

## ПРОГУЛКА В ЛЕС

1. "Сосна высокая стоит и ветвями шевелит". И.п.: О.с.
  - 1) вдох – руки в стороны;
  - 2) выдох – наклон туловища вправо;
  - 3) вдох – вернуться в и.п.;
  - 4) выдох – наклон туловища влево.
  
2. "Вот нагнулась елочка, зеленые иголки". И.п.: ноги врозь, руки опущены.
  - 1) вдох;
  - 2) выдох – наклон туловища вперед;
  - 3) вдох – вернуться в и.п.;
  - 4) выдох.
  
3. "Стоит Алёна, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан". (*Береза.*) И.п.: ноги врозь, руки опущены.
  - 1) вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки;
  - 2) выдох – руки вперед – в исходное положение, опуститься на всю ступню.
  
4. "Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли". (*Желуди.*) И.п.: ноги вместе, руки за голову.
  - 1) вдох – подняться на носки;
  - 2) выдох – присесть.
  
5. "В колыбельке подвесной летом житель спит лесной". (*Орех.*) И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.
  - 1) вдох;
  - 2) выдох – поднять вверх, вытянуть прямые ноги, руки к носкам;
  - 3) вдох;
  - 4) вернуться в и.п.

## СТРОИМ ДОМ

1. "Поднимаем кирпичи". И.п.: ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены.
  - 1) вдох;
  - 2) выдох – наклон туловища вперед, пальцы сжать в кулак ("Ух!");
  - 3) вдох;
  - 4) вернуться в и.п.
2. "Кладем раствор". И.п.: ноги врозь, руки на поясе, локти назад.
  - 1) вдох;
  - 2) выдох;
  - 3) поворот туловища вправо, мах правой рукой в сторону, назад, вперед ("Раз!");
  - 4) вернуться в и.п.
3. "Белим потолок". И.п.: ноги врозь, руки опущены.
  - 1) вдох – поднять правую руку вверх, двигать вперед-назад;
  - 2) выдох – опустить правую руку;
  - 3) вдох – поднять левую руку вверх, двигать вперед-назад;
  - 4) выдох – опустить левую руку.
4. "Наклеиваем обои". И.п.: о.с., руки согнуты в локтях на уровне пояса.
  - 1) вдох;
  - 2) выдох – подняться на носки, прямые руки поднять вверх;
  - 3) вдох;
  - 4) выдох – вернуться в и.п.
5. "Красим полы". И.п.: стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть сжата в кулак.
  - 1) вдох;
  - 2) выдох – туловище слегка наклонить вперед, руки вытянуть вперед, пальцы врозь ("Жик!");
  - 3) вдох;
  - 4) выдох – вернуться в и.п.

## ПОЖАРНЫЕ

1. "Поднимаемся по пожарной лестнице". И.п.: о.с.
  - 1) вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки;
  - 2) выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу ("Ух!");
  - 3) вдох;
  - 4) выдох – вернуться в и.п.
  
2. "Заливаем огонь". И.п.: о.с.
  - 1) вдох – руки вперед;
  - 2) выдох – поворот туловища и вытянутых рук вправо, ладони соединены ("Ш-ш-ш").
  - 3) вдох – то же влево;
  - 4) выдох – вернуться в и.п.
  
3. "Заглянем в окно". И.п.: сидя с опорой на пятки.
  - 1) вдох – руки в стороны;
  - 2) выдох – наклон туловища вперед, опора на предплечья ("У-у-у").
  
4. "Затушим горящие угольки". И.п.: о.с.
  - 1) вдох – втянуть живот;
  - 2) выдох – рот трубочкой, живот выпятить ("Ф-ф-ф").
  
5. "Вышли из горящего дома" (вздыхнем поглубже). И.п.: о.с.
  - 1) вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки;
  - 2) выдох – руки опустить вниз, стать на стопу ("Ах!").

