти-шести”). - Воротник с широкими и острыми краями. Чередовать положения “широкого” и “узкого” языка. - Положить “широкий” язык на нижнюю губу (“круглый воротничок”). - Вытянуть “острый” язык – “воротничок с острыми краями”. - Шитье на разных швейных машинках. Широко открыть рот. Поднять язык за верхние зубы, боковые края прижать к коренным зубам и произносить Д-д-д-д (шьем на электрической швейной</p>	<p>и найдешь, здравствуй, пальчик, как живешь? (Сжать пальцы в кулачок. Все пальцы разжать, кроме одного. Разогнуть оставшийся согнутым палец. Сжать пальцы в кулачок).</p> <p>«Новые кроссовки». Как у нашей кошки На ногах сапожки. Как у нашей свинки На ногах ботинки Как у пса на лапках Голубые тапки. А козленок маленький Надевает валенки А сыночек Вовка — Новые кроссовки Вот так. Вот так. Новые кроссовки.</p> <p>Шитье одежды. Шьем и напеваем песенки: “Ля-ли-ле, ли-ля-лю”.</p>	<p>(Топот на месте) В грязь не заходите, сапожки не рвите. (Прыжки на месте)</p> <p>«Укололи пальчик.» Подуть на большое место (продолжительный выдох через рот), произнести на одном выдохе слоги: “Ой-ой-ой, болит пальчик мой. Уй-уй-уй, ты на пальчик свой подуй!” Ручки погладили, потерли, встряхнули, про боль забыли.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	лицом друг к другу. Прыжки на двух ногах, во время прыжков поменяться с партнером местами. Перемену мест делать на четыре счета. Повторить раза. III часть: Быстрый бег, ходьба.	машинке), Т-т-т-т (шьем на ручной швейной машинке). - Строчка. Кончик языка “иголочка” ритмично касается верхней губы, начиная с угла рта.		
6	<p>«Посуда. Пища» Обед мы с бабушкой сварили. Стол скатертью большой накрыли, Поставили тарелки, положили ложки, Налили супа кошке в плошку. Все вместе сели мы обедать. Всех просим наших щей отведать. I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба на наружной и внутренней стороне стопы, ходьба «змейкой», ходьба семенящим шагом. Быстрый бег, ходьба. II часть: Комплекс ОРУ 1. «Обед мы с бабушкой сварили» «Ура, сварили мы обед!» И. п.: о. с., руки вниз. 1 — руки в стороны, вверх с хлопком над головой; 2- и. п. Повторить 6-8 раз. 2. «Накрываем скатертью стол» И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-3 — пружинящие наклоны вперед — длительный выдох; 4 — выпрямиться — вдох. Повторить 6-8 раз, 3. «Раскладываем ложки, ставим тарелки» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левая кисть по туловищу</p>	<p>Упражнения для губ, щек - Кувшины с узким и широким горлышком. Вытягивать губы то узкой, то широкой “трубочкой”. - Самовар. Надувать обе щеки одновременно.</p> <p>Упражнения для языка - Подготовим чашечки для чая, кофе, сока. - Чья “чашечка” глубже? - Язык “чашечкой” снаружи и внутри рта. - Чашка и блюдце на столе - Чашка и блюдце на столе. - Чередовать позиции: язык “чашечкой” и язык “на донышке”. - Острый ножик и глубокий ковшик. - Чередовать артикуляционные позиции: “острый” язык и язык “чашечкой”. - Ручка чайника.</p>	<p>«Раз, два, три, четыре». Раз, два, три, четыре, (чередование хлопков в ладоши и ударов кулачков друг о друга) Мы посуду перемыли: (одна ладонь скользит по другой по кругу) Чайник, чашку, ковшик, ложку И большую поварешку. (загибать пальчики по одному, начиная с большого) Только чашку мы разбили, Ковшик тоже развалился, Нос у чайника отбился. Ложку мы чуть-чуть сломали. (разгибать пальчики по одному, начиная с большого) Так мы маме помогли! (удар</p>	<p>«Посуда» Вот большой стеклянный чайник, («Надуть» живот, одна рука на поясе) Очень важный, как начальник. (Другая-изогнута, как носик) Вот фарфоровые чашки, (Приседать, одна рука на поясе) Очень хрупкие, бедняжки. Вот фарфоровые блюда, (Кружиться, рисуя руками круг) Только стукни - разобьются. Вот серебряные ложки, (Потянуться, руки сомкнуть над головой) Вот пластмассовый поднос - Он посуду нам принес. (Сделать большой круг)</p>

