**«Нетрадиционные формы проведения**

**утренней гимнастики в ДОУ»**

Дошкольный период является временем, когда закладывается фундамент физического психического и нравственного здоровья. Среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей физическое воспитание по интенсивности занимает особое место. В приобщении малышей к здоровому образу жизни особое значение имеет овладение ими основами гигиенической и физической культуры. Задача физического воспитания дошкольников – сформировать у них устойчивую привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями. Важная роль в решении этой задачи отводится утренней зарядке. Хотя утренняя зарядка в ДОУ и непродолжительна по времени, она компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей и рассматривается как важный элемент двигательного режима. Ежедневное выполнение комплекса утренней зарядки – это тот минимум двигательной активности, который должен стать элементом личной физической культуры каждого ребенка. Особое место утренней зарядки в режиме дня обусловлено той важной ролью, которую в суточном биологическом ритме человека играет переход от сна к бодрствованию, от отдыха к активной деятельности.

Анализ предыдущей работы, результаты обследований и наблюдений привели к выводу о необходимости моделирования утренней гимнастики нового типа. В настоящее время появилось много новых методик проведения гимнастики. С целью повышения интереса детей к зарядке педагоги детского сада ввели нетрадиционные формы проведения утренней гимнастики, такие как:

- игровой стретчинг;

- степ-аэробика;

- гимнастика на фитболах.

**Игровой стретчинг (приложение №3)**

*Игровой стретчинг* – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Другими словами - это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть игрового стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо, этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Все мы знаем, как трудно заставить и себя, и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так же хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. В своей работе, мы показываем, как превратить утреннюю гимнастику в увлекательную игру-сказку, где дети становятся персонажами. В эту игру можно играть взрослому с одним ребенком или с группой детей. Занятия помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность.

Статичные упражнения стретчинга взывают не только воздействие на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д.

Этими упражнениями можно начинать заниматься уже с ребенком от трех-четырех лет. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (в зависимости от возраста). Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Начинаю рассказывать сказку, одновременно разыгрывая ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания, и длится 15 минут со старшими, 10 минут с малышами.

Не интенсивность, а систематичность упражнений - вот ключ к успеху при занятиях игровым стретчингом. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. На каждом занятии дается новая сказка-игра, в которой дети превращается в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения.

После занятий игровым стретчингом у детей улучшается настроение, взаимопонимание, исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. По определению И.П.Павлова возникает "мышечная радость", сознанию которой помогают вводимые в занятия элементы ритмики, игровых и современных танцев, позволяющих обучить детей культуре движения, раскованному владению своим телом, пластике жеста. Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности.

Данная методика применяется нами на практике несколько лет и накоплен определенный опыт организации занятий.

**В ходе проведения утренней гимнастики решаются следующие задачи:**

* Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
* Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
* Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
* Поддерживание интереса детей к занятиям.
* Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
* Создание условий для положительного психоэмоцианального состояния детей.

**Структура построения утренней гимнастики:**

***В первой (вводной) части,*** дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

***Во второй (основной) части*** переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на 2 занятия. На первом занятии дети знакомятся с новыми движениями, закрепляют уже известные. На втором занятии - совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. На 1 обучающем занятииприходится давать много словесных указаний, пожеланий, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждого ребенка. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становиться необходимым. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности.

***В третьей (заключительной) части*** решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаю в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

**Гимнастика на фитболах (приложение№2)**

У дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности, польза от совершаемых детьми движений неизменно выше, когда они выполняют их охотно и радостно. Интерес к утренней зарядке и желание участвовать в ней обогащают детей положительными эмоциями. Фитбол-гимнастика с успехом применяется во многих странах, являясь скорее веселой игрой, чем сложным физическим упражнением.

Упражнения на фитболах, помимо того, что эмоционально украшают занятия, позволяя использовать мяч в качестве «лошадки» способствуют формированию очень важного для ребенка двигательного навыка — прыжка из различных исходных положений. Длительное применение фитбола в качестве предмета для прыжковых упражнений позволяет не только значительно улучшить количественные и качественные показатели данного двигательного навыка, но и улучшает координационные возможности ребенка.

Фитбол-гимнастика уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров. За счет механической вибрации и амортизационной функции мяча при выполнении упражнений улучшаются обмен веществ, кровообращение и микро-динамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах; эти упражнения оказывают благоприятное воздействие на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции осанки.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой.

Практически это единственный вид аэробики, где при выполнении физических упражнений одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

**Степ - аэробика (приложение №1)**

Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка.

Степ-aэробикa - ритмичные движения вверх и вниз по cпециaльной cтеп-плaтформе. В зaвиcимоcти от уровня cложноcти ее выcотa меняетcя. Онa рaзвивaет подвижноcть в cуcтaвaх, формирует cвод cтопы, тренирует рaвновеcие и позволяет cжигaть большое количеcтво кaлорий. Зaнятие уcложняетcя и, неcмотря нa внешнюю проcтоту, упрaжнения могут быть веcьмa непроcтыми для выполнения.

Скамейки для степа бывают разными. Основное требование для них - нам должно быть удобно на них заниматься. В идеале скамейка должна быть изготовлены для детей высотой не более 8 см, шириной – 25 см, длинной – 40см, легкий и покрытый ребристой резиновой дорожкой. Одно из главных – музыкальное оформление занятий. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

**Утренняя гимнастика состоит из III частей:**

Подготовительная

Основная

Заключительная

**Подготовительная часть** сводится к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой.

**Основная часть.** В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идёт основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы.

