

Комплекс «Мы - веселые игрушки»

I. Вводная часть.

Дети входят в зал под музыку и строятся в круг.

Инструктор. Мы с вами знаем много стихов об игрушках. А хотите побывать в роли игрушек?

1. Ходьба друг за другом «как мишки», на внешней стороне стопы.
2. Ходьба друг за другом «как мышки», на носках, руки согнуты в локтях впереди, кисти рук направлены вниз.
3. Ходьба друг за другом «как петушки», с высоким подниманием колен, взмахом руками в стороны.
4. Ходьба друг за другом «как бычок», с опорой на ладони и стопы.
5. Прыжки «как зайка», на двух ногах с продвижением вперед, кисти рук соединены перед грудью.
6. Легкий бег «как волчок», с ускорением и замедлением темпа.
7. Упражнение на дыхание «Подуем на одуванчик»: вдох носом с подниманием рук в стороны, выдох - губы сложить трубочкой, руки опустить.

Ходьба друг за другом по кругу.

II. Основная часть.

Инструктор. Моя волшебная палочка превратит вас в игрушки. Закройте глазки. Раз-два- три, теперь игрушки мы! Глазки открываем. Игрушки хотят заняться гимнастикой.

Общеразвивающие упражнения:

1. «Куклы».

Кукла Маша, кукла Даша, Куклы Саша и Наташа Любят бегать и скакать, Любят с детками играть.

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-2 - прямые руки развести в стороны, 3-4- и. п. (браз.)

2. «Жираф».

Я любой листок достану, Я расти не перестану.

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-2-руки поднять вперед и вверх, встать на носки, потянуться, посмотреть на руки, 3-4 - и. п. (браз.)

3. «Неваляшка».

Как меня ни урони, как меня ни поверни, Падать не умею я, кукла-неваляшка я.

И. п. - лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги вместе.

Выполнение: 1-2- обхватить руками ноги под коленями, лоб прижать к коленям, 3-6 -покачаться на спине, 7-8 - и. п. (браз.)

4. «Зайки». На лужок мы поскакали И играть там дружно стали. И. п. - ноги вместе, руки согнуть перед грудью, пальцы «смотрят» вниз.

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Ровным кругом».

Ровным кругом, друг за другом... Эй, ребята, не зевать! Все, что инструктор нам покажет, Будем дружно повторять!

Двигаясь влево (вправо) по кругу, дети произносят слова. Инструктор показывает движения, дети повторяют. Первый раз ведущий - инструктор. Второй раз ведущим назначается ребенок.

Комплекс «Мои любимые ножки»

I. Вводная часть.

Дети входят в зал под музыку.

Инструктор. Недавно мы говорили о наших верных помощниках – это руки. Я сегодня поговорим о ногах. А для чего они нам нужны, Как вы думаете, удобнее и быстрее на четвереньках или на ногах?

Дети отвечают.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения:

Инструктор.

1. «Вот солнышко нас разбудило своими ласковыми теплыми лучами, открыт и и оглядываемся, поднимаем головки».

И. п. - лежа на спине.

1-2-повороты головы вправо;

3-4 - повороты головы влево;

5-6 - приподнимание головы от пола;

7-8 - и. п. (4 раза.)

2. «Потянулись». И. п. - лежа на спине.

«Устали малыши на ножки и продолжили зарядку». И. п. – руки на поясе
Поочередное поднимание прямых ног. (6 раз.)

«От радости заплясали ножки у малышей». И. п. - руки на поясе.

1-4 - пружинящие приседания, с каждым разом все ниже. (6 раз.)

III. Заключительная часть.

1. «Мы только научились ходить и поэтому пока идем неуверенно».

Ходьба на носочках, потом на пяточках.

2. «Между кустиками ходим, даже веточек не задеваем».

Ходьба между кеглями.

3. «Надоели малышам по норкам лазить, решили они побегать».

Бег обычный.

4. «Устали ножки бегать. Да и пора домой возвращаться».

Ходьба друг за другом.

Инструктор. Хорошо ножки сегодня позанимались. Пора им отдохнуть
Дети под музыку выходят из зала.