	<p>скользит вверх, правая - вниз; 2-й. п.; 3-4 — то же в другую сторону. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.</p> <p>4. «Садимся обедать» И. п.: о. с., руки на пояс. 1-2 - присесть, колени врозь, руки к плечам. Держать спину прямо. Повторить 6-8 раз.</p> <p>5. «Встаем из-за стола» И. п.: ноги вместе, руки за спиной. 1 — поднять согнутую в колене правую ногу; 2-й. п.; 3-4 - то же другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой.</p> <p>6. «Мы — молодцы!» И. п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-4 — подскоки на двух ногах с поворотом вправо; 5-8 — то же в другую сторону. На счет 4 и 8 необходимо возвращаться в и. п. Повторить по 4 раза в каждую сторону III часть: Быстрый бег, ходьба в колонне.</p>	<p>Спинку языка прижать к нёбу, а кончик упереть в нижнюю десну.</p>	<p>кулачками друг о друга, хлопок в ладоши).</p>	
7	<p>«Транспорт» На велосипед я сел, Словно птица полетел. Я педалями кручу, Еду я, куда хочу! На машину пересел, Руль руками завертел. До стоянки я доехал, На трамвай я пересел. А с трамвая — на автобус, А потом — на самолет: «До свидания, ребята, Отправляюсь я в полет!» I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба двумя колоннами противоходом с высоким подниманием ног, бег с захлестывание ног, ходьба. II часть: Комплекс ОРУ «Веселое путешествие» 1. «Еду я, куда хочу.</p>	<p>«Кораблики». Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от "киндер-сюрпризов"</p>	<p>«ЛОДОЧКА» Две ладошки я прижму. И по морю поплыву. Две ладошечки-друзья, Это лодочка моя.</p>	<p>«Машины» На улице нашей. (Дети шагают на месте). Машины, машины. Машины-малютки, Машины-большие. (Показываем руками). Спешат грузовые, (Прыжки на месте) Фырчат легковые. Торопятся, мчатся, (Бег на месте) Как будто живые. — Эй, машины, полный ход,</p>

<p>Словно птица я лечу» И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — руки согнуть перед грудью; 2 — развести руки в стороны; 3 — руки согнуть перед грудью; 4 — вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.</p> <p>2. «Кручу я руль туда-сюда, машина мчится как стрела» И. п.: стоя, ступни параллельно. 1—3 — руки в стороны ладонями вверх, ниже плеча — вдох; 1-6 - последовательное вращение прямых рук вперед — выдох. То же, вращение рук назад. Повторить по 3-4 раза.</p> <p>3. «По рельсам катится трамвай. Эй, прохожий, не зевай! » И. п.: стоя, ступни параллельно, руки на пояс — вдох. 1-3 — наклон вперед, голова прямо, локти назад, выдыхая, произносить «тук-тук-тук»; 4 — и. п. Повторить 6-8 раз.</p> <p>4. «За поворотом идет поворот, будь осторожен в пути, пешеход! » И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину — выдох; 2 — и. п., вдох; 3-4 — то же в другую сторону. Повторить по 4 раза.</p> <p>5. «Я увидел самолет. Он готовится в полет» И. п.: стоя, ступни параллельно, руки вниз. Слегка присесть, не отрывая ступней от пола, поочередно взмахивая руками вперед-назад. Выполнить 8 раз. Пауза. Повторить 2-3 раза.</p>			<p>(Хлопки в ладоши) Я — примерный пешеход: Торопиться не люблю, (Ходьба на месте) Вам дорогу уступлю.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>б. «Легкокрылый самолет набирает быстро ход» И. п.: о. с., руки на пояс. Ритмичный бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носки. Темп средний. Выполнять упражнение в течение 10 секунд. Непродолжительная ходьба на месте — 8-10 шагов. Повторить 2-3 раза.</p> <p>7. «До свидания, самолет» И. п.: о. с., руки вниз. 1 — руки в стороны, вдох; 2 — вернуться в и. п., выдох. Повторить 3-4 раза. III часть: Быстрый бег, ходьба.</p>			
8	<p>«Кем быть? Профессии» Все профессии важны, Все профессии нужны. Наши мамы — инженеры, Продавцы, милиционеры, Повара, врачи, артисты, Маляры и программисты. Трудятся наши мамы везде — В столовых, и в школах, в метро, в ателье. I часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, пятках, ходьба с выпадами. Бег трусцой, ходьба. II часть: Комплекс ОРУ «Наши мамы» 1. «Все профессии важны, все профессии нужны» И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 — руки вперед, хлопок в ладоши; 2 — и. п.; 3 — руки вверх, хлопок над головой; 4 — и. п. Выполнить 2 раза. Пауза, руки опустить вниз. Повторить 4 раза. 2. «Регулировщик на посту: Вам в эту сторону, вам — в ту! "» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 —</p>	<p>«Устали гномики!». <i>(Дети стоят в кругу).</i> Отдохнуть им всем пора. Улыбнитесь, не ленитесь, Будь здорова детвора! Сделаем глубокий вдох, <i>(Глубокий вдох через нос)</i> Руки приподними. <i>(Руки поднять вверх.)</i> Громко выдохнем, и всю Мы усталость снимем! «О-о-о-ох!!!»</p>		<p>«Повар». Идет повар на работу, (дети шагают на месте) У него одна забота: Приготовить на обед: Кашу, щи, большой омлет, Пирожки, компот, икру, Рыбу, торт и пастилу. (дети хлопают)</p>

