

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Шопшинская средняя школа»

«Утверждаю»
Директор МОБУ «Шопшинская СШ»
М.А. Абрамова
Приказ № 01-03/2021 от «26.05» 2021г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА (летний лагерь)

«Детство! Здоровье! Спорт!»

физкультурно - спортивная оздоровительная направленность

возраст обучающихся 7-14 лет,
краткосрочная (июнь)

Автор – составитель:
Монина Елена Андреевна

С. Шопша
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- направленность
- актуальность
- цели и задачи
- возраст детей
- сроки реализации, продолжительность образовательного процесса
- формы и режим занятий
- ожидаемые результаты формы подведения итогов

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- формы занятий
- приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

I. Пояснительная записка.

Направленность *дополнительной* общеобразовательной общеразвивающей краткосрочной программы «Детство! Здоровье! Спорт!». Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в дополнительном образовательном учреждении состоит в том, чтобы для каждого обучающегося дошкольного и младшего школьного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

Она направлена на развитие у детей интереса к разным видам и формам двигательной деятельности, формированию осознанного отношения к занятиям физической культурой, развитию физических качеств, обеспечению детей оптимальным уровнем двигательной активности.

Для реализации практических задач существенное значение имеет укрепление здоровья детей через спортивные тренажеры. В основе программы лежит непосредственное обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни:

- оздоровительная гимнастика;
- простейшие навыки оказания первой медицинской помощи;
- привитие элементарных навыков гигиены в вопросах питания, закаливания.
- спортивные тренажеры повышают эмоциональный тонус, развивают чувство ответственности и самоконтроля.

Программа рекомендуется для работы с детьми и среднего младшего школьного возраста.

Актуальность программы в том, что программа позволяет педагогу концентрировать внимание в настоящее время на укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье. В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Сохранение и укрепление здоровья младших школьников одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма обучающегося.

Задачи:

образовательные

- учить детей заботиться о своём здоровье и безопасности, соблюдать правила личной гигиены, использовать полученные знания в повседневной жизни.
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики.

развивающие

- развивать внимание, организованность, воображение, фантазию;

- умение управлять своими поступками, чувствами.

воспитательные

- воспитывать у детей уважительное отношение к здоровому образу жизни;
- умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью, сознательно избегать их.
- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, стремление сохранять и укреплять своё здоровье.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 7 - 14 лет.

В летний оздоровительный лагерь дневного пребывания принимаются все желающие без предварительного отбора.

Срок реализации программы 1 лагерная смена (21 день, июнь)

Количество обучающихся 63 человека

Формы проведения занятий:

Большая часть времени выделяется на практические групповые занятия и спортивно-игровые мероприятия.

Режим занятий: 8 занятий (8 час), 2 часа в неделю (вторник, четверг)

Ожидаемый результат

- Осознанное отношение к собственному здоровью;
- Овладение доступными способами его укрепления;
- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности;
- Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

II. Учебно-тематический план.

№ п/п	Темы занятий	Кол-во занятий	Количество часов
1. 01.06.21	Вводное занятие. История развития подвижных игр. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	1
2. 03.06.21г	Подвижная игра «Самолеты», «Третий лишний» Беседа «Наши верные друзья»	1	1
3. 08.06.21	Игры-эстафеты: «Передай мяч поверху», «Передай мяч с боку», «Ловкий мяч», «Попади в цель»	1	1
10.06.21	Квест-Игра «ПРОСпорт» Беседа «На зарядку становись»	1	1
15.06.21	Беседа «Полезные и вредные привычки» Спортивное развлечение «Мой любимый мяч»	1	1

17.06.21	Спортивные состязания «Школьные олимпийские игры юниоров»	1	1
22.06.21	Общешкольный кросс, в честь исторического дня Памяти начало ВОВ	1	1
24.06.21	Игровая программа «Путешествие в страну ЗДОРОВЬЯ»	1	1
Итого		8	8

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

- Наличие специальной методической литературы по педагогике, подвижным играм, беседы о здоровом образе жизни.
- Обобщение и распространение собственного опыта работы.