Комплекс «Маленькие мышата»

I. Вводная часть.

Инструктор. Сегодня на занятии мы с вами станем... Кем? Если вы отгадаете загадку, узнаете.

Правильно, мышка. Вот сегодня мы и станем с вами мышками.

Мышка по полю пошла, Ходьба друг за другом.

Мышка зернышко нашла. Подошла к нему тихонько, Осторожно подняла. Быстро-быстро побежала, К себе в норку отнесла. А потом пошла гулять, Снова зернышки искать.

Построение в круг.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

«Спят мышки в норках, но во сне прислушиваются - не идет ли кот». И. п. - встать на четвереньки в низкую позицию.

Выполнение: 1-2- опустить голову и коснуться щекой ладоней рук (положили головки на лапки), 3-4 - и. п. (мышки чутко спят, поднимают головки), 5-6 - медленные повороты головы вправо-влево (они головку поднимают, вправо-влево поворачивают и прислушиваются), 7-8 - и. п. (а потом опять засыпают). (браз.)

«Но вот, наконец, мышата проснулись, встали и потянулись». И. п. — о. с.

Выполнение: 1-2- потянуться, развести руки в стороны, 3—4 — и. п. (6 раз.)

«А теперь мышкам пора почистить свою шерстку. Это мышки делают, купаясь в пыли». И. п. — лежа на полу, руки вытянуты вверх.

Выполнение: 1-2- поворот со спины на живот влево, 3-4 - и. п., 5-6 - поворот со спины на живот вправо, на счет 7—8 - и. п. (браз.)

«Почистили шерстку и начали хвалиться друг перед другом, какие они стали чистенькие. Показывают свои лапки».

И. п. - встать на четвереньки в высокую позицию.

Выполнение: 1-2- поднять правую ногу и повернуть вправо голову, 3—4 - и. п. То же в левую сторону. (6 раз.)

«Но что это за шум? Посмотрим, не грозит ли мышкам беда?». И. п. — стоя на четвереньках.

Выполнение: 1-2 - повернуться, перебирая руками, вправо, 3-4 - и. п., 5-6 - повернуться, перебирая руками влево, 7-8 - и. п. (браз.)

III. Заключительная часть.

Легкий бег.

Спокойная ходьба.

Комплекс «К нам пришел доктор Пилюлькин»

Оборудование: мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, корзина.

Персонаж: Доктор Пилюлькин (взрослый в костюме).

I. Вводная часть.

Вход в зал и построение в одну шеренгу.

Инструктор. Сегодня, ребята, к нам в гости пришел доктор Пилюлькин.

Доктор приветствует детей, проверяет их осанку, предлагает показать, какие они ловкие, быстрые, сильные и выносливые.

Ходьба друг за другом; ходьба в полуприседе; ходьба змейкой; бег друг за другом, со сменой направления; ходьба друг за другом.

Дети берут мячи, строятся в три звена.

II. Основная часть.

Доктор. Для того чтобы стать сильным и ловким, нужно заниматься спортом. Сегодня предлагаю проявить сноровку в упражнениях с мячом. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. «Покажи свой мяч».

И. п. - ноги вместе, руки с мячом вниз.

Ходьба на носках. Ходьба с приседаниями. Бег друг за другом.

Ходьба друг за другом.

Выполнение: 1-2 - руки с мячом вперед, 3-4 - руки с мячом вверх, 5-6 - руки с мячом

перед» 7-8 - руки с мячом вниз. (браз.) 2 «Поворот с мячом».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки с мячом вниз.

Выполнение: 1- мяч вперед, 2 - поворот туловища вправо, руки прямые, 3 - мяч вперед,. Ноги не сдвигать. То же в левую сторону. (браз.)

«Присядем».

И. п. - ноги врозь, руки с мячом вниз.

Выполнение: 1-2- присед, руки с мячом поднять вверх, 3-4 - и. п. (5 раз.)

«Прокатим мяч».

И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади.

Выполнение: 1-2 - поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его, 3-4 — и. п.

(5 раз.)

«Попрыгаем».

И. п. - ноги вместе, руки вниз, мяч на полу.

Выполнение: 1-4 - прыжки вокруг мяча вправо, 5-8 - прыжки вокруг мяча влево. (5 раз.)

