



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 112 ГОРОДА ТЮМЕНИ
(МАДОУ д/с № 112 города Тюмени)**

ПРИНЯТА
на педсовете №
«28»августа 2016 г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ д/с №112
Л.В.Мальцева Л.В.Мальцева



**Дополнительная
образовательная программа**

«Здоровячок»

Вторая младшая группа: 3-4 года
Срок реализации программы: 1 год

Руководитель
Сафонова Н.С.,
инструктор по физической
культуре

г. Тюмень 2016

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель, задачи.....	5
3. Годовой календарный учебно-тематический план.....	8
4. Содержание программы.....	14
5. Организационно - педагогические условия реализации программы.....	15
6. Планируемые результаты.....	16
7. Оценочные и методические материалы.....	16
8. Формы и методы контроля.....	16
9. Критерии отслеживания усвоения материала.....	16
10. Условия реализации программы.....	18
11. Литературы.....	19
12. Приложения.....	21

Пояснительная записка

В настоящее время в системе дошкольного образования происходят значительные перемены. Успех этих перемен связан с обновлением научной, методологической и материальной базой обучения и воспитания.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы:

Система дополнительного физического воспитания дошкольников и различные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дополнительной образовательной программы «Здоровячок» должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-тренировочного процесса.

До настоящего времени отсутствует единая научно обоснованная модель обучения детей дошкольного возраста новым видам физической культуры (детский фитнес, стретчинг и др.) с учетом специфики применения физкультурно-оздоровительной работы детьми дошкольного возраста и в условиях образовательного учреждения. В связи с чем, сформированные знания, умения и навыки по различным направлениям новых физкультурно-оздоровительных видов, являются одной из составляющих в воспитании, обучении и оздоровлении детей дошкольного возраста.

Таким образом, **актуальность** определяется тем, что использование новых видов физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками, а так же учёт специфики работы в дошкольном учреждении, позволит положительно повлиять на формирование у них целого комплекса знаний, умений и навыков не только в области физической культуры, но и улучшить компетентность в отношении к своему здоровью, что в дальнейшем повлияет на адаптационные возможности в процессе дальнейшего воспитания и обучения.

Педагогическая целесообразность.

Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье... »

Здоровье детей – будущее страны!

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Все без исключений понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалять свой организм, делать зарядку, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Научно – технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. Невольно возникает вопрос: «Почему же наши дети так часто болеют?». Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное, чтобы ребёнок не в чём не нуждался. А если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом? Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать – заболеешь! Не будешь тепло одеваться – простудишься!» и т.д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов в учении!» и т.д.

Видимо, поэтому наши ученые среди исследуемых ставят на первое место многое, но только не здоровье.

Исходя из проведенного исследования и была разработана данная программа.

Цель программы:

формирование у детей младшего дошкольного возраста знания о здоровом образе жизни.

Задачи:

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающихся.

1. Оздоровительно - коррекционные задачи.

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
- Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

2. Образовательные задачи.

- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

3. Воспитательные задачи

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.
- Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

Отличительные особенности программы

В сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

Немаловажно, что в содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся, личный опыт преподавателя, использованы методические и авторские материалы ученых и известных тренеров в разработке отдельных разделов программы.

Возраст воспитанников.

Срок реализации данной программы и режим занятий

Программа предназначена для детей дошкольного возраста 3-4 лет. Сроки реализации программного материала один учебный год, 1 раз в неделю. Длительность занятий: 15 минут для детей младшего дошкольного возраста.

В образовательном процессе используются игровые и соревновательные формы обучения. Все занятия проводятся во вторую половину дня с учетом общих режимных моментов образовательного учреждения.

Формы организации деятельности детей

При обучении физической культуре используются различные формы: индивидуальная, парная, групповая, подгрупповая, фронтальная. Занятия проводятся в форме игры с развлекательными элементами (сказками, потешками, загадками, сюрпризными моментами). Программа предполагает возможность вариативного содержания. В зависимости от творческих особенностей детей, педагог может вносить изменения в содержание занятий, дополнять практические задания новыми моделями.

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих

затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Годовой календарный учебно-тематический план

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Всего часов	Оборудование
сентябрь	«Веселые ритмы»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма.	5ч.	Муз.центр, коврики маты.

октябрь	«Попрыгунчики»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	4 ч.	Муз.центр , коврики маты, фитбол мячи.
ноябрь	«Русский музыкальные игры»	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;	3 ч.	Муз.центр , коврики маты.

декабрь	«Топай ножка»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	5 ч	Муз.центр, коврики маты, степ- платформы.
январь	«Отважные моряки»	-развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; -освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; -умение сочетать движения с музыкой и словом; -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.	3ч.	Магнитофон, коврики маты.

февраль	«Прыг-скок команда»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.	4 ч.	Магнитофон, маты, фитбол мячи.
март	«Народный тіх»	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.	5 ч.	Магнитофон, коврики маты.

апрель	«Загадочные шаги»	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	4 ч.	Магнитофон, коврики, маты, степ- платформы.
май	Подготовка к итоговому занятию.	- повторение комбинаций и упражнений на фитболах; - повторение комбинаций степ-аэробики; - повторение комбинаций танцевальной аэробики; - совершенствование координации движений и чувства ритма;	2ч.	Муз.центр. коврики маты, степ- платформы, фитбол мячи.

май	Итоговое занятие	- Умение передавать в движении характер музыки; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - освоение техники различные видов прыжков; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;	1ч.	Муз.центр. коврики маты, степ- платформы, фитбол мячи.
		Всего	36 часов	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Здоровячок» включает четыре раздела. В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

1. Профилактика и коррекция нарушения осанки

Теоретический материал:

1. Знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение.
2. Правила безопасности при их выполнении.

Практический материал:

1. Специальные упражнения в положение сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них.
2. Специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них.
3. Самовытяжение из разных исходных положениях, направленные на исправление нарушений осанки.
 - * подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
 - * дыхательные упражнения
 - * упражнения на расслабление
4. Общеразвивающие упражнения из различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них.

2. Профилактика и коррекция плоскостопия

Теоретический материал:

1. Знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы.
2. Для чего надо заботиться о здоровье своих ног.

Практический материал:

1. Самомассаж стоп и голени.
2. Специальные упражнения в исходном положении лежа.
3. Специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера.
4. Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком).

5. Специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе.
6. Игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений.

3. Совершенствование двигательных умений

Теоретический материал:

1. Техника безопасности во время бега и ходьбы.
2. Во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться.

Практический материал:

1. Игры и упражнения на развитие двигательных навыков.
2. Упражнения в ползание.
3. Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках.
4. Формирование навыка рациональной техники бега.
5. Совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки.

