

А.Р. КУАНШКАЛИЕВА

Физкультурные праздники для дошкольников



Пособие
для педагогов
дошкольных
учреждений



Альфия Руслановна Куаншқалиева

Физкультурные праздники для дошкольников

Аннотация

В пособие вошли сценарии физкультурных праздников с использованием акробатических упражнений, пластических композиций, ритмической гимнастики, созданных на основе программы «Старт» Л.В. Яковлевой и Р. А. Юдиной.

Пособие адресовано воспитателям, руководителям физического воспитания в дошкольных учреждениях, педагогам дополнительного образования, работающим с детьми 6 – 8 лет.

От редакции

Проблема творческого развития детей дошкольного возраста получает все большее освещение в целом ряде учебных и методических пособий по физическому воспитанию дошкольников. В связи с этим, сценарии физкультурных праздников А.Р. Куаншкалиевой, призваны восполнить возникший пробел. Акробатические этюды, игры, шуточные сценки, объединенные в тематические композиции, широко применялись автором в работе с дошкольниками, получив высокую оценку в районных и городских конкурсах. Сочиняя собственные номера и упражнения для физкультурных праздников, автор опирается на программу «Старт» Л.В. Яковлевой и Р.А. Юдиной.

Сценарии физкультурных праздников включают в себя, помимо подробно разработанного игрового сюжета, также гимнастические номера, танцевально-ритмическую гимнастику, шуточные танцы с использованием акробатических упражнений, игры, аттракционы, соревнования, конкурсы, фокусы. При этом занятия физкультурой сочетаются с элементами театрализации: дети попадают в атмосферу волшебной фантастики, перевоплощаются в сказочные персонажи, копируя их манеры, повадки. Подобное широкое привлечение сказочных персонажей, в значительной степени повышает интерес детей к физкультуре.

Некоторые наиболее сложные гимнастические номера снабжены методическими рекомендациями, помогающими компетентно подойти к предлагаемому материалу и полнее освоить его.

Музыкальный материал должен быть подобран в соответствии с характером и сюжетом праздника. В то же время, музыкальное сопровождение и декорации к праздникам могут быть использованы, исходя из возможностей конкретного дошкольного учреждения и личной инициативы руководителя.

Предполагаемые участники физкультурных праздников – дети старшей и подготовительной групп детского сада. Количество детей,

участвующих в гимнастических номерах, может изменяться по усмотрению руководителя.

Предлагаемое пособие адресовано, прежде всего, руководителям физического воспитания, преподавателям всех специальностей, работающих с детьми дошкольного возраста.

От автора

Красота, грация, умение легко владеть своим телом – именно эти элементы акробатических упражнений легли в основу создания физкультурных разминок, пластических композиций, построенных на игровом сюжете.

В дошкольном возрасте важно, чтобы ребенок чувствовал движение, получал радость и удовлетворение. Научить дошкольника выполнять акробатические упражнения: «шпагат», «колесо», «мостик» – не является целью физкультурного работника. Каждый ребенок индивидуален.

Задача инструктора – раскрыть способности ребенка, обогатить двигательную деятельность, развить пластику движений, воображение, артистичность.

Опыт работы показал, что при составлении и разучивании гимнастических номеров, необходимо учитывать состояние здоровья детей, их готовность к физической нагрузке. Поэтому в начале учебного года следует провести диагностику физического и двигательного развития детей в содружестве: врач-ортопед, врач-педиатр, медсестра, педагог-инструктор физического воспитания, воспитатель группы. Они устанавливают степень готовности ребенка к обучению.

Главные принципы в обучении акробатическим упражнениям по программе «Старт» состоят в следующем:

1. От простого – к сложному. Например, на первом занятии педагог учит ребенка самостоятельно выполнять разминку на растяжение мышц (наклоны в разные стороны, прогибания туловища плавно назад, сохраняя при этом красивую осанку). Затем педагог приступает к обучению наиболее простых акробатических упражнений, таких как «самолет» (лежа на животе, прямые ноги соединить вместе, руки вытянуть вперед). При этом педагог следит за техникой выполнения движений: приподнять от пола грудь, сохраняя положение ног и рук.

На следующих этапах упражнение усложняется: одну ногу надо согнуть в колене, а другую прямую положить на ступню согнутой ноги, упор на кисти рук.

На заключительном этапе дети закрепляют полученные двигательные навыки.

2. Последовательность и систематичность. С помощью системного анализа, сравнения педагог-инструктор намечает план дальнейшего обучения и последовательного усложнения упражнений, т.е. соединяет ранее разученные движения в одну композицию.

Вся физкультурная работа с дошкольниками должна учитывать желание, настроение ребенка. «Заинтересуй, но не настаивай» – вот основной девиз обучения акробатическим упражнениям.

Несмотря на определенный двигательный опыт, имеющийся у детей старшего дошкольного возраста, при выполнении акробатических упражнений необходимо обеспечивать страховку каждому ребенку для его безопасности.

Большое значение при обучении акробатическим композициям необходимо уделить использованию музыки на занятиях. Зажигательные песни, мелодии в стиле «диско» хорошо подойдут для вводной части занятия, прыжков, бега, а также при разучивании ритмической гимнастики, сюжетных танцев с характерными подвижными персонажами, например, «Озорные обезьянки».

Под спокойную классическую музыку проводятся пластические композиции «Лебеди», «Бабочка и цветы» и т.п. Негромкие, плавные мелодии создают атмосферу спокойствия, нежности, помогают детям представить образ, отразить пластику движений, создавая атмосферу сказочности.

Хорошее настроение принесет красочное оформление костюмов, атрибутов, самого физкультурного зала. Все это должно соответствовать тематике сюжета, сценария.

Высокие результаты физического развития, хорошая двигательная подготовительность детей, красивая осанка, грациозность в движениях,

приподнятое настроение – вот лучшая награда за свой труд педагогу-инструктору физического воспитания.

ПУТЕШЕСТВИЕ В КОСМИЧЕСКОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Действующие лица

ДЕТИ:

Девочка

Мальчик

Девочка-звездочка

Звездная девочка

Маленькая обезьянка (ребенок из средней группы)

Участники физкультурных упражнений

ВЗРОСЛЫЕ:

Ведущий

1-й пират

2-й пират

Основным оформлением зала являются нарисованные и вырезанные из бумаги средних размеров летающая тарелка, прикрепленная к левой части центральной стены, и ракета, прикрепленная к правой ее части. По всей центральной стене

развешены гирлянды лампочек. Звучит фонограмма энергичной эстрадной музыки.

В е д у щ и й. Дорогие гости!

Приглашаем вас на праздник —

Необычный, непростой,

Среди множества Галактик

Побываете со мной!

Там планеты, словно звезды завораживают.

В зал вбегают мальчик и девочка, держась за руки, останавливаются у центральной стены.

Мальчик. Посмотрите, как красиво,

Этой ночью звезд не счесть!

Интересно, на других планетах

Тоже жизнь, возможно, есть?

Девочка. Я люблю смотреть на звезды, их мерцание. Ах, если было бы возможно побывать там хоть один разочек.

Слышится голос.

Г о л о с. Внимание! Внимание! Приглашаем всех желающих посетить другие планеты, путешествуя в космическом пространстве на нашей летающей тарелке! Просьба пассажирам занять свои места! Наш курс – планета Звездная!

Дети прыгают, хлопая в ладоши от радости.

Мальчик. Ура! Нас приглашают в гости на другую планету!

Девочк а. Побежали скорее!

В е д у щ и й. Ребята, а меня возьмете с собой?

Д е т и. Конечно!

В зале выключают свет. Гирлянды лампочек, прикрепленные к центральной стене, начинают мигать. Ведущий и дети подходят к летающей тарелке. Свет гаснет. Звучит таинственная музыка. После ее окончания свет включается, ведущий и дети оглядываются, рассматривая планету, на которую они только что прибыли.

М а л ь ч и к. Интересная планета.

Д е в о ч к а. Все сверкает, много света!

В е д у щ и й. А сверкает оттого —

Звезд на ней полным-полно!

Выбегают девочки-звездочки и исполняют гимнастический номер «ЗВЕЗДОЧКИ» под фонозапись спокойной мелодичной музыки. После выступления девочки встают в полукруг.

М а л ь ч и к. Так я и думал! Планета «Звездная» – это планета девочек, а есть ли планета мальчиков?

Д е в о ч к а – з в е з д о ч к а. Конечно, есть. Это соседняя с нами планета роботов. Они – наши лучшие друзья и защитники. Мы часто летаем друг к другу в гости. Я могу их пригласить для вас. (Достает передатчик серебристого цвета с антенной.) Добрые мальчики! Приглашаем вас на нашу планету «Звездная»! Вас ждут гости!

Звездочки вместе с Ведущим, Мальчиком и Девочкой садятся вместе со зрителями. Под фонозапись веселой эстрадной композиции мальчики исполняют гимнастический номер «РОБОТЫ». После его исполнения, свет в зале гаснет. Под фонозапись таинственной музыки прилетают космические пираты с лазерами в руках и расходятся по сторонам, начинают что-то искать, изображая невесомость, выполняя движения в замедленном действии.

1-й п и р а т. Что ж нам делать?

Как нам быть?

Где найти девчонку эту,

Отобрать чудо-кассету?

Мы летаем третий день:

Толку нет, искать уж лень!

2-й п и р а т. Не волнуйся брат-пират!

Много звезд мы пролетели —

Все равно добьемся цели!

Тот, кто ищет, тот найдет,

Отправляемся в полет!

Пираты подходят к летающей тарелке. Свет гаснет. Звучит таинственная музыка, под которую пираты незаметно выходят из зала.

В е д у щ и й. Кого же ищут космические пираты? Где же Девочка-звезда, звезда моя далекая?

Дети исполняют сюжетный танец с лентами «ЗВЕЗДА МОЯ ДАЛЕКАЯ» под фонозапись песни Д. Маликова «Звезда моя далекая».

В е д у щ и й (обращаясь к одной из девочек). Девочка, ты кто?

З в е з д н а я д е в о ч к а. Я Звездная девочка с планеты «Звездная радость». Дело в том, что я потеряла свою видеокассету. За мной гонятся космические пираты. Они хотят забрать кассету, и если она окажется в руках злодеев, наша планета погибнет. Мне очень нужна ваша помощь.

В е д у щ и й. Не расстраивайся, мы тебе поможем.

З в е з д н а я д е в о ч к а. Среди тысячи созвездия мне нужно найти одно, но где оно, я не знаю.

В е д у щ и й. Ребята, давайте поможем нашей гостье вспомнить созвездия.

Д е т и (по очереди) . Созвездие Рака, созвездие Стрельца, созвездие Водолея.

Дети называют созвездия, а Звездная девочка грустно качает головой. Проводится игра – аттракцион «СОЗВЕЗДИЯ» под фонозапись песни «Колыбельная медведицы», муз. Е. Крылатова, сл. Ю. Яковлева.

З в е з д н а я д е в о ч к а. Ой, ребята! Кажется, я начинаю вспоминать! (Рассуждая.) Ведь Умка живет на планете Земля. На Дальнем Севере, где всегда холода, где иней синий сверкает как днем. И у нас есть планета с названием «Синий иней». Там живут инопланетяне, они мне помогут.

Свет гаснет, включаются гирлянды лампочек, дети, изображающие инопланетян, врассыпную встают по залу. Проводится танцевально-ритмическая гимнастика «Синий иней» под фонозапись песни «Синий иней». После ее окончания, в зал влетает на метле с рулем Баба Яга под фонограмму эстрадной композиции.

Б а б а Я г а. Я земная Баба Яга.

Прилетела к вам сюда,

Чтоб все новости узнать,

Свою удаль показать!

А что это за собрание такое?

В е д у щ и й. Мы тоже прилетели с планеты Земля. Здесь мы встретили Звездную девочку. Ей нужна помощь – нужно найти кассету, на которой записано, что следует сделать, чтобы стать самым сильным во всей Галактике.

Б а б а Я г а. Так, все понятно. Отгадайте мои загадки, тогда помогу вам, чем смогу. (Хихикает, отворачиваясь в сторону, ехидно потирает руки.)

Проводится аттракцион «РАЗГАДАЙ ЗАГАДКИ БАБЫ ЯГИ».

В е д у щ и й. Ну, как, Баба Яга, отгадали мы твои загадки?

Б а б а Я г а. Отгадали, помогу, помогу, милые мои. (Достает сотовый телефон, набирает номер, говорит шепотом.) Ребята, прилетайте на планету Звездная. Девочка здесь!

Под фонограмму таинственной музыки в зал входят космические пираты. Дети прячут Звездную девочку, образуя вокруг нее круг, в который не пускают пиратов. Пираты проползают на коленях в центр круга, хватают Звездную девочку, обыскивают ее.

1-й п и р а т. Мерзкая девчонка, где наша кассета?

З в е з д н а я д е в о ч к а. У меня нет кассеты. Кажется, я ее оставила на планете Земля.

2-й п и р а т (обращаясь к детям). А вы кто такие? С какой планеты?

Д е т и. Мы с планеты Луноход.

В е д у щ и й. Мы поможем вам улететь на планету Земля. Пройдите через звездные ворота на звездодром – там производится посадка на планету Земля. (В с т о р о н у .) Курс ракеты – планета Мечта, а летающая тарелка летит на планету Земля.

Пираты подходят к ракете, изображенной на центральной стене, а дети – к летающей тарелке. Свет выключается, зажигаются гирлянды лампочек и сразу гаснут. В это время пираты незаметно выходят. В зал вносят декорации – пальмы, под одной из которых лежит подарочная коробка, украшенная ярким бантом. В коробке находятся 5 бананов, изготовленных из желтого атласа, набитого ватой и видеокассета. Свет зажигается. Дети понимают, что попали на планету Земля.

В е д у щ и й. Ну, вот мы и дома. (Оглядываясь по сторонам , обходит вместе с детьми пальмы.)

М а л ь ч и к. Кажется, мы попали в Африку.

Исполняется шуточный танец «ВЕСЕЛЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ» под фонограмму веселой музыки. После его окончания, маленькая обезьянка находит в коробке из-под бананов кассету, подбегает к Звездной девочке, отдает ей долгожданную находку.

З в е з д н а я д е в о ч к а. Наконец нашлась кассета. Благодарю вас, друзья. Теперь наша планета будет спасена!

Д е т и. Ура!

З в е з д н а я д е в о ч к а. Спасибо вам, друзья, за помощь. Я желаю вам оставаться такими же добрыми и отзывчивыми!

Звездная девочка прощается со всеми, ее провожают домой, подходят к летающей тарелке. Свет гаснет, Звездная девочка незаметно выходит, свет зажигается.

В е д у щ и й. Как же нам попасть домой?

В зал влетает звездочка, на которой написаны волшебные слова.

В е д у щ и й (поднимая звездочку, читает).

Раз, два, раз, два – начинается игра,

Раз, два, раз, два – возвращаться нам пора.

Вокруг себя ты повернись —

Скорее дома окажись!

Дети вращаются вокруг себя. Свет гаснет. Из зала выносят декорации пальм. Свет включается. Дети хлопают в ладоши. Раздается стук в дверь. В зал заходит почтальон с посылкой и телеграммой.

В е д у щ и й (забирает посылку и читает телеграмму). Дорогие ребята! Поздравляю вас с успешным возвращением. Молодцы! За ваши старания примите от меня подарки. Подпись: мэр города.

Звучит фонозапись веселой музыки. Ведущий вместе с воспитателями раздает детям подарки.

Гимнастический номер «ЗВЕЗДОЧКИ»

Исполняется девочками под фонозапись спокойной мелодичной музыки

1. «П о я в л е н и е з в е з д о ч е к».

Движения выполняются в парах. И.п.{И.п. – исходное положение.}
: группировка (голова наклонена к коленям, ноги опираются на всю ступню, колени обхвачены руками). Дети сидят спиной к зрителям. Четыре девочки (3-я и 4-я пары) стоят в 1-й шеренге. На расстоянии двух небольших шагов друг от друга у центральной стены зала. 1-я и 2-я пары девочек стоят на расстоянии 4-х шагов друг от друга и напротив 3-й и 4-й пар участниц.

Выполняя пружинистые движения вверх и, медленно вставая (цветок растет), одновременно плавно поднимают руки в стороны по диагонали, ладонями вниз. Фиксируется отведение крестца назад, чтобы выпрямить туловище и голову. Движения выполняется поочередно каждой парой.

2. «М е р ц а н и е з в е з д».

И.п.: руки внизу, ноги на уровне плеч. Дети поднимают попеременно одну руку, стоя на месте (рис. 1, 2).

3. «Звездочки встретились», «Звездочки разошлись».

И.п.: то же, но переступают с одной ноги на другую, перенося тяжесть тела. Девочки 1-й и 4-й пары делают шаг навстречу друг другу, поднимая скрещенные руки вверх – «Звездочки встретились» (рис. 3). 2-я и 3-я пары делают шаг друг от друга, каждая поднимает руку в противоположном друг от друга направлении – «Звездочки разошлись» (рис. 4).

4. «Кружение».

Выполнять переворот с переступанием на носках направо на 180°, подняв левую руку по диагонали в сторону. Опуститься на всю стопу лицом к зрителям, руки в сторону.

5. «Смена мест».

И. п. : о.с.{О.с. – основная стойка.}, руки в стороны ладонями вниз. Выполнять ходьбу с носка на всю ступню в рассыпную до середины зала, смена мест приставными шагами с носка, перестроится в один большой круг. Стоя в кругу, девочки еще раз могут поменяться местами.

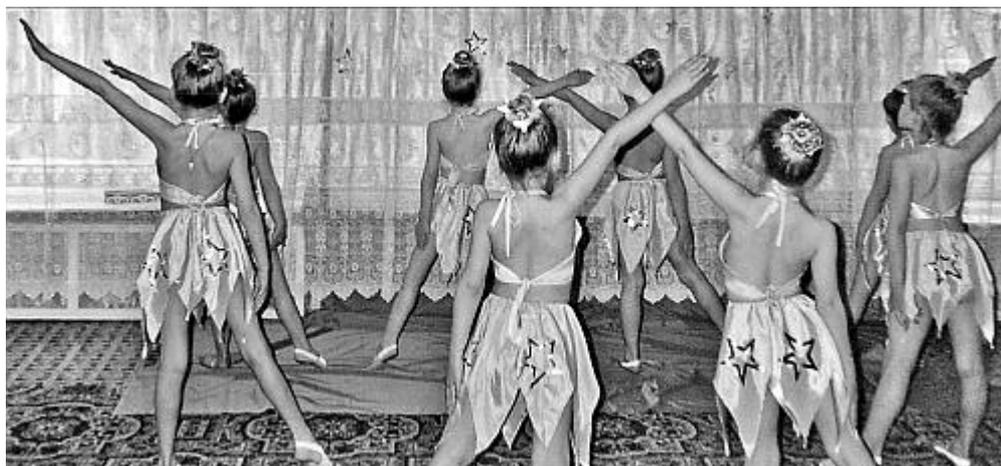


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

6. П о в т о р е н и е 3.

Выполняется, стоя в кругу. Сделать шаг в центр круга правой ногой, руки постепенно поднимать вперед и вверх, одновременно сжимая кисти рук в кулак и разжимая их. Левую ногу при этом отвести назад на носок, голову поднять. Выполнить «пружинку», перенеся тяжесть тела с правой ноги на левую и наоборот, переводя руки вниз и назад. Вытягивая кисти рук, голову повернуть к правому плечу («Звездочки встретились»). Затем с левой ноги сделать упражнение «Звездочки разошлись» из центра круга.

7. «П о л у ш п а г а т».

И. п . : о.с., руки на поясе. Плавно опуститься на правое колено, носок ноги тянуть, затем на левое колено, сохраняя равновесие без помощи рук. Вытянув назад одну ногу, садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии, плотно сесть на пятку обязательно.

8. «У л и т к а в д о м и к е».

Выполняется из положения «полушпагат». Ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове, руки опустить на пол для опоры, носки вытянуть.

9. «К о р з и н к а».

Плавный переход в и.п.: лежа на животе, руки вперед. Согнуть ноги в коленях, руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх, одновременно подтягивая к ним голову и туловище.

10. «К о л е ч к о».

Перейти в и.п.: лежа на животе, упор руками в пол.

Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и достать носками до головы, образуя кольцо.

11. «М о с т и к».

Плавно поворотом перейти в и.п.: лежа на спине. Ноги согнуть в коленях с упором на ступни, упор руками за плечами, ладони развернуть пальцами к плечам. Поднимая таз от пола выше и выше, выпрямить руки в локтях, приподнимая от пола голову, прогнуть туловище вверх, выпрямляя руки и ноги. Во избежание травм, не выгибать голову назад, и не делать упор на нее.

12. «З в е з д о ч к и с п р я т а л и с ь».

Перейти в и.п.: лежа на животе, сделав поворот со спины на живот вправо, ноги вытянуть, пятки соединить, руки вперед. Не отрывая ладони от пола, согнуть руки в локтях, упор туловища на локти. Поднимая таз вверх, выпрямить руки в локтевом сгибе, наклонить голову вниз, сесть плотно на пятки. При такой группировке стараться коснуться лбом коленей, прямыми руками закрыть затылок головы.

13. «М о с т и к с д в у х к о л е н».

И.п.: стойка на двух коленях. Прямыми руками дотянуться до пяток и упереться на них двумя руками, прогибая туловище вперед и вверх, голову вниз к пяткам.

14. «С т е б е л е к н а в е т р у».

И.п.: стойка на двух коленях, руки опущены. Плавно поднимая руки через стороны вверх, выполнять плавные наклоны туловища вправо и влево с одновременным наклоном кистей рук.

15. «Звездочки спрятались».

Плавно перейти в и.п.: сидя на ягодицах, наклонить голову к коленям, одновременно опуская руки вниз, прямые руки вытянуть вперед, ладони рук лежат на полу (рис. 5).



Рис. 5

Методические рекомендации

Во время разучивания композиции учить детей соблюдать принцип плавного перехода от одного упражнения к другому. На начальном этапе разучивания, при выполнении группировок, следует помогать каждому ребенку сохранять равновесие, следить за тем, чтобы опора шла на стопы ног. Предложить детям перейти из и.п., стоя в и.п.: группировка, закрыв глаза, чтобы почувствовать процесс своих движений. При разучивании движений в паре показывает упражнение заранее подготовленная пара, инструктор сопровождает показ объяснениями.

Гимнастический номер «РОБОТЫ»

Исполняется мальчиками под фонозапись веселой эстрадной композиции

Дети выходят из противоположных сторон зала, проходят в центр, маршируют в двух колоннах спиной к зрителям.

1. «Р о б о т ы з а р а б о т а л и».

И.п.: о.с. в двух колоннах спиной к зрителям. Движения выполняются поочередно в парах. 1 – поворот друг к другу на пятке правой ноги; 2 – левую ногу приставить; 3 – шаг вперед навстречу друг другу с правой ноги; 4 – левую ногу приставить; 5 – поворот на пятке левой ноги вперед лицом к зрителям; 6 – приставить правую ногу. Количество приставных шагов в каждой паре разное: 1-я пара – 8 шагов вперед, 2-я пара – 6 шагов, 3-я – 4 шага, 4-я – 2 шага, 5-я – 1 шаг вперед.

2. «Р а с х о ж д е н и е п о з а л у».

В разные стороны друг от друга каждая пара одновременно выполняет свое количество шагов: 1-я пара – 8 шагов, 2-я пара – 6 шагов, 3-я – 4 шага, 4-я – 2 шага, 5-я пара – 1 шаг.

3. «П о в о р о т ы г о л о в ы».

И.п.: о.с. 1 – 4 – повернуть голову направо; 5 – 8 – повернуть голову налево. Упражнение выполняется по 2 – 4 раза в каждую сторону.

4. «П р о в е р к а м е х а н и з м а р о б о т а».

1 – поднять вперед правую руку; 2 – поднять вперед левую руку, развернуть ладони друг к другу; 3 – поворот направо на пятке правой

ноги, правую руку поднять вверх; 4 – приставить левую ногу к правой, левую руку поднять вверх; 5 – 8 – плавно опустить руки вниз. Выполнить упражнение аналогично в другую сторону по 2 – 4 раза в каждую сторону.

5. «Роботы приветствуют зрителей».

И.п.: о.с. 1 – правую руку согнуть в локте, локтем вверх; 2 – поднять согнутую руку вверх ладонью вперед; 3 – 4 – имитация приветствия; 5 – руку согнуть в локте, локтем вверх; 6 – опустить руку вниз, перейти в и.п. Выполнить упражнение аналогично левой рукой. По 2 – 4 раза в каждую сторону.

6. «В ы п а д ы».

И.п.: о.с. руки сложить палочкой – «школьники сидят за партой». 1 – поворот направо; 2 – выпад вперед на правую ногу; руки, согнутые в локтях, вытянуть вперед ладонями от себя; 3 – 4 – и.п. Выполнить упражнения аналогично влево, затем – по 4 раза в каждую сторону.

7. «М о с т и к с д в у х к о л е н».

И.п.: о.с. руки на поясе, поворот направо. Перейти в стойку на одно колено, затем на другое. Плавный переход в акробатическое упражнение «мостик с двух колен». Прямыми руками дотянуться до пяток и упереться на них двумя руками, прогибая туловище вперед и вверх, а голову – вниз к пяткам. Поднять вверх сначала правую руку, затем левую.

8. «Г о р к а».

Плавно сесть справа от пяток, ноги вытянуть вперед, руки в упоре сзади. Поднимая таз от пола, сделать упор на пятки ног, носки ног и кисти рук тянуть вперед, удерживать туловище, не прогибаясь.

9. «Б е р е з к а».

Плавно перейти в и.п. лежа на спине, ноги вытянуть, соединить, руки расположены вдоль туловища. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки. Стараться приподнять таз от пола, опираясь на руки и на лопатки. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса, пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу, ноги выпрямить вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Вернуться в и.п.