## НА МОРЕ

1. "Какое море большое". И.п.: о.с.
  - 1) вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки;
  - 2) выдох – руки вниз, опуститься на стопу ("Ах!").
  
2. "Чайки ловят рыбу в воде". И.п.: ноги врозь, руки опущены.
  - 1) вдох – наклон туловища вперед, руки в стороны;
  - 2) выдох – вернуться в и.п.
  
3. "Створки раковины раскрываются". И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.
  - 1) вдох – живот втянуть;
  - 2) выдох – присесть (как петрушка) с прямыми ногами в стороны, живот выпятить ("Ш-ш-ш");
  - 3) вдох – живот втянуть;
  - 4) выдох – вернуться в и.п.
  
4. "Пловцы". И.п.: ноги врозь, руки опущены.
  - 1) левую руку поднять;
  - 2) выдох – мах левой рукой вперед, вниз;
  - 3) вдох – правую руку поднять;
  - 4) выдох – мах правой рукой вперед, вниз ("Раз!").
  
5. "Дельфин плывет". И.п.: ноги врозь, руки согнуты в локтях.
  - 1) вдох;
  - 2) выдох – наклониться вперед, правым локтем коснуться левого согнутого колена;
  - 3) вдох – вернуться в и.п.
  - 4) наклониться вперед, левым локтем коснуться правого колена, вернуться в и.п.

## В ЗООПАРКЕ

1. "Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет". (*Волк*). И.п.: о.с. руки согнуты в локтях, ладони у груди.
  - 1) вдох;
  - 2) выдох – туловище слегка наклонить вперед, правую руку вытянуть перед собой;
  - 3) вдох – вернуться в и.п.
  - 4) выдох – то же левой рукой, вернуться в и.п.
2. "Он несет на лбу не зря два развесистых куста". (*Лось*). И.п.: стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба.
  - 1) вдох;
  - 2) выдох – руки вперед;
  - 3) вдох – руки в стороны;
  - 4) выдох – вернуться в и.п.
3. "У него огромный нос, будто он лет тысячу рос". (*Слон*). И.п.: сидя с прямыми ногами, руки опущены.
  - 1) вдох;
  - 2) выдох – туловище наклонить вперед, коснуться руками носков;
  - 3) вдох;
  - 4) выдох – вернуться в и.п.
4. "Лежит веревка, шипит плутовка". (*Змея*). И.п.: лежа на животе, руки под подбородком.
  - 1 – 2) вдох;
  - 3 – 4) выдох – руки вперед ("Ш-ш-ш");
  - 5 – 6) вдох;
  - 7 – 8) выдох – вернуться в и.п.
5. "По реке плывет бревно. Ох и злющее оно!" (*Крокодил*). И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища.
  - 1) вдох – руки, ноги, голову слегка поднять вверх;
  - 2) выдох – вернуться в и.п.

## ПРОГУЛКА В ЗИМНИЙ ЛЕС

(младшая группа)

1. Упражнение "Идем в лес". Ходьба друг за другом, ходьба между предметами – по "извилистой дорожке", бег между предметами – "деревьями", бег враспынную – "на поляне".
2. Игра – превращение "Снежинки на ветру" (дети – снежинки). По сигналу "Подул тихий ветерок" дети тихо кружатся по залу, руки в стороны. По сигналу "Сильный ветер" дети быстро бегают по залу, размахивая руками. По сигналу "Ветер стих" дети садятся на пол (4 – 5 раз).
3. Игра "Сугробы". Дети разбегаются по залу, по сигналу собираются группами вокруг трех-четырех – обручей и берутся за руки или поднимают их вверх, образуя "сугробы" (4 – 5 раз).
4. Игровое упражнение "Стряхнем снег с веток". Прыжки вверх на месте с целью достать предмет.
5. Игра "Поваляемся в снегу". Дети ложатся на пол, ползают, катаются.
6. Телесно-ориентированное упражнение "Отряхнемся". Дети "отряхивают" себя и товарища.

