

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»

**Циклинтегрированных  
оздоровительных занятий  
По методике М. Ю. Картушиной**

Воспитатель: Карманова Л. И.

## Занятие №1 « На бабушкином дворе»

### Задачи

Педагог. Здравствуйте, детушки! Будьте гостями! Знаете, кто на моем дворе живет? Всех вам сегодня покажу, со всеми познакомлю. Живут у меня разнообразные животные и птицы. Все они по-разному просыпаются да своей особой зарядкой занимаются. Если хотите, они и вас ей научат.

Утром мои животные просыпаются раньше меня, и каждый свой голос полагает.

Бабушка загадывает загадки и показывает иллюстрации животных.

Педагог. Отгадайте, кто первым просыпается у меня на дворе!

Не царь, а в короне.

Не всадник, а со шпорами.

Не сторож, а всех будит. (Петух)

Дети исполняют русскую народную песню «Петушок», М.Красева (см. сб. «Песни для детского сада», с. 3).

### Педагог.

Полям идет — травку жует.

Детям молочко дает.

Мычит: «Мv-мv-мv!»

Кто это? По пойму. (Корова)

Дети поют песню А. Пахмутовой «Кто пасется на лугу»

(см. сб. «Поет хор младших классов», с. 69).

### Педагог.

Днем с печки не встает.

Все мурлычет да поет. (Кошка)

Проводится упражнение для развития песенного Творчества «Что ты хочешь, кошечка?» Г.Зингера (см. «Музыка в детском саду. Старшая группа», с. 90). Дети пропевают вопрос, один ребенок импровизирует ответ кошечки.

### Педагог.

Проживает во дворе.

В своем доме — конуре.

На всех, кого не знает.

Она рычит и лает. (Собака)

Исполняется чешская народная прибаутка «Жучка и Кот» (см. сб. «Учите детей петь», вып. 2. с. 53).

### Педагог.

С подстриженной гривой.

Скачет ретиво.

Чуть только тронь.

Кто это? (Конь)

Дети исполняют песню Ф. Лещинской «Лошадки» (см. сб. «Учите детей петь», вып. 3. с. 41). Ребята встают друг за другом и двигаются по кругу: сначала шагом с вы-соким подъемом колена, затем прямым галопом на повторение музыки без пения.

### Педагог.

С бородой, а не старик.

С рогами, а не бык.

Доят, а не корова.

Лыко дерет, а лаптей не плетет. (Коза)

Ребята обыгрывают старинную детскую песенку «Серенький козлик», обр. Ю.Слонова (см. сб. «Песни для детского сада», с. 74).

**Педагог.**

Вместо хвостика — крючок.

Вместо носа — пяточок.

Пяточок дырявый.

А крючок вертлявый. (Поросёнок)

Дети исполняют танец-игру «Двенадцать поросят» В.Локтева (см. сб. «Буратино», с. 54);

Жара! Какое солнце. Поросята (дети) бегут по кругу, высоко

Ах.солнце, ах. солнце! поднимая колени, руки согнуты в локтях и двенадцать поросят слегка прижаты к груди.

У самого колодца кисти свободно опущены вниз;

В густой грязи лежат.

На последнем слове ложатся на живот и ладонями поддерживают голову, согнутые в коленях ноги скрещивают.

Проходит мимо аист. Аист обходит поросят змейкой.

Ах.аист. ах. аист

И важно говорит: грозит пальцем.

«Ай-ай! Какая гадость!

У вас ужасный вид!»

Из лужи поросята. Поросята встают на четвереньки и вертят хвостиком.

Ах.поросята, ах.

поросята

Подняли пяточки:

Ты видишь плоховато. Дети встают на колени и «трут глаза» кулачками.

Протри свои очки!»

«Известно нам не хуже. Встают и поочередно выставляют ноги на пятку.

Не хуже, не хуже,

Что чище, что грязней.

Как нас спасает лужа

От мух и от слепней». (М.Левашов)

Но вот бежит собачка. Вокруг поросят бежит собачка. Аист и поросята поворачиваются

Собачка, собачка. головы вправо-влево, стоя на месте.

колена, затем прямым галопом на повторение музыки без пения.

**Педагог.**

Но вот бежит собачка.

Пугает поросят! Собачка громко лает.все дети от пес разбегаются

Гав-гав!

Педагог:

По горам, по долам

Ходят шуба да кафтан. (Овца и баран)

Дети поют русскую народную прибаутку «Барышеньки-крутороженьки» обр. И.Френкель (см. сб. «Учите детей петь», вып. 2. с. 32).

**Педагог.** Посмотрите, ребята, всех разбудил петушок. А где же его семейство? Где курочки и цыплята? Вот они тоже подают свои голоса

Дети инсценируют немецкую народную песню «Хохладка», обр. Т.Попатенко (см. сб. «Песни для детского сада».с. 153/.

**Педагог.** Петушок будил всех. Пел. Старался, и вот какая с ним беда приключилась. Дети слушают песню В. Витлииа «Петушок» (см. сб. Нойте, малыши!), вып. 13. с. 54): Заболел наш петушок.

Он под дождиком промок и теперь не может нам кукарекать по утрам.

Нужно Петю выручать.

Нужно доктора позвать.

Будем рано мы вставать.

За него пока кричать:

«Кукареку, кукареку, кукареку!»

(А.Пассова)

**Педагог.** Стал петушок свое горлышко лечить — зарядку для шеи делать.

Дети выполняют упражнения для шеи «Петух»: делают клевательные движения головой в горизонтальной плоскости в следующей последовательности — вперед-назад, вправо-назад, вперед-назад, влево-назад. Подбородок движется параллельно полу.

Педагог. А после гимнастики стал петушок горлышко прочищать.

Дети делают дыхательное упражнение «Петух» (по Б. Толкачеву): Пп.— встать прямо, руки опустить вдоль туловища, ноги врозь. На вдох, сделанный через нос.медленно поднять руки вверх: задержать дыхание, а затем хлопать руками по бедрам, произнося на выдохе «ку-ка-ре-ку!».

Петя. Петя-Петушок Целый день учил стишок.

А запомнил он строку. Лишь одну — «Ку-ка-ре-ку!»

(В. Данько)

Проводится игра «Курочки и петушок», русская народная мелодия в обр. Г. Фрида (см. сб. «Музыка в детском саду.Средняя группа», с. 17).

**Педагог.** Пока курочки и цыплята завтракали, котята и щенята делали свою зарядку.

Вот такую.

Дети выполняют движения по тексту:

А щенята как проснутся.

Очень любят потянуться.

Обязательно зевнут.

Ловко хвостиком махнут!

А котята спинку выгнут

И неслышно с места прыгнут.

Перед тем, как прогуляться.

Начинают умываться.

**Педагог.** А еще котята показывают свои коготки.

Дети выполняют дыхательное упражнение «Кошка-ца-1 Пушка». П. п. — стоя, руки вытянуты вперед. Вдох через кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулаки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот («ф-ф-ф...») - выбросить вперед руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

Педагог.

А уточки, а уточки

Все топают по улочке.

Идут себе вразвалочку

И крикают считалочку.

Дети делают массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Утка и кот»;

Утка крикает, зовет. Поглаживать шею ладонями сверху вниз.

Всех утят с собою.

А за ними кот идет. Указательными пальцами растирать крылья носа.

Словно к водопою.

У кота хитрющий вид. Пальцами поглаживать лоб от середины, к вискам.

Их поймать мечтает!

Не смотри ты на утят — Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и Не умеешь плавать! массировать точки около уха

(Е. Карельская.М. Картушина)

**Педагог.**

Музыка звучит, поёт.

Всехзверят с собой зовёт.

Дети исполняют танец «Зверобика» под фонограмму, делая подражательные движения по тексту песни.

Педагог. После такого веселого танца даже домашние гуси решили немного полетать. Дети выполняют дыхательное упражнение «Гуси летят» (по Б. Толкачеву): медленно идут в течение 1—2 мин. поднимая руки в стороны на вдох и опуская их вниз на выдох, произнося при этом: «Гу-у-у-у!».

Педагог. Улетели гуси далеко от бабушкиного дома, проголодались, домой засобирались. Вот только Серый Волк не хочет их пускать.

Дети играют в русскую народную игру «Гуси и волк» (см. сб. «Учите детей петь», вып. 2. с. 135).

Дети встают в шеренгу у одной стены зала. Между ними и педагогом происходит диалог.

Гуси, вы гуси! Волк (педагог)прохаживается мимо гусей(детей).

Серые гуси!

Где вы бывали. Волк хватает любого гусенка и ведет его за собой.

Что вы видали?

Мы видали волка

Унес он гусёнка.

Да самого лучшего. После слов музыкального руководителя дети догоняют волка и

Да самого легонько его щиплют, пока гусёнок не окажется на свободе красивого!

Щиплите вы волка.

Спасайте гусенка!

После игры дети садятся на ковер и делают массаж пальцев «Гусь»

Где ладошка? Тут? Показывают правую ладошку.

Тут!

На ладошке пруд? Гладят левой ладонью правую. Поочередно

Пруд!

Палец большой — массируют каждый палец.

Это гусь молодой.

Указательный —

поймал.

Средний — гуся

ощипал.

Безымянный —

суп варил.

А мизинец — печь

топил.

Полетел гусь в рот. Машут кистями, двумя ладонями, прикасаются ко рту.потом А оттуда в живот. потом в живот.Вот!Вытягивают ладошки вперед.

(Кумыкская народная песня, пер. Н.Гребиева)

**Педагог.** Вернулись все мои гуси домой, никто не потерялся. Пора и вам, детушки, возвращаться к себе домой, в группу. До свидания! Приходите еще!