Доктор. Я спокоен за ваше здоровье!

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Мяч-соседу».

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага друг от друга. У двух игроков, стоящих один против другого на противоположных сторонах круга, по мячу. По сигналу инструктора играющие передают мячи друг другу вправо и влево по кругу так, чтобы один мяч догнал другой.

Уточнения к игре: мяч надо передавать каждому рядом стоящему игроку, не пропуская ни одного; если игрок уронил мяч, он должен его поднять и, вернувшись на свое место, передать мяч дальше.

Пилулькин. Я вижу, что вы все здоровы! Продолжайте заниматься физкультурой - и никогда не заболеете! Будьте здоровы!

Комплекс «В гости к Ежику»

Оборудование: кубики (10х10см) по количеству детей, игрушечный ежик.

I. Вводная часть.

инструктор. Сегодня мы с вами пойдем в лес, в гости к Ежику. Ходьба друг за другом со сменой ведущего. («Ищем тропинку в лесу».)

Ходьба с высоким подниманием колена. («Перешагиваем кочки».)

Ходьба на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой, локти разведены).

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. («Перепрыгиваем лужи».)

Ползание с опорой на ладони и колени. («Пройдем под кустиками».)

Бег с изменением темпа и направления. («Бежим к домику Ежика».)

Ходьба друг за другом с дыхательными упражнениями. Дети берут кубики. Построение в три звена.

II. Основная часть.

Инструктор. Вот и домик Ежика. Сначала отдохнем (присели на корточки), потом

упражнения выполнять начнем.

Общеразвивающие упражнения.

И. п. - ноги вместе, кубик в правой руке.

Выполнение: 1- руки в стороны, 2 - руки вверх, переложить кубик в левую руку, 3 - руки в стороны, 4 - и. п. (браз.)

И. п. - ноги на ширине плеч, кубик в правой руке.

Выполнение: 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед, коснуться кубиком носка правой

3-4 - выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге. (6 раз.)

И. п. — стоя на коленях, кубик в правой руке.

Выполнение: 1- поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги, 2-й. п., переложить кубик в левую руку. То же влево. (6 раз.)

И. п. — ноги вместе, кубик в правой руке.

Выполнение: 1-2- присесть, руки вытянуть вперед, переложить кубик в другую руку,

3-4 - и. п. (браз.)

И. п. - лежа на спине, кубик держать двумя руками за головой.

Выполнение: 1-2- поднять прямые ноги вперед и вверх, коснуться кубиком носков ног,

3-4 - и. п. (браз.)

И. п. - основная стойка, кубик лежит на полу.

Выполнение: 1-4 - прыжки на двух ногах вокруг кубика в одну сторону, руки произвольно, 5-8 - ходьба вокруг кубика в другую сторону. (6 раз.)

III. Заключительная часть.

Инструктор. Ежик познакомит вас со своей любимой игрой. 1. Подвижная игра «Хитрый ежик».

Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу инструктора дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - «хитрым ежиком».

Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрый ежик, ты где?». После третьего раза играющий, выбранный «хитрым ежиком», быстро выбегает в

середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по залу, а «хитрый ежик» ловит их (дотрагивается рукой). (Игра повторяется 2—3 раза.)

Инструктор. Молодцы, ребята! Ежику очень понравилось играть с вами. А теперь пора в группу.

2. Дети прощаются с Ежиком. Выход из зала под музыку

Комплекс «Зима пришла»

I. Вводная часть.

Инструктор. Запорошила дорожки,
Разукрасила окошки. Радость детям подарила И на санках прокатила.
Как вы думаете, что это? Правильно, зима. А чем можно заниматься зимой?
Дети. Кататься на санках, играть в снежки... Инструктор. А сейчас я вам загадаю загадку:

Эй, ребята, не грустите, На зарядку выходите! Только прежде не зевайте, Вы загадку отгадайте: Покружились звездочки В воздухе немножко, Сели и растаяли На моей ладошке.

Дети. Снежинки!

Инструктор. Вот сейчас мы и полетим, как снежинки.