4. Развитие физических качеств

Теоретический материал:

1. Общие сведения о технике безопасности во время проведения игр.

Практический материал:

1. Игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).

Организационно - педагогические условия реализации

программы

Программа рассчитана на 1 год, в зависимости от необходимости занятий ребёнка по данному направлению; продолжительность занятий: 15 минут, 1 раз в неделю (4 раза в месяц). Время проведения – утреннее или после дневного сна (но не раньше, чем через 2 - 3 часа после еды); коврики (одеяло); одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух. **Противопоказания:** высокая температура тела, повышенное кровяное давление, собственное желание ребенка. Хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов); четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе.

Планируемые результаты:

Дети будут знать, что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела; названия и расположение основных частей скелета; правила по сохранению здоровья. Стараются правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Снижается уровень заболеваемости.

Оценочные и методические материалы

Итоговая диагностика сформированности физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной Н. В. Полтавцевой, Н. А. Гордовой «Обследование уровня развития физических качеств». Методика включает шесть тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня сформированности того или иного физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, сформированность двигательных навыков. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

Формы и методы контроля:

1. Диагностика физического развития детей.
2. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
3. Открытое итоговое занятие для родителей с показом детьми различных методов оздоровления.

Диагностика проводится 2 раза в год.

Цели диагностики:

На начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

На конец года: Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Формы мониторинга: специальные педагогические пробы.

Критерии отслеживания усвоения программы осуществляется по 5 - бальной системе:

1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;

3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%) Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%) Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%).

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

Первый год обучения, для детей 3-4 лет

№ п/п	Ф И О ребенка	Пробы для определения функциональной подвижности позвоночника, силы мышц спины и сила мышц		Оценка физической подготовленности по динамическим и статическим телам		Знает и выполняет упражнения дыхательной гимнастики		Соблюдает правильную осанку, выполняя физические упражнения		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		Янв.	Май	Янв.	Май	Янв.	Май	Янв.	Май	Янв.	Май
Итоговый показатель по группе (среднее значение)											

Условия реализации программы

1. Спортивное оборудование (стандартное и нестандартное):

- *мячи (разного диаметра),
- *мячи-прыгуны – 4 шт.,
- *мячи-массажеры – 10 шт.,
- *скакалки – 30 шт.,
- *обручи (разного диаметра) – 15 шт.,
- *кольца плоские разного диаметра 40 шт.,
- *дуги для подлезания – 7 шт.,
- *доски для ходьбы (в том числе и ребристые) – 3 шт.,
- *маты – 2 шт.,
- *гимнастические палки (плоские и круглые) – по 30 шт.,
- *флажки – 40 шт.,
- *мешочки с песком – 30 шт.,
- *веревочки – 30 шт.,
- *детские гантели – 60 шт.,
- *мелкие предметы для профилактики плоскостопия,
- *платочки – 60 шт.,
- *канат – 2 шт.,
- *массажеры для ног – 4 шт.,
- *корректирующие дорожки – 4 шт.,
- *маски для подвижных игр – 15 шт.,
- *кегли, кубики, кольца, султанчики и много другого оборудования для спортивных игр.

2. Тренажеры:

- *тренажер «Мини-батут» - 2 шт.,
- *тренажер «Бегущая по волнам»,
- *тренажер «Диск здоровья» - 2 шт.,
- *тренажер «Силовая тяга», *тренажер для глаз – 2 шт.,
- *массажер «Колибри»

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
2. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
3. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
4. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
5. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г.
6. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
7. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
8. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
9. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
10. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
11. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
12. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
13. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
15. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.

16. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

Общая структура образовательной деятельности

Часть	Направленность и продолжительность части занятия	Основные упражнения	Указания
1.Подготовительная	1.Подготовительная часть «Разминка» 3-5мин.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой;
	Стретчинг-упражнения на растяжку.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
2.Основная	2.Основная часть 10 мин.	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы, танцевальные комбинации, бег, прыжки в сочетании с движениями рук.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями с постепенным увеличением нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.

3.Заключительная	3. Заключительная часть» и «релаксация» 2-5 мин.	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.
------------------	--	---	--

Основные направления оздоровительной аэробики в детском саду:

- **Классическая аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

- **Танцевальная аэробика** – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

- **Фитбол – аэробика.** Фитбол (большой гимнастический мяч) - не только забавная игрушка, это еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДОУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

- **Стретчинг («растягивание»)**. Освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

Содержание образовательной деятельности

Двигательные упражнения

Классическая аэробика и степ-аэробика объединены использованием основных двигательных упражнений. В степ-аэробике движения усложняются использованием степ-платформы.

Овладение техникой базовых шагов:

1. **Марш** - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. **Приставной шаг (степ тач – step tach)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
3. **V – шаг (ви-степ – v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
4. **Открытый шаг (оупен степ - open step)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
5. **Подъем колена вверх (knee up, knee lift)**- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
6. **Махи ногами (кик -kick)**- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
7. **Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

8. **Скрестный шаг (cross step)**- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;

9. **Выставление ноги на пятку (heeli toch)**, на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;

10. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;

11. **Маятник** - прыжком смена положения ног;

12. **Подскок** - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;

13. **«Скип» (skip)**- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов:

1. **Приставной шаг (step-touch)**. И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;

2. **Шаг-касание (touch-step)**. И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;

3. **Марш (march)**. И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;

4. **Твист (twist)**. И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;

5. **Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach)**. И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;

6. **Махи ногами (kick)**. И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

7. Подъём колена вверх (knee up, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;

2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;

3. «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;

4. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;

5. «Моталочка» - махи вперед, назад в прыжке со сменой ног;

6. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком с двух ног с поджатыми ногами и приземлением на две ноги;

7. «Ковырялочка» - выставление ноги в сторону на носок, на каблук и тройной притоп, и все с другой ноги;

8. «Дробные выстукивания» - продвижение в любом направлении пристукивая обеими ногами по-очереди в полуприседе.