**Заключительная часть** общего времени, создаёт условие для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

**В состав утренней гимнастики входит:**

1.комплекс оздоровительной гимнастики,

2. учебно - развивающие, динамические игры.

3. комплекс упражнений под музыку.

4. упражнения на расслабление мышц тела.

5. упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхание.

6. упражнения на релаксацию с развитием воображения.

7. комплекс оздоровительных игр.

**Приложение №1**

**Основные шаги в степ – аэробике используемые в утренней гимнастике**

1. Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.

Подход при выполнении: спереди.

3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой.

То же с другой ноги.

Упражнение выполняется аналогично, движение начинать с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п.

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

Подход при выполнении: спереди, сверху, по сторонам, сбоку.

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Подход выполняется в продольной, относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down).

13. Шаг с поворотом (Turn Step). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению

(продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

**Приложение №2**

**Гимнастика на фитболах.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание двигательных действий** | **Дозировка** | **Общие методические указания** |
| **1. Вводная часть**  1. Построение в шеренгу.  2. Ходьба  - обычная  - на носках  - на пятках  -по диагонали  - по ребристой дорожке  - по следам  3.Боковой галоп правым и левым боком.  4. Бег с остановками.  5. Ходьба с дыхательными упражнениями | 30 с  1 мин 30 с  1 мин  30 с | Вступительное слово педагога (предложить детям поиграть в индейцев).  Руки прямые над головой  Руки за спиной в замке  Руки в стороны  Лицом и спиной в круг |
| **2. Основная часть**  **ОРУ на фитболах**  1. «Смотрим вдаль»  и. п. - сидя на мяче, стопы на полу, руки на бедрах спина прямая;  1 -повороты головы вправо (влево),  2 - и. п.  2. «Натягиваем поводья»  и. п.- то же;  1 - руки вперед,  2 - вверх,  3 - 4- и. п.  3. «Вслушиваемся в тишину»  и. п. То же, руки за спину;  1 - правую (левую) руку за голову,  2 - поворот туловища в левую (правую) сторону.  4. «Поднимаем стрелы»  И. п. - то же;  1,2 — перекаты справа налево, руки опущены.  5. «Играем»  и. п. - стоя на коленях перед мячом, опереться на него грудной клеткой;  1 — прокатить мяч вперед, дотронуться до пола руками,  2 — и. п.  6. «Скачем без рук»  И. п. - то же  1 — выставить ноги вперед на пятки пальцы широко развести,  2 — и. п.  7. «Скачки»  и. п. - то же  прыжки на месте с чередованием с перекатами стоп;  1 -2 перекаты с пятки на носок и обратно.  8. «Клич индейцев»  и. п. - то же  упражнение на дыхание. | По 4 раза в каждую сторону  6-8 раз  по 4 раза в каждую сторону  8 раз  7 раз  7 раз  2 раза по 25с  4 раз | Поворачивать голову плавно  Упор на ступни  Спина прямая  Туловище расслаблено  Туловище держать прямо  Упражнение выполняется не торопясь  Спина прямая  Выдох со звуком, ритмично постукивая по губам тыльной стороной ладони. |
| **3.Заключительная часть**  Игра малой подвижности «Передай мяч» | 2 круга | Массажный мяч дети передают друг другу, зажав его в ступнях |