Обучающийся, вне всяких сомнений, настраивается на творческую и плодотворную работу.

Основной задачей становится развивать этот настрой, не давая ему угаснуть в течение занятия.

Форма оценки качества реализации программы.

За период обучения обучающиеся получают определённый объём знаний и умений, качество которых проверяется в течение лагерной смены с помощью следующих методов:

- беседы;
- наблюдения;

Структура занятий

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы зрительной гимнастики, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Список литературы

для педагога

- Бабенкова Е.В., Параничева Т.М.** «Подвижные игры на прогулке» – М.: ТЦ Сфера, 2012.- 96 с.
- Буцинская П.П.** и др. **Общеразвивающие упражнения в детском саду.** – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990.
- Ефименко Н.** "Театр физического развития и оздоровления детей".
- Литвинова О.М.** **Физкультурные занятия в детском саду.** – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
- Сулим Е.В.** **Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг.** – М.: ТЦ Сфера, 2010.
- Фомина Н.А.,** **Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок «Сказочный театр физической культуры»** , 2011. – 91 с .
- Фирилева Ж.Е. , Сайкина Е.Г.** **СА- ФИ – ДАНСЕ. Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.** – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
- Шарабарова А.Е., лень Е.П., Егорова М.О.,** «Воспитатель дошкольного учреждения №6/2012 [с 42- с 47]
- С.Н.Сапе .,** «Спортивные праздники в детском саду» 2007-94 ,[с 2]
Журнал «Книжки, нотки и игрушки для Катюшки и Андрюшки» [с52- с 59]
«Игры! Игры!Игры!»
- Бабенкова.Е.А., Параничева Т.М.**«Подвижные игры на улице». М.: ТЦ Сфера,2012.-96 с

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

Найди свой цвет

Цель: формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание.

Ход игры: воспитатель раздает детям флажки 3-4 цветов. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах зала, возле флажков определенного цвета. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся в разные стороны. Когда воспитатель скажет «Найди свой цвет» дети собираются у флага соответствующего цвета.

Игра может сопровождаться музыкальным оформлением. Как усложнение, когда игра освоена детьми, можно менять ориентировочные флажки местами, располагая их в разных местах спортивного зала.

Солнышко и дождик

Цель: формировать умение ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь, друг на друга; приучать действовать по сигналу.

Ход игры: дети сидят на стульчиках. Воспитатель говорит «Солнышко!». Дети ходят и бегают по залу в разных направлениях. После слов «Дождик!», они бегут на свои места.

Игра может проходить с музыкальным сопровождением. После того как игра хорошо освоена, слова можно заменять звуковыми сигналами.

Наседка и цыплята

Цель: совершенствовать умение подлезания под веревку, не задевая ее; развивать ловкость, внимание; действовать по сигналу; воспитывать взаимовыручку, товарищество.

Ход игры: дети изображающие цыплят вместе с наседкой находятся за натянутой веревкой. Наседка выходит из дома и зовет цыплят «ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезая под веревкой бегут к ней. На слова «Большая птица» цыплята быстро убегают. Когда цыплята убегают в дом, можно приподнять веревку повыше, чтобы дети не задевали ее.

Самолеты

Цель: формировать умение двигаться в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга; приучать действовать по сигналу.

Ход игры: перед игрой необходимо показать все игровые движения. Дети становятся на одной стороне площадки. Воспитатель говорит «К полету готовы. Завести моторы!». Дети делают вращательные движения руками перед грудью. После сигнала «Полетели!» разводят руки в стороны и разбегаются по залу. По сигналу «На посадку!» играющие направляются на свою сторону площадки.

Игра эмоциональнее проходит с музыкальным сопровождением.

Кролики

Цель: формировать умение прыгать на двух ногах продвигаясь вперед; развивать ловкость, смекалку, уверенность.