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ КОМПОЗИЦИИ

«РЫБАЧОК»

слова А. Барто, музыка М. Старокадомского

Слова песни	Движения
1. С утра сидит на озере любитель рыболов. Сидит, мурлычет песенку, а песенка без слов. Припев: тра-ля-ля, тра-ля-ля-ля, тра-ля.....	Сидя на полу, мяч зажат между ногами, руки обнимают мяч. Покачивания из стороны в сторону. Лёжа на полу, ноги на мяче, выполнять поочерёдные шаги на нём (рыболов отдыхает)
2. А озеро чудесное, удачный будет лов. Сейчас поймает окуня любитель рыболов. Припев	Лёжа на полу, ноги на мяче и касаются его только стопами, сгибать поочерёдно к груди то одну, то другую ногу Сгибание-разгибание ног с прокатыванием мяча ногами вперёд-назад в положении лёжа на спине.
3. А песенка чудесная, и радость в ней, и грусть. И знают эту песенку вся рыба наизусть. Припев	Сесть с упором руками сзади, ногами обхватить мяч, покачивание вправо-влево Сесть, мяч между ног, руки на мяче. Откатить мяч вперёд, вернуть в исходное

	положение.
--	------------

«АНТОШКА»

слова Ю.Энтина, музыка В Шаинского

Слова песни	Движения
1. - Антошка, Антошка, пойдём копать картошку! - Антошка, Антошка, пойдём копать картошку! Припев: - Дили-дили! Трали-вали! Это мы не проходили! Это нам не задавали!	Сидя на мяче, в ритм слов руки вытянуть вперёд и, сгибая в локтях, прижать к груди. В ритм слов выполнять наклоны вперёд, касаясь пола руками, ноги на ширине плеч. Поставить ногу на пятку, руки развести в стороны, затем поставить их на пояс. Выполнить ногами попеременно. В ритм стучать по полу правой пяткой, грозя пальцем, то же в другую сторону. То же что и в 1 куплете. Далее разводить руки широко в стороны.
2. -Антошка, Антошка, сыграй нам на гармошке! -Антошка, Антошка, сыграй нам на гармошке! Припев: тот же	Движения те же То же что в 1 куплете. Вращение кистей рук перед грудью, ритмично покачиваясь на мяче.
3. - Антошка, Антошка, готовь к обеду ложку! - Антошка, Антошка, готовь к обеду ложку! Припев: Дили-дили! Трали-вали! Это, братцы, мне по силе! Откажусь теперь едва ли!	Поставить ногу на пятку, руки в стороны, затем руки на пояс. Поочерёдно ногами. Сидя на мяче, хлопать в ладоши и шагать в ритм слов.

«ЧУНГА – ЧАНГА»

слова Ю. Энтина, музыка В. Шаинского

Слова песни	Движения
1. Чунга-Чанга – синий небосвод, Чунга-Чанга – лето круглый год, Чунга-Чанга – весело живём, Чунга-Чанга – песенку поём! Припев: Чудо-остров, чудо-остров, Жить на нём легко и просто, Жить на нём легко и просто Чунга-Чанга! Наше счастье постоянно, Жуй кокосы, ешь бананы, Жуй кокосы, ешь бананы, Чунга-Чанга!	Сидя на мяче, наклоны в стороны вытягивая напряжённые руки с разведёнными пальцами вверх, сесть прямо. Делать подскоки с ноги на ногу, мяч держат перед грудью Двигаться боковым галопом вправо, затем влево. Сидя на мяче. Одновременно разводить руки и ноги в ритм слов и хлопком соединять их 8 раз. Приставной шаг вправо, вставая с мяча и вытянув вверх правую руку, сесть на мяч. То же влево. То же.
2. Чунга-Чанга – места лучше нет. Чунга-Чанга – мы не знаем бед. Чунга-Чанга – кто здесь прожил час, Чунга-Чанга – не покинет нас. Припев: тот же	

«ЧЕБУРАШКА»

слова Э.Успенского, музыка В.Шаинского

Слова песни	Движения
1. Я был когда-то странной Игрушкой безымянной, К которой в магазине Никто не подойдёт. Припев: Теперь я – Чебурашка, Мне каждая дворняжка При встрече сразу лапу подаёт.	Сидя на мяче, руки на поясе. Два наклона вперёд, вытягивая руки вперёд, ладонями вверх. Поднимать плечи вверх-вниз, одновременно поворачивая туловище в стороны, руки опущены и чуть разведены в стороны. Повороты туловища в стороны, руки свободно опущены вниз. Вытянуть правую руку ладонью вверх, левую, хлопать в ладоши. Повторить движения предыдущей фразы. Сидя на мяче, руки с разведёнными пальцами приставлены к ушам, локти отведены в стороны.
2. Мне не везло сначала, и часто так бывало: Ко мне на день рожденья Никто не приходил. Припев: Теперь я вместе с Геной Он необыкновенный, А самый лучший в мире крокодил..	Наклоны туловища вправо, прямо, влево, прямо по два раза в каждую сторону. Сидя на мяче 2 раза выполнить группировку (пригнуть голову, руки на затылке) к коленям. То же.

«ВОДЯНОЙ»

слова Ю.Энтина, музыка М. Дунаевского

Слова песни	Движения
1. Я Водяной, я Водяной, Поговорил бы кто со мной. А то мои подружки – пиявки и лягушки. Припев: Эх, жизнь моя жестянка. Да ну её в болото!.. Живу я как поганка, А мне летать охота!	Из приседа за мячом перейти в положение, лёжа на мяче, руки «переступают» в ритм слогов песни. Лёжа на мяче, руки в упоре на полу, сгибать попеременно ноги в коленном суставе (поболтать ногами) «Лягушка», лёжа на мяче, с упором на руки, обхватить мяч ногами, выполнять покачивания на мяче вправо и влево. Лёжа на мяче, разведение выпрямленных ног в стороны. «Крылья». Лёжа на мяче, выпрямленные ноги в упоре на полу. Выполнить повороты туловища вправо и влево, с одновременным отведением выпрямленной руки в сторону.

«ЛЬВЁНОК И ЧЕРЕПАХА»

слова С. Козлова, музыка Г.Гладкова

Слова песни	Движения
1. Я на солнышке лежу, Я на солнышко гляжу. Всё лежу, да лежу, И на солнышко гляжу.	Лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги лежат на мяче и поочерёдно поднимаются, носок на себя. Положить вытянутые ноги на мяч, развести и соединить их.
2. Крокодил-дил-дил плывёт, Носорог-рог-рог идёт. Только я всё лежу И на солнышко гляжу.	Прокатывание мяча ногами вправо-влево. Согнуть ноги в коленных суставах, обхватить мяч стопами, поднять мяч ногами и переложить его в руки. Переложить мяч из рук в ноги Выполнить движение предыдущей строчки.
3. Рядом львёночек лежит И ушами шевелит. Только я всё лежу И на солнышко гляжу.	Руки опустить вдоль туловища, стопы на мяч, поднять таз и опустить на последнее слово (2 раза). Подкатить мяч стопами к ягодицам и откатить от себя. На последнее слово сесть, обхватив мяч руками и ногами.

