МБДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления № 46 «Светлячок»

**«Здоровьесберегающие технологии**

**в нашем детском саду»**

Приготовила: Инструктор по физической

культуре - Зинченко Е.Н.

Рубцовск, 2021г.

Одним из направлений, по которому работаю уже не первый год, является - игроритмика. Предлагаю несколько музыкальных композиций, где расписаны танцевальные движения.

**«Новогодняя»** (подготовит. и старшая гр.) *(Дети стоят в несколько линий,)*

**1** Замела метелица город мой *(руки на поясе носком левой ноги делаем полукруг, то же правой)*

По дорогам стелется пеленой *(наклон вперед, махи руками «мельница»)*

Нравятся морозы ей еще как, *(руки скрещены, хлопаем себя по плечам)*

И румянец розовый - на щеках *(придерживаемся за щеки, качаем головой)*

От зимы не спрятаться не сбежать *(3 шага впереди 3 назад)*

Значит будем елочку наряжать *(руки вверху, круг вокруг себя)*

Апельсины, яблоки, ананас *(руки остались вверху – на апельсины -опустили в сторону одну; на яблоки - вторую; на ананас -покачали руками, вытянутыми в стороны)*

Спрячем потихонечку про запас *(руки за спину, покачались слегка)*

**Припев:** Новый год, н. г.*(прыжки на месте, руки поочередно вверх-вниз)*

Елка, шарики, хлопушки *(прыжки вокруг себя, руки вверху)*

Новый год, новый год (движения те же)

Дискотека, серпантин *(прыжки вокруг себя, руки вверху)*

Новый год, новый год (движения те же)

Всем подарки под подушкой *(прыжки вокруг себя, руки вверху)*

Отпускать н.г. никуда мы не хотим (дети строятся в одну колонну)

**2** Хитро улыбается *(шаг влево и немного задержались)*

Дед мороз *(возвращ. в И.П.)*

Что он приготовил нам *(шаг вправо и немного задержались)*

Загадай желание *(шаг влево и немного задержались)*

Сладко спи *(возвращ. в И.П.)*

И получишь новенький РSP*(дети перестраиваются на свои места)*

**На вокализ** (подскоки по кругу, взявшись за руки)

**Припев:** (движения те же)

**3**С горочки на саночках кувырком *(2 полуприседа, руки за головой и поворот вокруг себя)*

Лучшему товарищу в лоб снежком *(«подняли снежок» и «бросили»)*

Но друзья не сердятся, не ревут. Синяки до свадьбы все заживут *(в парах кружатся)*

**Припев:** *(движения те же, выполняем в кругу, на повтор подскоки по кругу; перед последней строчкой, дети строятся на свои места и хлопают в ладоши)*

**«Чижик – Пыжик»** (средняя и вт. мл. группы)

**Проигрыш:** *(Руки на поясе, ритмично покачиваемся вправо –влево)*

**1** Чижик – Пыжик, где ты был *(пожимаем плечами 2 раза)*

В гости к бабушке ходил *(наклон вперед, руки вытянули вперед)*

Пил у бабушки компот *(имитируем как пьем)*

И пролил на свой живот *(чуть сгибаем и разгибаем колени, несколько хлопков ладонями по коленям)*

**Вокализ:** *(руки на поясе идем вокруг себя, высоко поднимаем колени)*

**Припев:**

Чижик – Пыжик, Чижик – Пыжик, ты обманываешь нас (руками, согнутыми в локтях, вверх –вниз и топаем правой ногой)

Чижик – Пыжик, Чижик – Пыжик, мы не верим в твой рассказ (руками, согнутыми в локтях, вверх –вниз и топаем левой ногой)

**Проигрыш:** *(движения те же)*

**2** Чижик – Пыжик, где ты был *(пожимаем плечами 2 раза)*

В гости к дедушке ходил *(наклон вперед, руки вытянули вперед)*

Пил у дедушки кефир *(имитируем как пьем)*

От того я очень сыр *(чуть сгибаем и разгибаем колени, несколько хлопков ладонями по коленям)*