10. «С е с т ь – л е ч ь».

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги поднять вверх, соединить, носки тянуть. Сесть махом ног без помощи рук, затем перейти в и.п. Упражнение можно выполнять в произвольном порядке, количество седов не более 6 – 8 раз.

11. «О т ж и м а н и е о т п о л а».

Плавно перейти в и.п. лежа на животе, согнуть руки в локтях, упор на кисти рук и носки ног. Выполнить отжимание от пола, стараясь полностью выпрямлять руки в локтевом сгибе, не касаясь животом пола.

12. «Р о б о т ы и д у т».

Плавно перейти в и.п. лежа на животе, не сгибая ног в коленях, подняться на выпрямленных ногах, опираясь на кисти рук в и.п. стоя. Выполняя шаги вперед на прямых ногах, перестроиться в одну колонну в

обход по залу, затем в один полукруг у центральной стены, помахать зрителям на прощание, выйти из зала.

Сюжетный танец с лентами «ЗВЕЗДА МОЯ ДАЛЕКАЯ»

Исполняется под фонозапись песни Д. Маликова «Звезда моя далекая»

Первый вариант

Участники – 4 девочки-звездочки с закрученными на палочки серебристыми лентами, стоят по краям зала.

Вступление.

1. «Р а с к р у ч и в а н и е л е н т ы».

И.п.: о.с., руки согнуты в локтях, раскручивают ленту, при этом выполняют ходьбу на месте, не отрывая носки от пола.

2. «Р и с у е м к р у г и».

И.п.: правую ногу отставить в правую сторону на носок, палочка с лентой в правой руке. 1 – 6 – выполнить шесть кругов прямой правой рукой перед собой вправо; 7 – 8 – переложить палочку с лентой в левую руку. Принять и.п., отставив левую ногу в левую сторону на носок; 1 – 6 – выполнить шесть кругов прямой левой рукой перед собой влево; 7 – 8 – переложить в правую руку ленту с палочкой.

1-й куплет.

3. «С е р п а н т и н».

И.п.: в правой руке, вытянутой в сторону, лежит палочка с лентой. Девочки выполняют бег в колонне по одному «змейкой», создают лентами волны, потряхивая кистью. Далее, перестраиваются в одну шеренгу у центральной стены на расстоянии двух шагов друг от друга.

Припев.

4. «П р я м а я л е н т а».

И.п.: о.с., лента в правой руке. 1 – 2 – взмах прямой рукой вперед и вверх, согнув правую ногу в колене, поставив ее на носок; 3 – 4 – опустить правую руку вниз; 5 – 6 – переложить ленту в левую руку, выполнить смену движений ног, согнув левую ногу в колене, поставить ее на носок; 7 – 12 – повторить упражнение левой рукой. Повторить все упражнение «Прямая лента».

Повторение припева.

5. «К р у ж е н и е».

И.п.: о.с., лента в правой руке. 1 – 6 – медленное кружение вокруг себя в правую сторону, придавая лентам волны; 7 – 8 – переложить ленту в левую руку; 9 – 14 – кружение в другую сторону.

6. «В о д о в о р о т в о д ы».

И.п.: о.с., лента в правой руке. 1 – 6 – опустить край палочки с лентой вниз, выполнить вращательные движения вправо, имитируя водоворот или помешивание каши; 7 – 8 – переложить ленту в левую руку; 9 – 14 – выполнять вращательные движения левой рукой.

Проигрыш.

7. «В п е р е д , к з в е з д е».

Выполнять бег вперед маленькими шагами в одной шеренге, правую руку отвести в сторону, затем взмахнуть правой рукой вперед и вверх.

8. «З м е я н а з е м л е».

Отбегая назад, выполнить быстрые движения кистью руки вправо и влево, лента лежит на полу.

Повторение проигрыша.

Повторяются у п р а ж н е н и я 7 и 8.

2-й куплет.

9. «Р у к а н а р у л е».

Девочки с лентами сбегаются в середину зала, берутся левой рукой за обруч, положенный заранее на полу, в правой руке держат ленту. Выполняют ходьбу на носочках по кругу, делая правой рукой махи вверх и вниз.

10. «З в е з д о ч к и р а з б е г а ю т с я».

Девочки разбегаются в разные стороны зала от его центра спиной вперед, стоя лицом к зрителям.

Припев. Повторяются движения припева.

Повторение припева.

11. «Р а д у г а».

И.п.: плавный переход в стойку на одно колено, лицом в центр зала, левая рука – на поясе, правая держит палочку с лентой. 1 – 4 – вытянуть правую руку в сторону, выполнять махи правой рукой в левую сторону над головой, затем – в правую сторону; 5 – 6 – переложить палочку с лентой в левую руку; 7 – 12 – махи левой рукой в правую сторону вверх над головой, затем – в левую сторону.

12. «З в е з д о ч к и с б л и ж а ю т с я, з в е з д о ч к и р а с х о д я т с я».

И. п.: о.с., лента – в правой руке. Девочки сбегаются в центр круга, взмахивают правой рукой вверх, затем отбегают спиной, расширяя круг, опускают руку вниз, выполняют упражнение «змея на земле». Далее, девочки поворачиваются лицом к зрителям, мягко присев, кладут палочку с лентой на пол, ставят руки на пояс.

Проигрыш.

13. «П о д с к о к и в п е р е д, н а з а д».

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – 6 – выполнить шесть подскоков вперед, оттягивая носки ног вниз; 7 – 12 – выполнить шесть подскоков назад, плавно разводя руки вперед через стороны и ставя их на пояс.

14. «К р у ж е н и е».

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Выполнять один – два круга кружения вокруг себя на носках, плавно разводя руки вперед, вверх и ставя их на пояс.

15. «П р и с т а в н ы е ш а г и».

1 – 3 – выполнить три приставных шага вправо; 4 – поворот вокруг себя на 180°, одновременно хлопнув в ладоши перед собой; 5 – 8 – повторить упражнение в другую сторону.

16. «М о с т и к».

Девочки сбегаются в центр зала, где лежит обруч, плавно переходят к стойке на одном колене, затем на другом, выполняют акробатическое упражнение «мостик с двух колен». И.п.: стоя на коленях, прогнуться назад, прямыми руками захватить пятки ног, опустить голову вниз.

К выполнению акробатического упражнения «Мостик» добавляются волнообразные движения кистью правой руки, в которой находится лента.

Второй вариант

Выполнение сюжетного танца с лентами возможно с привлечением двух солистов, мальчика и девочки, которые выходят на середину зала из разных сторон в конце первого куплета.

Прип ев.

1. «В ы п а д ы в с т о р о н у».

И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – выпад вправо, оттолкнувшись правой ногой; 2 – и.п.; 3 – выпад влево, оттолкнувшись левой ногой; 4 – и.п. Упражнение повторяется по два раза в каждую сторону.

2. «В ы п а д ы в с т о р о н у с р а з в е д е н и е м р у к».

И.п.: ноги вместе, руки к плечам. 1 – небольшой выпад вправо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – 4 – аналогично в другую сторону. Упражнение выполняется по два раза в каждую сторону.

3. «Л у ч и к».

И.п.: о.с., ладони развернуть от себя. 1 – 8 – поднять прямые руки вперед и вверх, вернуться в и.п., сжимая кисти рук в кулаки. Выполнять ходьбу на месте, не отрывая носков от пола.

4. «Д о р о г а».

И.п.: стоять в паре лицом друг к другу на середине зала, руки соединить «лодочкой». 1 – 4 – выполнить четыре приставных шага галопом, боком вперед; 5 – 8 – ходьба на месте, не отрывая носков от пола; 9 – 12 – выполнить четыре приставных шага галопом на исходную позицию, середину зала; 13 – 16 – ходьба на месте.

5. «С м е н а м е с т в п а р е».

И.п.: стоя лицом друг к другу взявшись за руки, поднятыми вверх. Выполняя ходьбу на носочках, меняются местами.

6. «Р а с х о ж д е н и е в р а з н ы е с т о р о н ы».

И.п.: дети стоят лицом друг к другу, у мальчика руки на поясе, девочка держится руками за юбочку. Дети расходятся в разные стороны, кружась вокруг себя на носочках.

Проигрыш.

7. «З а к р у ч и в а н и е з в е з д ы».

И.п .: стоя в паре, держатся за руки: мальчик правой рукой держит левую руку девочки. 1 – девочка с разворотом туловища выполняет шаг влево; 2 – шаг правой ногой вполоборота, спиной к зрителям; 3 – шаг левой ногой в левую сторону, оказываясь лицом к зрителям; 4 – приставить правую ногу к левой, одновременно с мальчиком выполнив присед «пружинка»; 5 – 8 – аналогично выполнить раскручивание; и.п.

8. «П р и с т а в н ы е ш а г и в п р а в о».

И.п.: о.с., руки к плечам. 1 – шаг в правую сторону, поднять прямые руки вперед; 2 – приставить левую ногу к правой, руки – к плечам; 3 – 4 – повторить 1 – 2. Повторить упражнение по три раза в каждую сторону.

9. «П р и с т а в н ы е ш а г и в л е в о».

И.п.: см. упражнение 8. 1 – шаг в левую сторону, поднять прямые руки вперед; 2 – приставить правую ногу к левой, руки – к плечам; 3 – 4 – повторить 1 – 2. Повторить упражнение по три раза в каждую сторону.

10. Повторить упражнение 6. «Р а с х о ж д е н и е в р а з н ы е с т о р о н ы».

2-й куплет.

Солисты стоят в разных сторонах зала. В конце куплета выходят в центр.

Прип ев.

Повторяются движения припева.

Повторение припева.

11. « В ы п а д ы в п е р е д ».

И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – выпад вперед левой ногой с разворотом туловища вправо; 2 – и.п.; 3 – выпад вперед правой ногой с разворотом туловища влево; 4 – и.п. Упражнение повторяется два раза.

12. «В ы п а д ы в п е р е д с в ы т я г и в а н и е м р у к и».

И.п.: о.с., руки к плечам. 1 – выпад вперед левой ногой с разворотом туловища вправо, одновременно левую руку вытянуть вперед ладонью от себя; 2 – и.п.; 3 – выпад вперед правой ногой с разворотом туловища влево, одновременно правую руку вытянуть вперед ладонью от себя; 4 – и.п. Упражнение повторить два раза.

13. «Л у ч и к в п а р е».

И.п.: стоя в паре лицом друг к другу, боком к зрителям, о.с. девочки – руки в стороны и вверх по диагонали. Мальчик переходит в стойку на одно колено перед девочкой, выполняют упражнение 3. «Лу ч и к».

14. Повтор упражнения 4. «Д о р о г а ».

15. Повтор упражнения 5. «С м е н а м е с т в п а р е».

16. «К р у ж е н и е».

Дети выполняют повороты на носочках вокруг себя, руки – вперед, вверх, в стороны.

Проигрыш.

Девочка на носочках подбегает к центру зала, встает в большой обруч, выполняет реверанс. В это время мальчик встает на одно колено боком к зрителям, вытягивает правую руку вперед.

Возможен усложненный вариант. Его следует выполнять на мате в качестве страховки после полного усвоения данного упражнения, желательно после двухлетнего обучения. Дети встают в центр круга или обруч большого диаметра. Мальчик держит девочку двумя руками за талию, девочка, стоя боком к зрителям, выполняет акробатическое упражнение «Аист». Поднимает одну ногу назад, согнув ее в колене, захватить сзади за спиной стопу двумя руками, поднимая ее до уровня головы.

Аттракцион «СОЗВЕЗДИЕ»

Проводится под фонозапись песни «Колыбельная медведицы», муз. Е. Крылатова, сл. Ю. Яковлева

В центре зала расстилают полотно, изображающее ночное небо, длиной – 2,5 м, шириной – 1 м, в середине ставят две коробочки: в одной звездочки в два раза большего размера, чем в другой. Дети делятся на две подгруппы по пять человек в каждой. По сигналу – песня «Колыбельная медведицы» дети подходят к полотну, первая группа составляет из звезд-

дочек большего размера созвездие «Большой медведицы», вторая группа из звездочек меньшего размера – созвездие «Малой медведицы».

Аттракцион проводится с целью закрепить созвездие «Большой ковш» и «Малый ковш», развить зрительную память, быструю ориентировку в пространстве.

Аттракцион «РАЗГАДАЙ ЗАГАДКИ БАБЫ ЯГИ»

Баба Яга раскладывает по краям ковров четыре больших обруча, распределяя детей на 4 команды по 3 – 4 ребенка в каждой, затем достает из своего мешка свечку и ставит ее в 1-й обруч. Во 2-й обруч выкладывает горку из строительного материала, в 3-й – ставит корзинку, в 4-й – колечко на подносе.

По сигналу дети выполняют следующие упражнения: 1-я команда – акробатическое упражнение «березка», 2-я команда – упражнение «горка», 3-я – акробатическое упражнение «корзинка», 4 – акробатическое упражнение «колечко».

Затем, Баба Яга предлагает выполнить еще по одному заданию каждой команде на закрепление ранее разученных акробатических упражнений, после чего подводит итоги, хвалит детей.

Аттракцион проводится с целью развить у детей гибкость, пластичность, обучить владеть своим телом в движении, закрепляя акробатические упражнения, заинтересовать детей с помощью привлечения персонажа Бабы Яги, научить гордиться своими достижениями и умением свободно манипулировать своим телом.

Танцевально-ритмическая гимнастика «СИНИЙ ИНЕЙ»

Исполняется под фонозапись песни «Синий иней»

Дети, изображающие инопланетян, встают в рассыпную по залу.
Вступление.

1. «К а п л и д о ж д я».

1 – 2 – плавно поднять руки вперед, кисти рук опущены вниз; 3 – 4 – плавно поднять руки вверх; 5 – 8 – плавно опустить руки вниз, кисти рук поднять вверх, представить, что капли дождя стекают по стеклу. Повторить упражнение три раза.

2. «Стучим молоточками».

И.п.: о.с., кисти рук сжать в кулаки, правое плечо вперед, 1 – 2 – «стучим молоточком» правой рукой; 3 – 4 – левое плечо вперед, «стучим молоточком» левой рукой. Повторить упражнение четыре раза каждой рукой.

3. «Наши ручки».

1 – правую руку вперед; 2 – левую руку вперед ладонью от себя; 3 – поднять правую руку вверх; 4 – поднять левую руку вверх.

4. «Протираем окна».

И.п.: о.с., руки подняты вверх. 1 – 6 – двумя ладонями «протираем окна» вправо, потом влево, опуская руки вниз, через середину вверх, одновременно пружиня ногами.

1-й куплет.

5. «Провода».

И.п.: о.с., руки подняты вверх. 1 – 2 – вытянуть правую руку в сторону по диагонали, левую руку согнуть в локте над головой, ладонь вытянуть вправо; 3 – 4 – вытянуть левую руку по диагонали, правую руку согнуть в локте над головой, ладонь вытянуть влево. Повторить упражнение два раза в каждую сторону.

6. «З в е з д а».

И.п.: о.с., руки подняты вверх. Дети выполняют сжатие и разжатие кистей рук.

7. Повторение упражнения 4. « П р о т и р а е м о к н а ».

8. «Р у л ь».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, имитация «держим руль». 1 – мягкий полуприсед, наклон туловища вправо; 2 – и.п.; 3 – мягкий полуприсед, наклон туловища влево; 4 – и.п.

9. « И щ у ».

И.п.: ноги вместе, небольшой наклон туловища вперед, руки положить на колени. 1 – согнуть левую ногу в колене, выполнить правой ногой шаг в правую сторону, наклонить туловище вперед, голову к левому плечу, имитация «наклоняемся под шнуром» или «не задень шнур»; 2 – приставить левую ногу к правой ноге, голову держать прямо; 3 – 4 – выполнить упражнение аналогично в другую сторону. При выполнении этого упражнения шаг в сторону должен быть большим, как при выполнении выпадов в сторону, стараться не отрывать рук от колен.

Припев.

10. «П р ы ж к и в в е р х».

И.п.: о.с., руки к плечам. 1 – прыжок вверх, одновременно выпрямляя руки вверх; 2 – небольшой присед, руки к плечам; 3 – выполнить прыжок вверх, руки поднять вверх; 4 – небольшой присед, руки к плечам.

11. «Прыжки, ноги врозь».

И.п.: о.с., руки к плечам. 1 – прыжком ноги врозь, одновременно руки вытянуть в стороны; 2 – и.п. прыжком; 3 – прыжком ноги врозь, руки вытянуть в стороны; 4 – и.п. прыжком.

12. Повторение упражнения 10. «Прыжки вверх».

13. Повторение упражнения 4. «Протираем окна».

2-й куплет.

14. «Облака».

И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – 5 – не отрывая носки от пола, пяткой левой ноги имитируем «приминание песка», правую ногу согнуть в колене, поставив на носок, правую руку вытянуть влево по диагонали ладонью от себя, плавно провести рукой перед собой, имитация «разводим облака рукой»; 6 – и.п.; 7 – 12 – выполнить упражнение аналогично в другую сторону.

Проигрыш.

15. «Гуляем».

1 – 2 – поворот направо, и.п.: о.с. 1 – 4 – выполнить четыре акцентированных шага вперед, правым боком к зрителям, один шаг вперед с правой ноги, слегка отводя правое плечо вперед, вытянув правую руку чуть выше ладонью от себя, второй шаг вперед с левой ноги, мягко перекатиться с пятки на носок, слегка отводя левое плечо вперед, вытянув левую руку чуть выше, ладонью от себя; 3 – 4 – повторить упражнение; 5 – 6 – поворот налево; 7 – 10 – четыре акцентированных шага вперед левым боком к зрителям.

16. «К р у т и л к а».

И.п.: о.с., лицом к зрителям. 1 – поставить правую ногу в сторону на носок; 2 – небольшой поворот в правую сторону левой ногой, упор на всю стопу левой ноги; 3 – поворот на 180° правой ногой, упор на всю стопу; 4 – поставить левую ногу в сторону на носок; 5 – 8 – выполнить четыре хлопка в ладоши у правого плеча, наклонив голову набок в правую сторону; 9 – 16 – выполнить упражнение аналогично влево.

Прип е в.

Повторение движений припева.

3-й куплет.

17. «П е р е к р е с т н ы е м о л о т о ч к и».

И.п.: ноги вместе, руки опущены, кисти рук сцеплены в «замочек». 1 – 4 – не отрывая носков от пола, пяткой левой ноги «приминаем» песок, правую ногу согнув в колене, поставить на носок; 1 – 2 – сцепленные в «замочек» руки – «молоточек» – поставить к правому плечу; 3 – 4 – стучим «молоточком» по бедру левой ноги; 5 – 8 – пяткой правой ноги «приминаем» песок, левую ногу, согнув в колене, поставить на носок; 5 – 6 – «молоточек» поставить к левому плечу; 7 – 8 – стучим «молоточком» по бедру правой ноги.

Припев.

Повторение движений припева.

Проигрыш.

18. «З а к л ю ч и т е л ь н о е».

И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – 2 – встать на одно колено, сделав шаг вперед правой ногой, встать на левое колено, сохраняя осанку; 3 – руки в стороны от плеч; 4 – выпрямить руки по диагонали, ладони вниз.

Шуточный танец с использованием акробатических упражнений
«ВЕСЕЛЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ»

Исполняется под фонозапись веселой эстрадной композиции

Мальчики одеты в ярко-желтые лосины с хвостиками, желтые футболки, желательны с изображением обезьян на фоне пальм, уши на ободке, сделанные из желтого атласа, желтые носочки.

Девочки – в ярко-желтых лосинах с хвостиками, желтых топиках, уши на ободке, сделанные из желтого атласа, желтые носочки.

В танце участвуют три мальчика, три девочки и ребенок младшей или средней группы.

1. «А в о т и м ы».

Первая пара обезьянок выходит подскоками на середину зала, расходятся в разные стороны, становятся напротив друг друга боком к зрителям в и.п.: ноги вместе, руки положить на колени, полуприсед, машут рукой – зовут следующую пару, далее вбегает вторая пара, за ней – третья. Все дети последовательно выстраиваются в две шеренги на противоположных сторонах. Расстояние между участниками в шеренге не менее трех шагов.

2. «В с т р е ч а в о ж а к о в».

И.п.: дети стоят в двух шеренгах, ноги вместе, руки положить на колени, полуприсед, спину держать ровно. Вожак стаи идет вперед навстречу друг другу пружинистым шагом, не отрывая рук от колен, акцентируя при каждом шаге наклон головы вперед и вниз. Останавливаются на середине, дразнят друг друга, показывая языки, идут дальше к чужой группе обезьянок. Останавливаются, удивленно пожимают плечами, поворачиваются к ним спиной. Стоящие дети выполняют поворот за водящим.

3. «Г р у п п ы о б е з ь я н о к м е н я ю т с я м е с т а м и».

Дети меняются местами, проходят «змейкой» между пальмами, становятся на места своих напарников снова в две шеренги напротив друг друга, машут, приветствуя друг друга.

4. «Д р у ж б а».

Выполняя подскоки вперед, дети в парах становятся лицом друг к другу, боком к зрителям.

5. «Л о в к и е п а л ь ч и к и».

И.п.: о.с., указательные пальцы вытянуть вперед, большие пальцы прижать к указательным, остальные пальцы сжать в кулак. 1 – правую руку согнуть в локте, указательный палец поднять вверх; 2 – правую руку вытянуть вперед, указательным пальцем показать друг на друга; 3 – левую руку согнуть в локте, указательный палец поднять вверх; 4 – левую руку вытянуть вперед, показать друг на друга; 5 – 8 – повторить упражнение, принять и.п. Выполнять упражнение по два – четыре раза каждой рукой. Можно к данному упражнению добавить наклоны головы вправо и влево.

6. «П р и с т а в н ы е ш а г и».

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – 2 – дети в парах расходятся в разные стороны приставными шагами; 3 – 6 – три хлопка с наклоном головы вправо; 7 – 8 – дети сходятся приставными шагами; 9 – 12 – три хлопка с наклоном головы влево. Это упражнение можно усложнить: 1 – 2 – разойтись, выполнив два приставных шага; 3 – 6 – полуприсед, руки согнуты в локтях; 7 – 8 – полное приседание, хлопнуть ладонями о пол; 9 – быстро встать в и.п., поднять руки вверх; 10 – хлопок в ладоши над головой. Упражнение выполнить по три раза в каждую сторону (рис. 6).

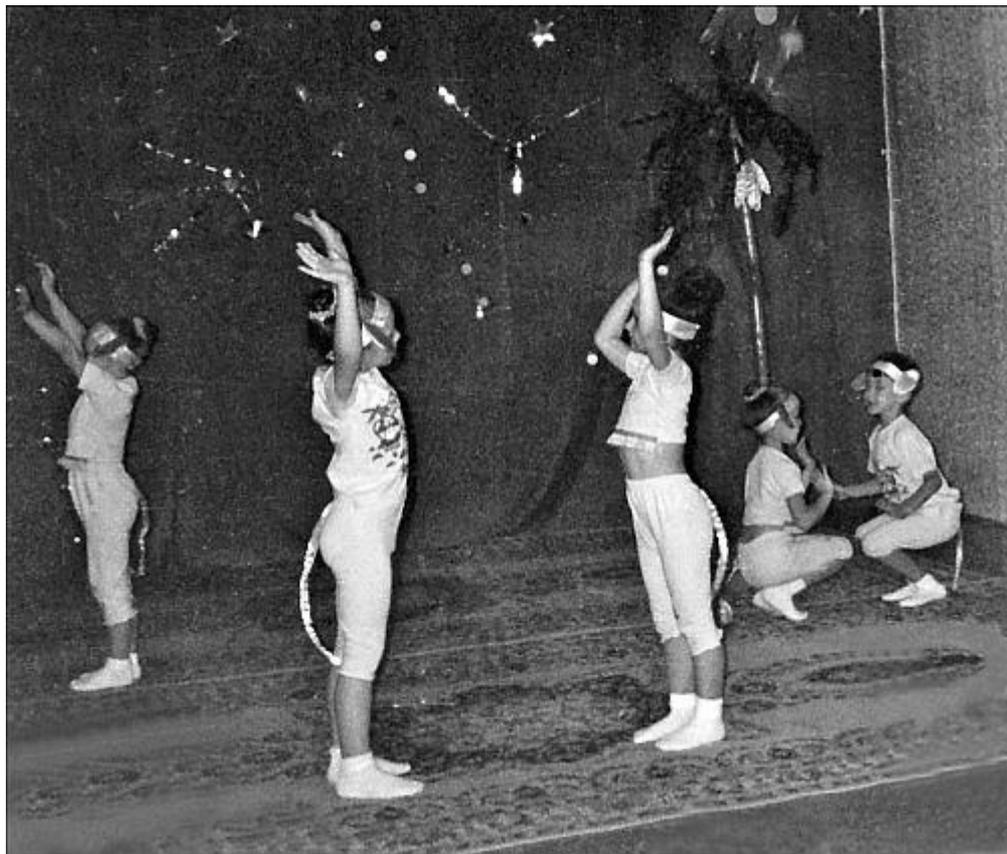


Рис. 6

7. «Смена мест в парах».

И.п.: стоя лицом друг к другу, правую руку поднять вперед, затем вверх, берут друг друга за ладони, левую руку отвести в сторону, подняв ладонь. 1 – 8 – смена мест мелкими шажками. Корпус туловища держать

прямо, голову приподнять – обезьянки «задирают носы». Упражнение выполнять по два раза в каждую сторону.

8. «Ле ж и м н а п е с о ч к е».

И.п.: стоя в паре лицом друг к другу на расстоянии одного шага. 1 – хлопок в ладоши двумя руками; 2 – быстрый глубокий присед; 3 – 4 – сесть, быстро перейти в и.п., лежа на спине; 5 – 6 – поворот на живот; 7 – 8 – поворот на животе лицом друг к другу. И.п.: в паре, лежа на животе, ноги согнуть в коленях, упор на локти рук, подбородок положить на ладони, пальцы рук поднять вверх – «бутоны раскрываются». 1 – 12 – выполнять небольшие наклоны головы вправо, влево, махи ногами вперед, назад, носочки ног тянуть.