## Занятие № 2. «Котя-коток»

### Задачи

✓ Развитие гибкости позвоночника с использованием гимнастическихэлементо

✓ Закрепление знаний о повадках кошки.

✓ Воспитание любви к животному.

✓ Развитие умения передавать в движении выразительные образы кота и мышек в игре.

**Наглядные пособия:** мягкие игрушки — кошка и мышка: мяч; маска кошки.

## Ход занятия Педагог

в роли бабушки обращается к детям.

**Педагог.** У бабушки в доме живет любимец. А кто он отгадайте!

Хвост пушистый и усы.

Нет приятнее красы!

Лапки — мягкие подушки.

Кверху поднятые ушки.

Лижет язычком живот.

Догадались? Это... (кот)

**Педагог.** Где же наш котик? Он качает колыбельку с малышом. Давайте ему поможем.

Дети поют русскую народную песню: «Котя, котенька-коток» обр. Н. Метлова (см. сб. «Музыка в детском саду»). (Подготовительная группа», с. 85).

**Педагог.** Вот и солнышко взошло. Пора всем ребятам просыпаться.

Эй, ребята, просыпайтесь

Да котёнку улыбайтесь.

Дети выполняют пальчиковую гимнастику «Утро настало»:

Утро настало.

Скрещивают ладони, раздвинув пальцы в стороны, и

Солнышко встало.

поднимают руки вверх.

**Педагог.**

Эй, братец Федя.

Кулак правой руки сжат, большой палец

Разбуди соседей!

совершает круговые движения.

Вставай. Большак!

Большой и указательный пальцы правой руки щелкают

Вставай. Указка!

по кончикам пальцев левой, начиная с большого.

Вставай. Середка!

Вставай. Сиротка!

И крошка-Митрошка!

Привет. Ладошка!

Щелчок в центр ладони.

Все потянулись,

Руки поднимаются вверх, пальцы вытягиваются и быстро

И проснулись!

шевелиются.

**Педагог.** А что же котёнок? Он тоже проснулся и первым делом запел свою песенку. Дети припевают звукоряд от ре до ля первой октавы в восходящем и нисходящем движении на слово «мяу!»

**Педагог.**

Каждый маленький котенок.

Просыпаясь по утрам.

Сразу делает зарядку

Улыбается друзьям.

**Педагог.** Сначала он начинает потягивать спинку. Сейчас мы с вами также попробуем. Дети встают в круг и выполняют следующие упражнения:

• «Поза сердитой кошки» (упражнение хатха-йоги):

П. п. — встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг

другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх.

Сосредоточить внимание на позвоночнике. Дыхание произвольное. Удерживать позу 10—15 секунд;

- «Поза доброй кошки» (упражнение хатха-йоги):

П. п. — то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице. Удерживать эту позу 10—15 секунд). (Эти две позы придают гибкость и силу позвоночнику, очень полезны, при сколиозе.);

- «Хвостик»: И. п. — то же. Двигать бедрами вправо-влево, как «кошечка вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя:

- «Кошка-царапушка» (см. занятие №11).

**Педагог.** Котёнок царапался, шалил и не заметил, как свалился в ведро с водой. Выбрался он из него, встряхнулся. Покажите — как!

Дети встряхиваются, как кошки, трясут по очереди руками, ногами, плечами, туловищем.

**Педагог.** Всю воду котёнок с себя стряхнул, вот только вода ему в уши попала. А чтобы ушки не болели, надо их почистить и всю водичку из ушей удалить.

Давайте мы научим котёнка специальному массажу ушей.

Дети делают массаж ушей:

Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза), указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».

**Педагог.** Ну, вот, ушки у нашего котёнка теперь слышат прекрасно. Можно и прогуляться.

Дети выполняют поправки:

Бесшумная ходьба на цыпочках. физкультминутку «Кошкины»

Вам покажем мы немножко.

Как ступает мягко кошка.

Еле слышно: топ-топ-топ.

Хвостик книзу: оп-оп-оп.

Но, подняв свой хвост пушистый.

Высокие легкие прыжки с ноги на ногу по кругу.

Кошка может быть и быстрой.

Ввысь бросается отважно.

Прыжки на двух ногах на месте, как молено выше.

Скок да скок, еще подскок.

А потом мяукнет: «Мяу!

Громко мяукают и убегают на место.

Я в свой домик убегаю!»

**Педагог.** Убежал котёнок, забрался на бабушкину печку и замурлыкал. А мы про него и песенку споём.

Дети поют русскую народную припевку «Украл котик клубочек» (см. сб. «Учите детей петь», вып. 3. с. 35).

**Педагог.** Маш котёнок очень ловкий, у него отличная реакция. Если бы у него была

плохая реакция, он никогда бы не смог поймать мышку или мячик. Давайте проверим, какая у вас реакция.

Проводится игра на развитие у детей реакции ловкости. Малыши сидят на стульях, в руках у педагога мячик. Он кидает мячик ребенку, называя его по имени. Ребенок поймать его и бросить обратно. Педагог бросает мячик другому ребенку. Игра продолжается, пока все дети не примут в ней участие. Педагог показывает игрушку-мышку и читает стихотворение:

Мышка вылезла из норки.

Мышка очень хочет есть.

Нет ли где засохшей корки.

Может, в кухне корка есть?

А на кухне возле шкафа

Видит мышка — чья-то лапа.

Лапа пестрая.

Когти острые.

Эй, мышка не зевай:

Поскорее убегай!

Убегай из этих мест.

А то кошка съест.

Проводится подвижная игра «Кот и мыши» Т. Ломовой (см. сб. «Музыка и движение», вып. 2. с. 110).

Завершается занятие: дети на одном дыхании произносят слова потешки, сначала громко, потом очень громко тихо:

Тише мыши, кот на крыше.

А котята еще выше...

Педагог укладывает кота спать, а ребята уходят из зала на цыпочках, стараясь, чтобы котик их не услышал.

### **Занятие № 3 «Котёнок и щенок»**

#### **Задачи**

У Привитие навыка правильного дыхания.

У Закрепление знаний о взаимоотношениях домашних диких животных. Воспитание нравственных качеств.

Формирование правильного звуковедения при пении громко и тихо.

**Наглядные пособия:** игрушки — котенок, щенок; маска собачки.

#### **Ход занятия Педагог.**

В одной квартире жили

Котенок и щенок.

Приятелями были Котенок

и щенок.

Посмотрите, вот они спят на коврик (показывает на лежащие рядом игрушки). Давайте их разбудим!

Дети выполняют пальчиковую гимнастику «Утро стало» (см. занятие № 2). **Педагог.** Утром друзья просыпались и первым делом начинали друг другу ласковые слова говорить. Вот так.

Дети пропевают пяти ступенчатый звукоряд вверх вниз на слова «мяу» и «гае». **Педагог.** Пошли как-то раз котенок и щенок в лес погулять. А в лесу деревья стоят высокие, до небес.

Дети под музыку выполняют комплекс дыхательной гимнастики:

- «Попа дерева»: встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх — вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки — выдох. Сделать 2—3 спокойных вдоха и выдоха:
- «Березка»: поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное:
- «Ветерок»: легкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки. Стараться дышать через нос:
- «Аромат цветов»: встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

**Педагог.** Рядом с цветком друзья заметили лягушку и очень испугались. Они ведь были еще маленькими. А что же делала лягушка? А вот что!

Дети выполняют упражнение «Лягушка»\*. И. п.— упор лежа, руки выпрямлены. На счет раз — упор присев, делая мощный выдох: на два — вернуться в И. п. толчком, делая диафрагмальный вдох.

**Педагог.** Котёнок решил лягушку испугать: он ей показал, какой он стал сердитый.

Дети встали в круг и выполняют упражнение «Попа сердитой кошки» (см. занятие № 2).

**Педагог.** Лягушка испугалась сердитого котёнка и быстро ускакала. Котёнок же сразу повеселел, подобрел и даже стал коготки точить о дерево.

Дети выполняют упражнения «Попа доброй кошки» см. занятие № 2) и «Кошка-царапушка» (см. занятие №1).

**Педагог.** Вдруг налетели на котёнка и щенка злые комары, стали кусать наших друзей. А они давай от этих кусачих насекомых отбиваться. Покажите, как они это делали.

Дети выполняют упражнения «Комарики»: дети хлестко бьют себя по спине встречным движением рук-плетей, при этом делая на удар резкий выдох ртом.

Дыхательное упражнение по методу Б. Толкачева.

Дыхательные упражнения по методу М. Лазарева.

**Педагог.** Прогнали друзья комаров и стали с эхом играть.

Дети поют песню Е. Тиличеевой «Эхо» (см. сб. «Учите детей петь», вып. 2. с. 28) и играют в игру «Эхо»: становятся в цепочку. Первый громко кричит «Ау!». прикладывая руки трубочкой к губам. Затем все по порядку начинают откликаться все тише и тише. Последний в цепочку говорит «Ау» чуть слышно. (Автор игры М. Лазарев.)

**Педагог.** Вернувшись, домой после прогулки, котенок и щенок растянулись на ковре и стали отдыхать.

Дети ложатся на спину и выполняют упражнение на расслабление: под спокойную музыку они как бы засыпают — дышат спокойно, живот мерно поднимается и опускается. Когда музыка становится громче, ребята потягиваются и неспеша встают на ноги.

**Педагог.** Проснувшись, котёнок со щенком стали зарядку делать. Они вспомнили, каких зверей видели в лесу, и решили выполнить звериную гимнастику.

Дети выполняют «Звериную зарядку», делая упражнения в соответствии с текстом: Раз — присядка, два — прыжок.

И опять присядка.

А потом опять прыжок —

Заячья зарядка!

Покажите как?

Птичка скачет, словно пляшет.

Птичка крылышками машет. И взлетает без оглядки —

Это птичкина зарядка.