<p>правая рука вперед, ладонь вверх; 2 — то же левой рукой; 3 — правая рука вверх, ладонь вперед; 4 — то же левой рукой; 5 — правая рука в сторону, ладонь вниз; 6 — то же левой рукой; 7 — правая рука вниз; 8 — левая рука в и. п. Повторить 6-8 раз, постепенно убыстря темп.</p> <p>3. «Готовит повар нам обед — кашу, щи и винегрет» И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — наклон вперед, руки вперед, полукругом перед собой, пальцы рук касаются друг друга, выдох; 2-й. п., вдох. Повторить 6-8 раз. При наклоне колени не сгибать, голову прямо.</p> <p>4. «Покрашены стены и потолок, в этом нам маляр помог» И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левая рука плавно через сторону вверх, выдох; 2 — и. п., вдох; 3- 4 — то же в другую сторону. Повторить 4-5 раз.</p> <p>5. «Готовится к спектаклю балерина, старается и ровно держит спину» И. п.: о. с., руки на пояс. 1 — поставить правую прямую ногу вперед на пятку; 2 — опустить ступню на землю; 3 — потянуть носок ноги на себя; 4 — и. п. То же с другой ноги. Повторить по 4 раза. Опорная нога прямая, держать равновесие, спина прямая, голову вниз не опускать.</p> <p>6. «Все мамы очень любят</p>			
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

	<p>спорт, И вот прыжок — побит рекорд» И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. 1—3 — прыжки на месте на двух ногах; 4 — подпрыгнуть вверх как можно выше. Выполнить 4 раза. 8-10 шагов на месте в спокойном темпе. Повторить 2-3 раза. 7. «С праздником мамочек всех поздравляем, очень их любим и обнимаем» И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — обхватить обеими руками плечи; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Повторить 4-6 раз. III часть: Быстрый бег, ходьба.</p>			
9	<p>«Домашние животные» ГУСИ. Ходим по кругу переваливаясь с ноги на ногу, вытягивая шею вперед. Озвучиваем это звуками "га-га га" -на выдох. ЛОШАДЬ. Скачем галопом по кругу как лошадки. а потом перепрыгиваем через скакалку, кто сколько может СТРАУСЫ. Страусов разводили древние египтяне, мы изображаем, как будто страусы прячут голову в песок. Руки соединяем за спиной, наклоняемся вперед, стараемся держать ровной спинку, прямыми ноги и вытягивать локти. ОСЕЛ. Оказывается длинные уши ему нужны, чтобы слышать крики других собратьев. У осла сильные ноги- мы из положения четвереньки</p>	<p>"Домашние животные" Бегал по двору щенок, Видит пирога кусок. Под крыльцо залез и сел, Завалился, засопел.</p>	<p>«Буренушка». Дай молока, Буренушка, (Показывают, как доят корову). Хоть капельку — на донышке. Ждут меня котятки. (Делают «мордочки» из пальчиков.) Малые ребятки. Дай им сливок ложечку, (Загибают по одному пальчикуруках, начиная с мизинцев) Творогу немножечко, Масла, простоквашки, Молока для кашки. (Снова «доят»).</p>	<p>"Конь" Конь меня в дорогу ждет, (руки за спиной сцеплены в замок) Бьет копытом у ворот, (ритмичные поочередные поднимания согнутых в коленях ног) На ветру играет гривой пышной, сказочно красивой, (покачивания головой, затем наклоны в стороны) Быстро на седло вскочу, Не поеду - полечу, (подскоки на месте) Цок - цок - цок, Цок - цок - цок,</p>

<p>поочередно поднимаем ноги вверх, повторяем 20 раз.</p> <p>СЕВЕРНЫЙ ОЛЕНЬ. Оленей разводят народы Севера, как домашних животных. Мы изображаем их рога. Стоим руки в стороны, а потом соединяем над головой, имитируя рога. а потом резким движением наклоняемся вниз- так олени каждый год сбрасывают свои рога.</p> <p>МАНГУСТ. Изображаем мангуста, он борется с коброй. Встаем на четвереньки и подпрыгиваем из этого положения на четвереньках, стараемся продвинуться вперед, так молниеносный мангуст может победить змею. Кстати мангуст как кошка может мурлыкать от удовольствия</p> <p>КОШКА. Встаем на четвереньки, спинку выгибаем вверх, кошка сердится, прогибаем вниз - добрая кошка, ещё и мяукаем. Повторяем упражнение несколько раз</p> <p>СОБАКА. Изображаем йоговскую собаку мордой вниз и мордой вверх.</p> <p>КУРИЦА. Переваливаемся с ноги на ногу и противоположной рукой тянемся вверх, приговаривая ко-ко-ко.</p> <p>Вот такие необычные домашние животные у нас получились!</p>		<p>Всем дает здоровье - Молоко коровье.</p>	<p>(руки полусогнуты в локтях перед собой) Там за дальнею рекой, Помашу тебе рукой. (подскоки на месте)</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------