«ГОЛУБОЙ ВАГОН»

слова Э.Успенского, музыка В Шаинского

Слова песни	Движения
1. Медленно минуты уплывают вдаль, Встречи с ними ты уже не жди. И хотя нам прошлое немного жаль, Лучшее, конечно, впереди. Припев: Скатертью, скатертью Дальний путь стелется и упирается Прямо в небосклон. Каждому, каждому В лучшее верится... Катится, катится голубой вагон.	Сидя на полу передвигаться вперёд на ягодицах, мяч перед грудью. Передвигаться назад. На последнее слово принять положение, сидя на полу, руки в упоре сзади, мяч между ног. Положить вытянутые ноги на мяч, вернуться в и.п. (4 раза) Покачивания вправо-влево, обняв мяч руками и ногами и прижав голову к мячу. На последнюю строчку принять положение, лёжа на спине, мяч руками поднять вверх.
2. Может, мы обидели кого-то зря, Календарь закроет этот лист. Жить без приключений Нам никак нельзя... Эй, прибавь-ка ходу, машинист! Припев:	Достать мяч выпрямленными ногами (2 раза). Сесть, подняв мяч над головой и затем лечь (2 раза). На слово «машинист» остаться в положении сидя, мяч перед грудью. Тот же
3. Голубой вагон бежит, качается,	Выполнить движения первого куплета.

Скорый поезд набирает ход... Ах, зачем же этот день кончается, Пусть бы он тянулся целый год! Припев:	Тот же
---	---------------

«УЛЫБКА»

слова М. Пляцковского, музыка В. Шаинского

Слова песни	Движения
1. От улыбки хмурый день светлей, От улыбки в небе радуга проснётся.. Поделись улыбкою своей, И она к тебе не раз ещё вернётся. Припев: И тогда наверняка вдруг запляшут облака И кузнечик запиликает на скрипке... С голубого ручейка начинается река Ну а дружба начинается с улыбки (проигрыш) 2. От улыбки солнечной одной Перестанет плакать самый грустный дождик, Сонный лес простится с тишиной И захлопает в зелёные ладошки.	Сидя на мяче. Руки свободно опущены вниз. Поднимать и опускать одновременно плечи в ритм слов, поднимая стопы на носки. Выполнять одновременно круговые движения плечами и перекаты с пятки на носки и обратно. Повторить движения предыдущей фразы. Выставить правую ногу на пятку, затем левую, вернуться в и.п.. Выполнить также как 1 фразу. Ноги на ширине плеч, имитация игры на скрипке. Приставными шагами поворот вправо, сидя на мяче. Поворот приставными шагами влево. Хлопки в ладоши. Наклоны туловища вправо, влево, руки на пояс (2 раза). Вытянуть руки в стороны. Продолжать наклоны (потянуться за ладошкой) Тот же Руки свободно опущены. Повороты

Припев: 3. От улыбки станет всем теплей: И слону, и даже маленькой улитке... Так пускай повсюду на земле, Будто лампочки, включаются улыбки! Припев:	туловища в стороны. Отвести правую руку максимально назад и выполнить поворот в сторону руки. То же в левую сторону. Тот же
---	---

ФИТБОЛ-СКАЗКИ

«ОБЕЩАНИЕ»

В давние времена жила-была маленькая принцесса, красивая, как бабочка **(бабочка)**. Однажды пошла она в лес, погулять **(ходьба)**, деревьями и цветами полюбоваться. Ходила-ходила и заблудилась, присела на пригорке и заплакала. Услышала её змея, приползла узнать, что случилось **(змея)**. Принцесса всё ей и рассказала.

«Не плачь, я помогу найти тебе дорогу, только ты дружи со мной, а то мне очень одиноко», - сказала змея и поползла. Принцесса обещала всегда дружить со змеей и побежала следом за ней, но когда увидела свой дворец, сразу же забыла своё обещание, даже «спасибо» не сказала – так обрадовалась **(бег)**.

Как прибежала она домой, так и забыла про змею. Как-то утром сидела принцесса и читала любимую книжку с картинками **(книга)**.

Вдруг шум во дворце поднялся. Как же! Змея прямо в царские покои приползла. Король приказал схватить змею, а принцесса в это время в свою спальню убежала и дверь на замок закрыла **(замок)**.

Смотрит, а на кровати-то змея лежит, колечко золотое во рту держит **(колечко)**. Расплакалась принцесса, очень стыдно ей стало перед змеей, ведь она обещала дружить с ней. Одна слезинка упала на голову змее. И тут случилось чудо, раздался гром, стало темно, как ночью. А когда темнота рассеялась, увидела принцесса рядом с собой прекрасного юношу. Это оказался заколдованный королевич. Очень понравились они друг другу. Сели они в карету и резвые лошади помчали их к замку королевича **(лошадки)**.

Там и свадьбу сыграли. Они были самой красивой парой в королевстве, и как только выходили гулять, птицы кружили над их головами и весело щебетали (**птица**).

МНЕМОТАБЛИЦА

«НАСТОЯЩАЯ КРАСАВИЦА»

Жила на свете зелёная гусеница. Ползала гусеница по стебелькам и любовалась природой (**гусеница**). Посмотрелась в лужу: «Как я хороша!» - сказала она сама себе и выгнула грациозно спинку как царевна-змея (**змея**).

Захотелось ей куда-нибудь повыше забраться, чтобы все её видели. Полезла гусеница на самую высокую горку, расположилась удобно, оглядывается, собой любуется (**горка**). Смотрит, а по лугу девочка идёт,

цветы собирает (**ходьба**). Увидела гусеницу, испугалась, да как закричит: «Фу, какая страшная, какая некрасивая!».

Обиделась гусеница, забралась на дерево и превратилась в веточку, чтобы больше её никто не заметил (**веточка**). Лежит она и думает: «Вот бы мне заснуть и никого не видеть, и чтобы меня тоже не видели».

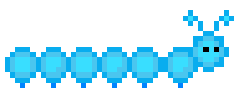
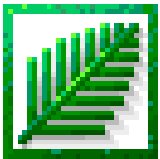
Подняла гусеница хвостик, стала похожа на ящерицу (**ящерица**), выпустила из него тоненькую шёлковую ниточку и стала ей обматываться, пока кокон не получился и заснула.

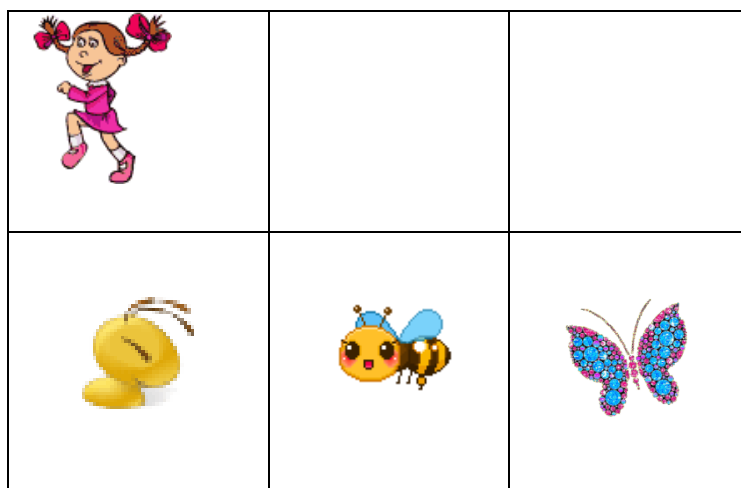
Долго-долго так проспала, пока не почувствовала, что её кто-то тащит. А это трудолюбивые муравьи нашли кокон, хотели в муравейник свой утащить (**муравей**). Испугалась гусеница, выскочила из своего кокона и спряталась от муравьёв, сидит тихо-тихо.