Так сумеете?

Ну, а мишка косолапый.

Широко разводит лапы.

То одну, то обе вместе.

Долго топчется на месте.

А когда зарядки мало.

Начинает все сначала.

Как'?

Белки скачут очень быстро.

Машут хвостиком пушистым.

Целый час играют в прятки —

Это беличья зарядка!

Так сумеете?

**Педагог.** Вспомнили друзья и аиста, как он свою длинную шею разминает,

а потом длинные ноги расправляет.

Дети делают упражнения мышц шеи: поднимают подбородок к потолку и рисуют им цифры 5. 2. круг, овал т.д.

Затем дети садятся па стулья и выполняют упражнения для ног:

поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить. Повторить 4 раза;

«Веселые ножки»: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул. Повторить 4 раза;

**Педагог.** А еще котёнок и щенок вспомнили, как лягушка зарядку для глаз делает, чтобы глазки всегда хорошо видели маленьких мошек и комариков.

Ребята сидя выполняют гимнастику для глаз:

медленно вращают глазами по кругу слева направо и обратно. Повторить 3—5 раз; не двигая головой, смотрят вверх-вниз, вправо-влево;

закрывают глаза на 8—10 секунд, потом открывают, часто-часто поморгав.

**Педагог.** После зарядки можно немножко и пошалить.

Жить котёнку интересно:

Прыгнул в бабушкино кресло.

Пряжу принялся мотать.

Где котёнок? Не видать!

В кресле пряжа на катушке.

У катушки хвост и ушки.

Переворачиваются на спину и делают  
вращательные движения руками и  
ногами.

Размотали пряжу  
И нашли пропажу.

С детьми проводится упражнение на развитие песенного творчества «Что ты хочешь,  
кошечка?» (см. занятие № 1).

В нашем доме жили-были.  
Вместе ели вместе пили.  
На подстилке вместе спали.  
Вместе бегали, играли.  
Кто они? Скажи, дружок!  
То котёнок и щенок!

Ребята играют в подвижную игру «Котята и Барбос» Е. Макшанцевой (см. сб. «Детские забавы»  
Е. Макшанцевой. с. 52).

На ковре котята спят. Дети ложатся на коврик свернувшись клубочком».

Мур-мур. мур-мур!

Просыпаться не хотят. Мур-мур, мур-мур! Тихо спят спина к спине.

И мурлыкают во сне:

Мур-мур. мур-мур.

мур-мур-мур! Вот на спинку все легли.

Мур-мур, мур-мур! Расшалились все они.

мур-мур-мур! Вот на спинку все легли.

Мур-мур, мур-мур! Расшалились все они.

Мур-мур. мур-мур!

Лапки вверх.

и все подряд

Все мурлыкают, шалят. МУР рур-мур, мур-мурмур-мур-мур

Я иду, сердитый пес.

Гав-гав! Гав-гав!

Барбос ходит вокруг них. Котята встают на четвереньки и прячут  
мордочки.

Все зовут меня Барбос.

Г ав-гав-гав!

Тут котята всё шалят.

Гав-гав Гав-гав!

Напутаю всех котят!

гав-гав-гав!

Р-р-р-р! Р-р-р-р!

Убегают от Барбоса.

**Педагог.** Наигрались шалуны, принюхались — чем-то вкусным пахнет. Да это же  
бабушка для них кашу вкусную варит.

Завершает занятие дыхательное упражнение «Каша кипит». Дети, сидя на стульчиках, кладут одну  
руку, другую — на грудь и, втягивая живот, делают, а выпячивая его — выдох, произнося звук «пф-  
ф-ф».

Повторить 3—4 раза.

## Занятие № 4. «На огороде»

### Задачи

Разучивание точечного массажа биологически активных зон.

Закрепление знаний об овощах.

Развитие произвольного внимания.

Совершенствование навыка исполнения песен с движениями.

**Наглядные пособия:** игрушки — котёнок и ежик, изображение овощей для фланелеграфа — морковь, репка, картошка, капуста; картинки с изображением подсолнуха и пугала: фланелеграф; большой мяч; для игры — 2 руля. 2 корзинки. 2 лейки. 10 овощей. 2 обруча.

### Ход занятия

Педагог показывает игрушку-котёнка.

Ж и л котёнок - малышок  
Ростом был всего с вершок.  
Рос, рос целый год. —  
Из котёнка вырос кот.  
Солнце грело, пригревало.  
А ему и горя мало. —  
Он на солнце золотом.  
Стал бывалым, годовалым  
Замечательным котом.

**Педагог.** Наш котик просыпается с первыми солнечными лучами.

Выполняется пальчиковая гимнастика « Утро настало» (см. занятие ЛЛ>2).

**Педагог.** Однажды наш выросший котёнок отправился к бабушке на огород. Идёт и песенку про себя и свою по другу, собачку Жучку, поёт. Дети поют чешскую народную прибаутку «Жучка и кот» и играют в игру на внимание «Тропинка»: они маршируют друг за другом, пока не прекращается музыка. После этого педагог даёт задание, которое ребята должны выполнить. Если он говорит «Тропинка!», дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего. Приседают, опуская голов чуть- чуть вниз. Если звучит команда «Копна!», все участники игры направляются к центру круга, подняв соединенные руки вверх. На слово «Кочки!» дети приседают, положив руки наголову. (Автор игры М. Чистякова.)

**Педагог.** И вдруг на тропинку выбежал ежик (показывает игрушку-ёжика).

— Пых-пых-пых. — проснулся ежик

И пыхтелку, запыхтел.

Ёжик петъ совсем не может.

Хоть и очень бы хотел.

**Педагог.** Давайте мы с вами покажем, как ёжик сидит на дорожке и пыхтит.

\* По методу Б. Толкачева. Дети

выполняют дыхательное упражнение «Ёжик»\* И. и. — сидя на коленях, головой касаясь пола. Руки в замок на спине. Пальцы сцеплены, изображают иголки ежа. Поворачивать голову влево и вправо, произнося звуки: «пх-пх-пх»... (Упражнение способствует очищению лёгких.)

**Педагог.** Спрашивает котик у ежа:

— Что ты ёж такой колючий?

— Эго я на всякий случай.

Знаешь, кто мои соседи

Лисы, волки да медведи!

Дети поют песню Л. Аверкина «Ёжик» (см. сб. «Музыка и движение», вып. 2, с. 129). **Педагог.**

Ежик, ты случайно не с огорода бежишь?

Целый день Ежи Ежовичи

Собирают фрукты-овощи.

Огурцы и помидоры

Осторожно носят в норы...

Знают, если есть еда. Не страшны и холода.

Ну, тогда мы с котёнком дальше пойдём.

Ребята выполняют общеразвивающие упражнения

«На огороде»:

На огород мы наш пойдём

Ходьба друг за другом.

И овощей там наберём.

Ходьба на носках. Дорога коротка, узка.

Идем, ступая мы с

носка. И по бордюру

Приставной шаг боком с «пружинкой».

мы идем.

И приседаем мы на нем.

Бег «змейкой».

Потом обходим

деревца. И пробежимся

Построение в круг.

Посмотрим, что растет на нем.

мы слегка у огорода

отдохнем.

после того как дети ее отгадывают, выкладывает на фланелеграфе изображения овощей, а ребята выполняют комплекс общеразвивающих упражнений:

• «Подсолнух».

Посреди двора золотая голова. (Подсолнух)

I п. — основная стойка. I — поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2 — вернуться в II п.;

• «Морковь».

За кудрявую косу

Ее из норки я тащу. (Морковь)

II п. — стоя на коленях. / — наклон вперед, руки вперед-вниз; 2 — вернуться в II п.:

• «Репка».

Круглый бок, желтый бок.

Сидит на грядке колобок. (Репка)

I п. — сед с прямыми ногами. руки впереди. внизу.

I — поднять руки через стороны вверх; 2 — вернуться в II п.

По методу Б. Толкачева

• «Картошка».

И зелен, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко — под кустом... (Картошка)

I п. — лежа на спине. I — поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2 — вернуться в II.

• «Капуста».

Лоскуток на лоскутке— зеленые заплатки.

Целый день на животе нежится на грядке. (Капуста)

И.п. лёжа на животе руки под подбородком 1— согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину;

2 — вернуться в И. п.

• «Морковка».

Сидит девица в темной темнице.

А коса на улице. (Морковка)

П. п. — лежа на спине. 1 — 2 — поднять ноги вверх, руки согнуть в локтях, подпирая ладонями таз:

3 — 4 — вернуться в П. п.:

• «Пугало».

Кто стоит на палке? С бородою из мочалки?

Ветер дунет — он шумит.

Ногами дергает, скрипит.

(Пугало огородное).

Прыжки на двух ногах, руки в стороны — вниз, в чередовании с ходьбой.

**Педагог.** Вот сколько овощей выросло у бабушки на «ироде. Пора уж урожай собирать.

Дети водят хоровод под песню «Урожайная» / [Филиппенко (см. сб. «Музыка в детском саду. Старшая группа». 12).

Педагог показывает большой мяч и выясняет с ребятами, на что он похож. Вместе с детьми решает, что мяч будет арбузом. Проводится упражнение «Арбуз». Де/пн. стоя в кругу, передают по рукам мяч. приговаривая Он большой, как мяч футбольный.

Если сладкий, все довольны.

Как приятен он на вкус. Вкусный, сахарный арбуз.

Ребенок, на котором закончилось стихотворение, делает вид, что кусает «арбуз» и мимикой показывает, какой у него арбуз — сладкий или кислый.