Ход игры: в одной стороне зала полукругом расставлены стулья – это клетки кроликов. На противоположной стул – это дом сторожа. Дети сидят на корточках за стульями. Когда сторож выпускает кроликов на лужок – дети один за другим проползают под стульями, а затем прыгают продвигаясь вперед. По сигналу «Бегите в клетки» кролики возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.

Игра проходит эмоциональнее с музыкальным сопровождением.

Воробушки и автомобиль

Цель: формировать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга; совершенствовать умение реагировать на сигнал, развивать ориентацию в пространстве.

Ход игры: дети сидят на стульчиках на одной стороне зала. Это «воробушки» в гнездышках. На противоположной стороне – воспитатель. Он изображает автомобиль. После слов воспитателя «Воробушки полетели» дети поднимаются со стульев, бегают по залу, размахивая руками. По сигналу воспитателя «Автомобиль», дети убегают на свои стульчики.

После того, как игра освоена детьми, вместо слов можно использовать звуковые сигналы.

Поезд

Цель: формировать умение ходить и бегать друг за другом небольшими группами, сначала держась друг за друга, затем не держась; приучать начинать движение и останавливаться по сигналу.

Ход игры: сначала к игре привлекается небольшая группа детей. первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, затем свободно двигаются друг за другом, двигая руками, имитируя движения колес. Роль паровоза сначала исполняет воспитатель. Лишь после многократных повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку. Игра эмоциональнее проходит с музыкальным сопровождением.

Найди свой домик

Цель: формировать умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, внимание, умение двигаться в разных направлениях.

Ход игры: с помощью воспитателя дети делятся на группы, каждая из которых становится у определенного места. По сигналу они разбегаются по залу в разные стороны. После сигнала «Найди свой домик» - дети должны собраться группами у того места, где стояли вначале.

После освоения игры, исходные дома можно менять местами. Игра эмоциональнее проходит с музыкальным сопровождением.

Пузырь

Цель: научить детей образовывать круг, меняя его размер в зависимости от игровых действий; формировать умение согласовывать действия с произносимыми словами.

Ход игры: дети вместе с воспитателем, взявшись за руки, образуют круг и проговаривают слова:

Раздувайся пузырь, раздувайся большой.

Оставайся такой да не лопайся.

Играющие в соответствии с текстом отходят назад держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет «Лопнул пузырь!». Тогда играющие приседают на корточки и говорят «Хлоп!». И идут в цент круга со звуком «ш-ш-ш». затем снова становятся в круг.

Где звенит колокольчик?

Цель: развивать глазомер, слуховую ориентацию, умение ориентироваться в пространстве.

Ход игры: дети стоят на одной стороне зала. Воспитатель просит их отвернуться. В это время другой взрослый спрятавшись звенит

колокольчиком. Детям предлагают послушать, где звенит колокольчик и найти его. Дети поворачиваются и идут на звук.

Звонить в колокольчик нужно сначала громко, затем понижать звук.

Цветные автомобили

Цель: закреплять знание цвета, совершенствовать ориентировку в пространстве, развивать реакцию

Ход игры: дети размещаются по краям зала, они – автомобили. Каждому свой цветной круг. Воспитатель в центре зала, в руках у него три цветных флажка.

Он поднимает один, те, имеющие круг этого цвета разбегаются по залу в разных направлениях. Когда воспитатель опускает флажок, дети

останавливаются. Воспитатель поднимает флажок другого цвета и т.д.

Игра проходит эмоциональнее с музыкальным сопровождением.

Кот и мыши

Цель: совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, избегать столкновений; двигаться в общей игровой ситуации.

Ход игры: с одной стороны зала огораживается участок – это дом мышей (высота 50 см.). на другой стороне зала дом кота. Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит, притворился будто спит!

Дети проползают под рейками и бегают.

Воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите.

И кота не разбудите!