**Вокализ:** *(руки на поясе идем вокруг себя, высоко поднимаем колени)*

**Припев:** (движения те же) **Проигрыш:** *(движения те же)*

**3** Чижик – Пыжик, где ты был *(пожимаем плечами 2 раза)*

В гости к зайцам я ходил *(качаем вперед-назад кистями рук на голове)*

Пил у них морковный сок *(имитируем как пьем)*

Весь до ниточки промок *(имитируем как пьем)*

**Вокализ:** *(прыжки на месте, качаем вперед-назад кистями рук на голове)*

**Припев:** (движения те же) **Проигрыш:** *(движения те же)*

**4** Чижик – Пыжик, где ты был *(пожимаем плечами 2 раза)*

В луже плавать я ходил *(имитируем плавание)*

Ну а в луже глубина, 8 чижиков до дна *(присели , руки вверх)*

**Вокализ:** *(приседаем, руки вверху, встаем, руки внизу нес-ко раз)*

**Припев:**

Чижик – Пыжик, Чижик – Пыжик, ну-ка быстро марш в кровать *(грозим пальцем правой руки и притопываем правой ногой)*

Чижик – Пыжик, Чижик – Пыжик, нужно доктора позвать *(грозим пальцем левой руки и притопываем левой ногой)*

**«Молодая лошадь»** (подготовит. и старшая группы)

*(На проигрыш можно покачиваться или притопывать ногой)*

**1** Не жалейте уши, хлопайте в ладоши *(ноги широко, хлопки в правой, а затем в левой стороне - 2раза)*

На конюшне старой горевала лошадь *(руки согнуты в локтях, разведены в стороны, идем вокруг себя, покачивая руками)*

У нее в конюшне маловата площадь *(вытянули пр. руку вверх, лев ногу в сторону и наоборот –л. руку вверх, а пр. ногу в сторону - 2 раза)*

Не попрыгаешь и ног не разведешь

**Припев:**

Далеко, далеко *(шаг в сторону и рука под «козырек», то же в др. сторону)*

Ускакала в поле молодая лошадь *(полуприседы и сгибания руками перед собой – встали и снова полуприсед)*

Так легко, так легко *(подергали вверх-вниз левым плечом и затем – правым)*

Не догонишь, не поймаешь, не найдешь *(прыгаем вокруг себя на прямых ногах, руки внизу прямые, упругие)*

**2** Не жалейте уши *(ладони возле ушей, локтями двигаем вперед –назад)*

Хлопайте в ладоши *(хлопки над головой)*

На свою конюшню не вернулась лошадь *(ладони вместе, легкие удары к пр. плечу – к л. плечу; к пр. ноге – к л. ноге – 2раза)*

Ни седла, ни сбруи и не надо в четырех стенах томится день и ночь *(вытянули пр. руку вверх, лев ногу в сторону и наоборот –л. руку вверх, а пр. ногу в сторону - 2 раза)*

**Припев:** *(движения повторяются)*

**Проигрыш:** *(прыжки на месте разными способами)*

**3**  Не жалейте уши, хлопайте в ладоши. Ни чего не жалко для людей хороших *(ноги широко, хлопки в правой, а затем в левой стороне - 2раза)*

Потанцуем вместе, и тогда быть может, я тебя пойму - и ты меня поймешь *(руки согнуты в локтях, разведены в стороны, идем вокруг себя покачивая руками)*

**Припев:** *(движения повторяются)*

**Очень интересно и всегда с азартом проходят такие мероприятия, как например «Малые Олимпийские игры». Я здесь предоставляю несколько фото прошлогодней зимы.**

**

В начале февраля прошлого учебного года, ребята из старшей и подготовительной групп (отдельно каждая) приняли участие в «Малых Олимпийских играх».



Это разминка перед началом стартов.



Участник проходит дистанцию под звуки спортивной музыки и крики болельщиков, вид спорта – хоккей.



А это, так называемое многоборье. Сначала нужно было выполнить прыжки, затем «змейкой» пробежать через обручи и вернутся тем же путем.



Это, конечно биатлон, пробежали на лыжах и забросили мяч в корзину. По 3 мяча у каждого спортсмена.



В каждой группе соревновались 2 команды: участники из группы № 3 представили команды – «Орлы» и «Тигры», группа № 4 разделилась на команды – «Звезда» и «Моряк». Награждали юных спортсменов под торжественную музыку, все получили заслуженные медали.