**Приложение №3**

**Комплекс утренней гимнастики по методике игрового стретчинга.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название движений | Описание движений |
| 1. | **Вводная часть**:  По дорожке, по тропинке,  Мы идем и держим спинки.  Выше ножки поднимаем,  В гости к Дедушке шагаем! | Ходьба по залу с высоким подниманием колен. |
| 2. | Дедушка очень устал,  В огороде он репку сажал. | Ходьба в полуприседе. |
| 3. | **Основная часть**:  В огороде густо,  Растет там не капуста,  Растет там репка,  Кто съест ее – будет крепкий!  Выросла репка большая – пребольшая. | И.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты друг к другу; прямые руки подняты, ладони прижаты друг к другу. Потянуться вверх (3-4секунды), через стороны опустить руки вниз, снова поднять и потянуться (повторить 3-4 раза) |
| 4. | Стал Дед репку тянуть. Тянет - потянет, вытянуть не может.  Тянем вправо, тянем влево,  Репку вытянем умело! | И.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты друг к другу. Руки в стороны. Положить руки на плечо рядом сидящего, образовав круг. Потянуться в правую сторону, в левую сторону (повторить 5-6 раз) |
| 5. | Позвал Дед Бабку.  Бабушка идет вразвалочку,  Словно держится за палочку. | И.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени прижаты, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, задержать на 3-4 сек, свести вместе (повторить 5-6 раз). |
| 6. | Бабка за Дедку, Дедка за репку. Тянут – потянут, вытянуть не могут.  Тянем вправо, тянем влево,  Репку вытянем умело! | И.п. то же. Руки положить не плечи рядом сидящих детей. Потянуться в правую сторону, в левую сторону (повторить 5-6 раз). |
| 7. | Позвала Бабка Внучку.  Внучка на горке с подружкой каталась,  К Бабушке быстро на помощь примчалась. | И.п. лежа на животе, руки на полу перед собой. Выпрямить руки и прогнуться (повторить 5-6 раз) |
| 8. | Внучка за Бабку, Бабка за Дедку, Дедка за репку. Тянут – потянут, вытянуть не могут.  Позвала Внучка Жучку.  Жучка прибежала,  Хвостом завиляла. | И.п. стоя на коленях. Стопы ног соединены. Приподнять стопы и направить в правую, а затем в левую сторону (повторить 6-7 раз). |
| 9. | Жучка за Внучку, Внучка за Бабку, Бабка за Дедку, Дедка за репку. Тянут – потянут, вытянуть не могут.  Позвала Жучка Кошку.  Кошка ласковой была,  И весь день мурлыкала. | И.П. стоя на коленях. Выпрямить руки, сесть на пятки, согнуть руки в локтях и провести грудной клеткой по полу. Прогнуть спину, лечь на живот и достать пальцами ног затылок (повторить 4-5 раз) |
| 10. | Кошка за Жучку, Жучка за Внучку, внучка за Бабку, Бабка за Дедку, Дедка за репку. Тянут – потянут, вытянуть не могут.  Позвала Кошка Мышку.  Мышка – трусишка Кошку не боится,  Мышка – трусишка, бежит, веселится. | И.п. лежа на спине, ноги вытянуты, руки лежат вверху на полу. Потянуться руками к коленям, голову приподнять. Выполнять произвольные движения руками и ногами (5-6 секунд); опустить руки и ноги, расслабиться (повторить 5-6 раз) |
| 11. | Мышка за Кошку, Кошка за Жучку, Жучка за Внучку, Внучка за Бабку, Бабка за Дедку, Дедка за репку. Тянут – потянут, вытянули репку. | И.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты друг к другу. Руки в стороны. Потянуться в правую сторону, в левую сторону (повторить 5-6 раз). |
| 12. | Ай да Бабка, ай да Дедка,  Всем на диво наша репка! | И.п. лежа на животе. Правой рукой взяться за щиколотку правой ноги, а левой рукой – за щиколотку левой. Подтянуть ноги и руки вверх, (5-6 секунд), опустить сцепленные руки и ноги на пол (повторить 3-4 раза) |
| 13. | **Заключительная часть**:  Все поели репку,  Стали танцевать.  Слава нашей репке,  Такой в мире не сыскать!  Мы все вместе потрудились,  Да немного уморились.  Полежим, отдохнем,  И в свою группу пойдем. | Лежа на спине, закрыть глаза и расслабиться.  Выполнять произвольные танцевальные движения р.н.т. |

**Комплексы утренней гимнастики**

***«Теремок»***

1. **Ходьба**

Скоро нам гулять идти.

Кто нам встретится в пути?

Долго нашим ножкам топать по дорожкам.

Вот с дорожки мы свернем,

На полянку повернем.

1. **Ходьба с высоким подниманием колена**

До чего трава высока –

То крапива, то осока!

Поднимай повыше ноги,

Коль идешь ты по дороге!

1. **Ходьба**

Вдруг веселый ветерок

На полянку прилетел

Наш любимый ветерок песенку запел.

1. **Бег**

Никого на свете нету

Кто бы был быстрее ветра!

Если только захочу –

Прямо в поле улечу!

1. **Ходьба**

В чистом поле теремок

Он не низок, не высок

А живут там дружно звери

Широко раскрыты двери!

1. **Построение в круг**

Дружно за руки взялись, на носочках поднялись!

Кто – кто в теремочке живет?

Кто – кто в невысоком живет?

7.   **Общеразвивающие упражнения**

«Мышь норушка тут зерно толчет»

*И.п. стоя ноги врозь, руки опущены, сжаты в кулаки*

*Поочередно поднимаем и опускаем руки.*

«А лягушка – пирожки печет»

*И.п. стоя, руки опущены. Повороты вправо, влево*.

«Петушок сидит на воротах весь в делах и заботах»

*И.п. то же, хлопки по коленям со словами:*

*«Крыльями хлоп – хлоп, ножками: топ – топ!»*

«В клубок свернулся ежик – ни головы, ни ножек»

*И.п. лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватив их руками*

«А вот и попрыгушка, лягушка – хохотушка»

*Прыжки в чередовании с ходьбой*

«Вдруг явился косолапый, да как даст по крыше лапой!

Ну-ка, убегай, медведь, а не то тебе реветь!»

1. **Бег**

Мы за мишкой побежали,

В лес опять его прогнали.

Снова к теремку бежим,

Снова в гости мы спешим.

1. **Ходьба**

Испекла пироги лягушка,

Угощает ребят квакушка!

Пахнут пироги калиной,

Медом и лесной малиной!

Пирожки горячие, подуй на них. (упр. на восстановление дыхания)

Со словами: «Спасибо, лягушка, спасибо, квакушка!»   – уходят из зала.

***«Дождик»***

Дождик   капает с утра,

Загрустила   детвора.

Но не   буде мы   скучать.

Будем вместе, будем дружно,

Вместе   с дождиком    играть.

**1.**    Капли    капают    кап-кап,

Ты попробуй   их   поймать.

*И.п.  о.с.  руки    вдоль туловища, руки    через*

*стороны    вверх, хлопнуть в ладоши,*

*голову вверх.  И.п.*

*Д- 5-6.р.*

**2**.   Плечи   дружно поднимаем,

Вместе   с дождиком   играем.