Дети бегают легко и бесшумно. Со словами «Кот проснулся», ребенок изображающий кота бежит за мышами. Дети не подлезают под рейки, а вбегают в норки через неогороженную часть.

У медведя во бору

Цель: закреплять умение двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом.

Ход игры: дети располагаются на одной стороне зала, а водящий на другой.

Игроки двигаются к спящему медведю со словами:

У медведя во бору

Грибы-ягоды беру.

А медведь не спит

И на нас рычит.

Медведь с рычанием пытается поймать детей, те убегают. Поймав кого-либо, отводит к себе. Игра повторяется.

Мышеловка

Цель: развивать быстроту, ловкость, внимание; учить согласовывать слова с игровыми действиями.

Ход игры: играющие делятся на две неравные подгруппы. Меньшая образует круг – мышеловку. Остальные – мыши. Игроки в кругу двигаются и приговаривают

Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели, всюду лезут – вот напасть.

По окончании слов дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу дети опускают руки и приседают. Мыши, не успевшие выбежать, считаются пойманными. Они тоже встают в круг. Игра продолжается. Когда большая часть детей поймана, подгруппы меняются местами.

Лохматый пес

Цель: совершенствовать умение двигаться врассыпную, двигаться в соответствии с текстом, развивать ориентировку в пространстве, ловкость.

Ход игры: дети стоят на одной стороне зала. Водящий – пес – на другой стороне. Дети тихо подходят к нему со словами

Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смирно он лежит, не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим, и посмотрим что-то будет!

После этих слов пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, а пес старается их поймать.

Береги предмет

Цель: приучать детей действовать по сигналу; развивать ловкость, выдержку, глазомер.

Ход игры: дети становятся в круг. У ног каждого ребенка лежит кубик.

Воспитатель находится в кругу и старается взять кубик то у одного то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается водящий, приседает и закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Вначале водящий не забирает кубики у детей, а только делает вид. Затем при повторении он может

взять кубик у игрока, не успевшего закрыть его руками. Этот ребенок временно не участвует в игре.

Впоследствии роль водящего может быть предложена наиболее активным детям.

Мы веселые ребята

Цель: развивать ловкость, увертливость; совершенствовать умение соблюдать правила игры.

Ход игры: дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится черта – это дома. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят

Мы веселые ребята, любим бегать и скакать

Ну, попробуй нас догнать. 1,2,3 – лови!

После слова «Лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка старается поймать их. Тот кого ловишка успеет задеть до черты, считаются пойманными и отходят в сторону, пропуская одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка.

Найди себе пару

Цель: развивать ловкость, умение избегать столкновений, действовать по сигналу быстро.

Ход игры: для игры необходимы платочки по количеству детей. половина платочков одного цвета, половина другого. По сигналу воспитателя дети разбегаются. На слова «Найди пару!» дети имеющие одинаковые платочки встают парой. В случае если ребенок остался без пары, играющие говорят «Ваня, Ваня не зевай, быстро пару выбирай».

Слова воспитателя можно заменить звуковым сигналом. Игра эмоциональней проходит с музыкальным сопровождением.

Ловишки с ленточками

Цель: развивать быстроту, ловкость, глазомер; совершенствовать ориентировку в пространстве, бег в рассыпную.

Ход игры: дети стоят в кругу, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу дети разбегаются в разные стороны, а ловишка старается вытянуть у них ленточки. На сигнал остановки дети собираются в круг, водящий подсчитывает ленточки.

Игру можно проводить с усложнением:

- в кругу стоят двое ловишек.

- ловишки нет, мальчики собирают ленточки у девочек, а девочки у мальчиков.

Сети

Цель: развивать ловкость, смекалку, ориентировку в пространстве, умение соблюдать правила игры.

Ход игры: одни дети встают по кругу и держат обручи. Другие - «рыбки» - снуют туда-сюда через обручи. Далее возможны варианты:

1. Щука гоняется за рыбками.