1. «Легкие снежинки». Ходьба на носках, руки на поясе.
2. «По ледяной дорожке». Ходьба на пятках, руки к плечам.
3. «Через сугробы». Ходьба с высоким подниманием колена.
4. «Метет метелица». Бег в среднем темпе. Инструктор. Молодцы! А вот другая загадка:

Все лето стояли, Зимы ожидали. Дождались поры
И помчались с горы.

Дети. Санки.

Инструктор. Верно. А теперь давайте «расскажем» стихотворение про санки руками. Упражнение «На санках».

Покатались санки вниз, Крепче, мой дружок, держись!

Ты сиди, не упади, Там канавка впереди.

Надо ездить осторожно,

А не то разбиться можно!

Дети вращают руки перед собой. Обхватывают руками плечи.

Грозят пальчиком. Вытягивают обе руки перед собой.

Грозят пальчиком. Наклоняются вперед.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения.

1. «Погреем плечики».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнение: 1-2- обхватить кистями скрещенных рук плечи, сказать: «Ох!», 3—4 - и 1 (6 раз.)

«Погреем ножки».

И. п. — ноги слегка расставлены.

Выполнение: 1-2 - поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему, сказать: «Хлоп!»,
3-4 - и. п. (браз.)
«Оглянись».

И. п. - сидя, ноги скрещены, руки у плеч.

Выполнение: 1-2 - поворот вправо, посмотреть, сказать: «Вижу», 3-4 - и. п.
(По 3 раза
в каждую сторону.)
«Дровосек».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки вниз, пальцы сложены в «замок».

Выполнение: 1 - быстро наклониться вперед, пронести руки между ног,
сказать: «Ух!»,
2 - и. п. (браз.)
«Прыжки».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Выполнение: 1-8- прыжки на двух ногах на месте, 9-16 - ходьба на месте. (2
раза.)

III. Заключительная часть.

1. Подвижная игра «Кто дальше бросит».

Условия игры. Дети стоят у линии на одной стороне зала. По сигналу
инструктора бросают мячи произвольным способом вдаль и бегут за ними.
Игра повторяется 2-3 раза.

2. Спокойная ходьба по залу.

Комплекс «В лес за елкой»

I. Вводная часть.

Вход в зал и построение в одну шеренгу.

Инструктор. Скоро Новый год, а у нас еще елки нет. Надо отправляться в лес
за елкой. Может, в лесу нам кто и поможет красивую елочку отыскать. Как
много снега выпало! Идти
трудно!

Ходьба друг за другом.

Ходьба с высоким подниманием колен.

Ходьба обычная.

Построение в три звена.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

I. «Падает снег и на землю ложится». И. п. — ноги вместе, руки вниз.

Выполнение: 1-3- плавные движения руками вверх-вниз, 4 - и. п. Делать
легкую «пру-жинку» при взмахе рук вверх. (6 раз.)
«Давайте в снежки играть».

И. п. — ноги на ширине ступни, руки вниз.

Выполнение: 1-2- наклон вниз, «слепить снежок», 3 - энергичное, с замахом,
выпрямление, 4 — бросить «снежок» одной рукой. То же для другой руки.

(5 раз.)

«Санки деткам дали - друг друга покатали». И. п. — ноги вместе, руки вниз.
Выполнение: 1-2 - приседание, руки вытянуть вперед, сказать «Поехали!», 3-4 - и. п.

(6 раз.)

«Давайте поваляемся в снегу».

И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вверх.

Выполнение: 1-2- поворот на бочок, 3—4 - поворот на животик, 5-6 - поворот на бочок,

7—8 — и. п. (4раза.)

«Нам весело!».

И. п. — ноги вместе, руки вниз.

Выполнение: 1—4 - прыжки с хлопками вверх, 5-8 - ходьба на месте. (4 раза.)

III. Заключительная часть.

Перестроение в одну колонну. Входит Снеговик с елкой.

Снеговик. Здравствуйте, ребята! Я слышал, что вы ищете красивую елочку?

Вот, я вам ее принес. (Дети здороваются со Снеговиком и благодарят его.)

Как у вас весело! Можно с вами поиграть? Я знаю одну очень интересную игру. Поиграете со мной?

1.Подвижная игра «Зима пришла».

Дети образуют круг, не держась за руки. Снеговик стоит в центре круга.