«Смотрите, смотрите! Настоящая красавица здесь спряталась!» - услышала гусеница радостный голос девочки. «О ком это они говорят?» - любопытствовала гусеница.

А тут как раз пчёлки к ней подлетели, тоже восхищаться стали, вместе полетать приглашают (**пчела**). Удивилась гусеница, поглядела в лужу, а там – бабочка, да такая нарядная, красивее всех цветов луговых. Это она, гусеница, в бабочку превратилась (**бабочка**). Взмахнула бабочка крыльями и улетела.

МНЕМОТАБЛИЦА



«ПОДАРОК ЛЕСОВИЧКА»

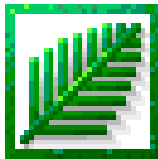
Случилось это в давние времена. Пошёл один крестьянин в лес по дрова **(ходьба)**. Хотел берёзу срубить, а та заплакала: «Не будет красивых деревьев в лесу, сока вкусного не будет, не руби меня!» Подошёл к рябине, а та говорит: «Не руби меня, ягод не будет!». Черёмуху и самому жалко рубить – цветы на ней красивые; липа пчёлкам нужна. Подошёл он к ёлочке **(ёлочка)**, а она спрашивает его: «Кто же будет тень давать, шишками кормить зверей и птиц, детей в Новый год радовать?»

Сел крестьянин, задумался: «Как же домой без дров возвращаться?» Глядь, а перед ним маленький, с седой бородой, стоит старичок-лесовичок, хозяин всего леса и колечко протягивает **(колечко)**: «подойди к любому лесному жителю, трижды поверни колечко, и он любую твою просьбу выполнит, - говорит. – Только не жадничай, не проси невозможного!» - сказал так и исчез. А крестьянин домой пошёл, повернул колечко и все деревья к нему веточками повернулись **(веточка)**. Он сухих веток набрал и принёс домой.

На другой день взял кольцо и пошёл к муравейнику. Муравья ему мигом дом построили (**муравей**). Дом есть, нужна одежда. Пошёл он к паучкам, и те ему разной ткани да вязаной одежды дали (**паук**). Есть дом, одежда, а еды нет. А лесовичок запретил ему кого-либо убивать. Пошёл он с кольцом к пчёлкам. Они принесли ему вкусную еду в котелке волшебном и еда эта никогда не кончалась (**пчела**).

Счастливо зажил крестьянин – всё у него есть, все звери лесные с ним дружат, помогают во всём. Даже змеи приносили лечебные травы и яд свой отдавали, когда он болел (**змея**). Но самым лучшим подарком крестьянин считал волшебную книгу, подаренную лесовичком, где про все полезные травы и деревья было написано (**книга**).

МНЕМОТАБЛИЦА

«МАЛЕНЬКИЙ ЛЯГУШОНОК»

Жил-был в пруду лягушонок Квак (**лягушка**). Был он очень любопытный.

- Неужели вся моя жизнь пройдёт в этом пруду и я ничего больше не увижу?
– опечалился малыш и громко вздохнул. Вздох этот услышал рак, который тоже жил в этом пруду (**рак**). Рассказал рак лягушонку, что кроме их пруда, есть ещё много других мест, где каждому интересно было бы побывать. Решил Квак немедленно выбираться из пруда. А берег был крутой, самая настоящая горка для малыша (**горка**). Выбрался он на берег и стал осматриваться. Чего он только не увидел: и деревья, и травы, и цветы обступили его со всех сторон. Но как же удивился Квак, когда увидел красавицу лису с огромным пушистым хвостом (**лиса**). Лиса медленно и важно прошла мимо него. «Какая красивая, - прошептал Квак, - как бы мне хртелось быть похожим на неё! Вот если бы у меня был такой же чудесный хвост и пушистая шёрстка!» Но недолго печалился Квак.

- Ура! Придумал! – закричал он. – Я ведь прыгаю, оттого я такой некрасивый, а лиса ходит. Если я буду ходить, то у меня обязательно отрастёт такой же пушистый хвост! – И он попробовал пройтись так же, как лиса (**ходьба**). Шёл он, шёл и увидел ящерицу, которая на камушке грелась.

- Эй, Ты! – закричал Квак. – Посмотри какой я красивый! У меня скоро отрастёт пушистый хвост, не то что у тебя!

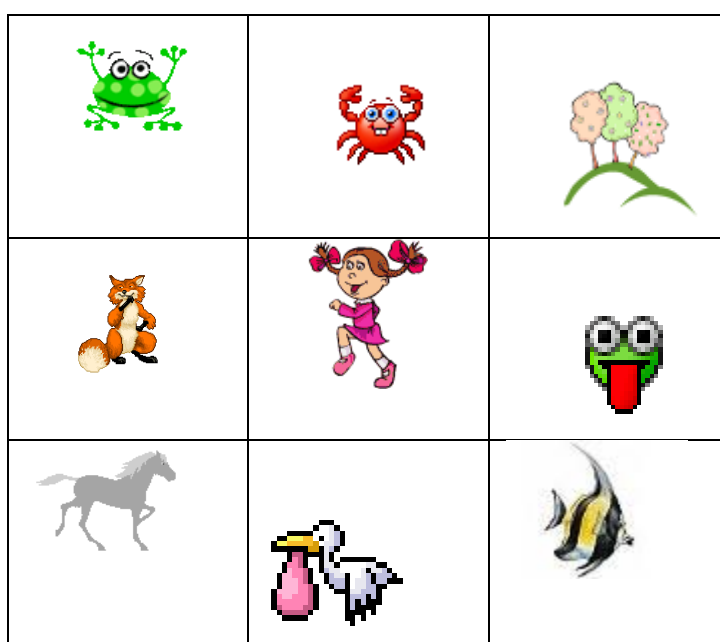
Ящерица сначала удивилась, а потом рассердилась (**ящерица**). Испугался Квак и бросился от неё наутёк. Долго он прыгал среди травы, пока силы совсем не кончились.

Только присел под кустик отдохнуть, вдруг послышался страшный топот со стороны леса. Выглянул Квак и увидел красивых лошадей, которые мчались по полю (**лошадка**).