9. «М о с т и к».

Из и.п. лежа на животе, ноги опустить, соединить, руки вытянуть вперед, выполнить поворот на спину, принять и.п. «мостика»: выполнив упор на кисти рук и на ступни ног, поднять таз от пола вперед и вверх, выпрямляя руки в локтях, ноги в коленях. Выполняя акробатическое упражнение «мостик», показывать друг другу языки. Держать позу не более 8 – 10 с.

10. «Н а с в о и м е с т а з а д о м н а п е р е д».

Упражнение выполнять, находясь в двух шеренгах. Плавно перейти в и.п. лежа на спине, поднять ноги «уголком», тянуть носки ног. Выполнив энергичный мах ногами, встать без помощи рук в и.п. стоя, повернуться спиной к боковой стене. 1 – 8 – небольшие прыжки задом наперед вперед спиной на свои места, руки соединить в «замочек».

11. «К о л е с о».

Вожаки выполняют акробатическое упражнение «колесо» три раза подряд с одной стороны зала в другую, меняясь местами и возвращаясь в свою стаю. Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед и вверх, ноги – на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ноги и толчком левой с поворотом на 90° выйти в стойку на руках, ноги врозь. Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу, затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку: ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще «колесо».

12. «В е с е л а я п р о г у л к а».

И.п.: ноги вместе, руки согнуть в локтях. Водящий одной группы обезьянок машет рукой второй группе. Дети перестраиваются в одну колонну подскоками. Выполняя подскоки с одновременной имитацией рук залезания вверх по лианам на пальму, дети, пройдя диагональ по залу, перестраиваются в одну шеренгу у центральной стены лицом к зрителям, смотрят друг на друга, кривляясь.

13. «С ю р п р и з».

В зал, выполняя подскоки, забегает маленькая обезьянка, берет коробку, лежащую под одной из пальм, ставит ее в центре зала, подмигивает обезьянкам, ставит руки на пояс и, помахав рукой, убегает из зала. Один из вожаков вытягивает руку вперед, поднимает вверх плечи, изображая удивление, подбегает легко на носочках к коробке, разводя руки в стороны. Наклоняется, захватив коробку руками с двух сторон, не поднимая ее с пола. Бежит назад к остальным обезьянкам мелкими шажками, держа коробку на полу. В это время остальные обезьянки изображают удивление, шепчутся друг с другом, «смотрят в бинокль».

14. «Вкусный подарок».

Один из вожаков открывает коробку, остальные обезьянки, поднимаясь на носочки и вытягивая шею, смотрят на коробку. Вожак достает из коробки банан, обезьянки прыгают на двух ногах, хлопают ладошками над головой. Дети передают бананы по цепочке из рук в руки. Ребенок, получивший банан, делает вид, что снимает с него кожуру и ест, поглаживая животик по часовой стрелке и пританцовывая.

15. «Угощение».

Раздав всем бананы, вожак остается без банана, он еще раз заглядывает в коробку, наклонившись вниз, не сгибая колен, пожимает плечами, удивляясь, отбегает в середину зала, опускает голову вниз, тербит обиженно хвостик. Остальные обезьянки, заметив, подбегают и угощают своим бананом. Вожак пробует банан у каждого участника, улыбается, поглаживает животик. Далее, помахав рукой зрителям, обезьянки подскоками выбегают из зала.

Возможен усложненный вариант этого упражнения: раздав бананы, вожак отбегает в середину зала, садится на «шпагат». Положение рук на поясе или опущены вниз, голову опустить вниз. Другие обезьянки подбегают в парах к вожаку, мальчики встают на одно колено, девочки приседают. Обезьянки угощают вожака бананами. Мальчики помогают вожаку встать, протягивая руки. Обезьянки выбегают из зала кривляясь и помахав зрителям.

Шуточный танец с использованием акробатических упражнений «Озорные обезьянки» помогает закрепить акробатические упражнения «мостик», «прямой шпагат», учит выполнять танцевальные движения в сочетании с акробатическими упражнениями.

К НАМ ПРИЕХАЛ ЦИРК

Действующие лица

ВЗРОСЛЫЕ:

В е д у щ и й

К л о у н Г н о м

Ш а п о к л я к

Д е т и – участники гимнастических номеров

Зал представляет собой арену цирка. Под звуки веселой музыки дети в костюмах входят в зал в колонне по одному, проходят один круг, встают в рассыпную.

В е д у щ и й. Любят взрослые и дети

Расчудесный круглый дом!

Знаете, живет кто в нем?

Акробаты и жонглеры,

Обезьянки-гастролеры...

Здесь можно встретить веселого клоуна, вредную старуху Шапокляк... Что же, нам пора начать!

Сегодня всем на удивленье

Наше чудо-представление!

Д е т и. И в начале представления

Мы исполним песню вам!

Дети исполняют песню о цирке.

В е д у щ и й. Итак, 1-й номер нашей программы – «ГИМНАСТЫ». Встречайте!

Участники и зрители аплодируют. Выходят мальчики-гимнасты и выполняют гимнастический номер под фонозапись веселой музыки. После его исполнения под фонозапись веселой задорной музыки подскоками вбегают клоун. В одной руке он держит воздушный шарик, в другой – распылитель с водой. Шарик дарит ребенку, брызгает водой на участников и зрителей, садится, пускает мыльные пузыри.

К л о у н. Здравствуйте, детишки,

Девчонки и мальчишки!

Я веселый клоун Гном!

И моя задача в том,

Чтобы всех вокруг смешить,

Чтобы радость всем дарить,

Чтоб веселый звонкий смех

Окружал сегодня всех!

Ребята, у кого из вас самый веселый, звонкий смех? (Выбирает самого маленького участника, дарит ему шарик в форме зайчика.)

Проводится аттракцион «ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ СМЕХ».

К л о у н. Веселая публика у нас сегодня в цирке! Молодцы! А есть ли среди вас сильные, ловкие, быстрые?

Д е т и. Есть!

К л о у н. Смелые, выходите!

Проводится аттракцион «КОТ В САПОГАХ».

К л о у н. Сейчас будет новое задание, на ловкость.

Проводится аттракцион «СОБЕРИ ОБРУЧ НОГАМИ».

К л о у н. Ребята, у вас есть любимые игрушки?

Д е т и. Есть!

К л о у н. Когда я был маленьким, моей любимой игрушкой был Мишка косолапый. А кто знает стихотворение о медведе?

Дети читают стихотворения, потешки, считалки, загадки о медведях.

К л о у н. Я с удовольствием объявляю следующий номер нашей программы – «Два веселых медвежонка»!

Дети исполняют гимнастический номер «ДВА ВЕСЕЛЫХ МЕДВЕЖОНКА».

К л о у н. Следующий номер – «Борцы».

Дети выполняют гимнастический номер «БОРЦЫ». После его выполнения за дверью слышится свист хулигана, в зал падает большая рогатка. Звучит фонозапись «Песни Шапокляк», муз. М. Зива, сл. Э. Успенского. Крадучись и оглядываясь по сторонам, вбегает Старуха Шапокляк, держа в руках сумочку. Пританцовывая, Шапокляк хватается за носы, хулиганит, свистит, отбирает у Клоуна воздушный шарик, прокалывает его, хихикает.

Ш а п о к л я к. Привет, ребята! Узнали меня? Ну и кто я такая? Кто-кто? Меня не узнали? Какое безобразие! (Замахивается рогаткой на Клоуна.) (О б р а щ а я с ь к К л о у н у .) Эй, ты, разряженный как новогодняя елка, узнал, кто я такая?

К л о у н (обращаясь к детям). По-моему, это Старуха Шапокляк.

Ш а п о к л я к. Правильно, Старуха Шапокляк! Причем – знаменитая! Дети, вы любите делать гадости? Я, например, очень люблю разбивать стекла. Кинешь камушек в окно и скорее бежать, чтобы никто не поймал. Вот здорово!

К л о у н. Не зря тебя называют вредной Старухой! Ведь ты ничего, кроме вреда, не приносишь людям. У тебя и друзей-то нет!

Ш а п о к л я к. А вот и враки! Не нужны мне люди, не нужны собаки! У меня есть лучший друг. Лариска, выходи! (Достает из сумочки настоящую белую крысу, опускает ее на пол, показывает на Клоуна.) Лариска, фас!

Клоун бегаёт по залу от крысы, Шапокляк смеётся.

Ш а п о к л я к (берёт крысу на руки, гладит её). Бедная Лариска! Устала, бедняжка! Отдохни, наберись сил. (К о р м и т крысу. Обращается к детям.) Моя Лариска вся в меня пошла – такая же популярная! Наш дуэт на все передачи приглашают! Итак, наш номер!

(Сажает крысу на шляпу.) Але – оп! (Сажает крысу на Клоуна.) Фас, Лариска, фас! (Сажает крысу в сумочку.) Ладно, дети, не хотите вредничать, так уважьте Старуху, поиграйте со мной! Есть у меня сестренка, живет в дремучем лесу, красавица! Правда, все сразу убежать стараются. Но для меня она – все равно красавица. Она тоже популярна, ее все знают. Кто она?

Д е т и. Это Баба Яга!

Проводится аттракцион «СТУПА БАБЫ ЯГИ».

Ш а п о к л я к (щупает детей за руки). Ой, какие вы худенькие, мышцев совсем не видать! То ли дело я! Силь-на-я! Где мой чудо-зонтик? (Ищет. Находит зонтик, прячется за него, подкладывает «мышцы» из поролона, кричит детям.) Одну минуточку, ребята, не расходитесь!

Клоун заглядывает за зонтик, Шапокляк прогоняет его, бросает большого резинового паука.

Ш а п о к л я к (выходит, показывая всем мышцы, набитые поролоном). Ну что, соревноваться будем? Кто кого перетянет?

Проводится соревнование «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА». Участвуют Шапокляк, Клоун, желающие дети. Шапокляк проигрывает.

Ш а п о к л я к (выносит коробочку, нюхает ее содержимое). Как вкусно пахнет! Кажется, это пирог с клубникой или пирог с начинкой из мороженого! (Отдает коробку Клоуну.) Милый Клоун Гном! Возьми мой сюрприз! Кстати, не забудь угостить им детей!

К л о у н. Ты обманываешь нас, Старуха Шапокляк! Нет там никакого пирога!

Ш а п о к л я к. А ты посмотри – и увидишь! (С м о т р и т н а часы, потом на крысу.) Ой, Лариска, мы же на передачу опаздываем! До свидания, ребята! (Убегает.)

Ведущий и Клоун открывают коробку, достают из нее игрушечную змею.

К л о у н. Так я и думал! От Шапокляк можно ожидать только одни неприятности, а змею надо выпустить на волю. (Убирает змею в коробку, выходит. Далее, входит с надувным шаром в руках, к которому прикреплена записка. Недоуменно пожимает плечами.) Ничего не пойму! (Читает записку.)

Всем ребятам шлю привет,

Наверху найдешь ответ.

(Обращаясь к детям.) Кто же мне передал этот шарик? (Читает записку дальше.) Разгадать загадку поможет мой шарик. (Рассматривает шарик, читает надпись на нем.) Посмотри наверх, мой дорогой! Это прислал я, человек-невидимка!

Все участники поднимают голову вверх, видят подвешенные к люстре связанные между собой шары, к которым привязан маленький сундучок.

Д е т и. Ура! Нашли!

Клоун приносит лестницу-стремянку, снимает сундучок, раздает подарки от человека-невидимки. Все выходят из зала.

Гимнастический номер мальчиков-гимнастов

Исполняется под фонозапись веселой музыки

И.п.: мальчики стоят в двух колоннах по 6 – 8 человек в каждой.

1. «С о л д а т ы м а р ш и р у ю т».

Мальчики маршируют по кругу, затем по диагонали, перестраиваясь по диагонали в рассыпную. При ходьбе четко акцентируют шаг, сохраняя осанку и равнение в колоннах и парах.

2. «У п р а ж н е н и е д л я р у к».

И.п.: ноги вместе, руки опустить, о.с. 1 – поднять руки вперед; 2 – поднять руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. Упражнение повторить четыре раза (рис. 7).

3. «Н о г у в с т о р о н у».

Плавно перейти в стойку на одно колено, сохраняя равновесие. И.п.: стойка на двух коленях, соединить пятку с пяткой, руки поставить на пояс(рис. 8, а). 1 – отвести правую ногу в сторону на носок; 2 – и.п.; 3 – отвести левую ногу в сторону на носок (рис. 8, б); 4 – и.п. Повторить упражнение по два – три раза в каждую сторону.

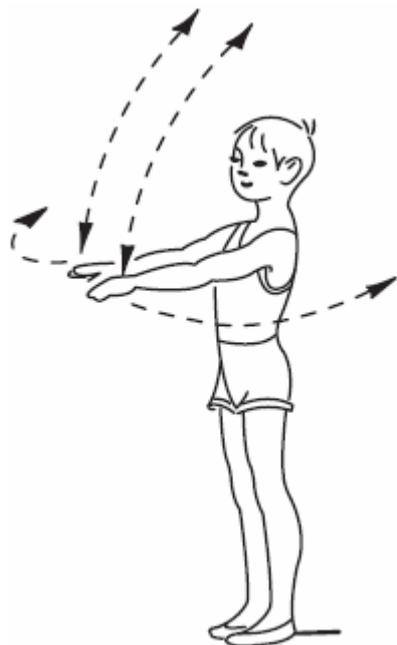


Рис. 7

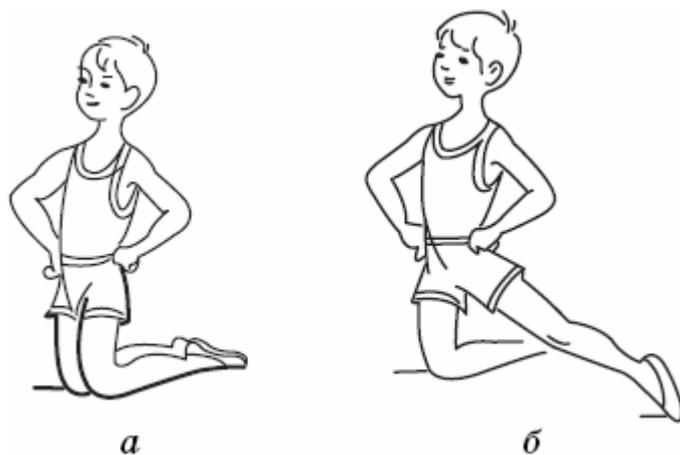


Рис. 8

4. «Мостик с двух колен».

Плавный переход – поворот на коленях направо. И.п.: стойка на двух коленях. Прямыми руками дотянуться до пяток и упереться на них

двумя руками, прогибая туловище вперед и вверх, а голову – вниз к пяткам. 1 – 6 – пауза.

Упражнение может быть усложнено упором на кисти рук между стопами ног или поднятием поочередно правой и левой руки в сторону и вверх (рис. 9, а, б).

5. «С о л д а т и к».

Плавный переход в и.п.: лежа на спине, ноги вытянуты, носки ног оттягивать вперед, руки – вдоль туловища (рис. 10).

6. «О б ы ч н ы й м о с т и к».

И.п.: лежа на спине. Поднимая таз от пола вверх, выпрямить руки в локтях. Приподнимая голову, прогнуть туловище вверх. Упор на ступни и ладони (рис. 11).

7. «Б е р е з к а».

Плавно, не торопясь возвратиться в и.п. Поднять прямые ноги над головой, приподнять таз от пола, опираясь на руки и на лопатки. Сги-

бая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса, ноги выпрямить вверх, носки вытянуть на одну линию с тазом. Опереться на лопатки, голову и локти (рис. 12).

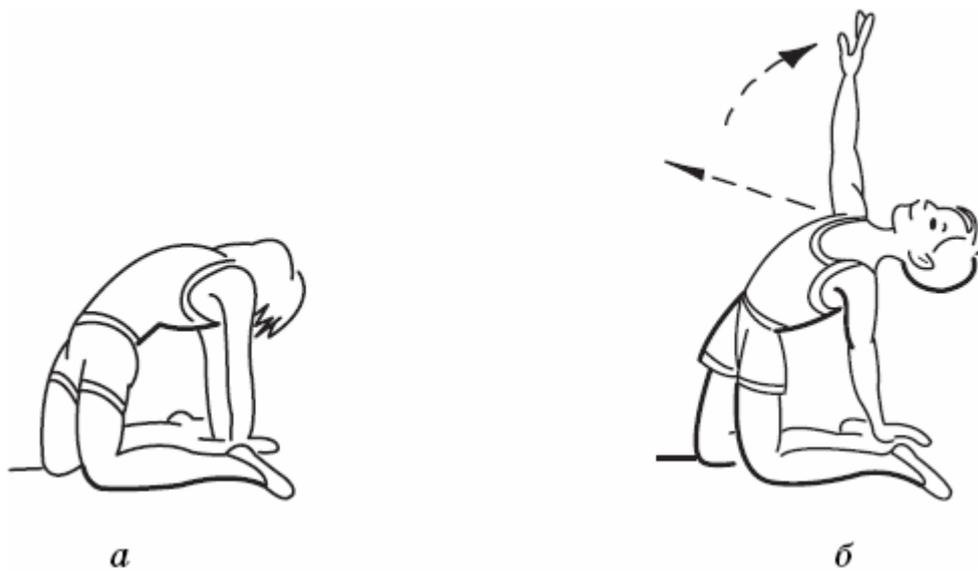


Рис. 9



Рис. 10

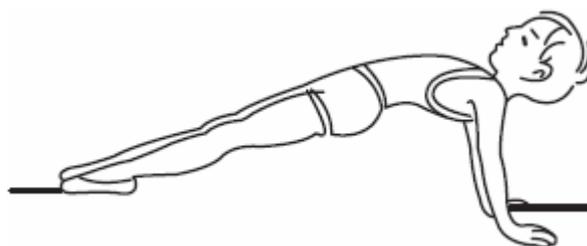


Рис. 11

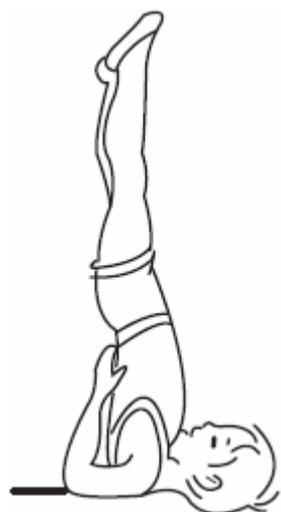


Рис. 12

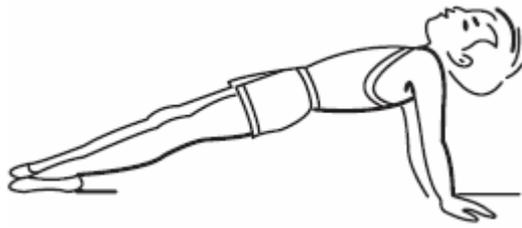


Рис. 13



Рис. 14

8. «Г о р к а ».

Плавный переход в и.п.: сидя, руки опущены вниз. Отвести руки назад, развернув кисти рук вперед. Упор на кисти рук и пятки ног, носки тянуть. Поднять таз от пола вверх, не прогибаясь, держать позу (рис. 13), т. е. поза аналогична позе на рис. 11.

9. «Ш п а г а т ». Выполняют двое наиболее гибких детей.

И.п.: сидя боком к зрителям, ноги вытянуть вперед, руки в упоре сзади. Опираясь на кисти рук, поднять прямые ноги вверх, повернуться на ягодицах налево, лицом к зрителям. Расставить прямые ноги в стороны, сделать упор на обе ноги перед собой, продолжать расставлять ноги в стороны насколько возможно, носки ног тянуть. В то же время остальные дети выполняют упражнение.

10. «К о л е ч к о».

Из и.п. сидя лечь на спину, быстро выполнить поворот со спины на живот влево. И.п.: лежа на животе. Поднимаясь на руках до упора руками в пол около груди, поднять вверх голову и грудь. Согнуть ноги в

коленях, стараться дотянуться носками до головы или до лба, образуя кольцо (рис. 14). Вернуться в и.п.

11. «Отжимание от пола». Выполняют все участники.

И.п.: лежа на животе. Руки расположены по бокам туловища, согнутые в локтях. Упор на кисти рук и носки ног. 1 – поднять туловище от пола, выпрямляя руки в локтях, не сгибая ноги в коленном суставе; 2 – и.п. Повторить упражнение не более шести раз (рис. 15).

12. «Шагаем на руках».

Упор на кисти рук и носки ног. Выпрямляя руки, не сгибая ноги в коленях, подняться из и.п. лежа на животе в и.п. стоя (рис. 16, а, б).



Рис. 15

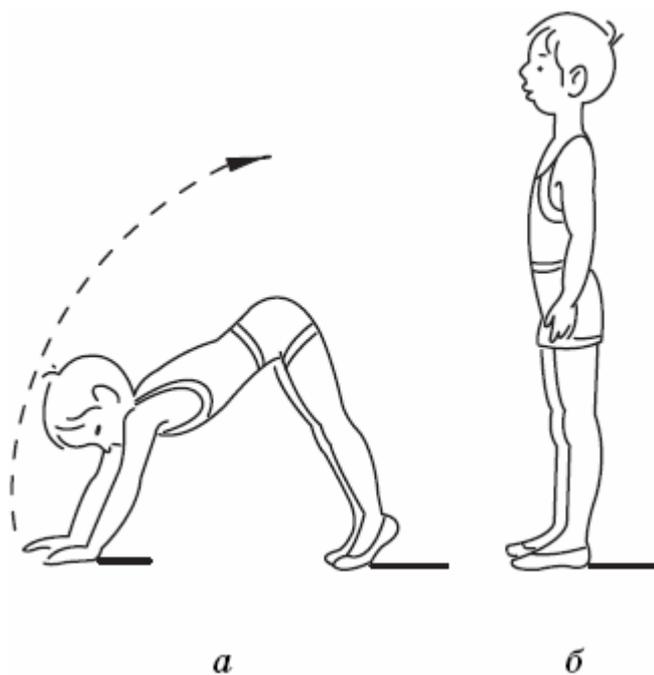


Рис. 16

13. «О с н о в н ы е в и д ы д в и ж е н и й».

Медленный бег врассыпную с перестроением в две колонны. Прыжок в высоту с разбега (рис. 17, а) – кувырок вперед на мате (рис. 17, б) – страховка взрослого обязательна (рис. 17, в). Перестроение в одну колонну в обход по залу строевым шагом, выход из зала.

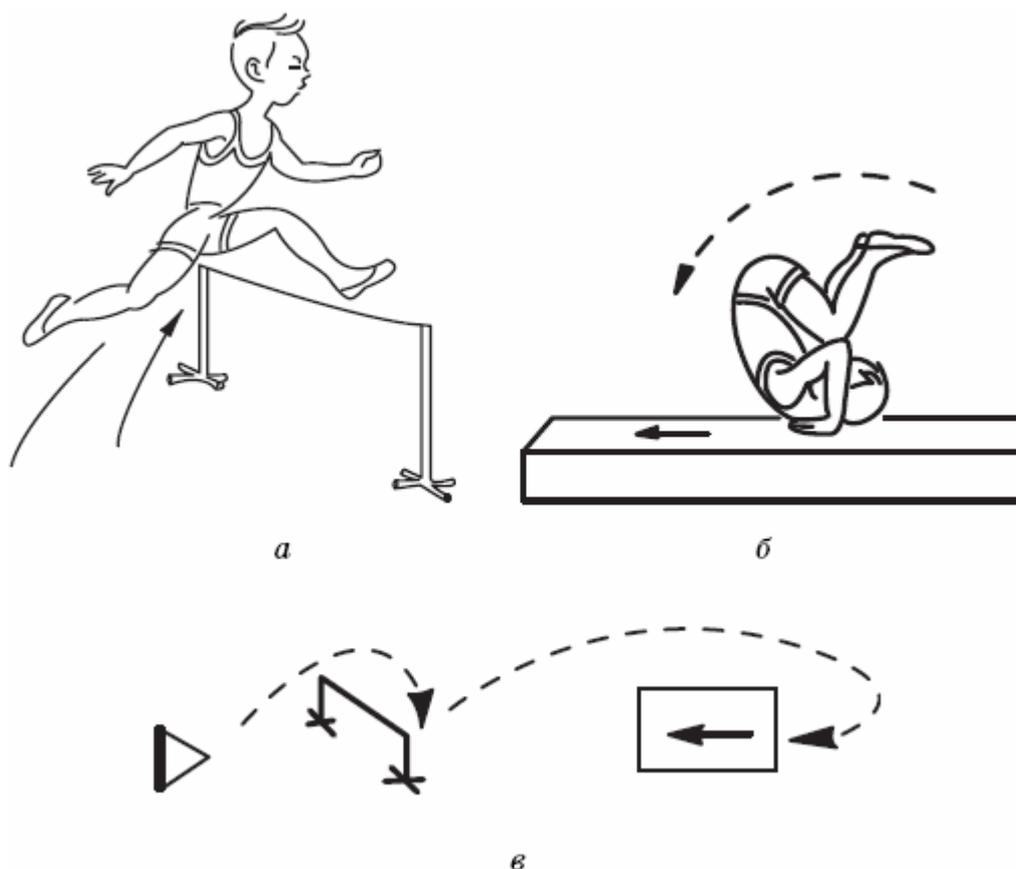


Рис. 17

Аттракцион «ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ СМЕХ»

Клоун выбирает двоих детей. Рассказывает им смешную историю. По звуковому сигналу дети начинают смеяться, по сигналу – слово «стоп» – игра останавливается. Выигрывает ребенок с самым веселым и звонким смехом.