## В ГОСТЯХ У БАБУШКИ

(младшая группа)

1. "Пойдем в гости к бабушке". Ходьба "стайкой" за инструктором, бег "стайкой".
2. "Поехали на лошадке". Ходьба с высоким подниманием колен.
3. "Кто живет у бабушки?" Имитация животных.
4. "Поможем бабушке в огороде", "Идем по огороду". Ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 3 м).
5. "Собираем арбузы". Прокатывание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м).
6. "Собираем груши". Прыжки на всей ступне с подниманием на носки ("пружинка").
7. Подвижная игра "Наседка и цыплята".
8. "Отдохнем". Релаксация. (Фонограмма "Шелест листьев".)

## ВЕСЕЛАЯ СЕМЕЙКА

*(средняя группа)*

Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать,  
А за ней ребятки, желтые цыплятки.  
"Ко-ко-ко, ко-ко-ко, не ходите далеко.  
Лапками гребите, зернышки ищите!"

Ввести детей в воображаемую ситуацию: "Я – курочка, а вы – цыплятки".

1. "Здравствуйте, ребятки, желтые цыплятки. Все проснулись, потянулись, приготовились к зарядке".
2. "Пойдем на пруд, где много червячков и свежая травка. Идем по мостику через ручеек". Ходьба друг за другом по скамейке.
3. "Побежали, по дороге встретился кустик. Нужно осторожно подлезть под кустик, чтобы не задеть его". Подлезание под дуги, не касаясь руками пола.
4. "Прыгаем с камушка на камушек". Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
5. "Пришли на пруд, разбежались по полянке. Стали играть, клевать зернышки и увидели утят". Танец маленьких утят.
6. "Утята с цыплятами так резвились, что устали и легли на травку. Видят: по воде плавает белый лебедь". Упражнение на расслабление.
7. "Цыплята и утята отдохнули и отправились домой".



## ПУТЕШЕСТВИЕ ПО РАЗНЫМ СТРАНАМ

*(средняя группа)*

Если хочешь ты летать,  
Надо крылья расплавлять,  
В синем небе мчаться,  
Надо не бояться!

1. Ходьба друг за другом. Руки в стороны – "полетели". Бег медленный, переходящий в быстрый.
2. Ходьба на носках – "холодно". Обычная ходьба. "Поехали на оленях" – бег с высоким подниманием колен. Ходьба на пятках – "замерзли носки".
3. Приземлились на Севере. Ходьба в полуприседе.
4. "Кто живет на Севере? Медведи и пингвины. Медведи любят кататься с ледяных горок, а пингвины прыгать". Скольжение по наклонной широкой скамейке, прыжки вокруг скамейки.
5. Ходьба по ребристой дорожке. Прыжки через косички (5 косичек параллельно на расстоянии 20 см).
6. "Начинается пурга". Кружение с продвижением вперед.
7. "Пора улетать в Африку". Бег в рассыпную.
8. "Кто живет в Африке?" Имитация диких животных.
9. "Наигрались, сели в круг и решили отдохнуть". Взяли зеркальце и стали смотреть в него, то улыбаясь, то серьезно.

## ИСТОРИЯ ПРО СОРОКОНОЖКУ

*(старшая группа)*

1. "Жила в лесу сороконожка. Решила она прогуляться по дорожке, зашагала вперед, закончилась дорожка, вернулась назад". Ходьба со сменой ведущего.
2. "Захотелось ей подрасти, встала она на носки". Ходьба на носках.
3. "Увидела сороконожка, что еж катится, стала она назад пятиться". Ходьба на пятках назад.
4. "Смотрит: из норы вылез крот, побежала она вперед, боком, а потом наоборот". Бег вперед, боковым галопом, то же со сменой ведущего.
5. "Сороконожки – резвые ножки побежали по извилистой дорожке". Бег "змейкой".
6. "Первые ножки встретились с последними". Построение в круг.
7. "Захотела сороконожка повеселиться, с листочком лесным порезвиться". Игра "Убери с головы листок".
8. "Увидела сороконожка птицу, испугалась: куда ей скрыться?" Ходьба боком "по-медвежьи".
9. "Спрячусь я под листочком и посмотрю на птичку одним глазочком". Сидя на ногах, туловище опустить вперед, руки лежат на полу, откинуться назад, прогнуться, упор на руки.