Проводится аттракцион «Собери урожай». Участвуют две команды по 4 человека. Первые участники с рулем в руках топающим шагом обходят обручи ( «вспахивают землю» ); вторые подбегают с корзинками и выкладывают овощи в обручи («сажают овощи»); третьи «поливают» из леек: четвертые собирают урожай в корзинки. Побеждает команда, справившаяся быстрее.

Овощи и фрукты —

Полезные продукты.

Котёнок « чихает».

**Педагог.** Посмотрите, наш котенок гоже нам помогал урожай собирать да немного простудился. Сейчас мы его полечим, и вас научим, как себя от насморка и простуды лечить. Массаж, который мы сейчас будем делать, помогает нам не простужаться, укрепляет наш организм.

Педагог учит детей делать себе массаж биологически активных зон «Утка и кот» (см. занятие №1).

**Педагог.** Этот массаж вы ребята, обязательно делайте в группе, а когда запомните, то научите маму и папу. Пусть они тоже не простужаются и не болеют.

## Занятие № 5. «Теремок-1»

### Задачи

Развитие фонематического слуха.

Активизация творческого воображения и импровизации.

Воспитание взаимовыручки.

Привитие навыка брать дыхание между музыкальными фразами.

**Наглядные пособия:** фланелеграф: картинки для фланелеграфа — мышка, лягушка, заяц. Лиса, волк, медведь, кузнечик, теремок; улей; апельсиновая корочка; на полу нарисованы мелом дом и пруд для игры «Лягушки»: кассета с записью песни В. Шаинского «Кузнечик».

### Ход занятия

На фланелеграфе расположен теремок. Изображения животных, подходящих к теремку, выкладываются на фланелеграф в процессе занятия.

На поляне на лесной.

Под развесистой сосной Стоял

терем-теремок.

Был он низок, невысок.

В тереме никто не жил.

Никто печку не топил.

Дверь никто не открывал.

Теремок пустой стоял.

(С. Маршак)

Дети поют первый куплет русской народной песни «Теремок», обр. Т.Попатенко (см. сб. «Играем и поем»).

**Педагог.** Кто же к теремочку первый подойдет?

Маленькая, серенькая.

Под полом живет.

По ночам скребет? (Мышка)

Проводится ритмическая игра «Мостик»:

Положили через речку  
Очень узкую дощечку.  
Кот пойдет — повалится.  
Кошка — в воду свалится.  
Петушок — споткнется.  
Утка — сковырнется.  
Только мышка перешла  
И мышат перевела.  
Потом обходим деревца  
И пробежимся мы слегка.

Идут по кругу, взявшись за руки.

Приставной шаг.

Бег на носках «змейкой».

Бег «змейкой».

Вот лягушка по дорожке Скачет,  
вытянувши ножки.

Дети поют песню А. Филиппенко «Про лягушек и комара» (см. сб. «Песни для детского сада», с. 79).

Проводится игра на внимание «Лягушки»: на полу нарисован небольшой квадратик - дом. Вокруг дома 4 листика чередуются с 4 кочками — это пруд. Играют четверо ребят-лягушат. Ведущий — мама-лягушка. Она учит лягушат прыгать. Каждый лягушонок становится на квадратик-дом и, слушая команды Лягушки-квакушки, прыгает, отталкиваясь обеими ногами и приземляясь тоже на обе ноги. Лягушка командует, лягушата прыгают, выполняя команды. Например, такие: «Кочка!.. Листик!.. Листик!.. Доли!.. Кочка!..»

Зимой беленький.

Летом серенький.

Никого не обижает.

А всех сам боится. (Заяц)

Дети выполняют физминутку  
«Зайцы» Скачут, скачут во лесочке Зайцы  
— серые клубочки.

Встал зайчонок на пенек.

Всех построил

Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты («лапки»).

Прыг-скок.

прыг-скок

Встать прямо, руки опустить.

по порядку.

Стал показывать зарядку. Раз!

Шагают все на месте. Два!

Руками машут

Шаги на месте.

Руками перед собой выполняют движение ножницы».

вместе.

Присесть, встать, встали.

Прыжки вперед-назад.

Все за ушком почесали.	Почесать за ухом.
На «четыре» потянулись.	Выпрямиться.
Пять! Прогнулись и нагнулись.	Прогнуться, наклонишься вперед.
Шесть! Все встали снова вряд.	Построиться в ряд
Зашагали как отряд.	Маршируют по кругу.
Педагог.	Рыжая птичница пришла в курятник наводить порядки. Кто это? (Лиса)
Проводится гимнастика для глаз «Лиса»:	
Ходит рыжая лиса.	Крепко зажмурить и открыть глаза.
Щурит хитрые глаза.	
Смотрит хитрая лисица.	Вытянуть вперед правую руку, на которой все пальцы
Ищет, где бы поживиться.	кроме указательного, сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы.
Пошла лиска на базар.	Поднять руку и опустить, прослеживая взглядом.
Посмотрела на товар.	
Себе купила сайку.	Описать рукой круг по часовой стрелке и против нее.
Лисятам балалайку.	
	К теремку шагает волк.
	Серый Волк — зубами щелк.

Педагог. Серый Волк болеть не хочет, поэтому делает специальные упражнения для горла.

Дети выполняют дыхательные упражнения «Звуковое дыхание» (по М.Лазареву):

- «Звук "В"» (для стимуляции микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица): И. п. — стоя. Ноги на ширине плеч. Глаза закрыты. После глубоко го вдоха негромко произносится звук «в» до полного выдоха воздуха из легких. Повторить 4 раза;
- «Звук "З"» (для стимуляции микроциркуляции крови и обмена веществ в области головы и шеи): II. п. — стоя, расслабив все тело и положив ладонь одной руки на шею спереди. Вдохнуть. На выдохе произносится негромко и предельно долго звук «з». Повторить 4 раза;
- «Звук "Ж"» (для микро-циркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки): И. п. — стоя, расслабив все мышцы и закрыв глаза. Ладонь положить на грудь. Вдохнуть. На выдохе произносится долго и негромко звук «ж». Повторить 4 раза;
- «Звук "М"» (для энергетической подзарядки солнечного сплетения): И. п. — стоя, закрыв глаза. Положить ладонь на область солнечного сплетения. Вдохнуть. На выдохе произносится звук «м» негромко и предельно долго. Повторить 4 раза;
- «Звуковая релаксация» (для расслабления дыхательных мышц организма): И. п. — ле. жа на спине с закрытыми глазами. Тихо произносить звук «ф», который тянуть как можно дольше. Затем также произносить звуки «х-ц-ч-ш-щ». Каждый звук повторить 2 раза.

**Педагог.** Пропел Волк лечебные звуки, а потом унюхал что-то вкусное.

Проводится игра «Чей нос лучше»: выбирается несколько детей. Им завязывают глаза. В противоположном конце зала прячется корка апельсина. Ребята должны по запаху обнаружить её. Победителем становится участник, первым нашедший корку.

**Педагог.** А вот к теремку шагает следующий гость. Кто же он такой? Отгадайте!

Зимой спит, летом ульи ворошит. (Медведь)

Проводится подвижная игра «Медведь и пчелы»: пчелы под музыку летают, собирают нектар. Медведь в это время пробирается к улью, лакомится мёдом. По команде пчелы замечают медведя и прогоняют его, стараясь ужать — задеть пальцем. Задача медведя — увернуться от них и убежать к себе в берлогу.

**Педагог.** Наш теремок большой, все звери в нем удобно устроились и стали дружно жить.

Проводится пальчиковая игра «На лужке»:

На лужок пришли Сгибание пальцев в кулачок в ритме потешки.. При  
зайчата. перечислении животных сгибать пальцы поочередно.

Медвежата и лисята.

Лягушата и волчок.

На зеленый на лужок Приходи и  
ты, дружок!

**Педагог.** Приходи и ты, дружок-кузнечик, к нам в теремок, научи всех зверей своему любимому танцу.

Дети исполняют ритмический танец «Кузнечик» В. Шаинского (авторы композиции П. Поверенная и А. Буренина):

И. п. — стоя: руки на поясе, пятки вместе, носки врозь.

**Вступление.**

1-й такт — вперед правую ногу и 2 раза слегка ударить носком о пол.

2-й такт — вернуться в И. п.

3-4-й такты — те же движения другой ногой.

5-й такт — прыжком ноги врозь, руки в стороны.

6-й такт — прыжком в И. п.

7-8-й такты — энергичный шаг на месте (все движения повторяются соответственно музыке).

**1-й куплет.** Запев.

1-й такт — полуоборот направо, правую ногу вперед ни носок, руки в стороны, вниз.

1-й такт — вернуться в II. п.

3-4-й такты — то же самое.

Припев. Повторить движения 5—8 тактов вступления 2 раза.

12-й куплет. Запев.

I-2-й такты — 2 раза наклон головы (кивок).

1-й такт — поворот головы направо.

1-й такт — то же налево.

**Припев.** Движения повторяются соответственно музыке.

3-й куплет. Запев.

На слова «Ну вот пришла...» присесть, руки на коленях. На слово «лягушка» — встать, согнутые в локтях руки поднять вверх. Правую ногу на пятку вперед. Повторить 4 раза с полуоборотом вправо и влево.

**Припев.** Движения повторяются.

3-й куплет. Запев.

«Не думал...» — раскачивание расслабленными руками из стороны в сторону, голова опущена, ноги на ширине плеч.

**Припев.** Движения повторяются.

**Проигрыш** («цик-цик»...) — руки на поясе, «пружинка».

**Припев.** Движения повторяются в соответствии с музыкой. Последняя фраза («Такого вот конца...») — потянуться руками вверх через стороны (на вдохе), затем опустить руки вниз, согнув туловище и опустив голову (на выдохе).

Вместе звери все живут.

Вместе пляшут и поют.

Ох., хороший ты домок.

Терем-терем-теремок!

