

Гладунова Елена Николаевна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ровеньский детский сад «Сказка»

**Танцевально-игровая деятельность
как средство сохранения и укрепления
здоровья дошкольников.**

Автор опыта:
Гладунова Елена Николаевна
музыкальный руководитель

п. Ровеньки 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Информация об опыте.....	3
Технология опыта.....	7
Результативность опыта.....	15
Библиографический список	16
Приложение к опыту	17

Раздел I.

Информация об опыте.

1.1. Условия возникновения опыта

Педагогический опыт формировался в условиях МБДОУ «Ровеньский детский сад «Сказка», который расположен в центре посёлка Ровеньки. Такое месторасположение детского образовательного учреждения позволяет активно сотрудничать с районной библиотекой, учреждениями дополнительного образования, районным Домом культуры. В детском саду созданы все условия для организации единого образовательного пространства, развития и воспитания ребёнка в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

В условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта, большое внимание уделяется охране и укреплению физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей, формированию художественно-эстетического развития, приобщение к музыкальному искусству, в том числе развитие музыкальных способностей в музыкально-художественной деятельности.

Принимая во внимание, что музыкальное воспитание входит в систему оздоровительной работы ДОУ, в основу музыкальных занятий наряду с развитием музыкальных способностей детей включены игры и танцевальные упражнения. Огромные возможности в развитие интеллекта, физического и психического здоровья, культуры, нравственности заложены в синтезе танца, музыки, игры и пластичных движений, а именно в танцевально-игровой деятельности.

Необходимым условием возникновения опыта является анализ состояния здоровья, физического развития детей ДОУ, диагностика уровня музыкально-двигательного развития, которая была проведена среди дошкольников (**Приложение №1**)

Данные о состоянии здоровья, физической подготовленности детей позволили наметить работу, направленную на улучшение их физического здоровья посредством танцевально-игровой деятельности в тесном взаимодействии с родителями. Анкетирование родителей детей, показало, что родители имеют недостаточные знания о том, как музыкальные занятия влияют на укрепление здоровья ребенка (в особенности с помощью танцевальных упражнений, подвижных игр.) (**Приложение №2**)

Данные проведенных наблюдений и диагностики показали, что у детей потребность в движении реализуется не полностью, самостоятельная двигательная активность практически отсутствует, имеет место низкое качество двигательных умений и навыков.

В 2015 году была начата работа по проблеме «Танцевально-игровая деятельность как средство сохранения и укрепления здоровья дошкольников».

1.2.Актуальность опыта

Сохранение и укрепление здоровья детей - одно из главных направлений деятельности всего общества. Общеизвестно, что здоровье человека на 20% зависит от наследственных факторов, на 20 % - от природного окружения, на 7-10 % - от уровня здравоохранения и на 50% - от образа жизни человека. В связи с этим проблема сохранения здоровья дошкольников и воспитания культуры здорового образа жизни у детей является особенно актуальной.

В дошкольном возрасте стремительно развиваются физические и психические функции, которые становятся фундаментом всей последующей жизни. Поэтому воспитание здорового образа жизни должно начинаться в дошкольном возрасте.

Ребенок с первых дней жизни имеет определенные унаследованные биологические свойства, в том числе и типологические особенности основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющими факторами являются окружающая среда и воспитание ребенка. Поэтому педагоги дошкольных учреждений, в том числе и музыкальные руководители, комплексно решают задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, подготовки его к школе, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные методы укрепления здоровья.

Современные методы сохранения и укрепления здоровья должны присутствовать во всех видах педагогической деятельности. Организация в ДОО музыкальных занятий с использованием танцевально-игровых приемов поможет обеспечить более бережное отношение к физическому и духовному здоровью воспитанников, выявить и развить музыкальные способности и творческий потенциал каждого малыша.

В настоящее время на муниципальном и региональном уровнях уделяется большое внимание здоровью жителей. Организуется выполнение большого количества проектов, мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья. В частности, одним из проектов, направленных на использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении является региональный проект «Танец как средство эстетического развития детей «Танцевальная палитра». В рамках данного проекта наш детский сад выступает в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых.