Аттракцион «КОТ В САПОГАХ»

Перед зрителями на стульях лежат две шляпы, два плаща, две пары сапог. Клоун выбирает двух девочек и двух мальчиков. Девоч-

ки встают у центральной стены, мальчики – напротив девочек. По сигналу «превращение» мальчики подбегают к стульям, быстро надевают шляпы, плащ, сапоги и бегут к центральной стене. Подбежав к девочке, выполняют поклон, на который девочка отвечает реверансом. Выигрывает самый быстрый.

Аттракцион «СОБЕРИ ОБРУЧ НОГАМИ»

По залу разбрасывают обручи малого диаметра. Нескольким играющим завязывают глаза. По сигналу: «не зевай, быстро обручи собирай!» дети ходят по залу, нащупывая ногами обручи, надевают их на руки. Руководитель следит за тем, чтобы дети не натолкнулись друг на друга.

Гимнастический номер «ДВА ВЕСЕЛЫХ МЕДВЕЖОНКА»

Исполняется под фонозапись эстрадной обработки русской народной песни «Калинка»

В зале стоят декорации двух елей. В стороне от них лежат два мата. Из разных сторон в центр зала выходят два ребенка, наряженные в костюмы медведей. Они переваливаются с ноги на ногу: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Каждый медвежонок подходит к ели, обходят вокруг нее, останавливаются, любуются ею спиной к центру зала (рис. 18).



Рис. 18

Продолжая любоваться елью, «медвежата» двигаются по направлению друг к другу, при этом машут в знак приветствия зрителям. На середине зала они сталкиваются спинами (рис. 19), затем садятся спиной друг к другу, разворачиваются вокруг себя (рис. 20), садятся лицом друг к другу, озадаченно чешут затылок (рис. 21). Затем «медвежата» одновременно встают без помощи рук, махом ног выполняя «уголок» (рис. 22, а). Далее, «медвежата» здороваются, шепчутся (рис. 22, б). 1 – 4 – поднимаются на носки.

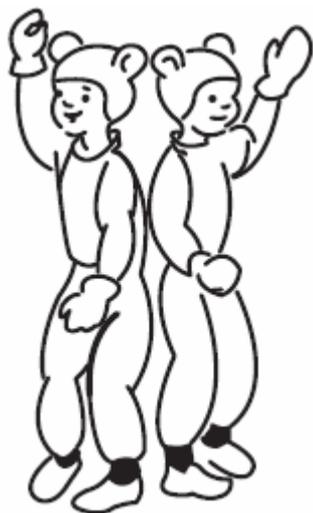


Рис. 19



Рис. 20



Рис. 22

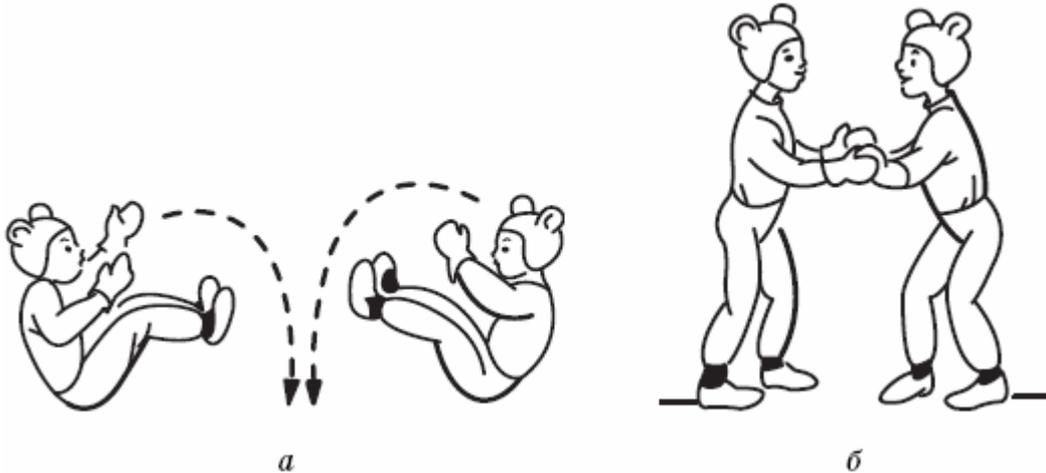


Рис. 22

1. «К у в ы р к и в п а р а х».

Первый «медвежонок» принимает и.п.: сидя, руки в упоре сзади, голову наклонить вперед. Второй «медвежонок» встает перед ним (рис. 23, а). Он наклоняет голову вперед, упор на руки за спиной первого «медвежонка» и выполняет кувырок вперед на прямых руках с подпрыгиванием (рис. 23, б; 24), отталкиваясь двумя ногами. Лежа на мате, «медвежонок» встает без помощи рук махом ног, выполняя упражнение «Ванька-встанька» в и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе (рис. 25, а, б). Далее, первый «медвежонок» из и.п.: сидя, руки в упоре сзади, выполняет кувырок назад энергичным махом ногами вперед и вверх, руки согнуты в локтях, ладони развернуты и подставлены под плечи как при обычном мостике (рис. 26).

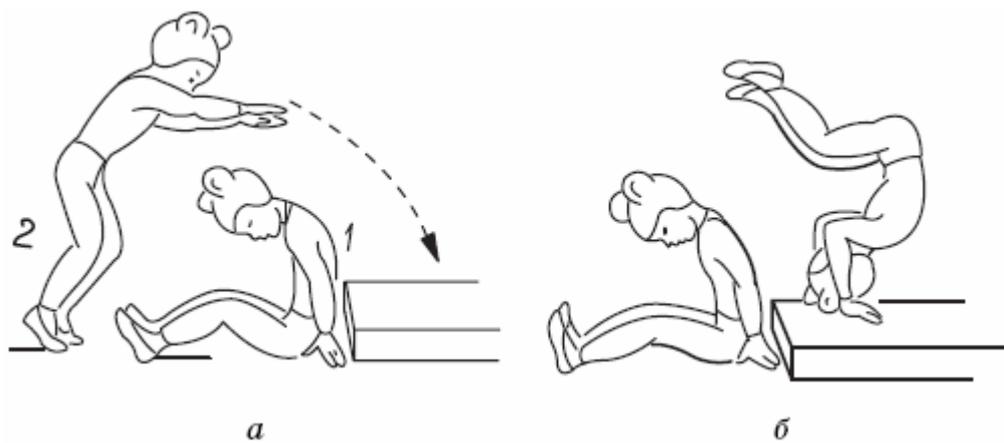


Рис. 23



Рис. 24

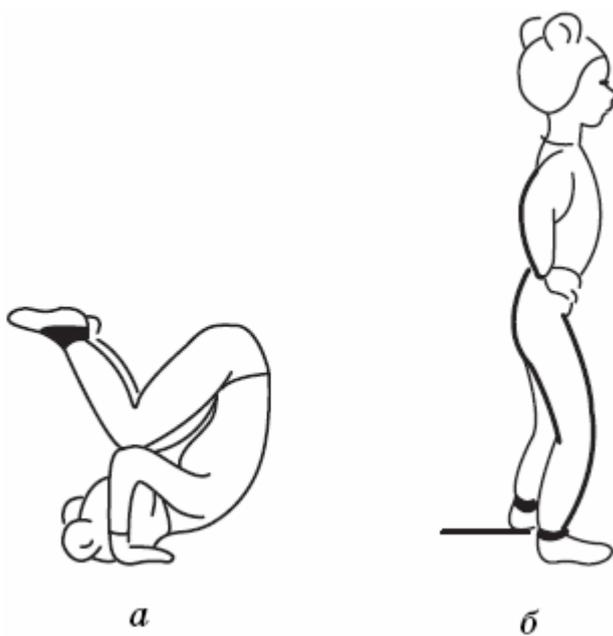


Рис. 25

2. «Лошадка».

Первый «медвежонок» встает на колени, второй – садится на него верхом. Первый «медвежонок» катает второго вокруг мата, останавливается у его края, медленно присаживается (рис. 27).

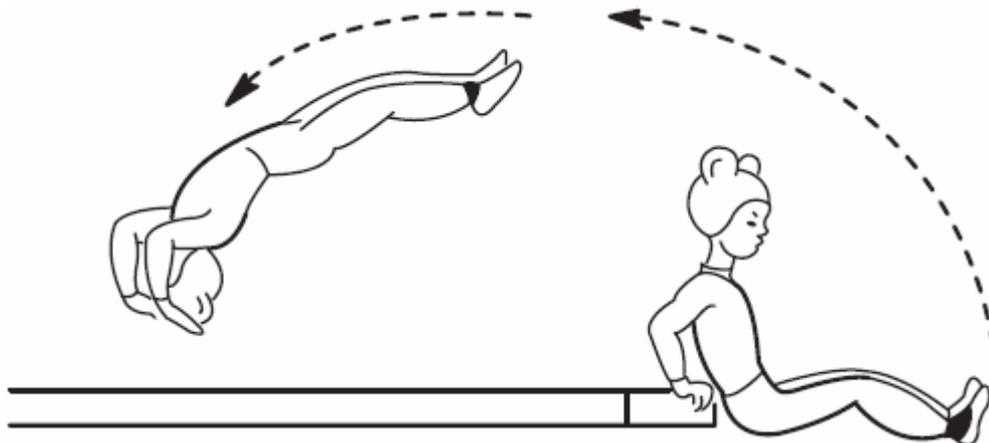


Рис. 26

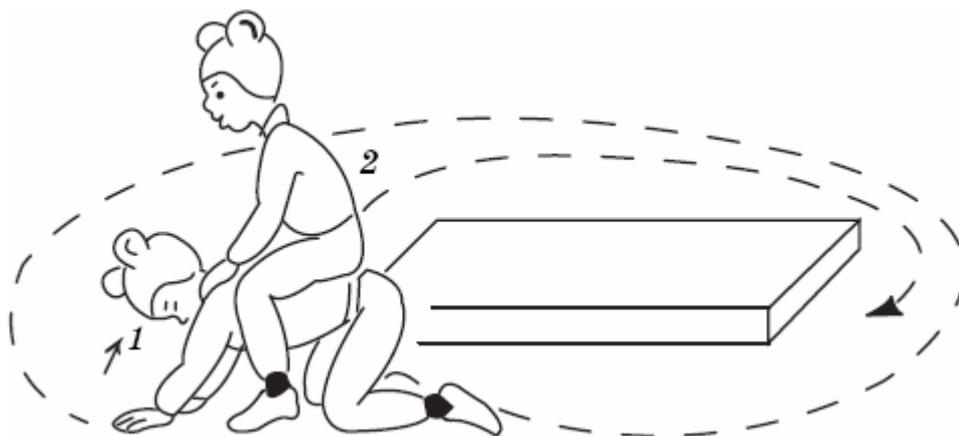


Рис. 27

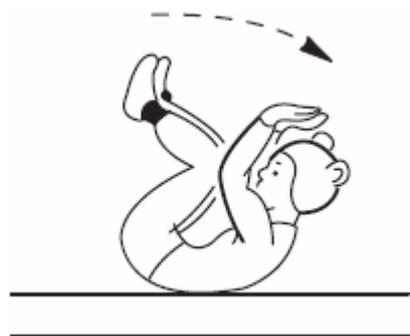


Рис. 28

3. «П р и е х а л и».

Второй «медвежонок» садится на край мата, выполняет кувырок назад, встает в и.п. стоя (рис. 28).

4. «М и шки кувы рка ю тс я».

«Медвежата» выполняют три – четыре кувырка вперед на матах в разные стороны, не останавливаясь (рис. 29).

5. «К о л е с о».

Дети выполняют акробатическое упражнение «колесо» три – четыре раза подряд из разных сторон зала по направлению навстречу друг другу (рис. 30).

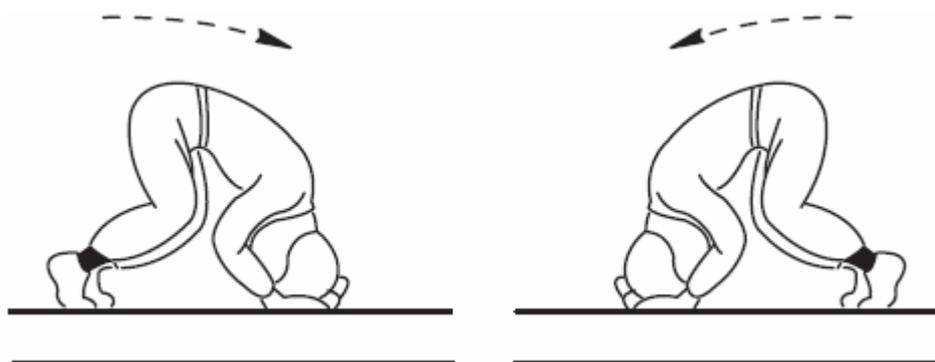


Рис. 29

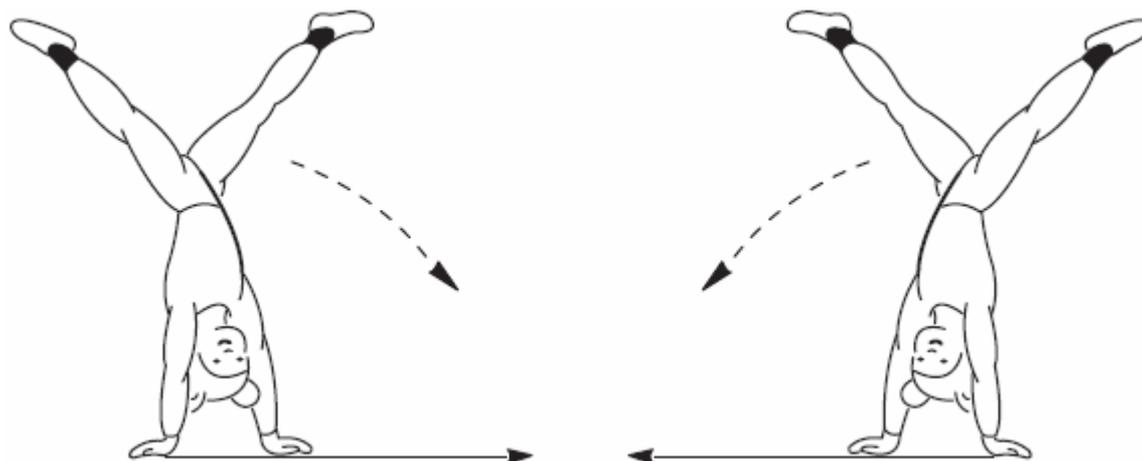


Рис. 30

6. «К а ч е л и».

«Медвежата» ставят в центр зала куб с прикрепленной к нему доской длиной 2,5 м, шириной 20 см. Далее, принимают и.п.: сидя на разных концах доски, ноги врозь, хват руками за края доски (рис. 31).

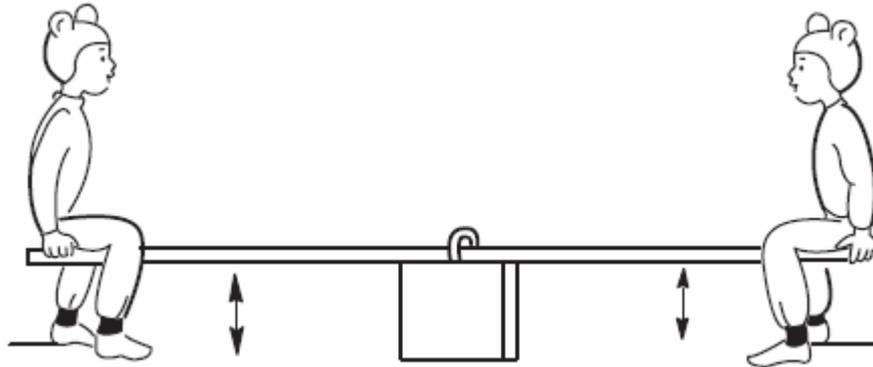


Рис. 31

7. «Кувырок назад с качелей».

Кувырок с качелей на мат дети выполняют по очереди, по одному разу. Страховка руководителя обязательна (рис. 32). После кувырка возможен переход на «шпагат» (рис. 33).

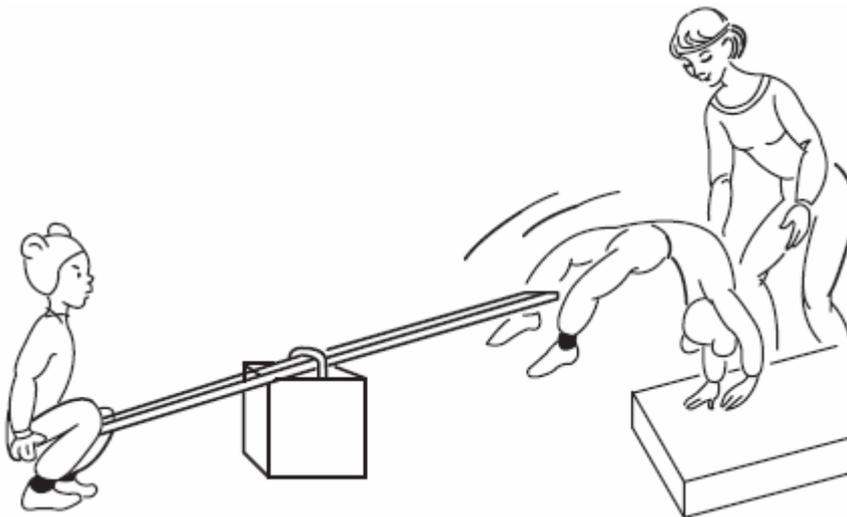


Рис. 32

8. «Велосипеды».

Дети убирают все пособия в сторону и выезжают на трехколесных велосипедах. Один медвежонок держит воздушный шарик в руке. Дети едут на велосипедах по кругу сначала друг за другом, затем – в паре (рис. 34).

9. «Надувной стульчик».

Второй «медвежонок» садится на воздушный шарик и подпрыгивает на нем. В это время, первый «медвежонок» прокалывает шарик шариковой ручкой или заколкой. Второй «медвежонок» обижается, опускает голову вниз. Первый «медвежонок» извиняется: гладит вто-

рого «медвежонка» по голове, дарит ему другой воздушный шарик, который тот не принимает. Тогда первый «медвежонок» выбегает и возвращается, вкатывая большую бочку из картона с надписью «Мед». Он дарит бочку второму «медвежонку» и они мирятся. Второй «медвежонок» выбегает и возвращается с большой ложкой, сделанной из картона, которую он дарит первому «медвежонку». Дети машут рукой зрителям и выходят переваливаясь.

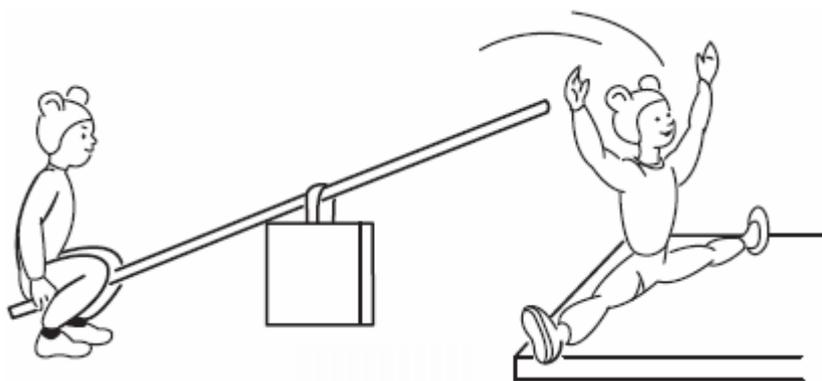


Рис. 33

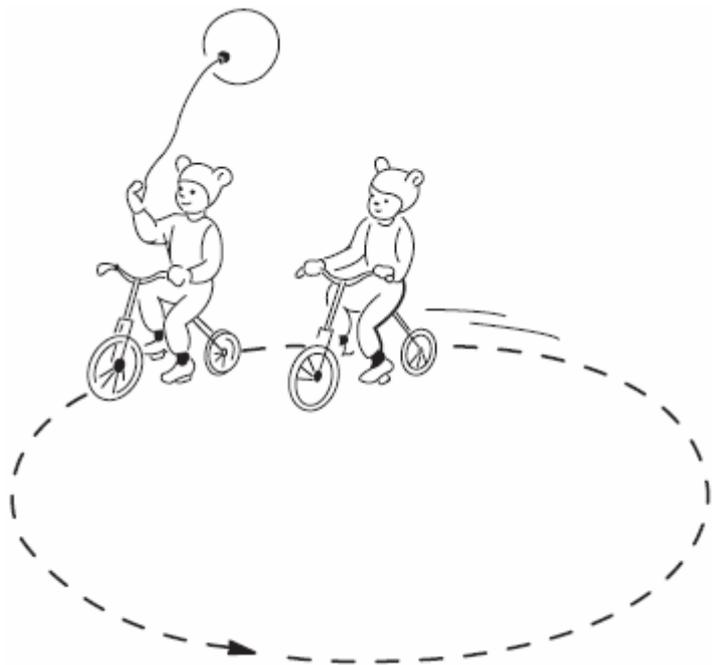


Рис. 34

Методические рекомендации

На роль «медвежат» следует выбирать детей с одинаковыми физическими параметрами. Разучивать сценку рекомендуется после освоения детьми всех видов группировок, перекатов и акробатических упражнений.

Гимнастический номер «БОРЦЫ»

Исполняется под фонозапись веселой музыки

Участвует четное количество мальчиков.

Дети стоят в одну шеренгу лицом к зрителям.

1. «П р и в е т с т в и е».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1 – пальцы рук соединить в «замочек», поднять руки вверх над головой; 2 – 3 – потряхивание рук: «приветствие»; 4 – и.п.

2. «Знакомство с напарником».

И.п.: стоя лицом друг к другу. 1 – хлопок ладонью правой руки; 2 – хлопок ладонью левой руки; 3 – 4 – поворот на пятках вокруг себя; 5 – 6 – жмут друг другу руки, улыбаются.

3. «Упражнение с гантелями».

И.п.: о.с. 1 – поднять прямые руки вперед; 2 – отвести прямые руки назад. Упражнение выполнить четыре раза.

И.п.: о.с., руки к плечам. 1 – присесть, руки – в стороны; 2 – и.п. Упражнение выполнить четыре раза.

4. «Упражнение со штангами».

И.п.: ноги на ширине плеч, хват руками штанги сверху. 1 – поднять штангу на грудь; 2 – 3 – «с усилием» поднять штангу вверх; 4 – и.п. Упражнение выполнить четыре раза.

И.п.: ноги шире плеч, штангу держать правой рукой за середину на плече. 1 – выпрямить правую руку, поднять штангу вверх; 2 – и.п. Аналогично выполнить левой рукой. Повторить упражнение по два раза каждой рукой.

И.п.: ноги вместе, штанга в руках хватом сверху. 1 – 2 – встать на одно колено; 3 – 4 – положить штангу на бедро правой ноги; 5 – 6 – держать штангу без помощи рук; 7 – 8 – и.п. Аналогично выполнить с другой ноги. Повторить упражнение по два – три раза.

5. «Б о р ь б а». Выполнять на ковре или на мате.

И.п.: стоя на середине ковра или мата, держать напарника за плечи. Требуется столкнуть «борца» с ковра, избегая резких движений, толчков друг друга ногами. Руки с плеч напарника не убирать. Далее – борьба, стоя спиной друг к другу. Борьба, стоя на коленях на ковре.

По окончании гимнастического номера Клоун определяет победителя, поощряет всех участников.

Аттракцион «СТУПА БАБЫ ЯГИ»

В зале стоят вырезанные из картона грибы, ели. В одной стороне стоят две ступы без дна из картона, два парика. В другой – две метлы. Участвуют двое играющих или две команды.

По условленному сигналу двое детей надевают парики, подбегают к ступе, залезают в нее, бегут между декорациями в «лес» за метлой. Побеждает ребенок, первым взявший метлу.

СЕВЕР В ГОСТИ ПРИГЛАШАЕТ

Действующие лица

ДЕТИ:

П и н г в и н ы

Б е л ы е м е д в е ж а т а

М е д в е ж о н о к У м к а

ВЗРОСЛЫЕ:

В е д у щ и й

Б е л ы й м е д в е д ь

1-й о х о т н и к-б р а к о н ь е р

2-й о х о т н и к-б р а к о н ь е р М а к а р

На центральной стене зала, к ярко голубой ткани прикреплены гирлянды лампочек за тонким полотном, изображающие северное сияние. Большие фигуры животных вырезаны из картона или нарисованы на большом ватмане, расположенном на центральной стене: белый медведь поднимает на лапах белого медвежонка и пингвиненка, моржи, расположившись на льдинах, наблюдают за стайкой пингвинов, смотрящих на большой айсберг, пингвин держит лыжи и машет белому медвежонку, который ловит в лунке рыбку, летят снежинки. По краям зала стоят «сугробы» – дуги, покрытые серебристо-белой тканью, на полу лежат «льдины» из белого поролона.

Пингины и Белые медвежата сидят под «сугробами» в двух колоннах.

В е д у щ и й.

На Северном полюсе господствует зима:

Моря покрыла льдами, сугробы намела.

Морозы и метели сковали материк,

И запросто здесь лепится из снега снеговик!

А сколько чудных жителей живет здесь, посмотри:

Олени, мишки, совы, тюлени и моржи.

Им весело и дружно, забав не перечсть!

Куда же они спрятались? Ведь были они здесь!

Медвежата и Пингвины, выходите, встречайте нас!

Под фонозапись «Песни про белых медведей» из к/ф «Кавказская пленница или Новые приключения Шурика» участники праздника выходят и встают в две шеренги по краям зала. Пингвины, имитируя шаги настоящих пингвинов, идут в колонне по одному на середину зала, перестраиваются в полукруг, встают в и.п.: о.с., пятки вместе, носки врозь, руки опущены, ладони – параллельно полу.

П и н г в и н ы. Мы веселые пингвины,

В Антарктиде мы живем.

Не страшны нам даже льдины

И мороз нам нипочем!

Выходят Белые медвежата, имитируя походку медведей.

Б е л ы е м е д в е ж а т а .