*И.п.  то же, поочередно   поднимать   то правое,*

*то левое   плечо, с наклоном   головы.*

*Д.- 5-6.р.*

**3**.   Как   же   дождь   тебя   поймать?

Мы попробуем схитрить,

Взять и спинку   наклонить.

*И.п.  о.с.  руки   на поясе, наклониться    вправо,*

*Руку согнуть   в локте   ладонь вверх.  И.п.*

*То же   влево.  И.п.*

*Д- 5-6.р.*

**4.**    Дождик   мы    тебя   искали?

Теперь    прятаться   мы   стали.

1-2-3-4-5   нас    попробуй    отыскать.

*И.п.  о.с.  руки   вдоль    туловища, полный    присед,*

*сгруппироваться.   И.п.*

*Д.- 5-6.р*.

**5**.    Выше    ножки    поднимаем,

Через    лужи    мы шагаем.

Все    равно    мы дождь    поймаем!

*И.п. то же, поднять правую   ногу    согнутую*

*В колене, хлопнуть    в   ладоши    под*

*коленом.    То   же левой ногой.*

*Д-5-6.р.*

**6**. Если сильный дождь пойдёт,

 Зонтик нас друзья спасё

*И.п. о.с. руки за спиной, ладони вместе.*

*1-руки через стороны вверх, соединит пальцы рук.*

*2-И.п.*

*Д-5-6.р.*

**7**. Дождь закончился!

   Ура!

  Ах, как рада детвора!

*И.п. о.с. Прыжки.*

**8**. Упражнение на дыхание:

   Мы кораблик смастерили,

  Его в речку опустили.

  Мы подуем на него,

  Что бы плыл он далеко.

*И.п. о.с. вдохнуть носиком воздух, выдохнуть*

*через рот, губы трубочкой.*

*Д-5-6.р.*

***«Весна»***

 Рыжая девчонка в гости к нам спешит

И ребят сегодня она повеселит.

**1**.   Голову девчонка нежно наклоняет,

       И в лесу подснежник первый расцветает.

*И.п. о.с. руки вдоль туловища; наклоны головы вправо, влево И.п.*

*Д.- (5-6 раз)*

В сторону посмотрит, деревья просыпаются,

И листочки первые сразу появляются.

*И.п. о.с. руки на поясе;*

*1-поворот туловища в правую сторону, правая рука в сторону;*

*2-И.п. 3-тоже в левую сторону; 4-И.п.*

*Д.- (5-6 раз)*

1. Спинку она плавно наклоняет

Все зверушки к ней сразу прибегают.

*И.п.о.с. руки на поясе;*

*наклон туловища, пальцами рук коснуться носочков ног. И.п.*

*Д.- (5-6 раз)*

1. Толька она сядет, травка прорастает.

И в скворечник птицы сразу прилетают.

*И.п.о.с руки вверх; полный присед, ладони на пол; И.п.*

*Д.- (5-6 раз)*

1. Песенку весёлую со скворушкой споёт,

Детвора на великах катается, идёт.

*И.п. лёжа на спине, ноги поднять вверх; «Велосипед».*

Что же за девчонка в гости к вам пришла?

Ну-ка вместе хором ответьте детвора…(Весна)

1. Весело с Весною прыгать и скакать,

Можно и за лучики солнышко поймать

*И.п. о.с. руки вверх; прыжки*.

1. Упражнение на дыхание:

Проходила весна по опушки,

Весёлым солнечным днём.

Разложила нам в руки веснушки,

Всем вокруг их подарим, возьмем.

*И.п. о.с. правую ладонь к губам;*

*вдохнуть носом воздух; сомкнуть губы в трубочку*

*подуть на ладонь.*

***«Цветок»***

**1**. Я в землю семечком попал

          И вдруг цветком красивым стал.

*И.п. полный присед, сгруппироваться;*

*1- встать потянуться вверх, руки на*

*пояс; 2-и.п.*

*Д.- (5-6 раз)*

**2**. Я выше к солнцу потянулся

           И лепестками лучиков коснулся.

*И.п. о.с. руки вдоль туловища;*

*1- руки через стороны вверх, встать на*

*носочки; 2-и.п.*

*Д.- (5-6 раз)*

**3**. Я поглядел по сторонам,

         И много я цветов увидел там.

         Они такие же, как я,

        Они, они мои друзья.

*И.п. ноги на ширине, руки на поясе;*

*1- поворот в правую сторону, правую руку  в сторону;*

*2-и.п. 3-4- то же в левую сторону;*

*Д.- (5-6 раз)*

**4**. А ветерок меня качает,

          И вправо лево наклоняет.

*И.п. то же; наклоны туловища вправо, влево;*

*Д.- (5-6 раз)*

**5**. Я с ветерком люблю играть,

       И ниже, ниже стебелёк свой наклонять.

*И.п. то же; 1- наклон туловища вперёд, руки вперёд;*

*наклонить туловище*

*ниже пальцами рук коснуться носочков ног; 2-и.п.*

*Д.- (5-6раз)*

**6.** А бабочка красавица садится на меня,

       Я рад своим друзьям всегда.

*И.п. о.с. руки в стороны;*

*1- полный присед, руки на колени; 2-и.п.*

*Д.- (5-6 раз)*

**7**. Гостей люблю я принимать.

        И вкусною пыльцою угощать.