- И у этих тоже хвостики! – воскликнул он. – А ведь они не ходят, а скачут, так же, как я. Почему же у меня до сих пор ничего не выросло? – и отправился он к своему пруду.

У самого пруда важно стоял на одной ноге аист и на лягушонка хитро смотрел (**аист**). Квак испугался, он вспомнил, что аисты лягушками питаются. В несколько прыжков он подскочил к пруду и скрылся под водой.

Сидит, дух переводит. А мимо него рыбки разные плавают (**рыба**). Посмотрел на них Квак внимательно. Хороши рыбки! И не так уж плохо жить в родном пруду. Да и сам он не такой уж некрасивый. Ег о ведь тоже любят. Значит, всё в порядке.



МНЕМОТАБЛИЦА

«НЕВОСПИТАННЫЙ МЫШОНОК»

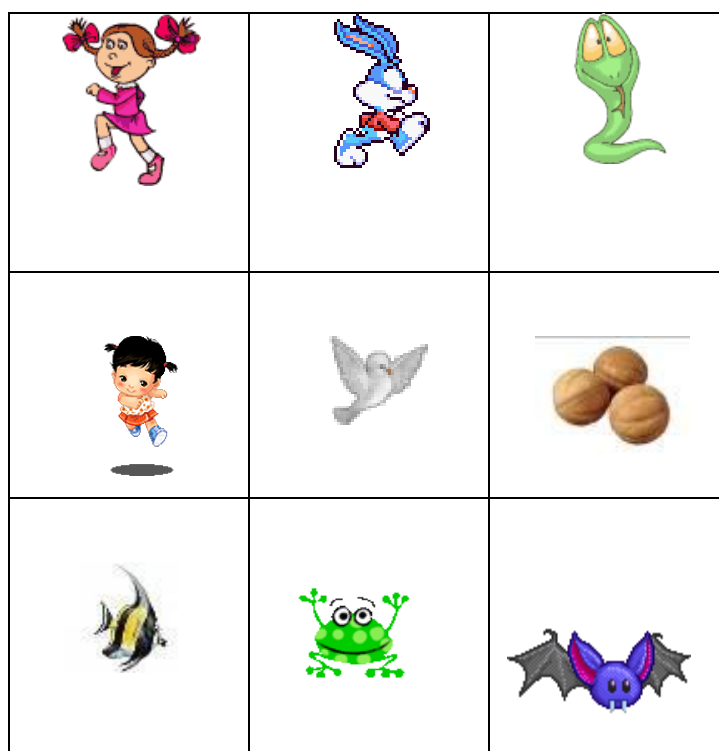
Жил в лесу невоспитанный мышонок. Он никому не говорил вежливые слова. Рассердились на него все звери в лесу – не хотят с ним дружить. Грустно стало мышонку. Пошёл он к своей маме (**ходьба**) и спросил: «Как мне помириться со всеми жителями леса?» Мама ответила ему, что нужно быть со всеми вежливым. Мышонок решил исправиться. Пошёл он к норке зайчиков и громко пропищал: «Доброе утро!» Улыбнулись зайчики и угостили мышонка морковкой (**зайчик**). Обрадовался мышонок, дальше пошёл. Навстречу ему змейка ползёт, и с ней мышонок поздоровался.

Удивилась змея и высоко голову подняла (**змея**). Очень понравилось мышонку вежливым быть. Побежал он дальше, чтобы ещё с кем-нибудь поздороваться (**бег**). Видит, сидит на дереве ворона. Мышонок громко закричал ей: «Доброе утро!» - Ворона каркнула ему в ответ и полетела всем рассказывать, что мышонок стал вежливым (**птица**).

А мышонок всё бегал по лесу, всем кричал «доброе утро» и так устал, что споткнулся и покатился по дорожке, как орешек (**орешек**). Едва в воду не упал. Сидит у воды, смотрит, как рыбка плавают (**рыбка**). Отдохнул, огляделся по сторонам, видит: лягушки прыгают, приглашают его поиграть с ним (**лягушка**). Но мышонку некогда играть – ещё не всем доброго утра пожелал. Бежит он по лесу и видит: на дереве летучая мышь проснулась (**летучая мышь**). «Доброе утро!» - кричит ей мышонок. «Уже вечер наступил, - отвечает летучая мышь, - добрый вечер, мышонок!».

И мышонок побежал домой, чтобы мама не волновалась, что его нет так долго.

МНЕМОТАБЛИЦА



«КТО ПОМОЖЕТ ВОРОБЬЮ»

Не послушался маленький воробышек маму, подошёл к краю гнезда (**ходьба**), высунулся, перевесился и вывалился из него. Испугался он, хотел обратно залезть в гнёздышко, да высоко на дереве оно было, а дерево на горке растёт (**горка**). Стал воробышек бегать вокруг дерева, крылышками хлопать, да взлететь не смог – маленький ещё был, не научился летать (**бег**). Сел воробышек и громко заплакал. Что ему делать? Проползала мимо змейка (**змея**)

- Помоги мне, - просит воробышек, - я из гнезда выпал.

- Я бы рада тебе помочь, - ответила змейка, - но у меня нет рук, как же я тебя положу в гнездо? – И уползла.

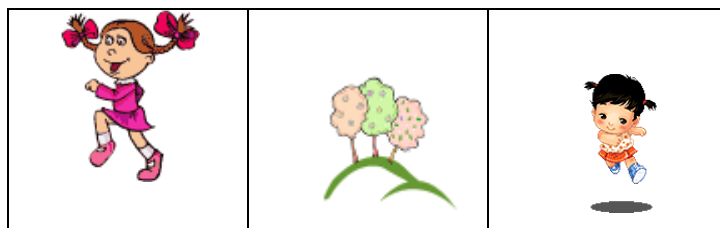
Ещё сильнее заплакал воробышек. Прискакал к нему лягушонок (**лягушка**). Попрыгал кругом, да чем он поможет? Услышала плач мама-воробиха – летает вокруг него, жалобно чирикает, но не может поднять сыночка (**птица**). Проползавшая мимо ящерица попробовала высоко поднять свой хвостик, чтобы по нему воробышек на дерево поднялся, но и это не помогло (**ящерица**). Все горюют вместе, но ничего придумать не могут.