10. "Села она на ноги и поползла по дороге". Сидя, ноги вытянуты, продвигаться вперед на бедрах.
11. "Подняла сороконожка свои ножки и притвориласьстройной березкой". Упражнение "березка".
12. "Захотела сороконожка поиграть, свои ножки покачать". На ноги надевают кольцо, сгибают их в коленях, группируются, раскачиваются, не разгибая ног, вперед-назад.
13. "Вышла сороконожка в поле, решила порезвиться на просторе, но испугалась и полезла в норку". Лазание в вертикально поставленные обручи прямо друг за другом.
14. "Прошла по лежащему дереву". Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.
15. "Перепрыгнула через ручей". Прыжки с места одновременно (ноги вместе) через канаты (расстояние от 50 до 90 см).
16. "Решила сороконожка поиграть: свой хвост поймать". Игра "Поймай свой хвост".
17. "Ох, устала наша сороконожка, тяжело бредет она по дорожке, не поймешь, где голова, где ножки". Игра "Путаница".

## ВСЕЛЕННАЯ ЗОВЕТ НАС

*(старшая группа)*

1. "Давайте исследуем нашу Вселенную". Бег между мячами, не наталкиваясь друг на друга, прыжки во-круг мячей, через мячи.
2. "Проверка двигательных качеств летательного аппарата". Прокатывание мяча. Дети выбирают каждый себе дорожку, стараясь не мешать друг другу.
3. "Проверка летных качеств аппарата". Подбрасывание мяча вверх.
4. "Проверка прочности аппарата". Отбивание мяча о пол.
5. "Аппараты к полету готовы? Надели скафандры! Пристегнули ремни! Сели в аппараты! Полетели!" Быстрый, стремительный бег друг за другом.
6. "Преодолеваем перегрузки. Мы в космосе". Бег замедляется, мячи перекладываются за спину, бег в рассыпную.
7. "Подлетаем к Луне. Прилуняемся, отстегнули ремни. Осмотрите внимательно поверхность. Будьте осторожны: по Луне трудно передвигаться из-за пыли, кратеров, камней". Ходьба с высоким подниманием колен, прыжки с продвижением вперед.
8. "Продолжаем наш полет. Сели в аппараты, пристегнули ремни. Полетели!" Бег друг за другом, "змейкой" по космической дорожке.

9. "Мы на Марсе. Отстегнули ремни. Выходим на поверхность. Движения затруднены, как у роботов. Осмотрите Марс". Дети в ходьбе и на месте изображают движения роботов.
10. "Продолжаем наше путешествие. Сели в аппараты, пристегнули ремни, полетели! Подлетаем к Венере. Отстегнули ремни. Выходим на поверхность. Давайте поиграем в мини-баскетбол". Ведение мяча, продвигаясь вперед.
11. Прокатывание плоских обручей друг другу.
12. "Кто быстрее проползет".
13. "Дай руку, друг". Перетягивание друг друга, держась за руку.
14. Шутливая борьба друг с другом: взяв друг друга за плечи, каждый пытается вывести партнера из круга.
15. Игра-хоровод "Третий лишний".
16. "Пора возвращаться домой. Сели в аппараты. Пристегнули ремни. Полетели!" Бег по залу, мячи впереди на вытянутых руках.
17. "Чувствуем притяжение Земли". Бег в полуприседе, мячи перед грудью.
18. "Приземляемся. Отстегнули ремни. Выходим на родную планету. Здесь и озеро, и роща, и лужайка. Давайте нырнем в озеро, поплаваем, смоем космическую пыль". Дети бегают, ползают, изображая плавательные движения.
19. "Теперь посидим на лужайке, отдохнем и вспомним, что интересного мы видели в космосе".