Таким образом, перед автором актуально встал вопрос об организации музыкального образовательного процесса, при котором осуществляется

укрепление здоровья детей дошкольного возраста, потребностью родителей в здоровьесбережении их детей, выполнении требований ФГОС и других нормативных документов.

Использование данных методов позволят сформировать основы здорового образа жизни, развить у ребенка двигательную активность, таким образом, возникают *противоречия* между:

- потребностью общества, заинтересованного в воспитании здоровой личности с одной стороны, и резким ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения, с другой;
- имеющимся воспитательным потенциалом семьи и недостаточной степенью использования его в деятельности ДОО;
- потребностью в здоровьесберегающих технологиях в процессе взаимодействия ДОО и семьи и отсутствием моделей взаимодействия ДОО и семьи в данном аспекте.

Системообразующим фактором модернизации оздоровительной деятельности детского сада является использование танцевально-игровых приемов для укрепления здоровья дошкольников. Всё это даёт основание для более глубокого изучения данной проблемы.

1.3. Ведущая педагогическая идея опыта

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в использовании танцевально-игровой деятельности как эффективного средства укрепления и сохранения физического здоровья дошкольников.

1.4. Длительность работы над опытом

Работа над опытом была разделена на три этапа:

I этап – подготовительный (2015 г.) – изучение и подбор основных источников информации: нормативных документов, методической литературы, интернет-ресурсов. Диагностика физической подготовленности дошкольников при участии старшего воспитателя, инструктора по физическому воспитанию, медицинской сестры ДОО.

Привитие начальных навыков хореографии. Освоение азов партерной гимнастики, изучение танцевальных элементов. Изучение и выбор здоровьесберегающих технологий, соответствующих возможностям их применения на музыкальных занятиях. Воспитание устойчивого интереса к занятиям танцами в игровой форме.

II этап – практический (2016 г.) - разработка перспективного планирования музыкальных занятий с использованием танцевально-игровых методов по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Разработка цикла музыкально-валеологических занятий. Развитие физических качеств.

Практическая работа с детьми. Организация и проведение мероприятий, направленных на решение поставленных задач, создание единого пространства «педагог - дети – родители.

III этап – обобщающий (2017 г.) анализ и обобщение итоговых результатов; разработка методических рекомендаций, практических пособий;

уточнение и корректировка содержания и методического обеспечения. Выявление результатов танцевально-игровой деятельности.

1.5. Диапазон опыта

Диапазон опыта представлен системой приемов и методов танцевально-игровой деятельности, как для детей, так и для взрослых:

- разработаны циклы интегрированных, оздоровительных и познавательных педагогических мероприятий, танцевально-оздоровительных досугов;
- подготовлены методические рекомендации по работе с детьми;
- созданы картотеки «упражнений для здоровья», подвижных игр;
- взаимодействие с педагогами и родителями.

1.6. Теоретическая база опыта

Музыкально - оздоровительная работа в ДОУ считается новым направлением в музыкальном воспитании дошкольников.

В своей деятельности автор опыта опирался на труды таких авторов, как Е.В.Горшкова «От жеста к танцу», С.Л.Слущкая «Танцевальная мозаика», А.В.Буренина «Ритмическая мозаика», О.А.Апраскина «Музыка в воспитании творческой личности». По их мнению, необходимо как можно раньше побуждать детей к творчеству, развивать творческие способности в процессе обучения. Отличительной чертой этих программ является их продуктивная направленность, то есть направленность на формирование у детей способностей к танцевальному творчеству. Методика занятий по танцевальному творчеству, предусмотренная в этих программах, отличается значительной новизной.

Знакомство с этими программами привело автора к мысли о необходимости комбинировать их для более успешного решения основной задачи – применения эффективных методов укрепления и сохранения здоровья детей. Для развития физических функций дошкольников наиболее благоприятным является танец. Благодаря своим особенностям танец активно воздействует на развитие воображения, которое лежит в основе любого вида творчества. Необходимое условие танцевального творчества – накопление опыта в танце, овладение навыками, замысел, умение комбинировать свои знания и представления.