А мы – белые медведи,

Мы с пингвинами соседи.

Дружно, весело живем,

И танцуем, и поем!

В е д у щ и й. В круг веселый наш вставай, Дружно песню запевай!

Участники праздника исполняют «Песню про белых медведей» из к/ф «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика» под аккомпанемент фортепиано.

В е д у щ и й . Какую веселую песню нам спели северные жители – Белые медвежата и их гости из Антарктиды – Пингины. Ребята, а вы видели, как танцуют пингины и белые медвежата?

Дети исполняют «ТАНЕЦ ПИНГВИНОВ И БЕЛЫХ МЕДВЕЖАТ».

В е д у щ и й. Много игр знают жители Севера. Одна из них – «Юрта».

Проводится игра «ЮРТА».

Далее, звучит фонозапись песни «Снег кружится» в исполнении группы «Пламя». Летят снежинки, вырезанные из фольги и бумаги. На одной из них написан текст загадки.

Белый медвежонок.

С неба к нам летят снежинки —

Белоснежные пушинки.

П и н г в и н. А снежинки не простые – расписные, в них интересные загадки.

Участник праздника, нашедший снежинку с загадкой, отдает ее ведущему.

В е д у щ и й. Ребята, отгадайте загадку: «Что за прозрачная, хрупкая красавица висит на крышах вниз головой до первого теплого солнышка?»»

Д е т и. Сосулька!

Проводится аттракцион «МУЗЫКАЛЬНАЯ СОСУЛЬКА».

После его проведения раздается стук в дверь. Медленно переступая с ноги на ногу, заходит Белый медведь.

Б е л ы й м е д в е д ь. Здравствуйте, ребята, Медвежата, Пингвинята! Я – Белый медведь, пришел на вас посмотреть, себя показать и в игру поиграть. Вы любите игры?

Д е т и. Да!

Б е л ы й м е д в е д ь.

Для начала, отгадайте загадку:

«Стайкой дружною плывут

Пучеглазые красавицы.

Червячков всегда найдут,

Если очень постараются».

Д е т и. Рыбки!

Б е л ы й м е д в е д ь. Да, ребята. Рыбку я поесть люблю и, поэтому, ловлю. Кто хочет со мной посоревноваться?

В е д у щ и й. Все хотят ловить рыбку. Давайте устроим соревнования.

Проводится соревнование «ЛОВИСЬ РЫБКА».

Ведущий держит куб, на сторонах которого наклеены загадки или названия конкурсов: «ПОД СУГРОБАМИ» и «ПО ЛЬДИНАМ» и загадки:

Белоснежный ледяной

Небоскреб плывет стеной.

(Айсберг)

Синий, красный, голубой

Сияет в небе надо мной.

Лишь на севере бывает.

Как это чудо называют?

(Северное сияние)

В е д у щ и й. Пусть капитан победившей команды бросит чудо-куб, и мы узнаем, что будем делать дальше: играть в игру или отгадывать загадку?

Слышатся выстрелы из ружья.

Б е л ы й м е д в е д ь. Медвежата и Пингвины, прячьтесь скорее за сугробы! Опять объявились браконьеры. Ну, ничего, мы их проучим!

Медвежата, Пингвины, Белый медведь прячутся за сугробами, время от времени выглядывая. Вбегают охотники на лыжах, с ружьями за спинами, сеткой.

1-й о х о т н и к (обращаясь к зрителям). Вы не видели где-нибудь поблизости берлогу белого медведя?

Охотники расставляют сети с колокольчиком, ставят капканы и уходят.

Б е л ы й м е д в е д ь. Наконец пришла пора

Посмеяться, детвора.

И противных браконьеров

Мы прогоним навсегда!

Медвежата, Пингвины, Белый медведь выходят из укрытия, переставляют капканы, укрывают снежинками. Белый медведь звонит в колокольчик.

1-й о х о т н и к (вбегают, машет другому охотнику и радостно кричит).

Эй, Макар! Скорей проснись!

На медведя подивись!

Он попал к нам прямо в сети.

Мы счастливей всех на свете!

Белый медведь трогает лапой веревку с колокольчиком и пролезает под ней.

1-й охотник (пролезает под веревкой за Белым медведем, наступает на капкан). Ой, спасите, помогите!

2-й охотник бежит вокруг первого, путается в сетях. Белый медведь подходит к охотникам, берет их за ворот.

1-й и 2-й охотники (вместе).

Милый Миша, отпусти!

И, пожалуйста, прости!

Белый медведь советуется с участниками праздника, зрителями и прощает браконьеров. Охотники выбрасывают ружья, сети.

1-й охотник. Белый медведь, ребята, мы так больше не будем.

2-й о х о т н и к. Пойдем все вместе на день рождения к нашему знакомому Медвежонку Умке!

В зал входит Умка под фонозапись песни «Колыбельная медведицы» (муз. Е. Крылатова, сл. Ю. Яковлева) и раздает пригласительные открытки.

В е д у щ и й. Ребята, подарите Умке на день рождения веселый танец!

Пингвины и медвежата исполняют гимнастический номер «УВЕЗУ ТЕБЯ Я В ТУНДРУ». После его исполнения дети выходят из зала.

ТАНЕЦ ПИНГВИНОВ И БЕЛЫХ МЕДВЕЖАТ

Исполняется под фонозапись веселой музыки

Пингвины и медвежата стоят в шеренге напротив друг друга в разных сторонах зала. И.п. пингвинов: стоя, ноги вместе, носки слегка развести в стороны, руки опущены, кисти рук держать параллельно полу. И.п. медвежат: ноги расставить на ширину плеч, руки согнуть в локтях ладонями вперед.

1. «П р о г у л к а».

Пингвины идут на пятках в колонне по одному, встают лицом к зрителям. Медведи, раскачиваясь из стороны в сторону, неторопливо идут и встают у центральной стены лицом к зрителям, оказываясь за пингвинами.

2. «В е с е л ы е п и н г в и н ы».

И.п.: о.с., ноги вместе, кисти рук параллельно полу. 1 – наклон головы влево; 2 – и.п., 3 – наклон головы вправо; 4 – и.п. При наклоне головы можно предложить детям вытягивать губы вперед – «клювики пингвинов».

3. «П и н г в и н ы у д и в л я ю т с я».

И.п.: о.с. 1 – поднять плечи вверх; 2 – и.п.; 3 – поднять плечи вверх, небольшой поворот туловища друг к другу; 4 – и.п.

4. «В ь ю н».

1 – 6 – ходьба на пятках вокруг себя вправо; 7 – 12 – ходьба на пятках вокруг себя влево.

Пингвины выполняют восемь шагов назад, в это время медвежата идут вперед, не сталкиваясь друг с другом. Теперь пингвины оказываются за медвежатами.

5. «Б и н о к л ь ».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 3 – наклониться вперед, «посмотреть в бинокль», сделав О-образное соединение пальцев каждой руки и соединение рук перед глазами; 4 – и.п.

6. «М и ш к и ш е п ч у т с я».

И.п.: о.с., руки к плечам. 1 – 3 – поворот туловища вправо друг к другу, имитировать шептание; 4 – и.п. Выполнить упражнение аналогично в другую сторону.

7. «М и ш к и-н е в а л я ш к и».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, отвести в стороны. 1 – 12 – произвольная ходьба вокруг себя, раскачиваясь из стороны в сторону. Далее – перестроиться в одну шеренгу.

8. «В с т р е ч а м е д в е ж а т и п и н г в и н о в».

Медвежата машут рукой пингвинам. Перестроение в один общий круг.

9. «Ч т о у м е ю т м е д в е ж а т а».

Медвежата выполняют кувырки вперед в парах на мате.

10. «Ч т о у м е ю т п и н г в и н ы».

Пингвины выполняют акробатическое упражнение «Колесо».

11. «В е с е л ы е д р у з ь я».

Дети строятся парами таким образом, что медвежонок стоит с пингином. Выполняют прыжки между льдинами, бегают друг за другом.

12. «П р о г у л к а».

Дети ходят в парах по залу каждый соответствующей ему походкой.

Игра «ЮРТА»

Дети делятся на две команды по шесть человек в каждой. Напротив команд стоят кубы, высота которых не более 30 см, рядом с каждым кубом лежат по пять отрезков треугольной формы (рис. 35). По сигналу – удар в бубен – дети-водящие добегают каждый до своего куба, встают на них. Остальные дети подбегают, берут по одному отрезку материи острым углом вверх, подают водящему. Затем дети расходятся по кругу, натягивая и соединяя края материи между собой (рис. 36). Выигрывает та команда, которая быстрее соберет юрту.

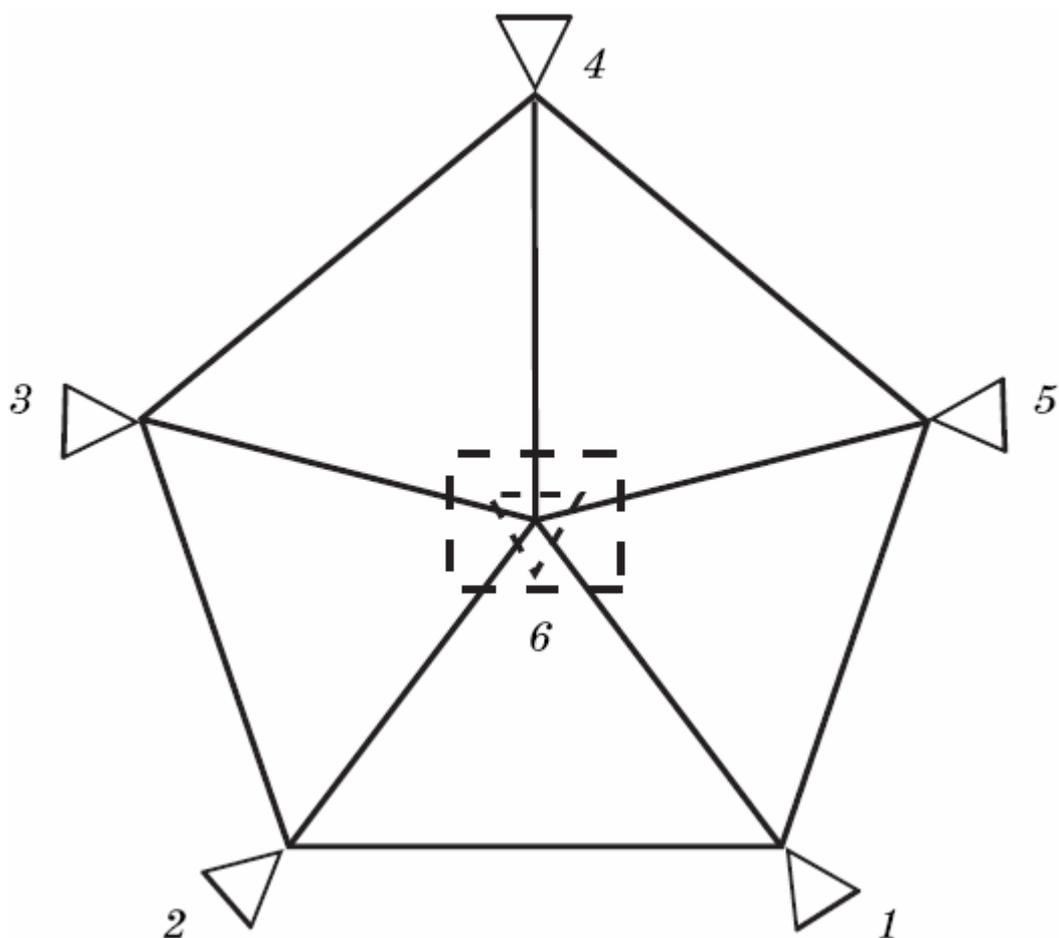


Рис. 36

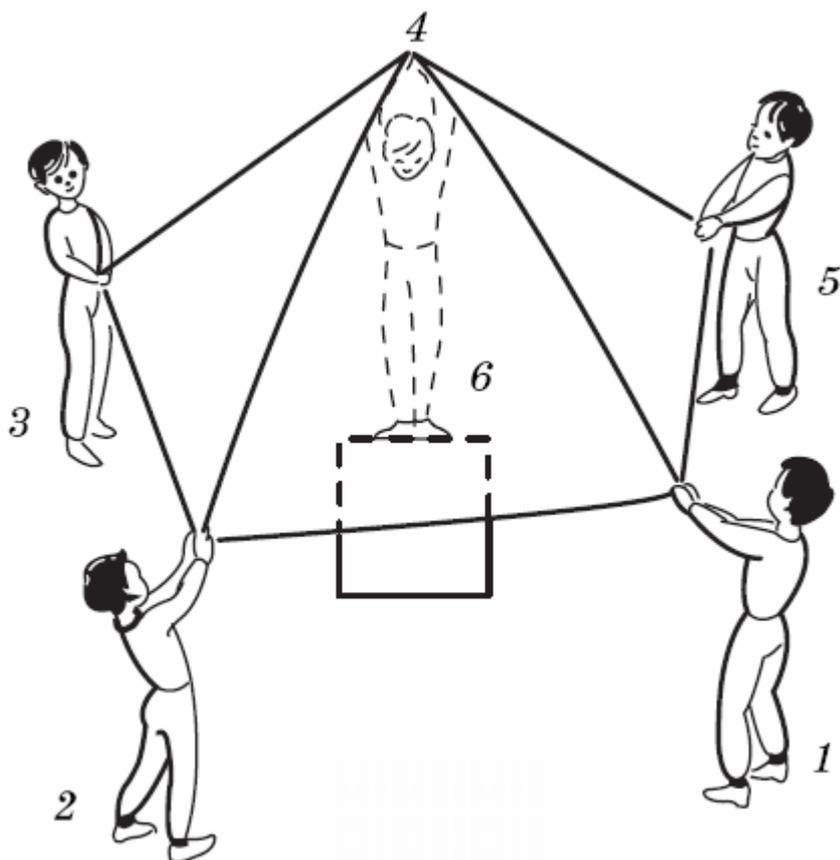


Рис. 36

Аттракцион «МУЗЫКАЛЬНАЯ СОСУЛЬКА»

Из картона выполняется макет сосульки большого размера, сверху оборачивается самоклеющейся серебристой пленкой, внутри вешается на нитке колокольчик. По сигналу – звон колокольчика – дети метают снежками – мячами малого диаметра, обшитыми белой тканью – в сосульку. Выигрывает тот ребенок, который чаще остальных попадает в цель.

Соревнование «ЛОВИСЬ РЫБКА»

Дети делятся на две команды. Напротив каждой команды лежит обруч – это лунка, в которой лежат вырезанные из плотной бумаги рыбки, рядом находится удочка. По сигналу – лов рыбы – дети по одному подбегают к своей «лунке», удочкой ловят одну рыбку, добегают

до своей команды, снимают рыбу с крючка, кладут ее в ведро, передают удочку следующему игроку. Выигрывает команда, больше всех наловившая рыбок.

Конкурс «ПОД СУГРОБАМИ»

Нужно проползти под сугробами в колонне по одному. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание (рис. 37).

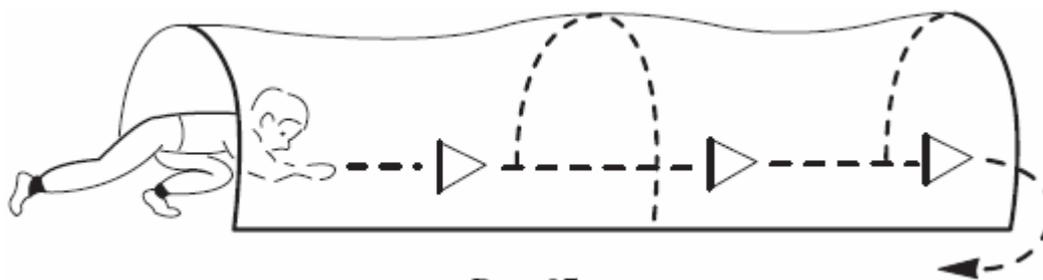


Рис. 37

Конкурс капитанов «ПО ЛЬДИНАМ»

Для проведения конкурса необходимо подготовить пособия: пластины из большого пенопласта шириной 10 – 15 см, длиной 50 – 60 см – это льдины; куб произвольной высоты; два флажка на подставке. Требуется переправиться по льдинам, опираясь на кисти рук и стопы ног до куба, поставить на нем флажок своей команды и вернуться по льдинам обратно (рис. 38). Выигрывает капитан, быстрее справившийся с заданием.

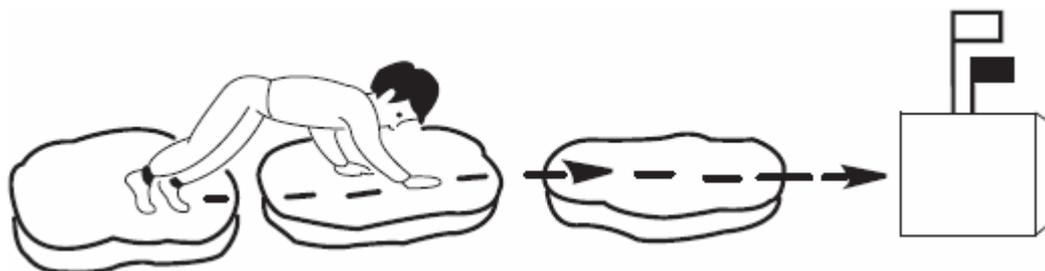


Рис. 38

Гимнастический номер «УВЕЗУ ТЕБЯ Я В ТУНДРУ»

Исполняется под фонозапись песни «Увезу тебя я в тундру» в исполнении группы «На-на»

Участвуют мальчик и девочка – ведущие и основная группа детей. Перед началом танца девочки и мальчики стоят в противоположных сторонах зала.

Вступление.

Мальчик и девочка – ведущие выбегают в центр зала из разных его сторон.

1-й куплет.

1. «П о л у п р и с е д а н и я».

И.п.: о.с., руки согнуты в локтях. 1 – 3 – пружинистые приседания, колени вправо, влево, вправо; 4 – и.п.

2. «Д е т и - а к р о б а т ы».

Девочка выполняет «боковой шпагат», руки в любой позиции. Мальчик выполняет акробатическое упражнение «Колесо» вперед, назад. После выполнения своего упражнения, мальчик помогает девочке встать, дети берутся за руки и убегают за сугробы.

Припев.

Основная группа детей выбегают, сначала высоко поднимая колено, затем забрасывая голень назад, руки вытянуты вперед – «едут

на оленях», бегут змейкой, к концу припева встают по краям зала в две колонны.

Проигрыш.

В центр зала выбегают ведущие.

2-й куплет.

3. «В ы п а д ы».

И.п.: стоя лицом к зрителям, ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулаки. 1 – 3 – выпад вправо правой ногой, руками выполнять вращательные движения вперед – «сматывание клубка»; 4 – и.п., 5 – 8 – аналогично в другую сторону.

4. «Н а ш п а р о в о з и к».

И.п.: повернувшись лицом друг к другу, боком к зрителям, держаться за руки. 1 – мальчик делает выпад вперед правой ногой, девочка отводит левую ногу назад, приседая на нее; 2 – 5 – не расцепляя рук, дети выполняют вращательные движения: девочка выполняет вращение руками назад, мальчик – вперед; 6 – и.п.; 7 – 12 – девочка делает выпад вперед правой ногой, мальчик отводит левую ногу назад, приседая на нее; 8 – 11 – не расцепляя рук, дети выполняют вращательные движения руками: мальчик – вперед, девочка – назад. Вращения рук выполняются плавно, размеренно. Выпады должны быть небольшие, спину держать ровно, сохраняя равновесие.

5. «В ь ю г а».

И.п. .: мальчик и девочка стоят в паре лицом друг к другу, боком к зрителям, берутся за руки, поднимают их вверх, не расцепляя. Дети

выполняют поворот вокруг себя, девочка – левым плечом вперед, мальчик – правым, при развороте в сторону – небольшое приседание.

Припев.

Основная группа детей «едет на оленях», выполняя прямой галоп вперед в парах, руки вытянуть вперед. Далее, дети выполняют «боковой галоп», поставив руки на пояс.

Проигрыш.

Ведущие и основная группа расходятся врассыпную, имитируя походку оленей: ходьба с высоким подниманием коленей, руки скрещены над головой, пальцы рук растопырены. Движения выполняются в медленном темпе.

НЕОБЫЧАЙНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЮЛИ И НАТАШИ

Действующие лица

ДЕТИ:

Ю л я

Н а т а ш а

Р ы б к и

Ч е р е п а х и

Р а к и

Д е л ь ф и н ы

Участники гимнастических номеров

ВЗРОСЛЫЕ:

В е д у щ и й

Р у с а л о ч к а

Р ы б а - ч е р т

М о р с к о й к о н е к

Под фонограмму песни «Гимн Незнайки и его друзей», муз. М. Минкова, сл. Ю. Энтина, в зал с противоположных сторон вбегают Юля и Наташа. Юля держит в руках мяч, Наташа – скакалку. Юля бросает мяч вверх, ловит его, выполняет 3 – 4 подскока вперед, затем бросает мяч об пол, ловит его, снова выполняет 3 – 4 броска вперед. Наташа прыгает со скакалкой с продвижением вперед по кругу. Девочки встречаются на середине зала. Там же стоит скамейка, на которой лежит рисунок из сказки Г.-Х. Андерсена «Дикие лебеди» и письмо.

Ю л я. Здравствуй, Наташа!

Н а т а ш а. Привет, Юля!

Ю л я. Снова наступило лето, и во дворе стало скучно.

Н а т а ш а. Все ребята разъехались: Стас – в спортлагерь, Аня с Аликом – на море, две сестренки – на дачу к бабушке.

Девочки садятся на скамейку, грустят.

Ю л я. Только мы с тобой вдвоем

Эх, невесело живем.

Н а т а ш а (находит рисунок). Посмотри, кто-то оставил здесь картинку.

Девочки рассматривают иллюстрацию.

Ю л я. Да это же рисунок к моей любимой сказке «Дикие лебеди». (Мечтательно.) Вот бы превратиться в лебедей, хоть на время.

Н а т а ш а (берет в руки письмо). Посмотри, здесь какое-то письмо. (Читает.) Если хочешь измениться и в кого-то превратиться, приходи скорей ко мне! Фея.

Девочки радостно хлопают в ладоши, берутся за руки и подскоками выбегают из зала. В это время свет гаснет, из зала выносят скамейку, кладут обруч, обтянутый синим бархатом. Звучит тихая, сказочная мелодия.

В е д у щ и й. На озеро, на тихое

Летят из разных стран

Красавицы лебедушки,

Красив их нежный стан.

Юля, Наташа и еще две девочки, одетые в костюмы лебедей, выполняют пластическую композицию «ЛЕБЕДИ». После исполнения – выходят из зала, переодеваются.

В е д у щ и й. Фея превратила Юлю и Наташу в лебедушек и обещала исполнить еще два желания девочек. Интересно, какие это будут желания.

Юля и Наташа, улыбаясь, подскоками вбегают в зал.

Н а т а ш а. Ой, как здорово быть лебедушками!

Ю л я. Мне тоже очень понравилось!

Н а т а ш а. Спасибо нашей доброй фее. Можем ли мы еще в кого-нибудь превратиться?

Ю л я. У нас в запасе есть еще два желания, которые фея обещала исполнить. Теперь пришла моя очередь загадывать. (Задумчиво.) Я хочу оказаться на цветочной сказочной поляне.

Свет гаснет. Звучит таинственная музыка. По краям зала раскладывают панно из цветов. Свет включается. Юля и Наташа перебегают от цветка к цветку, любуясь и восхищаясь ими, садятся по краям зала. Дети-участники гимнастических номеров показывают акробатическую композицию «БАБОЧКА И ЦВЕТЫ».

Н а т а ш а. У нас осталось еще одно желание. Что же нам загадать?

Ю л я. В такую жару хочется прыгнуть в воду и целый день плавать, как рыбки в воде.

Н а т а ш а. Придумала! Давай пожелаем оказаться на морском дне и стать на время рыбками.

Девочки выбегают из зала и переодеваются в костюмы рыбок. Свет гаснет. Звучит таинственная музыка. Включают лампочки на панно. Под фонограмму песни «Гимн мечты» в исполнении Н. Ветлицкой дети в костюмах рыб, черепах, дельфинов, раков вбегают в зал на носочках, имитируя плавание, бегут «змейкой» по залу, становятся в полукруг.

В е д у щ и й. Все жители моря!

На праздник спешите!

Дельфины, русалки,

Быстрее плывите.

Коньки, черепахи и крабы

И вас увидеть мы рады!

Здесь шутки и игры,

Веселье и смех

На дне морском ожидают нас всех! А где же наша Русалочка?
Водные жители, давайте ее позовем!

Д е т и. Русалочка! Русалочка!

В зал входит Русалочка.

Р у с а л о ч к а. Здравствуйте, гости морские! Меня вы знаете,
давайте знакомиться с вами.

Рыбки на носочках подбегают к Русалочке, разводя руками.

Р ы б к и. Мы – маленькие рыбки —

Красивые и гибкие!

Черепашки медленно выходят, опираясь на кисти рук и носки ног.

Ч е р е п а х и. А мы – черепахи —

Стальные рубахи.

Раки начинают движение из и.п. сидя, упор на руки и ноги, ходьба вперед ногами в быстром темпе.

Р а к и. А мы – раки-забияки

Не боимся боя-драки.

Дельфины медленно бегут, подпрыгивая вверх.

Д е л ь ф и н ы. Мы – дельфины молодые

Любим игры озорные.

Р у с а л о ч к а. Вот и прекрасно. Все ваши качества помогут вам сейчас. Наш праздник начинается. Итак, всем – в добрый час! Рыбки мне сказали, что они очень гибкие, а остальные обитатели?

Д е т и. Мы тоже очень гибкие.

Р у с а л о ч к а. Сейчас проверим. Я предлагаю вам игру «Покажи фигуру по рисунку».