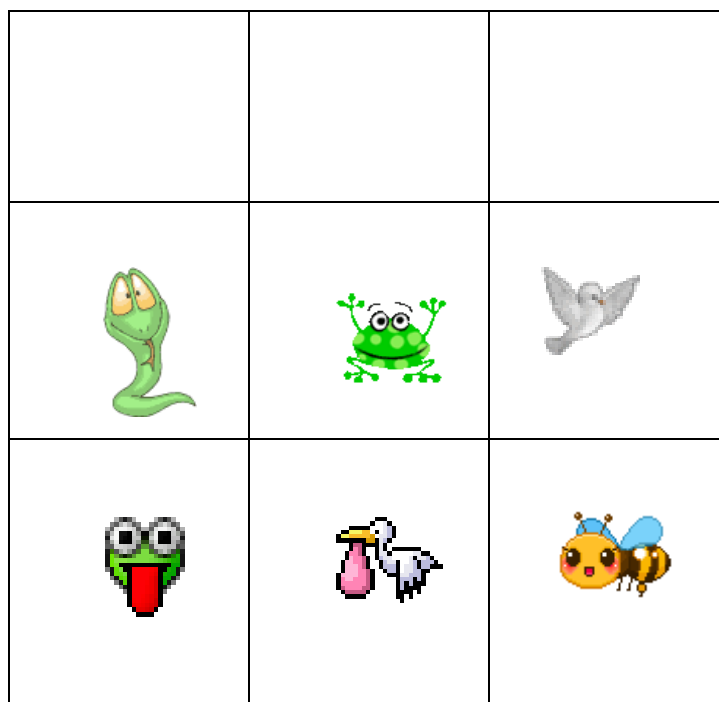
Видят – летит аист (**аист**). Позвали его, совета попросили. Аист подумал и сказал:

- Я знаю, что делать. Нужно позвать ребяташек, у них есть руки, и по деревьям они умеют лазать. Они вам помогут.

Так и решили. Попросили пчёлку слетать к ребятам, позвать их на помощь. Пчёлка быстро замахала крыльями и полетела (**пчела**). Ребята пришли и посадили воробышка в гнездо. Больше он уже не падал, а когда научился летать, прилетал к ребятам и весело чирикал возле них – благодарил.

МНЕМОТАБЛИЦА





«ОТКУДА У ТИГРА ПОЛОСКИ»

Случилось это в давние времена, когда джунгли покрывали всю страну. Один крестьянин отправился рано утром работать на своё поле (**ходьба**). День был жаркий, к полудню устал он и присел отдохнуть и поесть. А в это время мимо проходил тигр. Подкрался он незаметно к крестьянину, стоит и наблюдает (**кошка**). А потом поздоровался и спрашивает:

- Скажи, как ты такой маленький, у которого нет ни когтей, ни клыков, ни особой силы, ни грозного вида, смог заставить работать на себя других зверей и никого не боишься, даже меня? Крестьянин испугался, но виду не показал.

- Знаешь, - говорит, - у человека есть одна вещь, которая называется ум. В ней то всё и дело.

- Покажи мне, что это такое, - может, ты меня обманываешь!

- Тебе придётся подождать, он у меня дома. Сейчас схожу и принесу. Но я боюсь, что пока меня не будет, ты съешь моего буйвола. Дай-ка я тебя к дереву привяжу.

Согласился тигр. Привязал его крестьянин к дереву. Это наблюдала из кустов змея (**змея**). Удивилась она, что человек так ловко обманул тигра, и уползла в джунгли – всем зверям рассказать об этом. Первым ей встретился слон. Услышал он новость и бросился бежать, чтобы на привязанного тигра посмотреть (**бег**). А змее тем временем носорог встретился. Ну и удивился же он, увидев привязанного тигра. Хотел было своим могучим рогом верёвку разорвать, да раздумал – побоялся связываться с человеком. Так и ушёл (**носорог**). А в джунглях крик, шум поднялся – все узнали о неосмотрительности тигра.

-Позор! – кричали обезьяны. Они забрались на лианы и качались, как на качелях (**качели**).

В это время вернулся крестьянин. Он принёс с собой огромную кучу сухой травы и веток и разложил вокруг тигра небольшими кучками, сделал целую гору хвороста (**горка**).

А потом взял и поджёг. А нужно сказать, что тигры в это время были совсем жёлтые, без полосок.

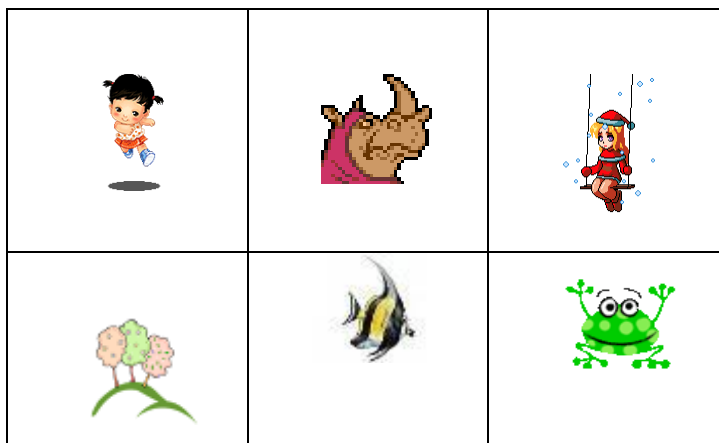
- Вот мой ум, - сказал человек. Задымилась у тигра шерсть. Просит он человека:

- Отпусти меня, я всё понял и обещаю больше никогда не приставать к людям с глупыми вопросами. Пожалел его крестьянин и перерезал верёвку. Бросился тигр наутёк, да поскорее в речку плюхнулся – всех рыбок распугал (**рыбка**). Долго он ещё в реке сидел – вылезать боялся. Наконец выбрался на берег, отряхнулся как следует, и вдруг слышит – смеётся кто-то. А это лягушка хохочет, за живот лапками держится:

- Ох, не могу! Вот умора! Тигр-то полосатым стал! (**лягушка**). С тех пор у тигров на шкуре чёрные полосы: следы от огня и верёвок. И боится тигр человека. А человек его не боится – у него ведь есть ум.



МНЕМОТАБЛИЦА



«КАК ВОРОБЕЙ С КАРАСИКОМ ДРУЖИЛ»

Встретились как-то воробышек с карасиком, подружились и стали друг другу рассказывать, кто как живёт, в гости друга звать.

- Я не умею летать, - говорит карасик, - как я к тебе в гости попаду?

-А ты плавниками ходи вот так! – И воробышек пошёл по бережку (**ходьба**).
Стал карасик пробовать на берег выбраться. Берег был высокий, настоящая гора, кряхтел-кряхтел, да ничего не получилось (**горка**).

- А ты быстро-быстро, вот так попробуй! – и воробышек стал быстро бегать по берегу (**бег**). Но у карасика снова ничего не вышло.

- Знаешь что, - говорит карасик, - лучше ты ко мне в гости приходи. Ну, ныряй скорей! – И карасик стал показывать, как рыбки плавают (**рыбка**). Но воробышек боится воды, не хочет даже пробовать.