## Занятие № 6. «Три поросенка»

### Задачи:

Укрепление голосовых связок.

Развитие образности движений.

Воспитание непримиримого отношения к грубости.

Ритмичное исполнение аккомпанемента на шумовых инструментах, ощущая метрическую пульсацию и смену частей в музыке.

**Наглядные пособия:** иллюстрации для флаиелеграфа — поросята Ниф-Ниф. Ыаф-Наф. Нуф-Нуф. З домика — соломенный, из прутьев и каменный, волк: обручи по одному каждому ребенку; листья для танца по одному из детей; музыкальные инструменты — ложки, бубны, маракасы: кассета «Happy baby», запись песни «Ни кола и ни двора».

### Ход занятия

**Педагог.** Жили-были три поросенка, три брата. Звали их Ниф-Ниф. Наф-Наф и Нуф-Нуф. (На флаиелеграфе выкладываются изображения поросят.) Все лето они

веселились, пли и спортом занимались. Особенно им нравились упражнения с обручем. Давайте и мы с вами научимся делать зарядку с обручами.

Ребята выполняют упражнения с обручами (разработка автора). Дети встают в круг. Каждый держится за свой обруч и за обруч другого ребенка. Получается замкнутый круг — «карусель». На слова «Еле-еле, еле-еле завертелись карусели!» все начинают двигаться приставным шагом. Затем на слова «А потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом!» все бегут. На слова «Карусельные лошадки скачут, скачут без оглядки!» дети выполняют боковой галоп. На слова «Тише, тише, не спешите, карусель остановите!» дети переходят на ходьбу. Педагог предлагает разобрать карусель, а с обручем выполнить упражнения.

Дети весело идут.	Идти друг за другом, держи на плече обруч.	
Они обручи несут.		
Стали обруч поднимать.	Поднять обруч вверх и опустить вниз.	
Стали обруч опускать.		
Вот в окошко посмотрели друженько присели.	Присесть, вытягивая руки с обручем вперед.	И все
Дружно сделаем наклон	Наклоны вперед, вытягивая руки с обручем перед собой. Повороты вправо-влево с обручем.	
И все спиночку прогнем.		
Вправо обруч повернем.		
Влево обруч повернем.	Продеть обруч сверху вниз.	
Обруч мы не отпускаем.		
Через обруч проползаем его возьмем.	Держа руки рядом, взять обруч двумя руками и перешагнуть через него вперед и назад, высоко поднимая ноги.	Ручками
Ножками перешагнем.	Прыжки на двух ногах в обруче и перепрыгивая через пего.	
Обруч на пол опускаем		
И прыжки мы начинаем	Спокойно уйти, держи обруч на плече.	Дружно
все теперь пойдем И наш унесем.		обруч

Педагог. Но вот наступила осень. Дети выполняют фонетические упражнения «Осень». Пожелтели листья и тихо зашептали на ветру («ф-ф-ф...»). Ветер стал холодный, сердитый и завыл что есть силы («у-у-у!...»), поднимая звук вверх или выпуская вниз, показывая движением руки). Испугались листья ветра и полетели с деревьев на землю, прятаться от ветра на лесных тропинках («шу-шу-шу...»). произносить на одном дыхании, с затихающей интонацией). В опавшей листве зашуршал ежик («шур-шур!»). зафыркал, что-то заворчал (вопросно-ответную интонацию на слоги «у-фу». «у-фо». «у-фа». «у-фы»). Громко кричит ворона, а ей отвечает эхо («кар!» громко и тихо). Поет прощальную, осеннюю песню медведь («р-р-р-ры!» по трихордовой интонации).

Гонит осень в небе тучки.

Пляшут листья на дворе.  
Грибнадетый на колючки.  
Тащит еж к своей норе.  
(Е. Александрова)

Дети импровизируют танец с листьями под «Маленький вальс» Н.Леви (см. сб. «Музыка в детском саду.Подготовительная группа», с. 20).

**Педагог.** Стало поросятам холодно. Но они у нас умные. Знают: чтобы не болеть, надо закаляться и массаж уметь  
Выполняется массаж спины под песню «Дождик» Поп /янской (см. сб. «А мы на уроке — играем», с. 23):

Дождик бегаёт            Встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать друг друга по по крыше -            спине.

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше —

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите —            Постукивание пальчиками.

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите —

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте —            Поколачивание кулачками.

Бом! Бом! Бом!

А уйду — тогда гуляйте...

Бом... Бом... Бом...

Дождик бегаёт            Поглаживание ладошками.

по крыше —

Бом... Бом... Бом...

По веселой звонкой крыше —

Бом! Бом! Бом!

Затем дети поворачиваются на 180° и повторяют массаж'.

**Педагог.** Решили поросята построить себе дома на зиму. Ниф-Ниф сделал дом из соломы. Наф-Наф — из прутьев, а Нуф-Нуф построил дом из кирпича — он всегда считал, что дом поросенка должен быть крепостью.

Дети исполняют ритмический танец под фонограмму песни «Ни кола и ни двора».

Вступление. Дети встают в круг. И. п. — основная стойка, лицом в круг.

1-й куплет. 1-е предложение — поднимают и опускают плечи, руки с растопыренными пальцами вниз. 2-е предложение — 4 хлопка у правой щеки. 4 хлопка у левой щеки и показывают друг другу ладошки.

Припев. И. п. — ноги в основной стойке, руки согнуты в локтях и прижаты к бокам, пальцы слегка сжаты.

4-й такты — идут вперед пружинящим шагом на подушечках пальцев.

5- 7 такты руки разводятся в стороны, слегка наклоняют корпус вперед и «вертят хвостиком»

8-й такт — подпрыгивают с поворотом на 180°.

9-16-й такты — повторяются движения 1—8-го тактов в другую сторону.

На повторение—маршируют вокруг себя, делая полный оборот.

2-й куплет. 1-е предложение — поочередно выставляют ногу на пятку, поднимая согнутые в локтях руки вверх, пальцы сжаты в кулаки.

2-предложение - наклоняются корпусом вперед, вы-1 тягивая шею и разводя руки в стороны, и встают прямо, руки на пояс.

Припев. Повторяются движения припева.

3-й куплет. 1-е предложение — 4 раза ударяют носком правой ноги об пол.высоко поднимая колено, поднимая и опуская руки, согнутые в локтях, пальцы сжаты в кулаки. 4 раза так лее ударить носком левой ноги. Повторить 2раза. 2-е предложение — повороты вправо-влево с разведением рук в стороны.

Припев. Повторяются движения припева (композиция автора).

Педагог. Поросята расшалились, расшумелись и вдруг увидели страшного Волка, притаившегося за деревом. Испугались поросята и бросились наутек.

Лети двигаются медленным бегом по кругу, меняя направление движения по удару бубна. Педагог.

Первым добежал до своего соломенного домика Ниф-Ниф. Захлопнув дверь перед самым носом Волка, первым делом отдышался (ребята делают короткий через нос и энергичный выдох через рот), а затем решил посмотреть, что же делает Волк. Выглянул Ниф-Ниф в окно, но никого не увидел.

Решил он тогда сделать зарядку для глаз, чтобы глазки лучше видели.

Выполняется гимнастика для глаз «Солнышко»:

Солнышко. Потянуться руками вверх.

солнышко.

В небе свети!

Яркие лучики К нам

протяни.

Ручки мы вложим

Похлопать в ладоши над головой.

В ладошки твои.

Нас покружи. Покружиться, подняв руки вверх.

Оторви от земли

Солнечный лучик Вытянуть вперед правую руку, медленно прикоснуться Быстро скакал.

указательным пальцем к правому плечу. Проследить движение

И на плечо он пальца глазами.

К ребятам упал.

Весело лучик.Повторить то же самое с левой руки.Песенку пел.

Каждый себе на плечо посмотрел.

Солнечный лучик            Вытянуть руку вперед и коснуться пальцем кончика носа.

Быстро скакал            Проследить это движение взглядом..

И на маленький носик

К ребятам попал.

Весело лучик Песенку пел.

Каждый на носик

Себе посмотрел.

Хлопают радости

Наши ладошки.

Быстро шагают

*Похлопать в ладоши*

Резвые ножки.

Солнышко

*Ходьба на месте.*

скрылось.

Ушло на покой.

Закрывать глаза и положить руки под щеку.

Мы же на место

Сесть на стульчики

Сядем с тобой.

(Е. Карельская, М

Картушина)

**Педагог.** Только Ниф-Ниф успокоился, как вдруг его дом зашатался. Это Волк набрал в легкие побольше воздуха и что есть силы дунул.

Дети выполняют силовое дыхание (по М.Лазареву):

И. п.—стоя, ноги врозь. Вдох. Задержка дыхания. Выдох мощный, через плотно сжатые губы, напряженные руки делают одновременно параллельные круги вперед, пока выдох не закончится.

**Педагог.** Разлетелся домик Ниф-Нифа на соломинки, я сам он побежал к дому Наф-Нафа. Бедный поросенок всего боялся и замирал от страха перед любым лесным обитателем, принимая его за Волка.

Проводится игра на внимание «Замри!» (авторская): дети, двигаясь подскоками по кругу, замирают на слова «Лиса!». «Медведь!». «Заяц!», «Ежик!», изображая этих, животных. **Педагог.** Наф-Наф пустил братца к себе в дом. Оба они почувствовали себя хорошо защищенными за стенами домика из прутьев и решили, что им нечего бояться, стали песню петь.

Исполняется песня (по выбору детей).

**Педагог.** Ниф-Ниф сегодня много бегал, и у него ножки устали. Поэтому братья решили сделать гимнастику для ног.

Дети выполняют гимнастику для ног для профилактики плоскостопия:

Из-за лесу, из-за гор

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь

Едет дедушка Егор.