Проводится игра «ПОКАЖИ ФИГУРУ ПО РИСУНКУ».

В е д у щ и й (обращаясь к Русалочке). Наши рыбки знают много игр. Хочешь с ними поиграть?

Проводится игра «РЫБКИ И АКУЛА».

Гаснет свет, включается большой фонарик, «блуждающий» по залу. Под таинственную, зловещую музыку в зал входит, разводя руками, Рыба-черт. Включается одна подсветка.

Р ы б а- ч е р т. Надоели ваши крики.

Что за шум и беготня?

Рыбу-черта не боитесь?

Так держитесь у меня!

(Хватает Русалочку, выбегает с ней.)

Свет зажигается.

В е д у щ и й. Что же делать? Нашу Русалочку украл Рыба-черт.

Ю л я. Давайте на группы разделимся все

И будем искать, а не то – быть беде!

Под фонограмму спокойной музыки, желательно, имитирующей звуки моря, дети ищут Русалочку походкой, соответствующей своему образу. Звучит фонограмма песни Ю. Антонова «Море, море». В это время в зал бросают бутылку с запиской.

Н а т а ш а (берет бутылку).

Посмотрите, здесь письмо.

Интересно, для кого?

(Берет записку, отдает ее Ведущему.)

В е д у щ и й (читает записку). Дорогие мои друзья, спасите меня! Следуйте точно по маршруту на карте. Будьте осторожны. Русалочка!

В е д у щ и й. Поможем Русалочке?

Д е т и. Да!

В е д у щ и й. А трудностей не боитесь?

Д е т и. Нет!

Дети вместе с Ведущим рассматривают маршрут по карте, затем складывают ее и выбегают из зала. Звучит таинственная музыка. В это время к центральной стене прикрепляют вырезанную из картона декорацию, на которой изображен вход в пещеру-дом Рыбы-черта. Дети идут по залу, подходят к дому Рыбы-черта.

В е д у щ и й. Вот мы и у цели. Нужно обхитрить Рыбу-черта и освободить Русалочку.

Р ы б к и (разводят руками, будто подплывают к дому Рыбы-черта, стучатся в дверь).

Эй, хозяин, выходи,

И попробуй, нас найди!

Проводится гимнастический номер «ОСВОБОЖДЕНИЕ РУСАЛОЧКИ».

Р ы б а-ч е р т. Погодите, сорванцы, сделаю из вас я голубцы!
(Ищет Русалочку, не находит, разочарованно машет рукой.)

Что за наказание

Мне, старому созданию?

Не видать мне здесь покоя,

Уплыву в другое море!

(Выходит из зала.)

Д е т и (прыгают от радости, хлопают в ладоши, обнимают друг друга и Русалочку). Ура! Мы победили!

Р у с а л о ч к а. Спасибо, вам, мои дорогие! Теперь предлагаю отдохнуть после трудных испытаний, покачаться на волнах, как медузы.

Дети образуют один большой общий круг, ложатся на спину «солнышком»: ноги и руки врозь, глаза закрыты. Звучит фонограмма спокойной музыки.

В е д у щ и й. Мы очутились на море и превратились в медуз. Как нам приятно лежать на поверхности воды! Нас окружает тишина и красота!

Раздается стук в дверь. Входит Морской конек прямым галопом. У него в руках коробка с подарками.

М о р с к о й к о н е к. Здравствуйте, друзья! Я к вам приплыл издалека. Морской царь, отец Русалочки, повелевал мне передать благодарность морским обитателям, ее друзьям. (Достает из коробки открытку, читает). Того, кто спас мою дочь, благодарю и от души, по-царски, одарю!

Морской конек раздает подарки из коробки. Дети выходят из зала.

Гимнастический номер «ЛЕБЕДИ»

Исполняют под фонозапись классической музыки четыре девочки в костюмах лебедей

В центре зала расположено «озеро» – обруч, обтянутый синим бархатом. Выбегая, девочки встают с четырех сторон «озера», окружая его.

1. «П р и л е т е л и л е б е д и».

Девочки выполняют легкий бег на носочках и плавные движения руками вверх и вниз через стороны, имитируя взмахи крыльев. Далее плавно и грациозно переходят в позицию «стойка на одном колене». И.п.: о.с., одну ногу выставить вперед, присесть на колени другой ноги, одновременно сгибая в колени выставленную ногу, руками продолжать выполнять плавные движения вверх и вниз через стороны.

2. «С п я щ и й л е б е д ь».

И.п.: стойка на одном колени, повернувшись направо, боком к зрителям, выполнять движения руками вверх и вниз. Не меняя положения ног, сесть на пятку ноги, которая находится сзади, выставленная вперед нога при этом выпрямляется, носок тянуть,

туловище, голову и руки тянуть к носку. Выполнять движения плавно и одновременно.

3. «Л е б е д и п р о с ы п а ю т с я».

И.п.: спящий лебедь. Плавно скользя кистями рук по вытянутой вперед ноге (рис. 39, а), одновременно поднимать голову вверх, продолжая скользить руками по туловищу, одновременно поднимая его. Грациозно держать спину. Поднять руки вверх, кисти рук слегка опущены вниз и плавно развернуты в разные стороны, продолжать выполнять «взмахи крыльями» (рис. 39, б).

4. «Р а з м и н к а».

И.п.: сидя на пятке правой ноги, левая нога вытянута вперед, грациозно держать спину прямо, взмахи руками (рис. 40, а). Плавно опустив руки через стороны вниз, упор с боков руками об пол, отвес-

ти левую ногу через сторону назад. Стараться не сгибать ногу в коленном суставе, носок ноги тянуть. Чуть приподняв туловище вверх, сесть на пятку правой ноги, упор на носок правой ноги и руки. Голову закинуть назад, грудь прогнуть как лебедь. Держать позу, взмахивая руками (рис. 40, б).

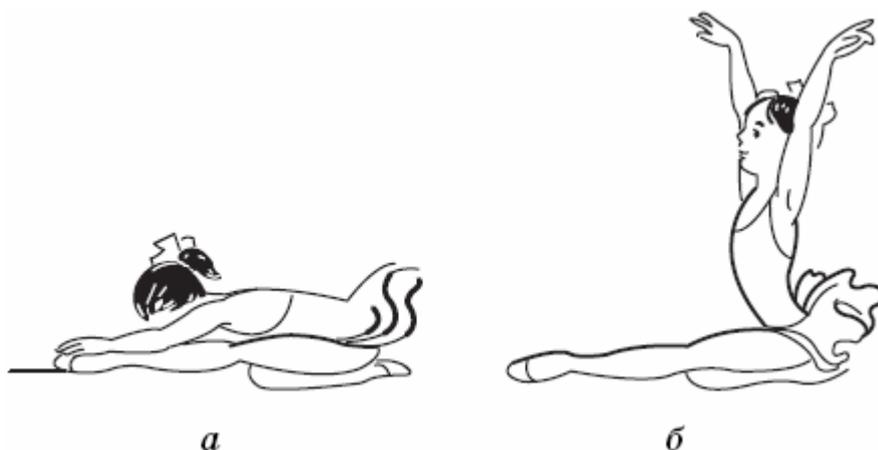


Рис. 39



Рис. 40

5. «Лебеди поднимаются с озера».

И.п.: упор на согнутую в колене правую ногу, левая нога прямая – сзади с опорой на всю ступню с развернутым прямо носком. Продолжать выполнять взмахи руками. Сохраняя равновесие, выпрямлять правую ногу в колене, носок левой ноги скользит по полу. Далее, перейти в и.п. стоя. Поворот направо кругом (рис. 41).

6. «Лебеди летят над озером».

Выполнять медленный бег на носочках один – два круга, взмахивая руками. Встать парами лицом друг к другу, боком к зрителям (рис. 42).

7. «Ласточка».

И.п.: о.с., грудь прогнуть, голову закинуть назад. Одну ногу и обе руки отвести назад, обязательно зафиксировать положение «лебединой груди». Затем, медленно поднимать вверх ногу, которая находится чуть сзади, не меняя положения руки и головы. Приподнять ногу, удерживая равновесие, поднимать другую ногу до уровня головы. Удерживать позицию на счет 1 – 6. Далее, поменяться местами в парах,

повернувшись в другую сторону легким бегом на носочках. Повторить упражнение 7 «Ласточка» (рис. 43).



Рис. 41

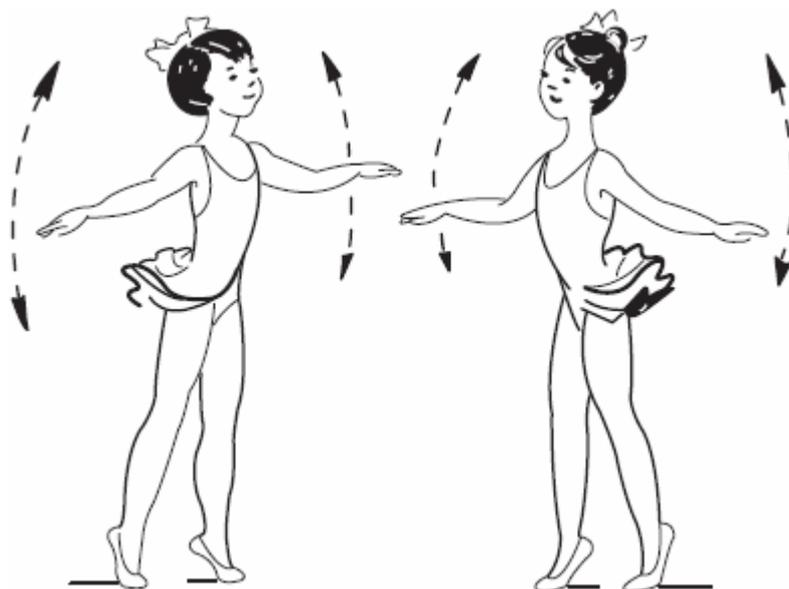


Рис. 42

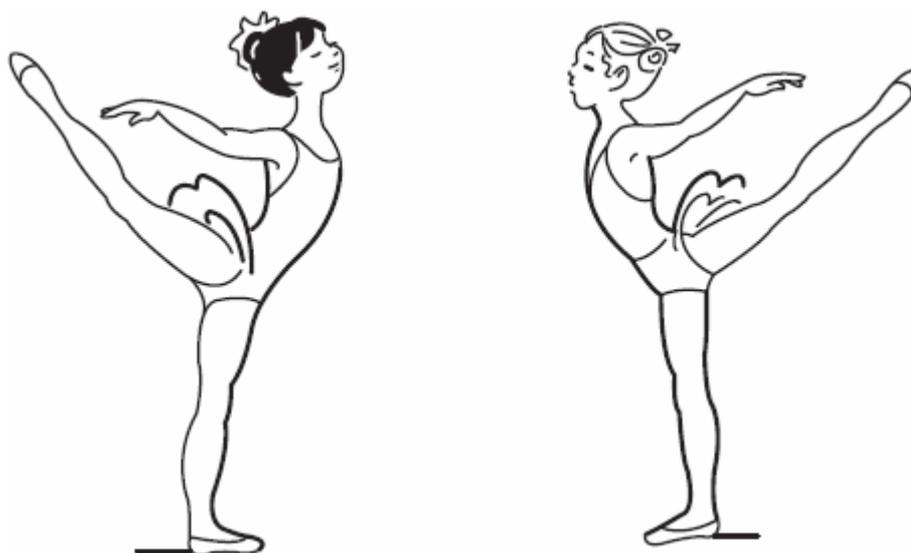


Рис. 43

8. «Сидящий лебедь».

И.п.: «ласточка», из которого плавно перейти в и.п.: стойка на одном колене, отведенную назад ногу плавно опустить на пол, согнув ее в колене. Другую ногу вытянуть назад, носок тянуть. Перейти из стойки на одном колене в позицию «сидящий лебедь»: сесть на пятку ноги, согнутой в колене, сохранять равновесие. Другая выпрямленная нога вытянута назад, взмахивать руками (рис. 44).

9. «Корзинка».

Из и.п. «сидящий лебедь» плавно опустить руки через стороны вниз, сделать упор на руки, вытянуть назад прямую опорную ногу, перейти в и.п.: лежа на животе, ноги вместе. Поднимаясь на прямых руках, прогнуться назад, обхватить прямыми руками согнутые в коленях ноги. Захватить руками носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх, одновременно подтягивая голову и все туловище (рис. 45).

10. «Колечко».

Плавно перейти в и.п.: лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. Упор руками в пол на уровне груди. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях, носками дотянуться до головы, образуя «кольцо» (рис. 46).

Далее перейти в позицию упражнения 8 «Сидящий лебедь», затем, повторить упражнение 5 «Лебеди поднимаются с озера».



Рис. 44



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47

11. «Лебеди разлетаются».

Одна девочка остается стоять в центре, выполняя взмахи руками, остальные девочки бегом на носочках занимают места с разных сторон «озера» как в начале номера.

12. «Мостик с двух колен».

И.п.: стойка на двух коленях, выполнять взмахи руками. Прямыми руками дотянуться до пяток и упереться на них двумя руками, прогибая туловище вперед и вверх, голову – вниз к пяткам (рис. 47).

13. «М о с т и к». Из и.п.: лежа. Плавный переход из акробатического упражнения «Мостик с двух колен» в и.п.: лежа на животе, сде-

лать поворот на спину, ноги соединить, руки вытянуть. Согнуть ноги в коленях с упором на ступни, руки согнуть в локтях, упор руками за плечами, ладони развернуть к плечам. Поднимая таз от пола вверх, прогнуть туловище вверх, выпрямить руки и ноги (рис. 48).

14. «Стрела, лежа на правом боку».

Перейти из и.п.: «мостик» плавно в и.п.: лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища – «солдатик» лежа на спине – перейти на правый бок. И.п.: лежа на правом боку с опорой на правый локоть, кисть руки положить на пол. Согнуть левую ногу в колене, левой рукой обхватить ногу за стопу, поднять ногу вверх, носок ноги тянуть вверх (рис. 49).



Рис. 48



Рис. 49

15. «Колодец с палочкой», «Журавль».

И.п.: лежа на правом боку с опорой на правый локоть, левая нога поднята вверх с вытянутым вверх носком, левой рукой перехватить ноги. Выпрямляя правую руку в локте, сделать упор на кисть руки, правую ногу согнуть в колене, направленном вперед, продолжать держать левой рукой левую прямую ногу, поднятую вверх за пятку с внутренней стороны (рис. 50).

16. «Ракушка».

Плавно перейти в и.п.: сидя, руки в упоре сзади. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками чуть ниже колен, голову наклонить вперед, коснуться лбом коленей (рис. 51).



Рис. 50



Рис. 51

17. «Стрела, лежа на левом боку».

Плавно перейти в и.п.: лежа на левом боку, опора на локоть левой руки. Выполнить аналогично упражнению 14 «Стрела, лежа на правом боку» (рис. 52).

18. «Сидящий лебедь».

Плавно выполнить поворот на животе, упор на кисти рук. Далее, повторить упражнение 8 «Сидящий лебедь». Затем, повторить упражнение 2 «Спящий лебедь». После этого, лебеди «просыпаются», выполняют взмахи руками, поднимаются и мелким бегом выбегают из зала друг за другом.

На упражнения 12, 13 возможно введение солистки, выполняющей элементы, отличающиеся от остальных участниц.

12. «Боковой шпагат».

И.п.: о.с., боком к зрителям. Одну ногу выставить вперед. Другая находится сзади. Медленно приседая, разводить ноги вперед и назад, затем поставить руки с обеих сторон около ноги, выставленной для опоры, при этом, продолжая разводить ноги, садясь на пол (рис. 53, а).

Прогнуть туловище назад и поднять одну руку вверх, выпрямляя вверх кисть руки (рис. 53, б).



Рис. 52

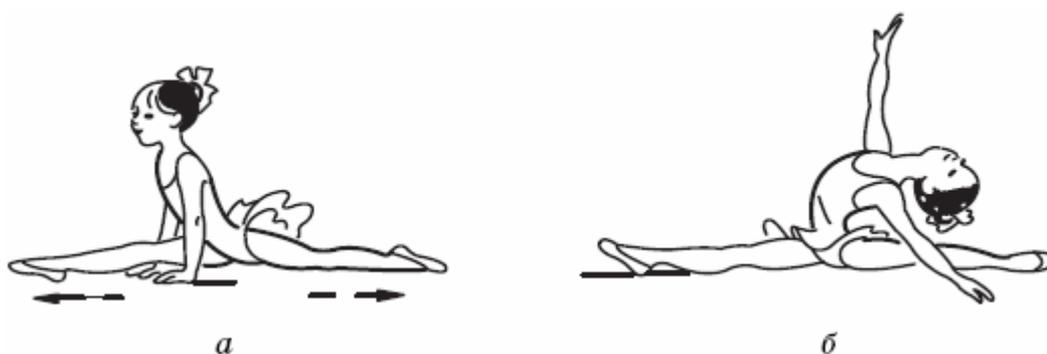


Рис. 53

13. «Мостик стоя».

Плавно перейти с «бокового шпагата» на позицию «сидящий лебедь». Далее, плавный переход на о.с.: «лебеди поднимаются с озера», перейти в и.п.: стоя, взмахивая руками. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Плавно поднять руки через стороны вверх (рис. 54, а). Постепенно прогибаясь назад до полного касания прямыми руками мата, стоять на всей ступне (рис. 54, б). Упражнение можно усложнить и выполнить «Мостик с поднятием ноги вверх», для чего согнуть правую ногу в колене, носок ноги тянуть вниз, затем выпрямить ногу в колене, поднять правую ногу вперед и вверх (рис. 54, в).

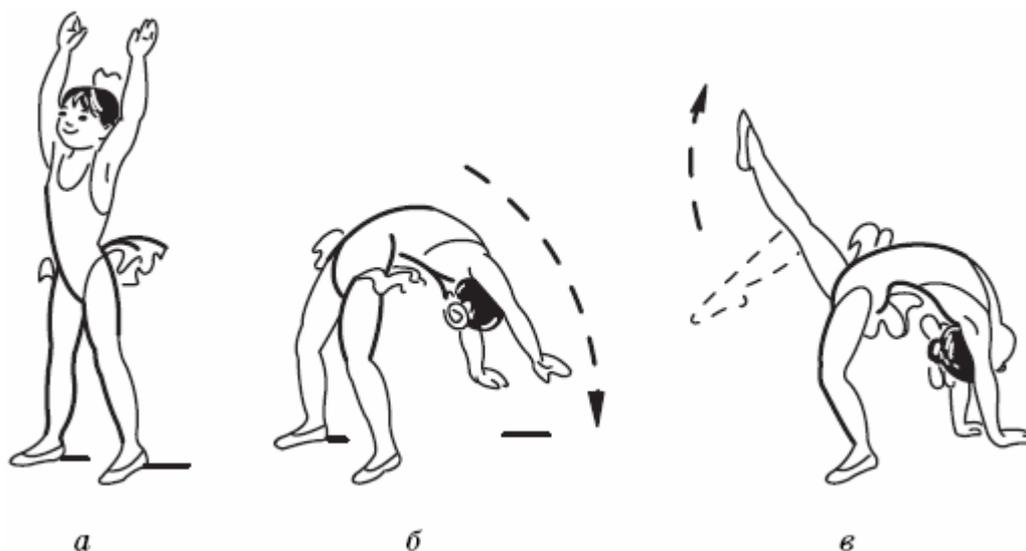


Рис. 54

Методические рекомендации

Важно заинтересовать детей образом лебедя, для чего предложить стать на время прекрасной грациозной птицей – красавицей-лебедушкой. Показать детям фотографии лебедей в различных движениях: полета, на озере и т.д., чтобы выработать правильную технику выполнения движения. На роль солистки желательно выбрать наиболее гибкую и способную девочку. Разучивание этого гимнастического номера следует начинать после освоения детьми всех акробатических упражнений, используемых в данной композиции. Количество участниц можно изменить в большую или меньшую сторону. Возможно, также, подготовить индивидуальный номер с одной участницей. По усмотрению физкультурного руководителя можно сократить или изменить ход композиции, учитывая то, что развитие сюжета гимнастического номера необходимо сопровождать нарастающей физической нагрузкой. В кульминации сюжета сосредоточить наиболее сложные движения, затем плавно перейти к спаду физической нагрузки. На протяжении всего гимнастического номера воплощать характерные движения лебедя: грациозная осанка, «взмахи крыльями», лебединая грудь. Учить детей плавно выполнять движения на счет 1 – 6, закреплять

позу на счет 1 – 6, одновременно работая над красивой пластикой движений. Большое значение имеет подбор музыки. Используемая классическая композиция должна быть доступна восприятию детей, с этой целью следует рассказать детям о содержании музыкального произведения.

Гимнастический номер «БАБОЧКА И ЦВЕТЫ»

Исполняется под фонозапись веселой музыки

Участвуют четыре девочки, одетые в костюмы ромашек и одна девочка в костюме бабочки.

1. «Превращение в цветы».

Девочки-ромашки вбегают в зал на носочках, прямые руки отведены назад, встают в рассыпную.

2. «Ц в е т ы с п я т».

Плавно перейти в и.п.: сидя на пятках, руками держаться за пятки, голову нагнуть вперед, коснуться носом или лбом коленей (рис. 55).



Рис. 55

3. «Ц в е т ы п р о с ы п а ю т с я».

Выполнять из и.п.: «цветы спят». Медленно поднимая голову, «скользить» руками по боковой части ног от пяток к коленям, далее по

бедрам (рис. 56, а). Плавно поднять руки через стороны вверх, встать на колени, ноги слегка расставить, скрестив их сзади (рис. 56, б).

4. «В е т е р о к к а ч а е т с т е б е л е к».

1 – 6 – плавно покачивать руками вправо-влево.

5. «С л о ж е н и е ц в е т к а» или «Л и с т и к с д в у х к о л е н» (название по программе «Старт»).

Расставить ноги. 1 – 6 – раздвинуть ноги на ширину плеч. Прогибая туловище назад (рис. 57, а), перейти в позицию «Мостик с двух колен» (рис. 57, б).

6. «П р и л е т е л а б а б о ч к а».

Девочки-ромашки сидят в позиции «Сложение цветка». В зал на носочках вбегает Бабочка, взмахивая руками, обегает девочек-ромашек, затем, подбегает к каждой, ласково дотрагиваясь до лба рукой (рис. 58).

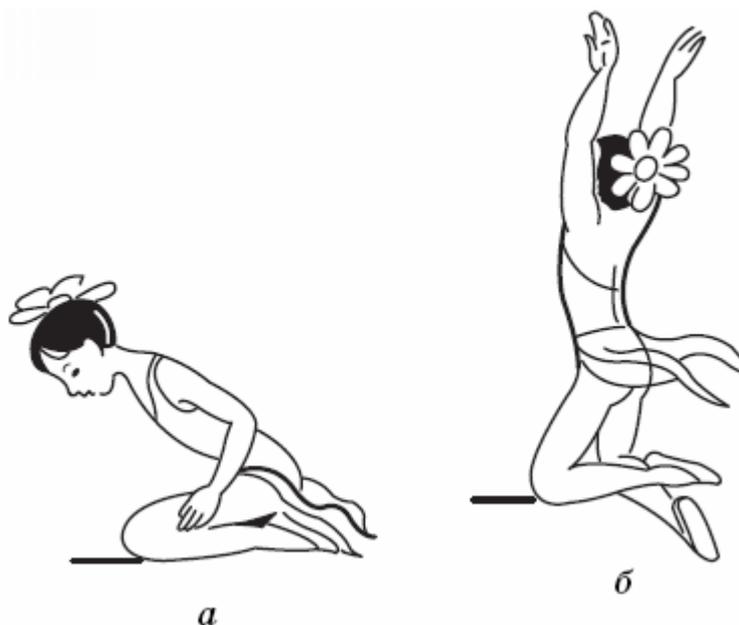


Рис. 56

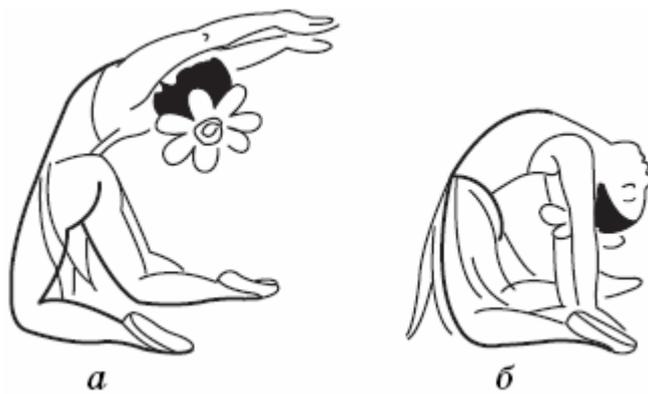


Рис. 57

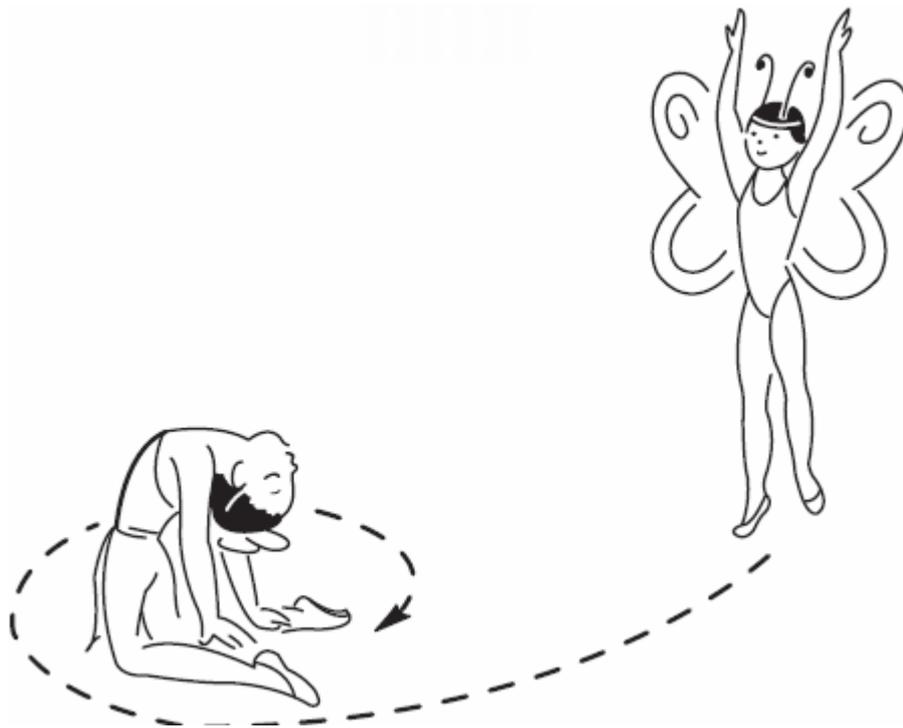


Рис. 58

7. «Цветы пробуждаются».