- Нет уж, давай лучше ты учись летать. Это же совсем просто: размахивай плавничками, как крылышками и полетишь. Вот так, как птица (**птица**).
Услышала их разговор лягушка и как принялась хохотать. Прыгает, лапками за живот держится – такие глупыши воробышек и карасик (**лягушка**).
Проползла мимо змея, услышала их спор и говорит:

- Глупые вы, зачем делать то, для чего вы не созданы? Рыбы живут в воде, воробьи – в воздухе, иначе не бывает. Вы ведь и так дружить можете. – И умная змея гордо подняла голову (**змея**).

- Как же нам дружить? – хором спросили карасик и воробей.

- Да вы уже дружите. Ну-ка, карасик, покажи, как ты плавать умеешь!

Карасик стал стараться: ныряет, выныривает из воды, кувыркается. Потом воробышек стал своё искусство показывать: летал, бегал, в песке кувыркался. Сел на веточку и стал на ней качаться (**веточка**).

- Спасибо тебе, змея! – закричали оба. Вот уж мы теперь дружить-то будем!

Перед сном друзья попрощались и пожелали друг другу спокойной ночи. А когда наступила ночь, на небо выплыл месяц, стал осматриваться, всё ли в порядке на земле (**месяц**). Его увидели карасик и воробышек. Долго они любовались на месяц и мечтали о том, как завтра снова дружить будут.

МНЕМОТАБЛИЦА

«ЗАЯЦ – ОГОРОДНИК»

Скакал однажды заяц по лесу (**заяц**). А на кустах только первые листочки показались. Голодно зверям лесным. Что делать? И вспомнил тут заяц, что люди сами на огородах еду выращивают. Решил он огород завести. Взял лопату и пошёл на полянку (**ходьба**). Копают зайчики землю да песенки напевают. Слышит – шипит рядом кто-то:

- Заяц, ты что тут делаешь?

- Огород копаю, чтобы еду на весь год вырастить, - отвечает заяц.

Змея сначала удивилась, а потом голову подняла, осмотрела всё внимательно и похвалила зайчишку (**змея**). Копают заяц дальше, а мимо лисичка идёт. «Вот молодец», - удивилась лиса и совет дала:

- Только не забудь грядки сделать, чтобы красиво было, - а сама хвост распушила, пошла своим знакомым рассказывать про зайчишку-умницу (**лиса**). Только ушла Лиса – медведь идёт. Он часто к людям в огород заглядывал и без вопросов сразу понял, чем заяц занимается. Подошёл к нему и совет дал:

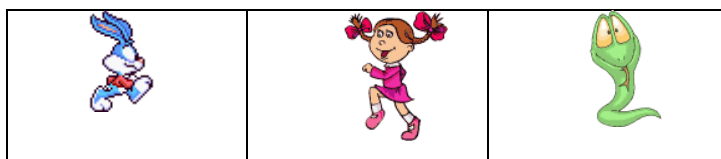
- Смотри рассаду не съешь. А я после приду посмотреть, что у тебя вырастет.

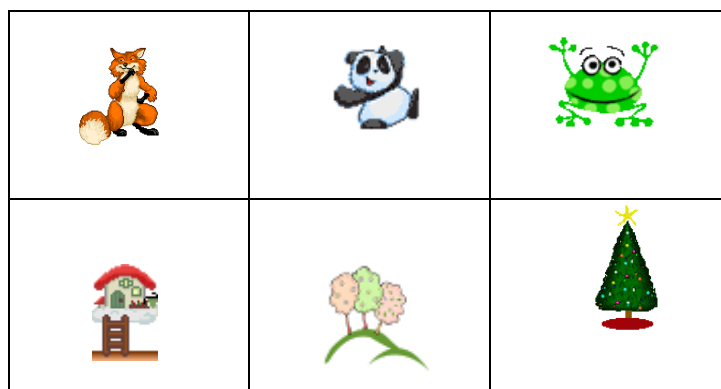
– И ушёл косолапый (**медведь**). Заяц дальше копает. Устал очень, но не сдаётся. А перед самым вечером смотрит – лягушка скачет (**лягушка**)

- Заяц, какой же ты молодец! До чего додумался! Только полить свою капусту не забудь, чтобы росла лучше.

До самой ночи копал заяц огород, а наутро ещё и мостик сделал, чтобы удобнее было воду для полива огорода черпать (**мостик**). Всё лето работал заяц: поливал, полон, от вредных гусениц оберегал огород. А когда осень наступила, все увидели, что капуста уродилась на славу. Срезал заяц капусту, сложил её, и получилась целая горка (**горка**). Все звери пришли на урожай посмотреть. И каждого заяц капустой со своего огорода угостил, и самому много осталось. Сел он потом под ёлочку (**ёлка**) отдохнуть, полюбоваться плодами своего труда. Решил заяц следующей весной ещё больше огород посадить, чтобы выросла ещё и морковка.

МНЕМОТАБЛИЦА





«ПРОСТО ТАК»

Жил на свет один маленький мальчик в лесу, где много зверей и птиц. Однажды отправился он погулять и встретил грустного медвежонка (**медведь**). Жалко стало ему медвежонка и отдал он ему свой букетик цветов, который он на полянке насобирали.

Медвежонку сразу стало весело, ведь так приятно, когда что-то дарят, а особенно цветы. Весело подпрыгивая, побежал он и встретил под деревом злого носорога (**носорог**). Не испугался его медвежонок, подошёл и протянул букет. Ведь не только получать подарки приятно, но и дарить тоже. Удивился носорог, что ему просто так дарят цветы. Медвежонок довольный пошёл дальше (**ходьба**). Носорог сразу перестал злиться, он весело оглянулся, и увидел удава, который о чём-то думал (**удав**). Носорог протянул удаву цветы. Тот сначала удивился, а потом поблагодарил носорога, так как был очень вежливым.

Ползёт удав по лесу и букет в пасти держит. Вдруг видит – страус стоит, голову спрятал, ни с кем не разговаривает – настроение у него плохое (**страус**). Подарил ему удав цветы, страус от счастья даже подпрыгнул, ведь ему ещё никогда цветов не дарили. Схватил букет в клюв и побежал, радостно размахивая им во все стороны (**маятник**). Долго бегал он по лесу, вдруг слышит – кто-то плачет. А это зайчишка от мамы убежал и потерялся.

Сидит под кустиком, всхлипывает (**заяц**). Подарил ему страус цветы и пошли они вдвоём маму разыскивать.

Шли, шли и увидели печального слона. Стоит слон, хобот колечком свернул, не смотрит ни на кого, вздыхает (**колечко**). Зайчик подарил слону букет, слон повеселел и начал водой из хобота своих новых друзей поливать, чтобы им жарко не было. Всю эту историю подсмотрел аист, который улетал на зиму в тёплые края (**аист**). А когда вернулся домой – нам её и рассказал.

МНЕМОТАБЛИЦА