## ИГРОВОЕ ЗАНЯТИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ РУССКОГО ФОЛЬКЛОРА

*(подготовительная группа)*

Наш народ издавна славился богатырской силой,  
ловкостью, шутками, прибаутками.

Добры молодцы и красны девицы!

Не хотите ль поиграть?

Свою удаль показать?

Становитесь быстрее,

Вместе будет веселей!

1. Ходьба друг за другом, на носках, руки сжаты в кулаки и подняты к плечам ("силачи"), на пятках, в полуприседе, приседе.
2. Бег обычный, с подскоком, приставными шагами, с захлестыванием голени, "змейкой".
3. Отведение прямых рук на четыре счета назад, вверх, в стороны, вниз.
4. Руки в стороны, круговые движения в лучевом суставе, в локтевом, в плечевом на четыре счета.
5. Правая рука вверх, левая вниз. Смена положения рук на каждые два счета.
6. Скрестные движения рук со сжиманием и разжиманием кистей вперед, вверх, вниз на четыре счета.
7. Руки в замке перед грудью. Поднять руки вперед, вверх, в исходное положение.
8. Руки в замке над головой. На каждый счет наклоны к правой и левой ноге.

9. Руки на поясе. Выбрасывание прямых ног вперед, назад (на четыре счета).
10. Руки на поясе. Пряжки на правой ноге, на левой, на двух ногах (на четыре счета).
11. Бег через преграды "змейкой".
12. Ползание на животе по гимнастической скамейке.
13. Лазание по гимнастической стенке по диагонали с доставанием сюрприза.
14. Ходьба по ребристой дорожке (*тренажер*).
15. Прыжки через "костер" (*4 – 5 набивных мяча*).
16. Подвижная игра "Горелки" (*2 – 3 раза*).
17. Подвижная игра "Петушины бои".  
У кого там хмурый вид?  
Снова музыка звучит.  
Собирайся, детвора.  
Ждет вас русская игра!
18. Подвижная игра "Карусель".  
Ради ярмарки большой  
Есть сюрприз у нас такой –  
Вас на радость и веселье  
Покатают карусели.
19. Упражнение для профилактики плоскостопия. Дети собираются ногами палочки в обруч.
20. "А теперь погреемся у костра". Дети рассаживаются кругом вокруг "костра". Релаксация.

## КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ НА ПЛАНЕТУ ТУАМИ (старшая группа)

**Цель:** закрепить умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; учить придумывать варианты различных движений в играх; развивать фантазию, творчество детей; прививать бережное отношение к природе.

**Музыкальный материал:** русская народная мелодия "Барыня"; "Вальс цветов" П.И. Чайковского; "Мы желаем счастья вам" С. Намина; "Песня о планете Туами", "Не рвите цветы" Ю. Антонова.

Пришло тревожное сообщение с планеты Туами – она в опасности. Туамитяне посылают сигнал SOS и просят помощи. Поможем?

1. Ходьба в колонне по одному.  
Мы идем на космодром –  
Дружно в ногу мы идем,  
Не зевай по сторонам –  
Ты сегодня астронавт.  
По команде "Остановка"  
Начинаем тренировку.
2. Музыкально-ритмические движения.  
Основную тренировку  
Провели мы очень ловко.  
А сейчас мы с вами, дети,  
Улетаем на ракете.
3. Имитация надевания скафандра.  
Ждет нас быстрая ракета  
Для полета на планету.  
Отправляемся сейчас –  
Туамитяне, ждите нас.