поднимать выше пятки.

Сам на лошадке.

Ходьба на пятках, руки за спиной.

Жена на коровке. Ходьба на носках, руки за головой.  
Дети на телятках. Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки па поясе.  
Внуки на козлятках. Ходьба с высоким подниманием йог. согнутых в колене, руки в стороны.

Гоп, гоп, гоп! Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу.

Приехали! Присесть.

**Педагог.** Вдруг и этот дом задрожал. Волк опять стал дуть. И из стен дома посыпались прутьики, и вскоре от домика осталась только дверь.

Дети выполняют дыхательное упражнение «Синьор-Помидор» (по М.Лазареву): П.п. - стоя. Кисти — на грудной клетке, большие пальцы направлены назад. На вдохе руки сопротивляются расхождению ребер. Задержка Дыхания. На выдохе — плотно сжатые губы препятствуют выдоху воздуха. Руки с силой сжимают грудную клетку.

Все мышцы напряжены. Лицо должно покраснеть от напряжения. Повторить 4 раза. Педагог.

Бедные поросята, что есть силы, кинулись к старшему брату.

Дети бегут по кругу, согласовывая движения с ускорением и замедлением музыки.

Педагог. Спрятались поросята в доме Нуф-Нуфа. Вот здесь-то они в безопасности — дом каменный, крепкий. Как Волк ни старался, ни дул — ни один камень не сдвинулся со своего места. Волк дунул из последних сил.

Дети выполняют упражнение «Очищающее дыхание»:

И п. — стоя. Через плотно сжатые губы делается ступенчатый выдох, малыми порциями, с большим напряжением и сопротивлением.

Педагог. Волк ушел, а поросята запели ему вслед свою песенку:

Нам не страшен серый волк.

Серый волк, серый волк.

Где ты ходишь, глупый волк.

Старый, страшный волк?

Дети проговаривают слова, выполняя ритмические упражнения, по показу педагога — хлопки в ладоши, по коленям, шлепки, притопы. Исполняется на шумовых инструментах английская народная песня «Три поросенка (см. сб. «Праздничные утренники в детском саду», вып. с. 139). Устали поросята за день и легли отдохнуть.

Дети ложатся на спину, свободно опускают руки, закрывают глаза и отдыхают, слушая колыбельную (кассета «Парубабу» ). Педагог читает на фоне музыки:

Ходит сон у колыбели.

Баю-баю.

Чьи ту т глазки спать хотели?

Знаю.знаю.

Ты не три их кулачками.

Закрывай.

Сон качает колыбельку.

Засыпай.

Дети еще—2 минуты расслабленно лежат, слушая музыку. Затем педагог продолжает.

**Педагог.** Отдохнули наши поросятки, открыли глазки, сладко потянулись,

повернулись с боку на бок, сели, опять потянулись, руки высоко-высоко подняли. (Дети выполняют соответствующие движения.) Поросята проснулись, а пальчики у них еще спят. Что надо делать?

(Ответ детей.) Конечно, надо пальчики будить. Завершает занятие пальчиковая гимнастика

«Пальчики уснули»:

Пальчики уснули.

Сжать пальцы обеих рук в кулаки.

В кулачки свернулись.

Один, два, три, четыре, пять. Разгибать поочередно пальцы, правой руки.

Захотели поиграть.

Пошевелить пальцами правой руки.

Разбудили дом соседей. Постучать одним кулачком о другой.

Там проснулись шесть и семь. Разгибать поочередно пальцы левой руки.

Восемь, девять, десять -

Веселятся все.

Пошевелить пальцами обеих рук.

Но пора обратно всем:

Сгибать поочередно пальчики сначала на левой руке.

Десять, девять, восемь, семь, потом — на правой.

Шесть калачиком

свернулся.

Пять зевнул и

отвернулся.

Четыре, три, два, один —

Снова в домике мы спим.

## Занятие № 7. «Рукавичка»

### Задачи

Развитие мелкой моторики.

Формирование подвижности и дифференцированное движений органов артикуляционного аппарата

Закрепление навыков общения.

Обучение навыку пения песен протяжно, ласково, слегка подчеркивая сильную долю такта.

**Наглядные пособия:** плоскостная рукавичка; игрушки — птичка, мышка, ежик, лягушка, заяц, лиса, медведь; маски — лиса, сова; кассета «Спокойной ночи» из серии «Happycybaby».

### Ход занятия

Педагог.

Стали дни короче.

Солнце светит мало.

Вот пришли морозы.

И зима настала.

Дети исполняют песенку «Небо синее» Е.Тиличевой (см. сб. «Учите детей петь», вып. 2. с. 24).

Проводится динамическая пауза «Листочки»:

Ветер северный

Сидя на стульях, подуть на пальцы.

подул —

«С'-с-с». — все листья

Произнести звук «с-с».

Слипы сдул...

Полетели, закружились

Ладони обеих рук зигзагами плавно опустить на колени

И на землю опустились.

Дождик стал по ним стучать: Постучать пальцами по бедрам.

«Кап-кап-кап.

кап-кап-кап!»

Град по ним заколотил. Постучать кулачками по бедрам.

Листья все насквозь пробил.

Снег потом

припорошил.

Плавные движения кистями вперед обратной стороной

ладони и назад ладонью.

Одеялом их накрыл.

Ладони крепко прижаты к коленям.

Проводится упражнение на развитие песенного творчества «Снежок» Т.Бырчеико (см. сб. «Учите детей петь», вып. 3. с. 54).

**Педагог.** Смотрите, ребята, кто-то рукавичку потерял. Интересно, кто же в ней будет жить? Первой заметила рукавичку птичка.

Выполняется упражнение на развитие мелкой моторики «Птичка»:

Птичка крылышки

Переплести пальцы.

сложила.

Птичка перышки

Сделать ими «качельку».

помыла.

Птичка клювом

Выпрямить и соединить мизинцы и большие пальцы.

повела.

Птичка зернышки

нашла.

Птичка зернышки поела,

Соединенные мизинцы стучат по столу.

Птичка песенку запела.Разъединить мизинцы.

Птичка крылышки

Кисти скрестить и помахать ими, как крыльями.

раскрыла.

Полетела, полетела!

(П.Лопухина)

А вот бежит и мышка .

Мышка-малышка:

Что за хата-невеличка.

Из овчинки рукавичка

На пороге лежит?

В рукавичке буду жить!

**Педагог.** Забежала мышка в рукавичку и стала вместе с птичкой делать массаж, чтобы никогда не болеть.

Дети выполняют оздоровительный массаж всего тела, белая быстрые, частые хлопки на соответствующие слова:

Чтобы не зевать от скуки.

Встали и потеряли руки.

А потом ладошкой в лоб —  
Хлоп-хлоп-хлоп.  
Щеки заскучали тоже  
Мы и их похлопать можем.  
Ну-ка дружно, не зевать:  
Раз-два-три-четыре-пять.  
Вот и шея. Ну-ка. Живо  
Переходим на загривок.  
А теперь уже гляди.  
Добрались и до груди.  
Постучим по ней на славу:  
Сверху, снизу, слева, справа.  
Постучим и тут и там.  
И немного по бокам.  
Не скучать и не лениться!  
Перешли на поясницу.  
Чуть нагнулись, ровно дышим.  
Хлопаем, как можно выше.  
Педагог показывает ежика  
По сухой лесной дорожке —  
Топ-топ-топ — топают ножки.  
Ходит-бродит вдоль дорожек  
Весь в иголках серый ёжик.

**Педагог.** Увидал ежик рукавичку и тоже захотел в ней повеселиться, а чтобы его заметили, песенку свою спел.

Дети исполняют песню А.Аверкина «Ежик».

**Педагог.** Вслед за ёжиком и лягушка-квакушка попросилась в рукавичку.

Пустили звери ее, а она обрадовалась, песню лягушачью запела.

Дети встают на ноги, сгибают руки в локтях. Ладони смотрят вперед, пальцы растопырены («лягушачьи лапы»). В таком положении дети выполняют звуковое упражнение «Танец лягушек» А.Петрова (см. сб. «Хрестоматия по сольфеджио и ритмике», с. 5). Ребята квакают на каждую долю такта, покачивая руками вправо- влево.

**Педагог.** Забралась лягушка в рукавичку. Тепло там хорошо. Лягушка даже вспомнила, как летом на солнышке нежилась.

Ребята ложатся на пол и выполняют дыхательную гимнастику «Лягушка» (по М. Лазареву):

- «Воздушный шар»: И. п. — лежа на спине, ноги свободно вытянуты, глаза закрыты, ладони на животе. 1 — медленный вдох, не поднимая плеч, живот поднимается; 2 — медленный выдох, живот опускается;
- «Воздушный шар в грудной клетке»: П. п. — лежа на спине, ладони — на нижней части ребер: 1 — медленный вдох через нос; 2 — выдох, грудную клетку зажать двумя руками в нижней части ребер;
- «Воздушный шар поднимается вверх»: П. п. — сидя, ноги вытянуты, одна рука лежит между ключицами; 1 — спокойный вдох с медленным поднятием ключиц и плеч; 2 — спокойный выдох с



саду. Вторая младшая группа, с. 35).

Звери весело живут.

И танцуют, и поют.

Дети исполняют парный танец (по выбору).

**Педагог.** Наступил вечер. Пора всем жильцам в рукавичке спать укладываться.

Дети садятся по-турецки и выполняют пальчиковую гимнастику «Пальчики уснули» (см. занятие № 6).

**Педагог.** Сова — толстая голова вылетела на охоту, поглядеть, кто еще не спит, кто в лесу шумит.

Проводится игра «Совушка-сова»: дети под веселую музыку двигаются поскаками по залу, на медленную — замирают, а «Сова» летает между ними и забирает к себе в «гнездо».