2. Дети с обручами медленно двигаются, по сигналу бегут по кругу, и тогда из него не возможно выбраться

3. Дети с обручами стоят неподвижно и только по сигналу начинают двигаться.

Ведется подсчет улова.

Летает, не летает

Цель: закреплять знания детей о летающих и не летающих объектах; воспитывать выдержку, терпение.

Ход игры: дети стоят или сидят по кругу, в центре – воспитатель. Он называет одушевленные и не одушевленные предметы, которые летают и не летают.

Называя предмет, воспитатель поднимает руки вверх. Дети должны поднять руки вверх, если предмет летает.

Возможен вариант с мячом.

Море волнуется

Цель: дать знания о различных пароходах, старинных парусниках, предметах такелажа.

Ход игры: играющие сидят на стульях, каждому присваивается определенное название. Затем капитан начинает двигаться по внешнему кругу, называя предметы, необходимые для плавания. Все названные предметы встают. На слова «Море волнуется!» дети начинают двигаться под музыку, изображая движения волн. Команда капитана «Море утихни!» служит сигналом к тому, что нужно как можно скорее занять места на стульях. Оставшийся без стула становится капитаном.

Снежный ком

Цель: учить формировать последовательность в словах, запоминать предыдущие слова, согласовывать движения со словами.

Ход игры: групповая игра заключается в постепенном формировании последовательности слов, причем каждый следующий участник игры должен воспроизвести все предшествующие слова с сохранением их последовательности, добавив к ним свое слово. Игра проводится с передачей мяча.

Солнышко и тучка

Солнце зашло за тучку – сжались в комок (задержка дыхания). Солнышко вышло – жарко, расслабились (выдох).

Каждый спит.

Цель: тренировать отдельные группы мышц, совершенствовать выдержку, умение передавать пантомимой движения.

Выполнение: дети располагаются свободно, изображая спящих в разных позах.

В зал входит ведущий и видит:

На дворе встречает он тьму людей.

Каждый спит.

Тот как вкопанный сидит.

Тот не двигаясь идет.

Тот стоит раскрывши рот.

Подходит к фигурам детей, пытается разбудить, берет за руки, но руки безвольно опускаются.

Штанга

Цель: тренировать отдельные группы мышц, развивать выносливость, силу воли.

Выполнение: подтягиваем и поднимаем рывком штангу, потом бросаем ее.

Отдых.

Оленьи упряжки

Дети делятся на две команды. В командах разбиваются на пары, впереди – олень. Сзади каюр. Можно одеть вожжи или обруч. Чья команда быстрее закончит дистанцию.

Перетягивание на пальцах

Соревнующиеся садятся на пол друг против друга по-турецки. Они

перетягивают друг друга с помощью соединенных пальцев. Соревноваться могут только капитаны или все участники команды одновременно, разбившись на пары. Это соревнование можно заменить перетягиванием каната.

Молодой охотник

По команде ведущего, капитаны надевают кухлянки, снегоступы и бегут вокруг костров. Возвратившись на место они передают все следующему игроку. Можно кухлянки подпоясать ремешками, надеть тобоса, а затем лыжи – это будет сложнее, поэтому количество соревнующихся можно уменьшить до 3-4 человек.

Тройной прыжок

Дети разбиваются на две колонны. Упражнение выполняют парами. Это прыжок в длину с места три раза подряд. Оценивать каждую пару – кто дальше прыгнул.

Всей командой

За веревку, перекинутую через шведскую стенку держится ребенок, сидящий на мешковине. Его перетягивает команда. Нельзя помогать себе ногами. Выигрывает та команда, чей игрок быстрее «доедет» до финишной черты.

Цирк

Дети делятся на две команды. Обручи надеваются на руку и ногу, с обеих сторон туловища. Пробежав определенное расстояние, ребенок передает снаряды следующему. Усложненный вариант: при передаче обручей, участник надевает и свои обручи.

