

МКДОУ «Детский сад № 6 «Ягодка»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по социально - личностному развитию детей

**Ритмическое
занятие физической культурой
«Алфавит»**

Выполнила: Бутова Ю.В.
Инструктор по физкультуре
Высшая квалификационная
категория

Для детей 6-7 лет

Под музыку «Ливенская полька», 1 и 2 части

1.

Хлоп – локоточек,

Хлоп – локоточек. 2 раза

Хлоп – головка, плечи, талия,

Хлоп – головка, плечи, талия.

Повертели хвостиками - 2 раза.

И на месте побежали 2 раза.

И. п.: *стоя, руки на поясе. Раз – хлопок, правая рука достает до левого локтя. То же левая рука. Далее по тексту.*

2.

А начало алфавита,

Тем она и знаменита.

А узнать ее легко –

Ноги ставит широко.

И. п.: *стоя, ноги на ширине плеч, руки прижаты к туловищу. Поворот вправо – руки в стороны, прямо – руки вниз. То же влево.*

3.

О – середина алфавита,

Буква также знаменита.

Она круглая, как шар,

С ней играй и не скучай.

И. п.: *стоя, руки в стороны. Круговые движения рук.*

4.

Буратино потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся,

Руки с стороны развел,

Ключик видно не нашел.

И. п.: *стоя. Движения по тексту.*

5.

Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть.

На носочки подтянись,
Лапки вверх и лапки вниз.

И. п.: *стоя. Движения по тексту.*

Лапки ставим на бочок,
Потанцуем мы еще,
Спляшем вам вприсядку,
Чтоб не мерзли пятки.

И. п.: *стоя, руки на поясе. Руки в стороны – нога вперед на пятку. То же с другой ноги.*

6.

Ванька – встанька, Ванька – встанька,
Вправо – влево наклоняйся.

Непослушный ты какой.
Нам не справится с тобой.

Ванька – встанька, Ванька – встанька,
Приседай – ка, приседай – ка,

Непослушный ты какой,
Нам не справится с тобой.

И. п.: *стоя, руки на поясе. Наклоны вправо – прямо - влево – прямо. Приседания.*

7.

Жук упал и встать не может.
Ждет он кто ему поможет.

Я на помощь прибегу,
Встать жуку я помогу.

И. п.: *лежа на спине. Свободные движения рук и ног.*

8.

Мы к лесной полянке вышли,

Поднимаем ноги выше.

Через кустики и кочки,

Через ветки и пенечки.

Кто высоко так шагал –

Не споткнулся, не упал.

И. п.: *стоя. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.*

4 часть

ИГРА «Рыбаки и рыбки»

Два ребенка – рыбаки, остальные рыбки.

Эй вы, кильки и бычки!

Что вам надо, рыбачки?

Будем вас сейчас ловить

И в бочоночках солить

А мы дырочку найдём

И от вас мы уплывём!

Дети «рыбаки» держат друг друга за руки, дети-«рыбки» пробегают «через сети».

Дети, которых поймали рыбаки, становятся рыбками.

Игра-соревнование «Кто быстрее соберет буквы»

Выходят 4 ребенка.

Встают около своего обруча

В обруче у каждого ребенка буквы,

в руках корзинки

по команде: 1.2.3.-буквы быстро собери - дети собирают буквы в корзинки, несут к инструктору.

5 часть

Малоподвижная игра «Тик-так»

МКДОУ «Детский сад № 6 «Ягодка»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по социально - личностному развитию детей

**Ритмическое
занятие физической культурой
«В лесу»**

Выполнила: Бутова Ю.В.
Инструктор по физкультуре
Высшая квалификационная
категория

Для детей 4-5 лет

1 часть

Вводная.

И. п.: *1 – ходьба стайкой за воспитателем («Вот как мы умеем»)*

Зашагали ножки –

Топ, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке –

Топ, топ, топ, топ!

Вот как мы умеем –

Топ, топ, топ, топ!

Ну – ка, веселее!

Топ, топ, топ, топ!

Топают сапожки -

Топ, топ, топ, топ!

Это наши ножки!

Топ, топ, топ, топ!

2 – темп движения меняется в соответствии с музыкой («Ай-да»).

Ай-да, ай-да,

Ай-да, ай-да!

И. п.: *стоя, ноги врозь, руки в стороны. Переваливаются с ноги на ногу.*

Быстро ножки топочите,

Детки весело пляшите.

Быстро, ножки, топочите,

Детки, весело пляшите.

Топают ногами. Повторить 2-3 раза.

3 – бег вокруг обруча за воспитателем («Ах вы, сени, мои сени»).

А теперь бегом, бегом,

Вокруг обруча кругом.

Вокруг обруча кругом –

Мы бегом, бегом, бегом.

4 – *остановиться вместе с окончанием музыки, вместе с воспитателем.*

Вокруг обруча бежали,

Наши ноженьки устали.

Постоим мы, отдохнем,

Упражнения начнем.

2 часть

ОРУ «В лесу» («Как у наших у ворот»).

1.

Ветер дует нам в лицо.

Закачалось деревцо.

Ветерок еще подул,

Вправо – влево их нагнул.

И. п.: *стоя, руки вверх. Наклоны рук вправо – влево.*

2.

Мы – красивые цветочки,

На лужайках мы растем,

Если ветер вдруг подует,

Мы головки вниз нагнем.

И. п.: *стоя, руки на поясе. Выполняют наклоны вперед.*

3.

Жук упал и встать не может,

Очень жалко нам жука.

Ждет он, кто ему поможет?

Сам не может встать пока.

И. п.: *лежа на спине. Свободные движения рук и ног.*

4.

Повернулся на животик –

Вот теперь он может встать.

Только он теперь не хочет,

Хочет с солнышком играть.

И. п.: *лежа на животе, упор на локти. Поднимают и опускают голову.*

5.

Солнца лучик прилетал,

С нами весело играл.

Мы в деревья превратились –

Дружно солнцу поклонились.

И. п.: *стоя, низко наклоняются на выдохе.*

3 часть

Подвижная игра «Догони зайку»

К детям заяка подбежал,

Возле деток прыгать стал,

Прыг, скок, прыг, скок,

Догони меня дружок!

Игра повторяется 2-3 раза.

4 часть

Игровое задание «Заячьи бега»

Дети выстраиваются в одну шеренгу напротив «пеньков»

Задание: после слов Раз, два, три - не зевай!

Заячьи бега начинай!

Дети прыгают на двух ногах до пенька, побеждает тот, кто прискакал первым.

Подвижная игра «Угадай, кто спрятался в мешке»

Под музыку дети бегают по залу, инструктор закрывает мешком ребенка, остальные должны угадать – кто спрятан.

5 часть

Инструктор - Сядьте на коврик, поиграет с вами котик!

ИГРА «Котик ниточки мотает»

Построение в круг, сидя по-турецки.

Котик ниточки мотает на клубочек навивает «наматываем ниточки»

Котик ниточки мотает на клубочек навивает!

Калачики, калачики ,калачики печёт! «вращаем кулачки»
Пышки, пышки, пышки, пышки! 4 хлопка в ладоши
Калачики, калачики, калачики печёт! то же
Пышки, пышки, пышки, пышки!
Вьюшки, вьюшки, вьюшки вью! «вращаем кулачки»
Колотушки колочу, кулачками хлопаем об колени
Приколачиваю! кулаки друг о друга
Заколачиваю! ладони стучат по полу