Из и.п. «мостик с двух колен» плавно перейти в и.п.: стоя на коленях, руки на поясе после прикосновения Бабочки (рис. 59).

8. «Цветы растут».

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. Поставить левую ногу вперед на всю ступню. Затем плавно встать, скользя носком правой ноги (рис.

60). Встать на носочки, вытягиваясь. Далее, девочки-ромашки кружатся вокруг себя, продвигаясь по кругу (рис. 61).



Рис. 59

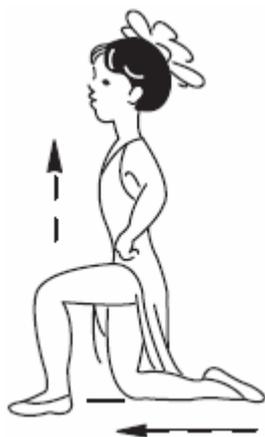


Рис. 60



Рис. 61



Рис. 64

11. «Посмотри на кисть руки».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – 4 – поднять правую руку вверх, посмотреть на кисть руки, левую ногу вытянуть, поставить на носочек (рис. 65); 5 – 6 – плавно присесть, руки поднять вверх, кисти соединить (рис. 66); 7 – 10 – поднять левую руку вверх, посмотреть на кисть руки, правую ногу вытянуть поставить на носочек (рис. 67). Повторить упражнение три раза.



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67

12. «П о в о р о т н а н о с о ч к а х н а п р а в о».

1 – 2 – и.п.: ноги вместе, руки на поясе; 1 – 4 – медленно присесть на корточки, спину держать прямо (рис. 68); 5 – 6 – перейти в и.п.: сидя, левая нога согнута в колене (рис. 69); 7 – 8 – перейти в и.п.: «солдатик» лежа на спине, ноги вытянуты вперед, носки тянуть вперед, руки расположены вдоль туловища (рис. 70).



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70

13. «Мостик обычный».

И.п.: лежа на спине. 1 – 6 – ноги согнуть в коленях с упором на ступни. Упор руками за плечами, при этом ладони развернуты пальцами к плечам. Приподнимая таз от пола и выпрямляя руки в локтях, приподнимать от пола голову с упором на ступни и ладони. Туловище прогнуть, выпрямить ноги в коленях, а руки в локтях. Держать позицию на счет 1 – 6. Бабочка может усложнить упражнение, подняв ногу вверх (рис. 71).

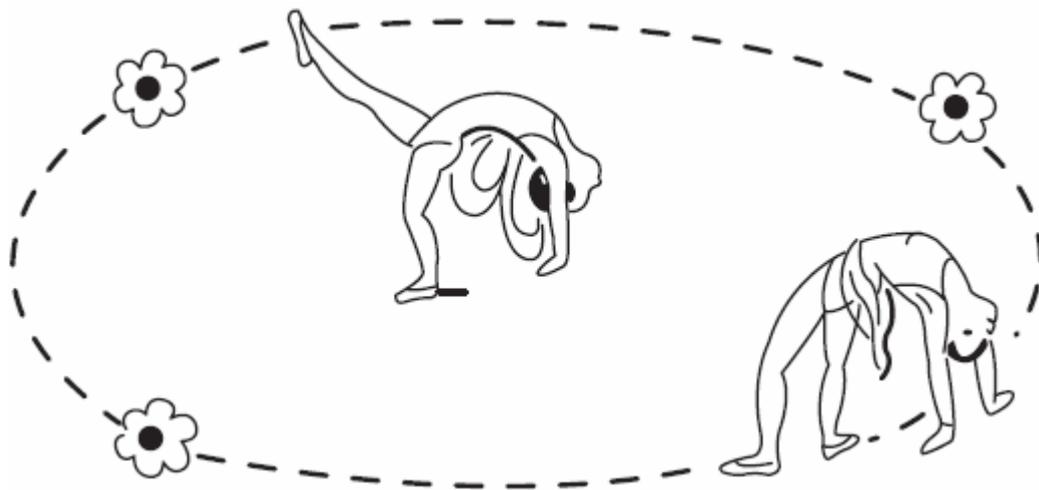


Рис. 71

14. «Смена направления».

Из и.п.: «Мостик» перейти в позицию «Ракушка», согнув обе ноги в коленях, обхватить их руками. 1 – 4 – сидя, выполнить поворот направо; 5 – 8 – поворот налево. 1 – 2 – и.п.: «солдатик».

15. «Стебелек» или «Свечка» (по программе «Старт»).

Поднять прямые ноги вверх, опираясь на руки и на лопатки. Сгибая руки в локтях, поддерживать кистями рук поясницу. Ноги с вытянутыми носками выпрямлены вверх на одной линии с тазом (рис. 72).

16. «Стебелек к цветку».

1 – 6 – медленно опуская ноги, согнуть их в коленях, обхватив с двух сторон руками, пятки прижать, нос тянуть к коленям (рис. 73).

17. «В позицию лежа на животе».

1 – 2 – поворот направо в и.п. лежа на животе, упор на кисти рук, ноги соединить (рис. 74).

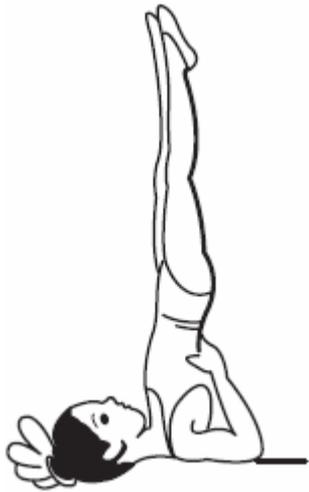


Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74

18. «К о р з и н к а».

И . п . : лежа на животе. Выполнить упражнение «Корзинка» (см. программу «Старт»).

19. «К о ш к а х в о с т и к п о д н я л а».

Из позиции «Корзинка» перейти в позицию «Кошка хвостик подняла», стоя на коленях, упор на прямые руки. 1 – 2 – поднять левую ногу вверх, поднимая голову, прогнуться в пояснице; 3 – 6 – держать

позицию. Усложнение можно усложнить, коснувшись ногой головы (рис. 75).

20. «К о л е ч к о».

И.п.: лежа на животе. 1 – 2 – упор на кисти рук, голову запрокинуть назад; 3 – 4 – попытаться достать голову (колечко; рис. 76).

21. «С л о ж е н и е ц в е т к а».

1 – 4 – девочки по очереди переходят в позицию «Сложение цветка», упражнение 5. Далее, повторить упражнение 8 «Цветы растут».



Рис. 75



Рис. 76

22. «У л е т а е м с п о л я н ы».

Девочки вслед за Бабочкой легко на носочках выбегают из зала. Начиная с упражнения 18, Бабочка может выполнять следующие упражнения:

23. «П р я м о й ш п а г а т».

1 – 6 – выполнить «шпагат», руками делать махи вперед и назад (рис. 77).

24. «У г о л о к с т о я».

И.п.: стоя, руки в стороны. Поднимая правую ногу, согнутую в колене правой рукой в сторону, выпрямлять ногу. Далее, выполнить прыжки в позиции «уголок» вокруг себя (рис. 78).

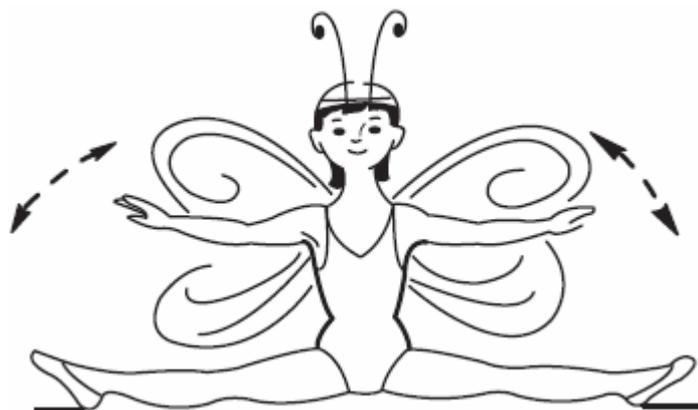


Рис. 77



Рис. 78

25. «Б а б о ч к а л е т а е т».

И.п.: стоя, руки в стороны. Бабочка выполняет легкий бег вокруг девочек-ромашек на носочках, взмахи руками вверх, вниз.

26. Бабочка касается рукой девочек-ромашек.

Игра «ПОКАЖИ ФИГУРУ ПО РИСУНКУ»

Дети встают врассыпную по залу. Русалочка показывает рисунки с изображением предметов, соответствующих тому или иному акробатическому упражнению. Дети должны выполнить предложенное упражнение. Например, изображение «корзинки» означает выполнение упражнения «Корзинка», изображение «свечки» – упражнения «Свечка» и т.д.

Возможен другой вариант игры, когда дети подходят к Русалочке и сами выбирают рисунок, соответствующий их любимому упражнению.

Игра «РЫБКИ И АКУЛА»

Выбирается водящий – «акула», на которого надевают какой-нибудь элемент костюма акулы. Дети – «рыбки», «раки», «дельфины», «черепашки» передвигаются по залу походкой, соответствующей их образу. «Акула» наблюдает за «обитателями подводного мира», не отходя далеко от своего укрытия. «Водные жители» подходят к укрытию «акулы» и говорят:

«Злая, хищная акула

Утомилась и уснула.

Ой, как жалко нам бедняжку,

Мы нальем ей чаю чашку!»

Далее в е д у щ и й произносит:

«Рассердили вы акулу

И она хвостом вильнула!»

Эти слова являются сигналом для «акулы» выйти из укрытия и начать ловить играющих. пойманные уходят в укрытие «акулы». Выигрывает ловкий и шустрый ребенок, которого не смогла поймать «акула».

Гимнастический номер «ОСВОБОЖДЕНИЕ РУСАЛОЧКИ»

Дети встают в две шеренги, расстояние между которыми 1,5 – 2 м, ложатся на спину. Несколько водящих детей (не более десяти) произносят слова: «Эй, хозяин, выходи и попробуй нас найди». Дети в шеренгах выполняют акробатическое упражнение «мостик» – это туннели, сквозь которые должны пройти водящие.

Методические рекомендации

Игру следует проводить после полного усвоения детьми акробатического упражнения «Мостик обычный», желательно после 2-летнего обучения. Дети держат позицию «Мостик» не более 10 – 15 с. Игра проводится при страховке руководителя.

В ГОСТЯХ У СУЛТАНА

Действующие лица

ДЕТИ:

Д е в о ч к и - Ш е х е р е з а д ы

М а л ь ч и к и - а р а б ы

ВЗРОСЛЫЕ:

С у л т а н С у л е й м а н и б н Р а ш и д

Ш е х е р е з а д а – с к а з о ч н и ц а С у л т а н а

Ф а к и р

Д ж и н

У центральной стены зала на кресле с подушками сидит Султан. Под звуки веселой музыки (можно использовать фонозапись песни «Лето с павлиньим хвостом» в исполнении Ф. Киркорова) в зал входят в парах девочки-Шехерезады и мальчики-арабы, подходят к Султану, здороваются, соединяя ладони рук, наклоняют голову вперед в знак уважения, становятся в полукруг.

С у л т а н. Здравствуйте, дорогие гости! Я рад видеть вас в своем замечательном дворце, и рад вдвойне, потому что сегодня состоится праздник «Жемчужина Востока». В нем могут принять участие все

желающие показать свою силу, ловкость и находчивость. Есть ли такие среди вас?

Д е т и. Да!

С у л т а н. Ребята, а вы знаете, кто такой Султан?

1-й р е б е н о к. Это самый богатый человек на Востоке.

2-й р е б е н о к. Это царь, что он не пожелает – все исполнится.

С у л т а н. Правильно, я – великий Султан Сулейман ибн Рашид. Что я не пожелаю – все исполнится. А чтобы вы хотели, если бы стали султаном?

Дети садятся полукругом по-турецки и на мелодию песни «Если б я был султан» из к/ф «Кавказская пленница или Новые приключения Шурика» исполняют следующие слова с инсценировкой того, о чем поют:

1-й куплет. Если б я был султан и имел дворец,

То желанья мои свершились наконец:

Ел бы я, что хотел

И не знал предел,

Но тогда, вот беда,

Сильно потолстел!

Припев. Не плохо очень,

Иметь, что хотеть,

Но как потом нам

Пришлось не пожалеть!

2-й куплет. Но с другой стороны,

Как ты не смотри,

Жил бы я, как в раю,

Что не говори:

Пел, играл и шумел

Целый день и ночь,

И никто б не говорил:

«Когда же ты уснешь?»

Припев. Повторить слова припева.

С у л т а н (смеется). Молодцы, развеселили Султана. Теперь моя очередь. (Хлопает три раза в ладоши.)

Под фонограмму восточной музыки (можно использовать фонозапись заставки из мультфильма «1000 и одна ночь») входит Шехерезада.

Ш е х е р е з а д а (кланяясь Султану). Слушаю вас, мой повелитель.

С у л т а н. Шехерезада, ты знаешь много сказок о Востоке, знаешь ответы на все вопросы и загадки. Скажи мне: кто самый умный в нашем султанатстве?

Ш е х е р е з а д а. Конечно вы, Султан Сулейман ибн Рашид, но осмелюсь предложить вам посоревноваться с ребятами. Сейчас я загадаю загадку, кто ее отгадает самым первым – тот са-

мый наиумнейший: «Статные красавцы – изящны и стройны».

С у л т а н. Я знаю: привести арабских скакунов!

Проводится аттракцион «КОННОЕ СОСТЯЗАНИЕ».

Ше х е р е з а д а. Молодцы, мальчики, вы очень ловкие! Сейчас мы посмотрим танец наших девочек и убедитесь, что наши Шехерезады гибкие и ловкие.

Девочки исполняют танец под фонозапись восточной музыки (можно использовать фонограмму песни «Кыш-кыш-кыш» в исполнении Русланы).

После исполнения танца под звуки таинственной музыки в зал входит Факир.

Ф а к и р. Здравствуйте, ребята и гости! Я рад видеть вас на нашем празднике. А вы знаете, кто я?

Я – чудесный факир —

Искусный волшебник,

Творить чудеса не научит учебник.

Секретов своих не скажу никому,

А фокус увидеть хотите? Сейчас покажу.

Факир показывает фокусы: «ЖИВЫЕ ПРЕДМЕТЫ», «ВОЛШЕБНЫЕ СЛОВА».

После демонстрации фокусов в зал вносят сундук, в котором находятся связанные между собой платки.

Ф а к и р. А сейчас я выберу самых ловких детей.

Проводится аттракцион «КТО БЫСТРЕЕ РАЗВЯЖЕТ ПЛАТКИ». После проведения аттракциона, факир кланяется, забирает сундук и выходит из зала.

С у л т а н. Ребята, есть среди вас тот, кто умеет хорошо прыгать?

Д е т и. Есть!

С у л т а н. Ребята, есть среди вас тот, кто умеет прыгать с завязанными глазами?

Д е т и. Есть!

С у л т а н. Сейчас проверим.

Проводится аттракцион «ПЕРЕПРЫГНИ ЧЕРЕЗ РОВ».

Ш е х е р е з а д а. Сейчас настало время любимого конкурса Султана – конкурса йогов, но дело в том, что лучшие йоги его наимудрейшества-Султана еще не приехали. Что же делать? (Задумывается.) Ребята, может ли кто-нибудь из вас попробовать?

Проводится КОНКУРС ЙОГОВ.

С у л т а н. Настало время следующего аттракциона.

Проводится аттракцион «ЧЕЙ ТОЛЧОК СИЛЬНЕЕ».

С у л т а н (рассматривая ожерелье из жемчуга). На свете много красивых вещей, но для меня нет прекрасней и милей великолепного жемчуга.

Проводится аттракцион «ПЕРЕВЕЗИ ЖЕМЧУЖИНЫ».

С у л т а н. Я очень люблю живопись – картины. Намереваюсь пригласить лучших художников, чтобы они написали портреты – мой и Шехерезады.

Проводится аттракцион «СОБЕРИ ПОРТРЕТЫ».

С у л т а н. Шехерезада, что-то я забыл, кого же на нашем празднике еще не было? Ребята, отгадайте загадку: «Полупрозрачный властелин, толстый и всемогущий».

Д е т и. Это – Джин.

С у л т а н. Принесите кувшин!

Вносят большой кувшин из плотного картона, внутри которого находится Джин. Для эффекта дыма можно использовать сухой лед.

С у л т а н. Джин, появись!

Д ж и н (говорит в банку). Не хочу!

С у л т а н. Я кому сказал: «Появись!»

Д ж и н. Нет, Султан Сулейман ибн Рашид, ты кое-что важное забыл.

Ш е х е р е з а д а. Ребята, вспомните сказку про Аладдина и подскажите султану, что нужно сделать, чтобы Джин появился?

Д е т и. Нужно потереть кувшин рукой!

Султан подходит к кувшину, трет его рукой. Из кувшина медленно появляется Джин.

Д ж и н. Слушаюсь и повинуюсь, мой повелитель! Что пожелаете?

С у л т а н. Джин, я хочу, чтобы ты принес для моих дорогих гостей много сладостей, ведь у нас сегодня праздник!

Джин выходит из зала, возвращается с подносом, на котором лежат восточные сладости, угощает ими детей. Звучит восточная музыка.

Аттракцион «КОННОЕ СОСТЯЗАНИЕ»

Участвуют мальчики. Для проведения аттракциона используются игрушечные деревянные лошадки, по залу развешиваются кольца.

Мальчики встают в одну шеренгу, садятся на деревянных лошадок. По сигналу дети скачут, пытаясь сорвать кольцо. Начинать и заканчивать аттракцион следует по сигналу – начало и завершение музыки. Наталкиваться друг на друга запрещено. Выигрывает тот, кто наберет большее количество колец.

Фокус факира «ЖИВЫЕ ПРЕДМЕТЫ»

Факир надевает белые перчатки, потом кладет одну руку на палку, обшитую темной длинной материей, поворачивает, показывая с обеих сторон зрителям, чтобы они убедились в том, что она пуста. Затем факир незаметно снимает перчатку с одной руки, осторожно кладет ее на палку и, приговаривая «Абра-кадабра», рукой без перчатки выбрасывает из-под плаща различные предметы (игрушки). Затем снова незаметно надевает перчатку, демонстрирует палку с обеих сторон, кланяется.

Фокус факира «ВОЛШЕБНЫЕ СЛОВА»

Факир вызывает детей, которые должны по очереди повторить волшебные слова в быстром темпе: «Абра-кадабра, унтики-фунтики, бим-бом» и хлопнуть три раза в ладоши. Выигрывает ребенок, наиболее точно и правильно выполнивший задание.

Аттракцион «КТО БЫСТРЕЕ РАЗВЯЖЕТ ПЛАТКИ»

Аттракцион проводится дважды. Первый раз в нем участвуют Султан и один ребенок, второй раз – дети и родители, которые соревнуются между собой в быстроте развязывания платков.

Аттракцион «ПЕРЕПРЫГНИ ЧЕРЕЗ РОВ»

Участвуют от двух до четырех детей.

Детям завязывают глаза, подводят к черте. По сигналу: «Прыжок», дети прыгают в длину с места. Выигрывает тот, кто прыгнет дальше остальных.

КОНКУРС ЙОГОВ

Участвуют пять или шесть участников, которые на матах, по три человека на каждом выполняют акробатические упражнения по программе «Старт» на усмотрение физического работника и исходя из способностей детей.

Аттракцион «ЧЕЙ ТОЛЧОК СИЛЬНЕЕ»

Двое детей садятся на колени лицом друг к другу на середину мата, руки на поясе, удерживая подушку лбами. Задача: столкнуть соперника с мата.

Аттракцион «ПЕРЕВЕЗИ ЖЕМЧУЖИНЫ»

Девочки-Шехерезады и мальчики-арабы встают в две колонны в противоположной стороне зала от Султана. Мальчики, изображая слонов, встают на четвереньки. Девочки, держа в руке жемчужину, садятся верхом на «слонов», которые перевозят девочек к Султану, которому они отдают жемчужину.

При проведении аттракциона необходимо учитывать физические параметры детей, чтобы «слон» не оказался слабее своей наездницы.

Аттракцион «СОБЕРИ ПОРТРЕТЫ»

Дети делятся на две команды, каждая из которых встает вокруг коробки или сундука. В этих коробках или сундуках находятся фрагменты портрета: в одном – Султана, в другом – Шехерезады. Выигрывает команда, быстрее собравшая портрет.

//В ГОСТЯХ У СУЛТАНАУсложненный вариант

Действующие лица

ДЕТИ:

Д е в о ч к и - г и м н а с т к и

Д е в о ч к и - Ш е х е р е з а д ы

М а л ь ч и к и - с п о р т с м е н ы

М а л ь ч и к и - а р а б ы

ВЗРОСЛЫЕ:

В е д у щ и й

С у л т а н

В и ц и н

Н и к у л и н

М о р г у н о в

С л о н

Зал представляет собой дворец Султана: на центральной стене висит яркая ткань, на которой изображен силуэт дворца с объемными куполами, в центре зала, на небольшом возвышении из подушек, находится трон Султана, окруженный колоннами из папье-маше, папоротниками и павлинами из плотного картона на подставках. Перед троном – маленький столик, на котором лежит поднос с фруктами. Султан сидит на троне, на нем – яркий халат с элементами восточных узоров, на голове Султана красивая чалма с павлиньими перьями, украшенная «драгоценными камнями», на его ногах – бархатные тапочки.

Под фонозапись восточной музыки (можно использовать фонограмму песни «Лето с павлиньим хвостом» в исполнении Ф. Киркорова) выходят девочки и мальчики парами, держась за руки. На девочках-гимнастках яркие сплошные купальники, их волосы подобраны. На мальчиках-спортсменах – яркая спортивная форма. На девочках-Шехерезадах – тонкие прозрачные топики и брюки, на их головах – ободки с жемчужинами, волосы распущены. На мальчиках-арабах – белые тонкие брюки, белая длинная сорочка, на головах –

белый платок, закрепленный тесьмой. Дети подходят к Султану гимнастическим шагом, низко кланяются ему, не сгибая колен, кисти рук сложены и подняты на уровне лица. Дети встают, образуя полукруг, в центре которого находится Султан.

С у л т а н. Я – великий Султан

Ибн Рашид-Аль-Бабан.

Я везде побывал, много стран повидал,

Но такой, как Восток,

Наш прекрасный Восток,

Хоть весь свет обойдешь,

Ты нигде не найдешь!

Вы получили мою телеграмму?

В е д у щ и й. Твое приглашение, о, великий Султан, пришлось нам по душе. Что же нас ожидает в твоём дивном дворце?

С у л т а н. Если честно сказать, я люблю детвору, поэтому, провожу праздник для вас. Час веселья во дворце настал! Пусть ребята покажут мне свою силу и ловкость, исполнят песню, а я – подпою. Все ли дети согласны с моим условием?

Д е т и. Да!

С у л т а н. Итак, на мой праздник пройдут лишь те, кто пройдет испытание на гибкость.

В е д у щ и й. На разминку встанем дружно —

Упражнения сделать нужно!

Все дети встают врассыпную, проводится короткая разминка на растяжки мышц под фонозапись восточной музыки.

В е д у щ и й. Эй, ребята, выходите,

И Султана удивите!

Дети парами выполняют акробатическое упражнение «мостик» из и.п. стоя. Упражнение может быть усложнено поднятием сначала руки, потом ноги вперед и вверх. По окончании упражнения дети выходят из зала.

С у л т а н. Что же, для начала неплохо. Теперь я хочу посмотреть на физическую подготовку будущих воинов.

Выходят мальчики-спортсмены и показывают гимнастический номер «КОННОЕ СОСТЯЗАНИЕ» (см. с. 86).

С у л т а н. Молодцы, ребята! За вашу ловкость вас награжу: подойдите к кастелянше и получите наряды.

Мальчики-спортсмены выходят из зала, переодеваются в восточные костюмы, в это время проводится аттракцион с родителями «НАРИСУЙ ПОРТРЕТ СУЛТАНА» (ярким маркером рисуется портрет на ватмане) и «ЗАБРОСЬ МЯЧ В КОРЗИНУ» (следует забросить мяч в корзину, стоя на коленях).

Под фонограмму восточной музыки девочки-гимнастки, девочки-Шехерезады, мальчики-спортсмены (в восточных костюмах) и мальчики-арабы заходят в зал, садятся по-турецки в рассыпную перед Султаном.

С у л т а н. Какие красивые костюмы я для вас приготовил! Какой я умный, щедрый, внимательный! Даже сам себе удивляюсь – сколько во мне доброты! Ой, что-то я опять начинаю сам себя хвалить. Ребята, кто из вас сможет лучше всех меня похвалить?

Дети по желанию выходят к Султану и хвалят его, называя наикрасивейшим, наимудрейшим, луноликим, самым богатым и т.д.

С у л т а н (смеясь). Хватит, хватит! (Хлопает в ладоши.) Сейчас мое наимудрейшество жаждет песни. Я хочу, чтобы мне спели о том, что бы вы сделали, если вдруг стали Султаном?