Туннель

Дети строятся по кругу держа обручи перед собой. Первый ребенок кладет свой обруч на пол и быстро пролезает все остальные обручи. Добравшись до своего места, поднимает обруч с пола – это знак следующему участнику начинать движение. Выигрывает та команда, чьи игроки первыми пройдут все обручи.

Прыжки через верёвку

Дети встают в круг. Ведущий стоит в центре и вращает верёвку длиной 2-3

метра. Стоящие в кругу перепрыгивают через верёвку. Не успевшие перескочить и запутавшиеся идут водить.

«В кукольном театре».

Инструктор. Бом, бом, бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют двенадцать раз, куклы оживут. Здесь светло, задуйте свечи и поставьте их на стол. Встаньте в круг подальше один от другого, чтобы не мешать друг другу. Покажите, как движутся стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так, бом, бом! Слышите? Часы бьют! Давайте вместе сосчитаем до двенадцати. Первыми ожили куклы бибабо. Каждому на руку я надену веселого Петрушку (*воображаемого*). Поиграйте пальчиками, чтобы руки и голова у Петрушки задвигались. Какой веселый Петрушка!

А теперь вы сами стали куклами бибабо. Наклоните голову, поздоровайтесь так, как Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на него надета голова куклы. Разведите руки в стороны. Руки прямые, напряженные. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует! Поклонитесь зрителям, как это делает Петрушка: руки и голова повисли, расслабились.

«Встреча с Дюймовочкой».

Инструктор. Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево: сначала вверх - на ветки деревьев, потом вниз - на траву. Что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще раз выглянем и посмотрим: кто же там? Никого! Выходите, не бойтесь - это ветер играет листвой. Ну и озорник! Расслабьте шейку, покатайте головку по плечикам. Шея - как ниточка: болтается, легкая-легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста.

А вот и подоконник, на котором в ореховой скорлупке спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими, как Дюймовочка, и спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно - подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспешь: ноги и руки затекут. Потянитесь хорошо, еще раз и еще. Выпрямите затекшие ноги, руки, спину. Вставайте! Хватит спать! Скорлупка Дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь парами за руки, как будто вы колыбелька, и покачайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька то тихо качается, то сильно. Она так сильно раскачалась, что даже закружилась на одном месте: то в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук. Ж-ж-ж. Он перевернулся на спину.

Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Но вот жуку удалось перевернуться, он полетел. Легко, свободно летит жук, громко жужжит.

«Котятa отправляются в путешествие».

Инструктор. Сейчас я дотронусь до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вижу, вы готовы к путешествию. Впереди забор, через него надо перепрыгнуть. Только так тихо, чтобы мама-кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором - ручей. Котятa не любят воды. Давайте перейдем его по камешкам. Шагайте за мной. Будьте внимательны! Наступайте только на камешки. Всё, мы на другом берегу. Обрадовались котятa, что перебрались через ручей. Расслабили усталые лапки, спинку. Как ниточки, висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь! А на пути большая гора. Что делать? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первой, а вы за мной. Какие вы молодцы, котятa! Все перешли на другую сторону горы! Что здесь нас ждет? Надо быть осторожными! Давайте встанем на четыре лапки и подкрадемся к кусту: лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам: что же там такое? Любопытные котятa, все им интересно! Какой-то шорох! Кто в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шейки, наострите ушки. Тс-тс-тс! Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква-ква-ква! Да это же большая жаба! Испугались котятa, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте посмотрим: ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то она ускакала, можно расслабиться и спокойно осмотреться по сторонам.

Русская народная игра «Гуси – лебеди»

Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные гуси – лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой – волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка между хозяином и гусями:

Гуси – гуси!

Га-га-га.

Есть хотите?

Да-да-да.

Гуси-лебеди, домой!

Серый волк под горой

Не пускает нас домой!

Ну летите, же летите,

Только крыльями машите!

Гуси бегут домой, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры. Игра заканчивается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Гуси должны «летать» по всей площадке. Волк ловит только после слов хозяина.