Ночь пришла. Вот все звери спят.

Темноту принесла. В рукавичке сопят.

Дети ложатся на спину, вытягивают руки вдоль туловища, закрывают глаза и отдыхают под колыбельную с кассеты «Спокойной ночи» из серии «Наррубабу», стараясь расслабить все мышцы. Музыка звучит тише. Педагог предлагает детям встать тихонько, не торопясь, построиться друг за другом. Далее воспитатель продолжает говорить на фоне звучащей «Колыбельной».

**Педагог.** Все звери спят. А мы с вами в группу пойдем тихонечко, на цыпочках, чтобы их не разбудить. Пройдем через ворота так тихо, чтобы они не закрылись. Проводится коммуникативная игра «Ворота» (авторская). Музыкальный руководитель и воспитатель дерутся за руки и, закрыв глаза, образуют в дверях зала «ворота», через которые проходят дети. Ребята идут неслышно. Если «ворота» услышат шаги, то сразу закроются.

## Занятие № 8. «Начинается зима»

### Задачи

Предупреждение нарушений зрения посредством специальных упражнений.

Закрепление знаний о сезонных явлениях в ПРИРОДЕ У Воспитание сна и выдержки.

Работа над ровностью звука при исполнении вокала.

**Наглядные пособия:** игрушки — заяц, лиса; иллюстрация «Снеговик»; составные детали снеговика для игры 2 комплекта.

### Ход занятия Педагог.

Зима нежданно-нежданно

Пришла на черные поля.

Еще вчера была туманна Дождем одетая земля.

Деревья жалобно скрипели.

Ручьи холодные текли...

И вдруг метели налетели!

И столько снега намели!

Дети поют песню о зиме (по выбору).

**Педагог.** Белый снег пушистый

В воздухе кружится

И на землю тихо

Падает, ложится.

Проводится упражнение на развитие песенного творчества «Снежок» Т.Бырченко (см. занятие № 7).

**Педагог.** Выпал снег, но вот досада —  
Не готовы мы к зиме.  
Простужаться нам не надо.  
Сделаем массаж себе!

Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду (см. занятие № 4)

**Педагог.** Ну вот теперь и мы готовы к походу в лес. Посмотрим, как же там наступила зима. Надеваем лыжи.

Дети выполняют комплекс общеразвивающих упражнений:

- «Лыжник»: имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить: «м-м-м-м». «Дерево»: ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру. Дети стараются дышать предельно экономно, неглубоко.

Стоят деревья в инее —  
То белые, то синие.

- «Птица»: рука выводится вперед на  $45^\circ$  от туловища, большим пальцем вниз. Затем отводится вверх и в сторону. Повторить 8 раз каждой рукой.

На деревья посмотри —  
Прилетели снегири.

- «Пингвин»: руки прижаты к туловищу, кисти вывернуты наружу. Поочередно поднимать руки в сторону, затем приводить их к туловищу.

У снегиря давайте спросим:  
— Кто первый провожает осень?  
Снегирь ответил нам тотчас:  
— Конечно же пингвин, друзья!  
Встречает зимушку пингвин.  
Гуляя важно среди льдин.

- «Будут на зиму дрова»: встать в пары, взявшись за правые руки, левую руку спрятать за спину и имитировать движения пальчиков, приговаривая:

Мы сейчас бревно распилим.  
Пилим-пилим.пилим-пилим.  
Раз-два! Раз-два!  
Будут на зиму дрова!

- «Конькобежцы»- Дети имитируют движения конькобежцев под «Вальс» Е. Макарова (см. сб. «Музыка в детском саду. Подготовительная группа», с. 67).

Блестят коньки, блестит каток.  
Пушистый снег искрится.  
Надень коньки свои, дружок.  
Попробуй прокатиться.

**Педагог.** Ну вот, мы и на опушке. Посмотрим, что же делается в лесу.

Зима, зимушка-зима  
Побелила терема...  
Круто рощу побелила.  
Зайцу шубку заменила.

Педагог показывает белого зайчика, и ребята поют попевку «Зайка, зайка, где бывал?» М. Скребковой (см. сб. «Музыка в детском саду. Старшая группа», с. 89). Дети пропевают вопросы, педагог — ответы зайчика. Затем воспитатель обращает внимание детей на притаившуюся лисичку:

Снег падает, падает.  
Теперь зима надолго.  
И зайцы в лесу радуются —  
Спрячутся под елкой.  
Ты, лисичка, посмотри.  
Наших зайцев поищи!

Проводится игра «Зайцы и лиса» А. Майкапара (см. занятие № /).

**Педагог.** Не нашла лиса зайчиков, убежала, а зайцы давай смеяться.

Губами снежинку ловлю на лету.

Снежинка смешинкою стала во рту.

Дети выполняют дыхательное упражнение «Смешинка» (по М. Лазареву): они хохочут, включая в смех все части тела в любой позе (стоя, лежа, сидя), стараясь сменяться всем телом, имитируя разные голоса.

**Педагог.** Зайцы услышали, как мы с вами тоже громко имеемся, испугались и разбежались. А мы стали лепить снеговика.

Проводится пальчиковая игра «Снеговик»:

Давай, дружок, смелей. Показать, как лепят снежки.

дружок.

Кати по снегу свой

снежок —

Он превратится Показать руками перед собой большой ком.

в толстый ком.

И станет ком Поставить руки на пояс, покачать головой и улыбнуться.

снеговиком.

Его улыбка так светла!

Два глаза... шляпа... Руками показать на глаза, голову, пос. поднять одну руку

нос... метла... вверх, раздвинув пальцы («метла»).

Но солнце припечет слегка — Приложить ладонь ко лбу посмотреть вверх.

Увы — и нет снеговика. Развести руки в стороны.

(В. Егоров)

**Педагог.** Что за зима без снеговика? Непорядок! Вот нас здесь снежные комки.

Посмотрим, кто из вас быстрее соберет снеговиков.

Проводится аттракцион «Кто быстрее соберет снега вика». Соревнуются два участника — выкладывают из готовых форм на полу снеговиков.

После игры дети выполняют гимнастику для глаз «Снежинки»:

Закружились, «Фонарики».  
Завертелись Белые снежинки.  
Вверх взлетели белой. Поднять руки вверх и посмотреть на них  
Стаей  
Легкие пушинки.  
Чуть затихла злая Медленно опустить руки, проследить за ними взгляд-  
вьюга — дом.  
Улеглись повсюду.  
Заблестали, словно Развести поочередно руки в стороны и проследить за  
жемчуг. — ними взглядом Все дивятся чуду  
Заискрились, засверкали Выполнить руками движение «ножницы».  
Белые подружки.  
Заспешили на прогулку  
Шаг на месте.  
Дети и старушки. В лесу красота и покой.  
А нам пора уже домой.

Дети уходят из зала, двигаясь осторожно друг за другом стараясь ступать след в след, чтобы «на снегу оставить меньше следов».

## Занятие № 9. «Зоопарк»

### Задачи

Совершенствование двигательных навыков.

Ознакомление с экзотическими животными.

Активизация творческих способностей.

Развитие чувства ритма.

Наглядные пособия: иллюстрации животных — слон, жираф, осьминог, гусь, зебра, аист, кузнечик, кот, обезьянка, тигр, лев, змея, бабочка, гусеница, волк, верблюд, ёжик, с утятами: кассета с записью танца «Зверобика».

### Ход занятия Педагог.

Собирайтесь-ка друзья.

Отправляться в путь пора.

На автобусе вперед

Едет озорной народ.

Но прежде чем отправиться в путь-дорогу, надо сделать массаж, чтобы не простудиться.

Выполняется массаж лица «Летели утки» (см. занятие № 7).

**Педагог.** Занимайте места в автобусе. Конечная остановка — «Зоопарк».

Дети встают друг за другом и обходят зал топающим шагом под пьесу И.Арсеева «На машине» (см. сб. «Музыкальный букварь», с. 100).

**Педагог.** Вот мы и приехали. Посмотрим, какие животные живут в нашем зоопарке. Во время отгадывания каждой загадки педагог показывает иллюстрацию с изображением животного.

Дети выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с элементами корректирующей гимнастики «Зоопарк»:



У него огромный нос,  
Будто нос лет тысящу рос.

Проводится подвижная музыкальная игра на развитие мимического восприятия «Ребята и слонята» Е. Тиличевой (см. сб. «Музыка в детском саду», вып. 6, с. 30):

Дети стоят в двух шеренгах (ребята и слонята), друг напротив друга.

В джунгли забрались

ребята. Дети 1-й шеренги делают 6 шагов вперед и 6 назад.

В джунгли забрались

ребята.

Ля-ля-ля... Стоя на месте, отхлопывают ритм песни.

Ля-ля-ля...

Встретили там их слонята. Дети 2-й шеренги делают, шагов вперед и 6Встретили там их слонята назад.

Ля-ля-ля... Стоя на месте, отхлопывают ритм песни.

Ля-ля-ля.

Пляшут под пальмой ребята.

Пляшут под пальмой ребята.

Ля-ля-ля... Дети 1-й шеренги повторяют движения 1-го куплета!

Ля-ля-ля.

В зарослях пляшут Дети 2-й шеренги повторяют движения 2-го куплета.

слонята.

В зарослях пляшут слонята.

Ля-ля-ля...

Ля-ля-ля.

Двинулись к дому ребята. Дети 1-й шеренги повторяют движения 1-го

Двинулись к дому ребята. куплета

Ля-ля-ля...

Ля-ля-ля.

В чаще укрылись

Дети 2-й шеренги повторяют движения 2-го

слонята

куплета

В чаще укрылись слонята.

Ля-ля-ля...

Ля-ля-ля.