К элементам сохранения и укрепления здоровья относятся такие виды деятельности: логоритмика (это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой), пальчиковая гимнастика (развитие мелкой моторики), психогимнастика (этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально - личностной). К психогимнастике можно отнести мимические упражнения; релаксацию; коммуникативные игры и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки; музыкотерапию.

Н. А. Ветлугина указывает на необходимость как можно раньше начинать развивать двигательные умения в доступной и интересной форме работы с детьми дошкольного возраста: ритмических упражнениях, музыкальных играх, танцах, хороводах.

При организации системы работы по развитию физических качеств у дошкольников педагогом широко использовались технологии игрогимнастики и игропластики, описанные авторами Ж.Е. Фирилёвой и Е.Г. Сайкиной в учебно-методическом пособии ««Са-Фи-Дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей».

Таким образом, авторы определяют ритмическую гимнастику как систему упражнений, которая повышает тонус нервной системы, развивает психофизические качества (быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость и т.д.).

1.7. Новизна опыта

Новизной данного опыта заключается в создании системы работы по укреплению и сохранению здоровья через использование танцевально-игровой деятельности, а так же гимнастики, пластики, танца, музыкально-ритмических игр.

1.8 Характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта

Материалы опыта могут быть использованы для дошкольных образовательных учреждений с обучающимися разных возрастных групп на открытых занятиях, на тематических, досуговых мероприятиях, на конкурсах, на педагогических советах. Трансляция опыта работы с применением обсуждения видеозаписей в рамках проведения районных методических мероприятий.

Раздел II

Технология описания опыта

2.1 Постановка цели

Целью педагогической деятельности в данном направлении является обеспечение положительной динамики сохранения и укрепления здоровья дошкольников средствами танцевально-игровой деятельности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

Задачи:

- формировать двигательные качества и умения;
- развивать координацию движений, гибкость, выносливость, все группы мышц;
- содействовать формированию правильной осанки, красивой походки;
- развивать представления и знания детей о пользе занятиями танцами, ритмической гимнастикой;
- привлекать родителей и педагогов к проблеме совершенствования физического развития дошкольников.

2.2 Описание содержания обучения

Работа над опытом была разделена на три этапа:

На первом этапе:

Для качественной реализации оздоровительной работы, была изучена методическая литература, проанализированы ресурсы, сгруппирован методический материал, разработаны модели оздоровительной работы и двигательного режима, спланирована работа с детьми, определены формы работы с родителями.

Для создания условий мотивации к музыкальным занятиям созданы благоприятные условия, где у ребенка «появляется аппетит» заниматься танцами. В дошкольном учреждении имеется *музыкальный зал*, оснащенный необходимым современным оборудованием. На участке детского сада оборудована *спортивная и игровые площадки*, где дети имеют возможность развивать двигательные навыки в любое время года. Здесь организуются НОД, досуги, спортивные и подвижные игры.

Занятия, проводимые в данном направлении, обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. Для каждого упражнения, игры, танца автор выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного музыкально-двигательного задания – это такие методы как:

- Показ (предварительный показ танцевальной композиции, отдельных элементов, упражнений);
- словесный;
- Игровой метод придаёт учебно – воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка;
- разговорно - игровой (позволяет ребёнку естественно проникнуть в художественный замысел и помогает скоординировать движения своего тела с характером музыки);
- анализ и синтез танцевального материала, при котором анализируются отдельные части движения, композиции и потом соединяются.

Свои занятия автор выстраивает, придерживаясь следующих основных здоровьесберегающих правил:

- выбирать упражнения, соответствующие степени подготовленности и физическому развитию детей;
- при выполнении упражнения надо четко объяснять суть упражнения, проговаривая алгоритм выполнения словами;
- когда выполняются сложные упражнения, должна быть соблюдена полноценная страховка;
- для занятий необходима специальная одежда, обувь.

Система работы по развитию у детей музыкально-пластических способностей осуществлялась на музыкальных занятиях и в индивидуальной работе.