*И.п. то же; прыжки;*

*Д.-(10раз)*

**8**. Упражнение на    дыхание:

*«Цветы»*

**9**. Когда настанет ночь друзья,

        То, как и вам мне спать пора.

*И.п. полный присед, сгруппироваться;*

***«Солнечный зайчик»***

Зайчик солнечный сказал: «Без зарядки я устал»…

 Будем зайчика ловить, упражнениям учить.

1. Зайчик прыг на потолок,

Мы его руками хлоп.

*И.п. о.с.  руки вдоль туловища;*

*1- поднять руки через стороны вверх, голову вверх,*

*хлопнуть в ладоши; 2-И.п.*

*Д.- (5-6 раз)*

1. Зайчик наш на стены шмыг,

Мы его поймаем в миг.

*И.п. о.с. руки на поясе;*

*1- поворот туловища в правую сторону, хлопнуть в ладоши;*

*2-И. п.; 3-4- тоже в левую сторону;*

*Д.- (5-6 раз)*

1. На скамейке он сидит,

 На всех внимательно глядит.

 Нужно спинку наклонить,

 Чтоб зайчишку изловить.

*И.п. то же; 1-наклонить туловище вперёд, хлопнуть в ладоши; 2-И.п.*

*Д.- (5-6 раз)*

1. *На полу он дразнит нас,*

Его поймаем мы сейчас.

*И.п.  то же;*

*1-полный присед, ладони положить на пол; 2- И.п.*

*Д.- (5-6 раз)*

1. Зайка мы тебя поймаем,

 Выше ножки поднимаем.

*И.п.  то же; 1-правую ногу, согнутую в колене вверх, хлопнуть в ладоши над*

*головой; 2-И.п. 3- левую ногу, согнутую в колене вверх, хлопнуть в*

*ладоши над головой; 4-И.п.*

*Д.- (5-6 раз*)

1. Как мы здорово играли,

 Теперь прыгать вместе стали.

*И.п.  то же; прыжки, хлопать в ладоши над головой.*

1. Упражнение на дыхание:

   «Кораблик».

                    Мы кораблик смастерили,

                                                           Его в речку опустили.

                                                           Мы подуем на него*,*

                                                           Что бы плыл он далеко.

                                                           Зайчик хочешь покататься,

                                                           И на мир полюбоваться.

*И.п. о.с. вдохнуть носиком воздух, выдохнуть через рот, губы трубочкой.*

          Д.- (2-3 раза)

***«Цирк»***

 Цирковое представленье,

Мы устроим здесь, сейчас.

 И сегодня на зарядке будет весело у нас.

**1**. Вот жонглёры выступают

     Весело мячи кидают.

*И.п. о.с. руки на поясе, поочерёдно поднимать вверх правую, левую руку.*

*Д.- (5-6 раз)*

**2**. Вот и фокусник. Ура!

       Он покажет чудеса.

*И.п. о.с. руки за спину, руки в стороны с подниманием плеч. И.п.*

*Д.- (5-6 раз)*

**3**. Громко музыка играет,

       Силач спину наклоняет.

*И.п. о.с. руки вдоль туловища; 1- наклон туловища в правую сторону, правую руку в сторону, кисть сжать в кулак;*

*2- И.п. 3-4- то же в левую сторону.*

*Д.- (5-6 раз)*

**4**. Силач мышцы все размял,

        Штангу без труда поднял.

*И.п. о.с. руки вверх; 1- наклон туловища вперед, руками коснуться пола; 2- И.п.*

*Д.- (5-6 раз)*

**5**.Выступает грозный лев,

                                                           Ему сопутствует успех.

*И.п. стоя на высоких четвереньках;*

*1- встать на колени; 2-И.п.*

*Д.- (5-6 раз)*

**6**. Долго клоун нас смешил,

                                                              С ним попрыгать пригласил.

*Прыжки.*

**7**. На зарядке в цирк играли.

                                                              Ох, устали так устали.

Упражнение на дыхание: "Устали".

                                                       И.п. о.с.  Кисти   рук   ко лбу   ВДОХ, руки через стороны   вниз    ВЫДОХ

                                                             Д.- (3-4 раза)

***«Кошка Мурка»***

                Мурку очень я люблю,

                Молочком её пою.

                Вместе с муркой я играю,

                Упражненья выполняю.

1. На носочки мурка встань,

   Лапкой лучика достань.

*И.п. ноги на ширине ступни, руки опущены; 1-поднять руки в стороны, вверх   хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз; 2-И.п.*

*Д.- (5-6 раз)*

1. Мурка, мурка не ленись,

    Вправо, влево повернись.

*И.п. ноги скрестно, руки на поясе; 1- поворот вправо, посмотреть назад; 2-И.п.*

*2-И.п. 3-поворот туловища влево, посмотреть назад; 4-И.п.*

*Д.- (5-6 раз)*

1. Вместе с муркой мы шагаем,

          Лапки, ножки поднимаем.

*И.п. сидя, руки упор сбоку; поднимать и опускать ноги «шагаем»*

*Д.-(5-6 раз)*

1. С муркой в прятки мы играем,

Веселее приседаем.

*И.п. о.с. руки на поясе; 1-присесть, руки на колене; 2-И.п.*

*Д.-(5-6 раз)*

1. Мурка брёвнышком ложись,

Вправо, влево повернись.