Дети бегают по залу.

Повторяют движения за Снеговиком.

Кружатся вокруг себя. Приседают.

Снегом все уже покрылось, Вот уж и сама В гости к нам заторопилась

Зимушка-зима. Снегопад, снегопад! Снежинки в воздухе кружат, Снежинки на земле лежат, Скоро будет зимним сад.

Инструктор. Давайте поводим хоровод вокруг елочки! 2. Хоровод под песню «В лесу родилась елочка...».

Инструктор. Снеговик! Спасибо тебе большое за такую чудесную елочку, но нам пора домой.

Дети благодарят Снеговика и прощаются с ним.

3.Ходьба по залу. Елочка стоит посередине зала, дети шагают вокруг нее.

Комплекс «Веселые кегли»

I. Вводная часть.

Дети входят в зал под музыку и строятся полукругом.

Инструктор. Ребята, у нас сегодня необыкновенная гостя. (Показывает наряженную кеглю.) А зовут ее — Геля Кеглевна. Она приглашает вас поиграть с кеглями и мячами.

Инструктор идет впереди и несет кеглю в руках.

«Вперед, за Гелей Кеглевой!» - ходьба друг за другом за кеглей.

«Разомнем ножки» — бег друг за другом.

«Немного отдохнем, ленточки возьмем» - ходьба друг за другом. Дети берут ленты.

Построение в три звена.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с лентами:

1. «Салют в честь Гели Кеглевны». И. п. — ноги слегка расставлены, руки с лентами вниз. Выполнение: 1-2 - полуприседая, правая рука с лентой поднята вперед и вверх, левая отведена назад и вниз, 3-4 - менять положение рук. (5 раз.)

«Салютует детвора - Геле Кеглевне ура!».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки с лентами вниз.

Выполнение: 1-2- повернуться право и взмахнуть вверх двумя руками, 3—4 - и. п. То

же выполнить влево. (5 раз.)

«Салют для маленьких кегелек».

И. п. - стоя на коленях, руки с лентами вниз.

Выполнение: 1 - поднять руки с лентами вверх, 2-3 - наклоняясь вперед, сесть на пятки,

руки с лентами отвести назад, головой достать колени, 4 - и. п. (5 раз.)

«Это настоящий фейерверк!».

И. п. — ноги вместе, руки с лентами вниз.

Выполнение: 1—4 - подпрыгивание на двух ногах со взмахом рук в стороны, 5-8 — ходьба

на месте. (5 раз.)

III. Заключительная часть.

Инструктор. А теперь пришла пора поиграть нам, детвора! Геля Кеглевна научит нас своей любимой игре!

1. Подвижная игра «Не зевай, кеглю забирай!».

Кегли на одной стороне зала, дети - на другой. Дети под музыку бегают, прыгают. По окончании музыки дети бегут к кеглям, каждый берет одну кеглю и поднимает ее вверх.

Количество кеглей на одну меньше, чем количество детей, поэтому одному из детей кегли не хватает. Тот, кто не успел взять кеглю, выполняет задание Гели Кеглевны (попрыгать, покружиться, потанцевать и т. д.).

Инструктор. Вот сколько разных заданий можно выполнять с кеглями!

Спасибо тебе, Геля Кеглевна. 2. Х о д ь б а друг за другом (20 с). Выход из зала под музыку.

Комплекс «Любопытные козлята»

I. Вводная часть.

Инструктор. Сегодня, ребята, я вам расскажу историю про любопытных козлят. Стоял на опушке под деревом домик, и жили в этом уютном и симпатичном домишке козлята вместе со своей мамой. Часто смотрели они

из окошка в лес. Очень красиво в лесу!

И вот однажды решили козлятки пойти в лес прогуляться. Не хотите ли и вы составить им компанию, ребятки?

Тогда скорее в путь, пойдемте вместе с ними, будем их охранять, ведь они еще маленькие и неопытные, лесных тропок не знают, об опасностях не ведают, как бы с ними беды не случилось.

Ходьба друг за другом.

Бег друг за другом.

Ходьба.

Построение в круг.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения:

1. Инструктор. Осматриваются козлята, куда это они зашли? Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. с.).