Возрастная категория детей, с которыми проводится данная работа, составляет от 4 до 7 лет. Ребята этого возраста быстро утомляются, не могут долго удерживать внимание, эмоционально возбудимы. Чтобы ребенку было интересно на занятиях автор использует подвижные музыкальные игры. Во-первых, во время игры легче наладить контакт с ребенком, так как он эмоционально раскрепощен. Во-вторых, играя, ребенок получает возможность фантазировать и импровизировать, что способствует самовыражению в танце. В-третьих, во время игры ребята преодолевают коммуникативный барьер, начинают понимать и уважать друг друга.

Работая с детьми, автор столкнулась с проблемой неправильного дыхания. Когда ребенок задерживает дыхание, в итоге в организм не поступает кислород, клетки и ткани питаются недостаточно, а значит, не хватает сил на сам танец, с каждой секундой двигаться становится все сложнее. В свои занятия автор включила дыхательную гимнастику. Она направлена на то, чтобы научить ребенка согласовывать движения с музыкой.

Прежде чем начинать основную разминку следует выполнить упражнения для дыхания в течение 5 минут: дышать носом глубоко, стараться чтобы вдохи и выдохи становились все длиннее – так легкие будут сильнее питаться кислородом. Дыхательные упражнения помогут освоить правильное дыхание, и дать нагрузку на многие группы мышц и восстановить дыхание после быстрого темпа занятия.

Во время музыкальных занятий необходимо регулировать физическую нагрузку, чередуя напряжение и расслабление.

Правила стретчинга:

Никогда не растягиваться без предварительного разогрева.

Лучше тянуться меньше, чем слишком сильно.

Нельзя делать резких движений во время растяжки.

Необходимо стараться координировать движение и дыхание.

Растягивать следует только расслабленные мышцы.

Дышать следует медленно, глубоко и ровно, нельзя задерживать дыхание.

Минимальное удержание мышцы в растяжке – 20 дыхательных циклов.

Правила для позвоночника:

Необходимо незамедлительно избавляться от первых появившихся неприятных ощущений в области позвоночника.

Глубокие наклоны полезны, а полунаклоны вредны.

Необходимо избегать однообразных движений, а также резких толчков и длительной нагрузки на позвоночник.

Правила для суставов:

Не сгибать и не разгибать суставы слишком сильно.

Не приседать и не вставать слишком резко.

Формы здоровьесберегающих технологий, которые активно используются на занятиях автора: подвижные игры, дыхание в движении.

На занятиях автор включал выполнение музыкально-ритмических упражнений, разучивал композиции и танцы, рекомендуемые программой. Проводил занятия, целиком посвященные развитию музыкально-ритмических движений. Продолжительность таких занятий обусловлена возрастом занимающихся (с 4-5 лет – 20 минут; 5-6 лет-25 минут; 6-7 лет – 30 минут). Занятие состояло из подготовительной, основной и заключительной частей.

Вводную часть составляли упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм. Обязательно включала в нее ходьбу, бег, прыжки. В комплекс продолжительностью 5-8 минут включались упражнения для мышц рук и плечевого пояса, шеи, ног и туловища, всевозможные прыжки, стимулирующие деятельность органов дыхания и кровообращения. Один и тот же набор упражнений дети выполняли в течение двух недель.

Затем следовала основная часть, которая начиналась с поклона. Основная часть занятия – музыкально-ритмическая, она наиболее динамичная. В нее включаются танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построения и перестроение. В этой части дети самостоятельно могут создавать музыкально - пластические образы в сюжетно - образных танцах. Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия. В подготовительной части объединялись упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном, умеренном темпе. Постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма общеразвивающие упражнения сочетались с дыхательными, например, выполняя наклоны, на выдохе дети произносили «Шшшш» (дыхательное упражнение «Насос»), а приседая, «Мяу» (дыхательное упражнение «Кошка»).

В заключительной части постепенно нагрузка снижается. К подбору музыки на музыкальные занятия автор относится очень серьезно, использует музыку, доступную для восприятия ребенка: детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения. Музыкальные стили и темпы на протяжении занятия меняются, но основной умеренный.