*И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища; 1-перекатиться вправо; 2-И.п.*

*3-перекатиться влево; 4-И.п.*

*Д.-(4раза)*

1. Мурка любит в мяч играть,

Прыгать, брёвнышком скакать.

*И.п. о.с. руки опущены; 2-3 пружинки; 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов*;

**7**.  Упражнение на дыхание:

Проходила весна по опушки,

Весёлым солнечным днём.

Разложила нам в руки веснушки,

Всем вокруг их подарим, возьмем.

*И.п. о.с. правую ладонь к губам; вдохнуть носом воздух; сомкнуть*

*губы в трубочку* *подуть на ладонь.*

***«Весёлые жители зоопарка»***

**1 часть:**

Собирайтесь-ка, друзья ходьба: парами, перекатом с пятки

отправляться в путь пора на носок, руки на поясе

На автобусе вперёд ходьба со сменой темпа: медленный

едет озорной народ средний, быстрый

Магазины и дома бег: обычный, с изменением темпа,

позади уже - ура!

наш автобус подъезжает к перестроение парами.

зоопарку, детвора

**2часть общеразвивающие упражнения без предметов:**

1. Он высокий и пятнистый, с «Жираф»

длинной, длинной шеей. и.п.: основная стойка руки внизу;

и питается он листьями 1-руки вверх, подняться на носки;

деревьев (Жираф) 2-и.п.; (6-8р )

«Волк»

И.п.: сед с прямыми ногами, руки

на поясе;

2. Серый, зубастый, зубами щёлк 1-наклон вперёд, с вытянутыми

кто же это? (Волк) руками, пальцы округлить, произ-

нося: «р-р-р»; 2-и.п.;(5р)

«Заяц»

и.п.: основная стойка руки на поясе;

3. Кто стоит среди травы- 1- подняться на носки;

уши больше головы? (Заяц) 2- и.п.; (5р)

«Тюлень»

и.п.: стоя на четвереньках.

4. Спит на льдине целый 1-наклониться вниз, коленом пра-

день толстый маленький … вой ноги коснуться лба;

(Тюлень) 2-и.; 3-4- то же самое другой ногой;

(5р)

«Верблюд»

4. Зверь я горбатый, нравлюсь и.п.: опора на ладони и стопы ног

ребятам (Верблюд) (ноги прямые);

1-встать на четвереньки, прогнуть

спину; 2-и.п.;(5-6р)

«Заяц»

5.Через поле напрямик Прыжки: ноги скрёстно- ноги врозь

скачет белый воротник (Заяц) в чередовании с ходьбой (10 х 3 )

«Петух»

6. Сам с узорами, на ногах И.п.: ноги на ш.с., руки внизу;

со шпорам (Петух ) 1-3-выполнить махи руками

вверх- вниз по бокам, имитируя

взмах крыльев; 4-и.п.; (5-8 р)

**3 часть:**

В зоопарке побывали

всех зверей в нём увидали, а Ходьба: обычная, с заданиями для теперь пора назад, рук, по ребристой доске

в наш весёлый детский сад.

***«Машина»***

**1 часть:**

Шагают наши ножки

топ-топ-топ обычная ходьба

прямо по дорожке

топ-топ-топ

Вот мы шли, шли, шли

мимо парка мы прошли ходьба с заданиями для рук

где растут деревья

огромной высоты

Торопились, мы бежали и ходьба со сменой ведущего, в

тропинку потеряли чередовании с ходьбой в рассыпную

А сейчас мы побежим и обычный бег

в гараж наш поспешим

На пути у нас бревно бег с преодолением препятствий

прыгаем через него

Дальше дружно побежим бег змейкой

все деревья оббежим

Мы бежали, мы бежали ходьба, перестроение в круг

к гаражу мы прибежали

**2 часть общеразвивающие упражнения с кольцом:**

1. В час, когда на небе синем и.п.: основная стойка руки внизу;

утром солнышко встаёт 1-вытянуть прямые руки вперёд,

интересная машина ладони сжаты в кулак;

выезжает из ворот 2-3-выполнить круговые вращения

вправо-влево;

4-и.п; (6-8р)

и.п.: сидя на полу, руки с кольцом на

бёдрах, ноги вместе, носки натянуты;

2. Скорость мы включаем 1-наклон вперёд, коснуться носок ног;

газ добавляем 2-и.п.; (5-6р)

3. Мы колёса проверяем и.п.: основная стойка руки с

молоточками стучим кольцом над головой;

слева- стук, справа-стук 1- присесть, ударить по коленям;

раздаётся звонкий звук 2-и.п.;(5-6р)

4. Мы качаем, мы качаем и.п.: ноги на ширине плеч,

воздух в шины надуваем руки с кольцом перед грудью

про вверяем каждый раз 1-наклон вперёд, произнося

и аварий нет у нас звук: «ш- ш- ш»;2-и.п.;(5-6р)

5. На машине мы поедем на и.п.: стоя на четвереньках

заправку мы заедем, нам бензина (кольцо лежит на полу);

полный бак зальют и отправят 1- отвести правую ногу назад;

снова в путь 2-и.п.;

3-4- то же самое другой ногой (5р)

6. Легковой автомобиль по дороге бег по кругу, в чередовании

мчится, а за ним густая пыль с ходьбой (3-4р)