Выполнение упражнений: 1-2 - повороты головы вправо-влево, 3-4 - и. п. (6 раз.)

Инструктор. Хочется им все потрогать. И. п. - о. с.

Выполнение упражнений: 1-2 - руки вытянуты вперед, 3-4 - и. п. (6 раз.)

Инструктор. Удивляются всему козлята. И. п. - о. с. - ноги на ширине плеч.

Выполнение упражнений: 1-2 - наклон туловища вправо-влево, 3-4 - и. п. (6 раз.)

Инструктор. Проголодались, решили поискать вкусную травку, чтобы пощипать. И. п. - о. с. - ноги на ширине плеч.

Выполнение упражнений: 1-2 - наклон вперед, коснуться руками пальцев ног, 3-4 - и. п. (6 раз.)

Инструктор. Радуются козлята, что увидели столько нового и интересного. И. п. - о. с.

Выполнение упражнений: 1-4 - прыжки на двух ногах на месте, 5-8 - ходьба на месте. (4 раза.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Кого ты видел в лесу».

Условия игры. Дети стоят в кругу. Инструктор находится в центре круга с мячом. Он бросает мяч по очереди всем детям. Они возвращают его инструктору броском, называя объекты природы, которые они видели в лесу. Спокойная ходьба детей по залу.

Комплекс «В гости к Снеговикау»

I. Вводная часть.

Дети под музыку входят в зал и строятся в одну шеренгу. Инструктор.

Сегодня мы с вами отправимся в гости к Снеговикау. Дорога трудная, поэтому вам придется помогать друг другу. Нужно немного размяться перед трудной дорогой.

«Разомнем ножки» - ходьба друг за другом.

«Два!» - перестроение в пары и ходьба парами.

«Один!» - перестроение в одну колонну и ходьба друг за другом.

«А теперь побежали!» - бег друг за другом. Построение парами.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения.

«Такая большая снежинка».

И. п. - стоя парами лицом друг к другу, ноги на ширине ступни, взяться за руки внизу. Выполнение: 1-2- поднять руки в стороны (не отпуская рук товарища), 3-4 - и. п. (6 раз.)

«Подул сильный ветер, и мы закружились».

И. п. - стоя парами лицом друг к другу, взяться за руки, руки прямые, ноги на ширине плеч. Выполнение: 1-2 - поворот туловища направо, 3-4 - и. п., 5-6 - поворот туловища налево, 7-8 - и. п. (4 раза.)

«Наклонись и посмотри».

И. п. - стоя парами спиной друг к другу, руки опущены вниз, ноги на ширине плеч. Выполнение: 1-2- наклониться вниз, руками обхватить голени, приблизить голову к ногам, увидеть лицо товарища, 3-4 - и. п. (4 раза.)

«Мы устали! Полежим и посидим».

И. п. - лежа на спине ногами друг к другу, зажать стопами ноги товарища (стопа одного ребенка между стопами другого).

Выполнение: 1-2 - сесть, помогая руками, сказать: «Сели!», 3-4 - и. п. (5 раз.)

III. Заключительная часть.

Инструктор. А вот и Снеговик! Мы пришли поиграть с тобой, Снеговик, а то тебе, наверное, скучно в лесу одному.

1. Подвижная игра «Фигуры».

Снеговик стоит в середине круга, инструктор - рядом со Снеговиком. По сигналу дети начинают двигаться по кругу вправо и влево, меняя темп: то медленнее, то быстрее, то переходя на бег. Инструктор регулирует темп хлопками, ударами в бубен или музыкальным сопровождением. Внезапно инструктор дает сигнал остановиться. Дети останавливаются, разъединяют руки и быстро принимают какую-либо позу - «фигуру». Инструктор (или Снеговик) выбирает одну из понравившихся ему «фигур».

Уточнение к игре: движение по кругу останавливается только после сигнала инструктора; «фигуры» после сигнала не должны шевелиться.

Инструктор. Ребята, Снеговик очень рад, что вы пришли к нему в гости. Ему было так весело с вами! А теперь нам пора возвращаться в группу.

Дети прощаются со Снеговиком.

2. Ходьба друг за другом, выход из зала под музыку.