4. Имитационные упражнения в соответствии со словами:  
Аккуратно нужно сесть,  
Чтоб приборы не задеть.  
Кресло быстренько займи,  
Пристегни скорей ремни.
5. "Пять – четыре – три – два – один. Пуск! Полетели!"  
Бег на носках, руки в стороны.
6. "В невесомости плывем". Движения в замедленном темпе. "Притуамились, выходим. На незнакомой планете нас могут подстерегать всякие неожиданности".
7. "Посмотрите – вся живая природа погибла, кругом одни колючие коряги, пески, тьма и свистит злой ветер Суховой". Образные движения.
8. "Суховой пытается нас запугать. Не надо ему поддаваться. Надо оживить все на планете Туами. Для этого нужно улыбнуться, засмеяться, поплясать".  
Движения детей под русскую народную мелодию.
9. "Смотрите, случилось чудо! Солнце появилось из-за туч. Все растения и птицы стали оживать". Импровизация "Оживление природы".
10. "Возвращаться нам пора. Полетели, детвора! Мы приземлились, вышли из ракеты, вдохнули свежий воздух". Дыхательные упражнения. "Мы должны беречь природу. И помнить, что все должно быть чистым. Озера – голубыми, луга – полными ярких веселых цветов".
11. Отдохнем после полета. Приняли горизонтальное положение. Релаксация (слушание аудиозаписи голосов птиц, шум моря, шелест деревьев и т.д.) Упражнение на расслабление.

## АЭРОБИКА ДЛЯ ЗВЕРЯТ

(старшая группа)

Сегодня мы отправляемся в зоопарк. Там зверюшки и птицы любят заниматься аэробикой. Вот как они это делают.

1. "Идем в зоопарк". Переступающий шаг с пятки на носок, руки согнуты в локтях.
2. "Медведь чешет спинку об дерево". Поднимание плеч: попеременно правое и левое, затем одновременно.
3. "Обезьянка срывает бананы с ветки". Поднимание на носки, руки вверх попеременно.
4. "Ежик проверяет свои запасы". Вращение кистями рук, руки в стороны." Но тут он нас заметил и решил поиграть в прятки". Прогиб спины.
5. "Красавец – павлин раскрыл свой большой хвост и закрыл". Встречные движения рук перед собой.
6. "Большой пятнистый жираф покачивает своей длинной шеей". Руки вверху в замке.
7. "Хищная пантера потягивается на солнышке". Прогиб, руки в замок вверху.
8. "Полосатый енот моет свою мордочку лапками". Руки перед собой, круговые движения ладонями.
9. "Страус с длинной шеей спрятал свою голову в песок". Наклоны в стороны.
10. "Летят дикие лебеди, машут крыльями". Наклоны вперед, руки в стороны.
11. "Важно выхаживает по болоту стройная цапля". Дорожка шагов: ставить ногу в сторону на носок, руки в стороны – 4 шага вперед и 4 назад.
12. "Маленький пони показывает цирковые номера". Поочередное поднимание правой, левой ноги, стоя на четвереньках.
13. "Перешагивание через камни, ямки". Ходьба на месте.

14. "Бег по тропинке в глубь леса". Бег на месте.
15. "Перепрыгивание через поваленное дерево". Подскоки на месте, с продвижением вперед.
16. "На полянке пушистый зайка прыгает от кустика к кусту". Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.
17. "Побежали его догонять". Бег по кругу.
18. "Встретили лисичку – сестричку". Ходьба на носках, на пятках, руки перед собой.
19. "Лисичка увидела нас, испугалась и убежала". Бег по кругу.
20. "Выскочили зайчата. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
21. "Кенгуру убежала из зоопарка". Прыжки с высоким подниманием колен.
22. "Проводили кенгуру обратно в зоопарк". Ходьба обычная. Построение в три колонны. Дыхательные упражнения.
23. Релаксация.