**Педагог.** Переходим к следующему отделу. Здесь мы видим насекомых:

бабочек, жуков, гусениц, кузнечиков.

Дети поют песню Е. Поплиновой «Маленький кузнечик» (см. сб. «А мы на уроке — играем», с. 69).

Проводится тест на прыгучесть: дети встают вдоль одной линии и соревнуются, кто дальше прыгнет. Тест проводится по подгруппам.

**Педагог.** Поглядите, какая интересная мохнатая гусеница

Дети делают пальчиковую гимнастику «Гусеница»:

Этот странный дом без

Сложить руки домиком над головой.

окон

У людей зовется

Обхватить ладонями локти. Сделать вращательные-

кокондвижения указательным пальцем.

Свив на ветке этот дом

,Дремлет гусеница в нем.Соединить указательный и большой пальцы. Спит без просыпа всю зиму.

Положить сложенные ладони под щеку.

Но зима промчалась мимо —

Согнуть руки в локтях и попеременно

поднимать

ладони вверх-вниз.

Март, апрель, капель,

Сжать ладони в кулаки и по очереди разжимать

весна... пальцы.начиная с мизинца.

Просыпайся,

Поднять руки вверх и потянуться. -

соня-сонюшка!

Под весенним

солнышком

Гусенице не до сна - Через стороны опустить руки вниз.

Стала бабочкой она!Сделать маховые движения руками.

(В.Егоров)

Скачут коняшки

В морских рубашках.

(Зебры)

Дети двигаются прямым галопом под пьесу В. Витлина «На лошадке», замедляя и ускоряя бег в соответствии с темпом музыки (см. сб. «Музыка и движение», вып. 2. с. 31).

**Педагог.** Зебра, как и любая лошадь, отличается большой выносливостью. Сейчас мы с вами посмотрим, какая же выносливость у нас.

Проводится тест на выносливость. В течение 60 секунд дети стараются сделать как можно больше приседаний, положив руки на голову. Приседания делают как можно быстрее, не отрывая пяток от пола и опускаясь глубоко вниз. Каждый ребенок считает свои приседания.

**Педагог.** Переходим к следующей клетке. В ней живет дикий родственник одного всем известного животного. Какого, отгадайте!

Глазищи, усищи, хвостище,

А моется всех чище. (Кот)

**Педагог.** Конечно, здесь живут родственники кота. Посмотрите, какие красивые лев, тигр и пантера. Хотя они такие большие, а потягиваются, совсем как обычная домашняя кошечка.

Дети потягиваются всем телом, как кошечка, поднимая вытянутую правую руку, затем левую.

**Педагог.** А вот в соседней клетке — наша дальняя родственница.

Наши предки, ваши предки На одной сидели ветке,

А теперь нас держат в клетке. (Обезьяна)

И веселая обезьяна приглашает всех ребят ознакомиться со звериной аэробикой.

Дети исполняют ритмический танец «Зверобика» Б. Савельева.

**Педагог.** Вот какие животные ловкие, быстрые, гибкие, смелые! На следующих занятиях мы с вами попробуем научиться у них тоже быть такими: грациозными, внимательными, спортивными.

## Занятие № 10. «Зайчик»

### Задачи

Обучение элементам самомассажа ушной раковины.

Закрепление знаний о повадках зайца.

Развитие мышления.

Привитие умения ориентироваться в пространстве.

**Наглядные пособия:** игрушка-зайчик, шапочки-маски лисы и волка; кассета с записью танца «Зверобика».

Ход занятия

Дети исполняют ритмический танец «Зверобика».

**Педагог.** Посмотрите, к нам сегодня прискакал на занятия зайнышка. Он пришел, чтобы научить вас быть такими быстрыми, как он сам.

Проводится упражнение на развитие песенного творчества «Зайка, зайка, где бывал?» М.Скребковой (см. занятие №9).

**Педагог.** Каким двигательным качеством отличается заяц? (Скоростью) А где он живет? Мы с вами сейчас пойдем в гости к зайцу. Но поскольку на улице уже холодно, мы, прежде чем идти, сделаем точечный массаж от простуды.

Дети выполняют массаж лица «Летели утки» (см. занятие № 7)

Мы пришли в зимний лес. Сколько здесь вокруг чудес! Справа березка в шубке стоит, Слева елка на нас глядит.	Проводится коррекционная физминутка «Прогулка в зимний лесу» для улучшения зрения: Ходьба по кругу.  Кружась, присесть.  Прыжки на двух ногах на месте.  Руки на поясе, наклоны в стороны.  Медленно присесть, прячься.  Имитировать сон.  Имитировать полет птиц.	Развести руки в стороны.  Руку отвести вправо и посмотреть на нее.  Отвести руку влево и посмотреть вверх.
про следить за ней взглядом. Движение «фонарики» и Снежинки в небе кружатся, На землю красиво падают. Вот и зайка поскакал, От лисы он убежал. Это серый волк рыщет. Он себе добычу ищет!	Развести руки в стороны. Обхватить руками плечи.	

Все мы спрячемся сейчас,  
Не найдет тогда он нас!  
Лишь медведь в берлоге  
спит,  
Так всю зиму он проспит.  
Прилетают снегири,  
Ух, красивые они!  
В лесу красота и покой.  
Вот только холодно  
зимой.

**Педагог** Зайчику, чтобы избежать опасности, надо иметь очень хороший слух. Попробуем вместе с зайцем сделать массаж ушей.

Дети выполняют массаж уха (по китайской медицине):

- загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма.)
- оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5—6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта.)
- массаж затылка захватить большим и указательным пальцами затылок. Сдавливать, поворачивать его во все стороны в течение 20—30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии.)
- Растирание ушей ладонями.

**Педагог.** А теперь посмотрим, какие у нас ушки, хорошо ли они слышат.

С детьми проводится игра на внимание «Лиса» (авторская). Под быструю музыку дети бегают по залу в рассыпную, под спокойную — ложатся на пол и медленно дышат через нос, стараясь успокоить дыхание, не поднимая плеч. Педагог шепотом, едва слышно произносит слова «лиса». Дети должны его услышать и подняться.

**Педагог.** Молодцы! У всех зайчиков уши хорошо слышат. Но, чтобы убежать от лисы, нужно зайцу иметь быстрые ноги. А для этого надо научиться делать массаж ног.

С детьми разучивается массаж рефлекторных зон ног:

- сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку, разотрите ее до исчезновения боли;
- плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге;
- быстро Быстрых маленьких зайчат.

Зря стараешься, плутовка,  
Не найдешь ты их, кума,  
Потому, что зайцев ловко Прячет  
зимушка-зима!

Проводится игра «Зайцы и лиса» А. Майкапара (см. занятие № 8). После нее дети играют в пальчиковую игру «Считалочка».

Раз, два, три, четыре, пять — Счет ведется с большого пальца, руки подняты Начинаем мы считать.  
вверх.

Это —  
 Котик — вытри ротик.                      Большим пальцем обвести вокруг рта.  
 Это —  
 Носик-хитроносик.                      Указательным пальцем потрогать нос.  
 Это —  
 Ежик-ворчунишка.                      Сгибать и разгибать средний палец.  
 Это —                      Сгибать и разгибать безымянный палец. Одновременно.  
 Мишка-топотыжкапереставлять ноги, покачиваясь (как будто идет мишка). Это —                      Поднять  
 обе руки, мизинцами потрогать уши (как будто  
 Зайка-убегайка                      шевелятся ушки зайки).  
 потереть вверх ступни пяткой другой ноги. (Этот массаж помогает освободиться от накопившейся  
 усталости и включить основные системы организма).

Раз, два, три, четыре, пять,  
 Начал зайка наш скакать.

Дети выполняют прыжки различных видов по показу педагога, чередуя их с ходьбой.

**Педагог.** У нашего зайца и уши хорошо слышат, и лапки, быстро бегают. Споём про него песенку.

Дети исполняют украинскую народную песню «Зайчик», в обр. М.Красева, сопровождая ее движениями (см, сб. «Играем и поем», с. 41).

Из-за белого сугроба Ушки  
 длинные торчат.

Отыщи, лиса, попробуй Кто последний? Быстро убрать  
 руки за спину.

Догоняй-ка!

(А.Горин)

Раз, два, три, четыре, пять —  
 Негде зайчику скакать:  
 Всюду ходит волк, волк,  
 Он зубами щелк, щелк!  
 А мы спрячемся в кусты.  
 Прячься, зайнька, и ты.  
 Ты, волчище, погоди!  
 Как попрячемся, иди!

Проводится французская народная игра «Зайцы и волк», , Б. Тобиаса (см. сб. «Французские песни-игры», с. 28). Зайцы                      становятся в

круг. В центре на                      Остановиться и похлопать в ладоши.                      стульчике  
 сидит волк.                      Обратиться к волку косячками по кругу

Припев:                      Показать, как «надевает шапку». Выставить  
 Скачут зайцы весело под                      поочередно ноги. Похлопать в ладоши.  
 елкой, с пением.

Вот они пустились в                      Продолжить диалог с волком.  
 пляс.                      Показать, как «надевает шубу». Покружиться  
 — Эй, косые, не бойтесь                      парами. Похлопать в ладоши.

Обратиться к волку.

волка?

•— Он догнать не сможет

— Ха-ха-ха-ха, ха-ха-ха!

— Выходи, серый волк!

— Я шапку надеваю!

Припев:

— Поспеши, серый волк!

Я шубу надеваю!

Припев.

— Догони, серый волк!

*Всех сейчас поймаю* Разбежаться (волк старается кого-нибудь

поймать).

**Педагог.** Сегодня зайчик научил нас быть быстрыми и внимательными, показал, как можно быстро восстановит! свои силы. Давайте его за это поблагодарим.