Звучит фонозапись музыки из к/ф «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика». Раздается стук в дверь. В зал входят взрослые, изображающие Вицина – с цветами, Моргунова – с поросенком из картона на подносе, Никулина – с воблой и свернутым маленьким ковриком, здороваются с участниками и гостями. Моргунов медленно, вразвалочку подходит к Султану, дарит поросенка из картона, поднос забирает себе, обнимает Султана, хлопает его по плечу рукой, подходит к детям, «сильно» жмет им руки. Затем к Султану подходит Никулин, дарит ему воблу, подмигивает, подходит к детям, жмет им руки то правой, то левой рукой. Вицин дарит Султану цветы, падает перед ним на колени, кланяется несколько раз. Султан поднимает Вицина с колен, предлагает ему поздороваться с детьми. Вицин быстро касается руки каждого ребенка своей ладонью. Далее, Никулин, Вицин, Моргунов садятся полукругом по-турецки и на мелодию песни «Если б я был султан» из к/ф «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика» исполняют инсценировку и поют (см. с. 79).

Н и к у л и н (обращаясь к детям). Чего вы здесь собрались?

Д е в о ч к а-г и м н а с т к а. Посмотрите, у всех собравшихся ребят нет сутулых спин, потому что мы дружим с гимнастикой.

М о р г у н о в. Подумаешь, гимнастикой заниматься! Самое главное – пузо набить. Посмотрите, какой я красивый – толстый и сильный! Предложу я вам, ребята, поиграть со мной в «Пузята». Выходите смелые показать свою силу!

Проводится аттракцион «ПУЗЯТА».

Н и к у л и н. Ну и удивил! Животом каждый может! У меня есть игра получше! Ребята, вы смотрели про нас фильм?

Д е т и. Смотрели.

Н и к у л и н. Как он называется?

Д е т и. «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика».

Н и к у л и н. Правильно, вот и мой аттракцион называется «Кавказская пленница». Для моей игры нужны две девочки – спортсменки, умницы, красавицы и два джигита.

Проводится аттракцион «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА».

В и ц и н. Можно мне с вами поиграть?

Д е т и. Можно!

В и ц и н. Я предлагаю вам аттракцион «Лезгинка».

Проводится аттракцион «ЛЕЗГИНКА». После его проведения Султан хлопает в ладоши три раза. Включается фонозапись восточной музыки. В зал входит Слон (из картона, обтянутого серой материей сделана голова слона, под серой тканью находятся двое взрослых), который тащит за

собой сундук. Слон проходит круг, останавливается. Султан подходит к сундуку, достает из него подарки детям. Все участники и гости танцуют со слоном. По окончании танца его участники образуют круг.

В е д у щ и й. Благодарим тебя, Султан, за прекрасный прием!

Д е т и. Спасибо тебе, великий Султан Ибн Рашид-Аль-Бабан!

Дети прощаются с Султаном, выходят.
Аттракцион «ПУЗЯТА»

Участвуют два ребенка, которым привязывают на живот надувные мячи тонким шарфом. Дети встают с противоположных сторон друг от друга на гимнастическую скамейку, идут навстречу друг другу, доходят до середины, пытаются столкнуть «животом» соперника и при этом не упасть. Побеждает тот, кто удержался на скамейке.

Методические рекомендации

Аттракцион помогает формировать у детей чувство равновесия, умение владеть своим телом, развивать силу. При проведении аттракциона необходима страховка взрослых. Обязательно использование матов. Подбирать участников следует, исходя из одинаковых физических параметров.

Аттракцион «КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА»

Участвуют две девочки и два мальчика. По сигналу – звучание музыки – мальчики должны завязать девочкам глаза, осторожно провести по узкой тропинке, снять повязку с глаз. Затем, девочка ло-

жится на край длинного одеяла, мальчики «закручивают» девочку в одеяло. Выигрывают дети, быстрее выполнившие задание.

Методические рекомендации

Аттракцион способствует развитию силы рук, умению сочетать свои движения с партнером. Для этого, детям необходимо напомнить, что когда мальчик закручивает девочку, она должна помочь ему, выполнив упражнение «бревнышко» – поворот со спины на живот, с живота на спину. Желательно выбирать мальчика и девочку по одинаковым физическим параметрам.

Аттракцион «ЛЕЗГИНКА»

Участвуют четыре мальчика и четыре девочки. Девочки встают по углам ковра, держа в правой руке платочек. Мальчики встают в круг на середину зала. По сигналу – звучание фонозаписи народной грузинской музыки «Лезгинки» – дети выполняют танцевальные движения:

1. Мальчики поднимают руки, сгибая левую в локте перед грудью, правую отводя в сторону. Каждый подходит к девочке. Далее мальчики выполняют ходьбу на носках вокруг девочки, забрасывая голень назад и меняя положение рук. В это время девочки выполняют «пружинку» – мягкие полуприседания. Платочек держат перед собой, во время приседания, закрывая им лицо.

2. Мальчики выполняют боковой галоп по кругу, руки разведены в сторону, а девочки кружатся вокруг себя на носочках, держа платочек в правой руке. Правая рука отведена в сторону, левая – поднята вверх. При этом, девочки выполняют вращательные движения кистями рук, то в одну, то в другую сторону со сменой положения рук.

3. По сигналу – остановка музыки – девочки бросают платочки, мальчики ловят их.

Методические рекомендации

Аттракцион помогает развивать творческое воображение, ориентировку в пространстве, глазомер, координацию движений. При разучивании танцевальных движений необходимо сохранить такие характерные особенности народного грузинского танца «Лезгинка» как красивая, гордая осанка, четкие, ритмичные, резкие движения мальчиков, плавные, мягкие, грациозные движения девочек. Для развития у детей творческих способностей, можно предложить им прослушать мелодию танца, показать некоторые движения и предложить придумать дома другие движения для этого танца.

С ДЕТСТВА БЕРЕГИ ПРИРОДУ

(экологическая сказка)

Действующие лица

ДЕТИ:

Л и с и ч к а

Б е л о ч к а

М е д в е д ь

З а й ч и к и – участники физкультурных упражнений

ВЗРОСЛЫЕ:

В о л к – взрослый

Основным оформлением зала является нарисованный на центральной стене лес. По краям центральной стены стоят искусственные елочки, на которых висят шишки. Под фонограмму «Песенки Красной Шапочки», муз. А. Рыбникова, сл. Ю. Михайлова, в зал входят Зайчики, встают в рассыпную, затем принимают и.п.: «березка». Вслед за ними появляется Лисичка с корзинкой в руке. Она пробегает между елочками, останавливается около Зайчиков.

Л и с и ч к а. Кто стоит среди травы:

Ноги выше головы?

(Обходит зайчиков.) Интересно, что это за столбики такие?

З а й ч и к и (переходят в и.п.: сед на ягодицы с упором рук назад). Мы не столбики, а зайчата! Делаем зарядку.

Л и с и ч к а. Ой, как интересно! Давайте дружить. (Протягивает руки зайчикам, помогая им встать, прохаживается по залу вместе с зайчиками.) Цветы не рвите, пусть растут на радость всем. А вот вдохнуть их аромат можно.

Дети садятся в позицию акробатического упражнения «СТРЕЛА» из положения «Птичка»: и.п.: лежа на животе, упор на ладони в пол около

груди. Одну ногу согнуть в колене, другую выпрямить и положить на ступню согнутой ноги. При этом опора переходит на локти рук. Затем дети выполняют ходьбу на носочках по залу. На середину входит Белочка, выполняет акробатическое упражнение «Мостик» из и.п.: лежа на спине. Лисичка и Зайчики по одному проползают на животе под «мостиком», затем садятся на «полушпагат». И.п.: стоя на двух коленях. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии, руки на поясе.

З а й ч и к. Посмотри, Лисичка, этот «мостик» не простой, у него есть глазки.

Б е л о ч к а (переходит из позиции «мостик» в и.п.: стоя. Говорит обиженно). И никакой я вовсе не мостик. Я – Белочка, делаю разминку, ведь нелегко прыгать с ветки на ветку. Можно с вами подружиться?

Д е т и. Можно!

Б е л о ч к а. Тогда давайте поиграем в мою любимую игру «Шишки».

Проводится игра «ШИШКИ». После проведения игры в центр зала выходит Медведь, в руках держит надувной мяч. Медведь кладет мяч рядом с собой на пол и выполняет упражнение «ГОРКА» из и.п. сидя на полу, ноги вытянуть вперед, руки в упоре сзади. Поднимая таз от пола вверх, упор переходит на пятки ног и кисти рук, выпрямить туловище, не прогибаясь, вытянуть носки ног (рис. 79).

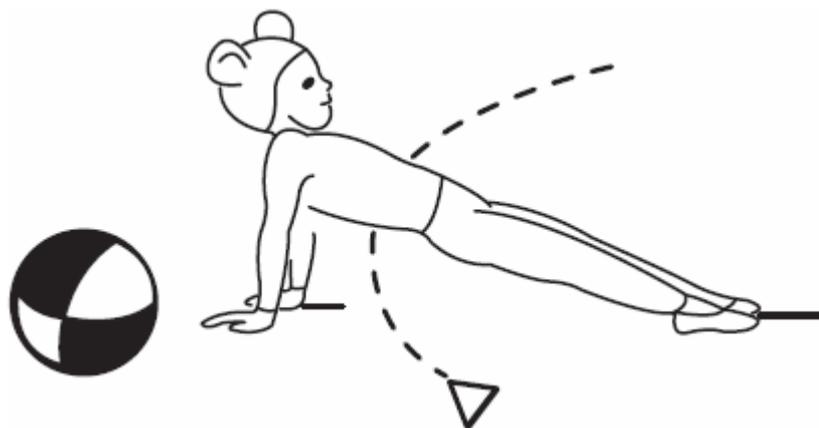


Рис. 79

Л и с и ч к а. Посмотрите, какая красивая и ровная горка! Давайте поиграем!

Дети по очереди скатывают мяч с «горки», ловят и по кругу передают следующему.

М е д в е д ь. Ну, хватит, ребятня, побаловали и будет.

З а й ч и к. Дядя Миша, ты на нас не обижайся, лучше поиграй с нами.

Проводится игра «ВЕСЕЛЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ»: дети мелким шагом бегают по залу.

М е д в е д ь. Мне за вами не успеть,

Я ведь, все-таки, медведь —

Неуклюж, да косолап.

Запишите в свой отряд!

Л и с и ч к а. Врассыпную становитесь!

Да смотрите, не ленитесь!

Проводится комплекс ритмической гимнастики.

Слышится грохот. Входит Волк, срывает листики с деревьев, топчет цветы. Все дети разбегаются, прячутся.

В о л к. Надоело мне скучать:

Листья рвать, грибы сшибать.

Ну, кого мне напугать?

Эй, есть кто-нибудь в лесу?

Л и с и ч к а (выходит из-за елочки). Как тебе не стыдно, Серый? Ведь деревьям больно, когда с них срывают листья, ломают ветки. Неужели тебе не жалко грибочки – ты сбиваешь их как мячи? Вот сейчас как схвачу тебя за шерсть, тогда узнаешь! (Хватает Волка.)

В о л к. Ах, ты, рыжий хвост! Сейчас я из тебя хорошую шубу сделаю!

Все участники выбегают на помощь Лисичке, связывают Волка длинной веревкой.

В о л к. Ой, ой, ой! Больно! Косточки у меня хрупкие, мышцы слабые, силы нет, помогите!

Дети щупают мышцы у Волка.

З а й ч и к. Да, он и правда слабенький.

В о л к. Отпустите, я больше не буду!

Дети совещаются.

З а й ч и к. Мы решили простить Волка.

В о л к. Что же мне делать?

З а й ч и к. Надо утром не лениться:

Одеваться, умываться,

Физкультурой заниматься!

Проводится комплекс упражнений, включающий силовые нагрузки: отжимание от пола, висы на гимнастической стенке и т.д. Далее проводятся «ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ». Затем дети встают в одну шеренгу.

Л и с и ч к а. Ребята, давайте примем Волка в «Общество охраны природы».

Д е т и. Давайте!

Лисичка повязывает Волку зеленый галстук с изображением маленькой елочки.

Л и с и ч к а. Много леса – не губи, мало леса – посади.

З а й ч и к. И запомни на всю сознательную жизнь: с детства береги природу.

Б е л о ч к а. Не ломай деревьев!

М е д в е д ь. Не разоряй птичьих гнезд!

В о л к. Не разжигай костры!

В с е у ч а с т н и к и. И тогда на всей Земле

Будет мир тебе и мне!

Участники выходят из зала.

Игра «ШИШКИ»

Дети делятся на две команды, встают напротив друг друга около елочек. Осторожно снимают с ветки шишку. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

КОМПЛЕКС РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Исполняется под фонозапись ритмичной зажигающей музыки (можно использовать фонограмму песен группы «АВВА»)

1. Дети стоят врассыпную по залу, Лисичка – в центре зала. Дети подбегают к Лисичке, образуют круг лицом в центр круга, берутся за плечи, «шепчутся», наклоня корпус туловища вперед, снова разбегаются врассыпную, Лисичка остается в центре.

2. И.п.: ноги вместе, руки согнуть в локтях. Выполнять бег на месте с наклонами головы вправо, влево.

3. И.п.: о.с. «Р а з м и н к а».

1 – оттолкнуться носком правой ноги в сторону, правую руку поднять вверх; 2 – и.п.; 3 – оттолкнуться носком левой ноги в сторону, одновременно подняв левую руку вверх; 4 – и.п.

4. «С м е н а м е с т».

Лисичка подскоками идет к боковой стене зала, в центр зала подскоками выходит Белочка.

5. «М е т е л о ч к а».

1 – 4 – продвигаться вперед, выбрасывая прямые ноги вперед. Тянуть носки ног; 5 – 8 – прыжки на двух ногах назад, руки вытянуть вперед, пальцы рук сжать в замок.

6. «Н а к л о н ы».

1 – наклон вперед, руки вытянуты вперед; 2 – наклон к правой ноге; 3 – наклон к левой ноге; 4 – и.п.

7. «С м е н а м е с т».

Белочка подскоками возвращается к боковой стене, в центр зала выходит Зайчик.

8. «Б р ы з г и в о д ы».

И.п.: ноги вместе, руки согнуть в локтях. 1 – 4 – правую ногу отставить в сторону на пятку, выполнять встряхивание кистями рук в правую сторону, имитируя брызги воды; 5 – 8 – выполнить упражнение аналогично в другую сторону.

9. «Р а с т ы ж к а н а ш п а г а т».

И.п.: выпад вперед на правую ногу, левую – вытянуть назад, упор руками с боков об пол. 1 – 4 – пружинистые приседания на правой ноге; 5 – 6 – смена ног; 7 – 10 – пружинистые приседания на левой ноге; 11 – 12 – о.с.

10. «С м е н а м е с т».

Зайчик подскоками возвращается на прежнее место, в центр зала выходит Медведь.

11. «П о в т о р и з а м н о й».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх. 1 – 6 – кружение вокруг себя – «Покрути хвостиком», при этом кисти рук перемещать то вправо, то влево – «протираем стекла».

12. « С м е н а м е с т».

На смену Медведю выходит другой Зайчик.

13. «П р ы ж к и н а д в у х н о г а х».

1 – 2 – 3 – 4 – четыре прыжка боком на двух ногах вправо; 5 – 6 – два хлопка над головой; 7 – 8 – 9 – 10 – четыре прыжка боком на двух ногах влево; 11 – 12 – два хлопка над головой.

14. «П о д у е м н а л и с т и к и».

Упражнение на дыхание.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполняются под спокойную музыку

Дети ложатся на спину, закрывают глаза. Руки и ноги расставлены врозь.

1. «Гор к а – я м к а».

Медленно вдохнуть через нос, животик втянуть, почувствовать «ямку». Выдохнуть через рот, надув живот, сделать «горку». При выполнении данного упражнения можно предложить детям положить ладонь на живот, чтобы отчетливее ощутить разницу между «горкой» и «ямкой», т.е. вдохом и выходом. Провести с детьми игру на воображение, задавшись вопросом: «Кем или чем я стал?» Можно предложить детям превратиться в птицу, ветер, облако, перышко, снежинку, цветок. Затем дети встают в и.п.: стоя.

Методические рекомендации

Экологическую сказку следует проводить с детьми после усвоения ими таких акробатических упражнений как «Березка», «Стрела», «Полушпагат», «Птичка», «Мостик». Для развития интереса и желания у детей выполнять акробатические упражнения начинать обучение рекомендуется с образно-подражательных движений, передавая эмоциональный характер выбранного образа, его мимику, характер передвижения. Возможно следующий вариант объяснения упражнения «Березка»: «Представьте, ребята, что вы превратились в зайчиков. Вы весело прыгаете, вдруг, где-то рядом, хрустнула ветка. Может это волк рыщет по лесу? Зайчики, скорее прячьтесь в траву». Дети ложатся на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. Далее дети поднимают прямые ноги над головой, опираясь на руки, сгибают руки в локтях, подставив кисти под поясницу чуть ниже пояса, ноги выпрямляют вверх, вытягивая носки на одной линии с тазом – «выросли среди травы березки». Ребята,

старайтесь крепче держать ствол руками – это корни, не качайтесь, удерживайте равновесие, тогда Волк не заметит вас и пробежит дальше по дорожке – «обхитрим Волка».

Распределяя роли между детьми, обязательно нужно учитывать физические параметры детей.

Все упражнения выполняются по одному разу с задержкой позы не более 10 – 15 с.

ПУТЕШЕСТВИЕ НА ОСТРОВ ОБЕЗЬЯН

Действующие лица

Обезьянки – дети – участники физкультурных упражнений

ВЗРОСЛЫЕ:

Ведущий

Горилла

К центральной стене зала прикреплены гирлянды мигающих лампочек. В центре зала находится декорация «туннеля», сквозь который дети могли бы проползти на четвереньках.

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами совершим необычное путешествие на волшебный остров Обезьян. Это самый удивительный остров, потому что нас там ждут игры, танцевальная гимнастика, аттракционы, шутки, смех. Попасть туда обычным способом

не возможно. Видите этот туннель? Сейчас я включу «машину времени», и мы, пройдя сквозь туннель, окажемся на острове Обезьян.

Звучит фонограмма таинственной музыки. Дети строятся в колонну по одному, встают на четвереньки перед туннелем. Свет гаснет. Включаются мигающие лампочки. Дети проползают по туннелю, на выходе помощники надевают на детей элементы костюма обезьянки: Хвостики, ушки. Ведущий тоже надевает элементы костюма обезьянки и встречает детей у выхода из туннеля. В это время воспитатель группы расставляет по залу декорации папоротников, пальм, по краям зала – ребристые дорожки, расстилает голубую дорожку – «залив».

В е д у щ и й. Какое чудесное превращение! Теперь мы стали обезьянками. Посмотрите друг на друга, улыбнитесь, потянитесь, покрутите хвостиками и постройте рожицы. А вот и остров Обезьян!

Звучит фонозапись песни «Чунга-Чанга».

В е д у щ и й. Как здорово! Как настоящие путешественники во времени, мы обязательно должны обследовать этот остров. Скажу по секрету, я уже здесь был и знаю все пути и дорожки, поэтому, я думаю, что могу стать командиром отряда обезьянок. Согласны?

Д е т и. Да.

В е д у щ и й. Обезьянки, друг за другом становись и в колонне подтянись!

Дети выполняют ходьбу на носочках, прыжки в длину с разбега через «залив», ходьбу по ребристой дорожке, бег друг за другом, прямой галоп – «покатаемся на зебрах».

В е д у щ и й. Здорово пробежались по острову, молодцы! Ребята, вы знаете гимнастику обезьянок?

Д е т и. Нет.

В е д у щ и й. Сейчас покажу. Повторяйте за мной.

Проводится ритмическая гимнастика под фонозапись веселой ритмичной музыки, можно использовать, также, песню «Чунга-Чанга».

После проведения гимнастики дети в рассыпную расходятся по залу.

В е д у щ и й. Ребята, давайте поиграем.

Проводится игра «ПРОПОЛЗИ – НЕ ЗАДЕНЬ».

В е д у щ и й. Ребята, теперь давайте поиграем в веселую игру «Кто кого перекричит»!

Проводится аттракцион «КТО КОГО ПЕРЕКРИЧИТ». После его проведения в зал входит Горилла.

Г о р и л л а. Кто на острове кричал?

Кто меня на помощь звал?

Ребята, ответьте мне честно: «Кто вас обидел?» Я не оставлю вас в беде.

В е д у щ и й. Не волнуйся, Горилла, нас никто не обижал. Давай играть с нами.

Г о р и л л а (чесет в затылке). Сейчас придумаю игру. (Задумывается.) Знаете игру «Собери кости?»

Д е т и. Нет.

Г о р и л л а. Сейчас объясню.

Проводится аттракцион «СОБЕРИ КОСТИ».

Г о р и л л а. Обезьянки, предлагаю устроить соревнования. Я очень люблю, просто обожаю есть бананы. А вы любите?

Д е т и. Да!

Г о р и л л а. Тогда пусть выигравшая соревнования команда получит бананы.

Проводятся соревнования «БЫСТРЕЕ ЗА БАНАНАМИ», «ПОСАДИ ПОПУГАЯ», «ОБЕЗЬЯНИЙ ПОЕЗД». По окончании, Горилла угощает детей бананами.

Г о р и л л а. А еще я очень люблю загадывать загадки и для того, чтобы поиграть в следующую игру, вы, Обезьянки, должны отгадать мои загадки. Первая загадка: «Длинные ноги, такая же шея, если испугаешь – его не узнаешь».

Д е т и. Страус.

Г о р и л л а. Правильно. Теперь вторая загадка: «Серый великан с большими ушами и хоботом трубой. Догадайтесь, кто такой?»

Д е т и. Слон.

Г о р и л л а. Молодцы, теперь можно поиграть.

Проводится игра «СОБЕРИ СЛОНЕНКА И СТРАУСА». В задачу игры входит собрать из разных составляющих рисунки, на которых изображены страус и слон.

Г о р и л л а. Хорошо мне с вами, весело! Но пришла пора расставаться, друзья! До свидания, мои милые! (Жмет детям руки и убегает).

В е д у щ и й. Как здорово мы провели время на острове. Но, как говорится, в гостях хорошо, а дома – лучше. Когда-нибудь мы еще раз обязательно посетим этот чудесный остров Обезьян, а сейчас нам пора возвращаться назад в детский сад – наш любимый общий дом! Обезьянки, встаньте вокруг пальмы, помашите на прощание чудесному острову и приготовьтесь к превращению.

Звучит фонограмма спокойной музыки.

В е д у щ и й. Закройте глаза. Дышите спокойно, ровно. Поднимите одну руку вверх, теперь другую. Представьте, что вы пальмы, красивые, высокие и стройные. Ветер ласково касается макушек пальм.

Помощники снимают с детей элементы костюма обезьянок и убирают из зала декорации.

В е д у щ и й. Медленно опустите одну руку вниз, затем другую. А теперь вокруг себя повернись и ребенком становись!

Дети поворачиваются вокруг себя, открывают глаза.

В е д у щ и й. Мы снова в детском саду. Ребята, вам понравилось на острове?

Д е т и. Да!

В е д у щ и й. На этом наше путешествие закончилось. Все ребята – молодцы. Испытания прошли на пять с плюсом! До свидания.

Дети выходят из зала.

Игровое задание «ПРОПОЛЗИ – НЕ ЗАДЕНЬ»

Дети делятся на две команды. Одна команда выполняет упражнение «Горка», другая – ложится на живот, опираясь на локти рук, и по сигналу ведущего проползают под «горками».

Аттракцион «КТО КОГО ПЕРЕКРИЧИТ»

Участвуют двое играющих. Детям предлагается игровая ситуация: «Представьте, что вы заблудились в лесу» или «представьте, что вы победили в соревновании». По сигналу: «Раз, два, три – кричи!» участники начинают кричать. Задача – перекричать соперника.

Аттракцион «СОБЕРИ КОСТИ»

Участвуют двое играющих. Дети садятся на пол в и.п.: сидя, руки в упоре сзади напротив обручей, в которых лежат опилки – «кости». По

сигналу дети нащупывают кости ногами, захватывая их ступнями, и переносят из обруча. По сигналу «стоп» дети останавливаются. Выигрывает участник, собравший большее количество «костей».

Соревнование «БЫСТРЕЕ ЗА БАНАНАМИ»

Участвуют две команды. На середине зала стоит высокая пальма с объемными, набитыми ватой ярко желтыми бананами, подвешенными на нитках разной длины. Дети должны добежать до пальмы, подпрыгнуть и сорвать банан. Выигрывает команда, набравшая большее количество бананов.

Возможен второй вариант.

Игра проводится на спортивном комплексе с использованием матов. Дети должны забраться вверх по канату. По верхней перекладине спорткомплекса на руках добраться до висячей лестницы, сорвать банан, спуститься вниз.

Соревнование «ПОСАДИ ПОПУГАЯ»

Участвуют две команды. По количеству играющих из картона изготавливаются «попугаи». На стойках натянута веревка на расстоянии 3 – 5 м от старта – это «роща попугаев». Дети, стоя на старте, сажают на указательный палец картонного попугая, вытягивают руку вперед и в таком положении бегут до «рощи попугаев», где оставляют своего попугая на веревочке. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Соревнование «ОБЕЗЬЯНИЙ ПОЕЗД»

Участвует несколько команд.

Напротив каждой команды выкладывают рельсы из длинных пластин большого строительного материала. Команды строятся в колонны по одному. Дети принимают и.п.: наклон корпус туловища вперед в полуприседе, взять друг друга за хвост. По сигналу дети быстрым шагом отправляются в путь к заранее намеченной цели, например, большому папоротнику по «рельсам». Выигрывает та команда, которая быстрее достигнет цели и при этом не сойдет с «рельсов» и не разорвет цепи вагонов.