тучею клубиться

**3 часть:**

На машине прокатились и домой ходьба: с заданиями, по ребристой

мы возвратились доске

***«На лесной поляне»***

**1 часть:**

По тропинке мы пойдём обычная ходьба в лес чудесный мы придём

Путь наш труден, долог ходьба змейкой, с заданиями

между сосен, между ёлок для рук (вверх, к плечам, в сто-

роны)

По тропинке мы бежим

в лес весенний мы спешим бег

На пути у нас гора бег с преодолением препят-

поднимайся детвора! ствий

на гору мы все бегом , а

с горы мы кувырком

Меж берёзок пробежим бег змейкой

Вот пришли в сосновый лес перестроение в три колонны

Он полон всяческих чудес

**2 часть общеразвивающие упражнения без предметов:**

1. Белая ромашка на поляне «Ромашка»

растёт, всех ребят к себе в и.п.: ноги на ширине стопы

гости зовёт руки внизу;

1-поднять руки через сторо-

ны вверх, подняться на носки

2-и.п.; (6-8р)

2. А вот медуница лесная

стоит на поляне цветами « Медуница»

качая и.п.: сидя, ноги врозь, руки

на поясе;

1-наклониться вперёд, руки

на поясе, коснуться носков

ног;

2-и.п.; (5-6р)

3. Солнышка летнего первый «Одуванчик»

привет взгляду открылся и.п.: в группировке, обхватив

одуванчика цвет колени руками;

1-4-подняться на ноги, подняв

руки через стороны вверх;

5-8-и.п.;(5-6)

4. Мать-и-мачеха травка лесная «Мать-и- мачеха»

тянется к солнцу, цветы рас- И.п.: стоя на коленях, руки на

крывая поясе

1-поворот влево, коснуться ру-

кой пятки правой ноги;

2-и.п.;

3-4-то же самое в другую сто-

рону; (4-5р )

«Фиалка»

5. Лесная фиалки, раскрыв лепест- и.п.: лёжа на спине, руки

ки, ласково шепчет всем сказки вверху;

свои 1 -свернуться в «клубок»,

обхватив руками голени ног.

2-и.п.; (5-6р)

6. Мы поляну перешли к муравей- «Муравьи»

нику пришли, муравьишки-шалу- и.п.: основная стойка руки на

нишки стали прыгать и скакать и поясе;

травинки собирать 1-8-прыжки по кругу на двух

ногах;

9-16-ходьба на месте ;(2-3р)

7. Упражнение на дыхание: «Ветер»

И.п.: основная стойка руки

внизу;

1-вдох;

2-выдох в медленном темпе;

(2-3р)

8. Повторение первого упражнения

**3 часть:**

Мы по лесу погуляли чудеса все Разные виды ходьбы

увидали. А сейчас пора домой в

детский сад родной.

***«Лесная зверобика»***

**1 часть:**

Здравствуй милая, весна!

ты душиста и ясна. ходьба

и зовёт тепло лучей

на прогулку всех детей

Солнышко, солнышко ходьба на носках, руки в

красное вёдрышко стороны, руки вверх

высоко взойди

далеко посвети

Закатилось солнышко

за лесок, спряталось за ходьба на пятках, руки за

бугорок голову

Снова солнышко взошло и обычный бег

По небу гулять пошло

Побежим по улице, бег с преодолением пре-

перепрыгнем лужицы пятствий (кольца)

Дружно дальше побе- бег змейкой

жим и все лужи оббежим

Прибежали на лужок построение в круг

быстро встали все в кружок

**2 часть общеразвивающие упражнения без предметов:**

1. Добрый лес, старый лес! «Лес»

Полон сказочных чудес и.п.: сидя на полу, руки на

поясе;

1- поднять руки через сторо-

ны, положить за голову;

2-и.п.; (5-8р )

2. Шёл по лесу серый волк «Волк»

серый волк, зубами щёлк и.п.- ноги на ширине плеч руки

головой;

1-наклониться вниз, коснуться

пола,произнося: « р- р -р »

2-и.п.; (4-5р)

3. Мышка, мышка «Мышка»

серое пальтишко и.п.: сидя на полу, руки сзади,

мышка тихо идёт упор на ладони;

в норку зёрнышко несёт 1- поднять прямой правую ногу

носок натянуть;2-и.п.;

3-4- то же самое другой ногой(5р)

4.Дедушка ежок, не «Ёж»

ходи на бережок и.п.: лёжа на спине, обхватив

там промочишь ножки руками ноги;

и красные сапожки 1-4- раскачивание вперёд-назад;

5-8- отдых; (4р)

5. Весёлые зайчата «Зайчата»

длинноухие ребята прыжки поочерёдно на

прыг да скок через правой и левой ноге, в чере-

поле за лесок довании с ходьбой (10 х 3)

6. Упражнение на дыхание: « Дровосек»

и.п.: ноги на ширине плеч,

руки в замке над головой;

1-вдох;

2-выдох, произнося: «Ух!»,

одновременно наклоняясь

вперёд; (2-3 р)

7. Повторение первого упражнения

**3 часть:**

Снова к нам пришла весна ходьба на пятках

сколько света и тепла

тает снег, журчат ручьи… ходьба по коррекционным

коврикам

потеплело на дворе и

раздолье детворе ходьба на носках

***«Котята»***

**1 часть:**

У кого усатая

морда полосатая ходьба

спинка словно мостик

за мосточком хвостик

Ходит кот по лавочке ходьба на высоких четвереньках

водит кошку за лапочки

Острые ушки на лапках

подушки, усы как щетинка ходьба «крадучись»

дугою спинка

Мышка вылезла из норки ходьба на носках

мышка очень хочет есть.

Котёнок мышку увидал и бег обычный

и за нею побежал

Убежала мышка в норку бег с замедлением темпа

Побежал котёнок по тропинке бег с преодолением препятствий

стал прыгать через хворостинки

Прибежал котёнок на лужок ходьба. Перестроение по два

и нашёл на нём клубок

стал он прыгать и скакать и

с клубочком играть

**2 часть общеразвивающие упражнения с клубком:**

1. Котёнок возится с клубком и.п.: лёжа на спине, ноги вместе

руки в стороны, клубок в правой

руке;

1-передать клубок в левую руку

перед грудью, руки прямые.

2- и.п.; (6-7р)

2. То подползёт к нему тайком…. и.п.: стоя на четвереньках,

клубок на полу;

1- округлить спину;

2-и.п. ;(4-5р)

3. Что ты, кошка тут пол дня и.п.: ноги на ширине стопы руки

ходишь около меня в стороны, клубок в левой руке;

1-поднять левую ногу, передать

клубок под ногой; 2-и.п.;

3-4-то же самое другой ногой;

(5р)

4. Мохнатенькая, усатенькая и.п.: сидя на полу, руки с клубком

молоко пьёт, песенки поёт вверху;

1-наклон вперёд, коснуться клуб-

ком носков ног; 2-и.п.;(5р)

5. Глазищи, усищи, а и.п.: основная стойка руки с клуб-

моется всех чище ком вытянуты вперёд;

1-присесть, положить клубок на

пол; 2- и.п.; (4-5р )

6. Котёнок играет с клубком и.п.: основная стойка, руки на

толкнёт его лапкой и поясе, клубок лежит на полу;

прыгнет потом прыжки из стороны в сторону,

в чередовании с ходьбой

(10 х 3

7. Котёнок нюхает воздух и.п.: свободная стойка;

1-вдох; 2-выдох;

8. Повторение первого упражнения

**3 часть:**

-Лапки мыли?

-Мыли.

-Ушки мыли?

- Мыли

- Хвостик мыли? Массаж.

- Мыли.

Всё помыли.

И теперь мы чистые,

Котята пушистые

***«Волшебная лыжня»***

Дети, к нам пришла Зима

В беленькой косынке,

Закружились, полетели

Белые снежинки**.** *(имитация)*

Налепили мы снежков,

А они не тают,

С ними дети во дворе

Весело играют. *(имитация)*

Вот крадётся Дед Мороз,

Заморозить хочет.

Не боится детвора,

Прыгает, хохочет! *(имитация)*

Намело кругом сугробы,

Мы на лыжи встали

И по мягкому снежку

Дружно зашагали *(раскачивание рук вперёд-назад, толчок двумя руками)*

Низко приседаем,

Крепления поправляем *(присесть, имитация, сказать «Поправили! »)*

Пока крепления поправляли

И лыжню мы потеряли (*стоя на коленях повороты вправо-влево)*

Кто лыжню найдёт,

Пусть нас позовёт! *(сказать «Сзади лыжня! »)*

Палочками оттолкнись,

Наклонись и вниз скатись *(наклоны вперёд с движением рук назад, сказать «Ух!»)*

С горки съехать - это сложно,

Мы упали, но встать можем *(лёжа на полу, сесть без помощи рук)*

Не замёрзнуть чтобы здесь,

Надо руки нам погреть. *(скрещивая руки перед собой, хлопнуть по плечам: «Ух! »)*

Долго мы в лесу катались

И уже проголодались.

Возвращаться нам пора.

Едем мы домой. Ура!

***«Море зовёт»***

Предлагаю поиграть:

В море синем понырять!

Ветер дует, ветер стонет,

Он морские волны гонит

И на берег их бросает,

Шумом птиц, людей пугает. *(имитация)*

Но не боятся шторма моряки,

Очень смелые они,

Нас в команду всех зовут,

В море синем уже ждут.

Есть язык у моряков:

Положение флажков.

Чтоб легко нам было в море,

Выучим их на просторе.

*(смена положений рук - вверх, в стороны, скрестить руки над головой)*

В море всякое бывает,

Шторм и бури настигают.

Море может быть суровым

Лодки должны быть готовы.

А теперь насос включаем,

Дружно лодки подкачаем *(наклоны вперёд, имитируют насос)*

Вот звучит для всех команда:

«Шлюпки на воду спустить! »

Вам придётся очень трудно:

Быстро вёслами грести. *(сидя в парах, взявшись за руки, движения вперёд-назад, имитируя греблю.)*

В воду смело ты ныряй,

Всех, кто за бортом, спасай!

*(приседание с отведением рук влево, вправо)*

Чтоб скорей нам всех спасти,

Надо сделать нам буйки-

Это будут маяки.

*(лёжа, обхватив коленки руками, лечь на спину, не расцепляя рук, и т. п.)*

Кто был в море, спасены.

Вот вдали видны огни.

К берегу пристала лодка,

Мы на берег прыгнем ловко. *(прыжки на двух ногах)*

С морем прощаться настала пора,

Скажем морю синему: «Пока! »