Реализация второго этапа проводилась по блокам.

Блок 1. Организация работы с детьми и родителями по формированию понимания «Зачем человеку танцы».

Для успешного формирования представлений у дошкольников о значении танцевальной деятельности была организована работа с семьями воспитанников.

1 направление: «Роль танца в жизни»

Цель: содействовать формированию сознательного отношения ребенка к своему здоровью как естественной основе умственного и физического развития.

Разработана и реализована система мероприятий: консультации для родителей:

Для средней группы - «Польза танцев для детей», «Танцевальные упражнения для малышей».

Для старшей группы - "Музыкально-игровое и танцевальное творчество", «Хореография и ритмика в детском саду».

Для подготовительной группы - оформление стендовой информации, папок передвижек для родителей, картотеки. Мастер класс с родителями по теме "Секреты здоровья через танцы».

Проведение открытых занятий:

в средней группе: «Топни, ножка моя», «Гномы в мире танца»

в старшей группе: «Веселый каблучок»

в подготовительной группе: «Путешествие в страну танцев», «Весёлый зоопарк» и т.д.

Функционирование родительского клуба «Фестиваль семейного творчества».

2 направление: «Занятия танцами и здоровье»

Цель: сформировать представление детей о необходимости танцевальных движений для укрепления их здоровья.

На музыкальных занятиях выразительный показ движений, танцевальных композиций (педагогом или ребенком) задавал наглядный образец исполнения, формировал у детей представление о правильном способе выполнения движений. Словесные пояснения, уточнения помогли детям усвоить знания, выразительные нюансы движений и в соответствии с этим корректировать свое исполнение. Наиболее эффективно на занятиях применялись комплексы упражнений лечебно-профилактического танца для суставов «Джазовая разминка» (старшая, подготовительная группы). Упражнение направлено на развитие подвижности (гибкости) различных суставов. Характер упражнения танцевальный, ритмичный. Проводились так же комплексы упражнений лечебно-профилактического танца на расслабление мышц «Чебурашка», «Жаворонок» (средняя, старшая группы).

Блок 2. Организация работы по оздоровлению дошкольников.

Основная задача коррекционно-педагогической работы – укрепление физического здоровья детей и формирование у них уверенности красивой осанки с использованием нетрадиционных форм и методов оздоровления, таких как *Степ – гимнастика*.

Степ-гимнастика — это не просто сочетание разнообразных движений, но красивый спортивный танец, который приносит пользу здоровью детей и улучшает их настроение. Оптимальное время для проведения занятий степ-гимнастикой — утро. Это придает детскому организму бодрости на весь день и повышает общий тонус. С помощью степ-гимнастики у детей

выработались выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-гимнастикой — укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

На занятиях для выполнения упражнений степ-гимнастики автор обязательно использовал музыкальное сопровождение.

Средняя группа, где проводились общеукрепляющие упражнения: «Пружинка», «Цветок», «Шалаш», «Ласточка», «Петушок» (Подвижная игра «Ромашка»

С детьми старшего дошкольного возраста с помощью упражнений комплекса степ-гимнастики развивали чувство равновесия, ориентировку в пространстве, гибкость (Упражнение «Иголка, нитка и оловянный солдатик»).

Элементы вышеуказанных упражнений применялись в постановке танцевальных номеров спортивного характера.

Эвритмическая гимнастика.

Эвритмическая гимнастика — вид оздоровительно развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики. Основные задачи, решаемые на занятиях с детьми 4-7 лет по эвритмической гимнастике:

формирование и коррекция осанки, чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации;

развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости;

коррекция координации движений рук (пальчиковая гимнастика, включение в общеразвивающие упражнения мелких движений рук) и ног;

улучшение психического состояния (снижение тревожности, агрессии, эмоционального и мышечного напряжения, совершенствование внимания, воображения);

Развивающие занятия «Театра физического воспитания»

«Театр физического воспитания дошкольников» — это новый подход к воспитанию двигательных умений и навыков, предполагающий использование новой методики физического развития детей.

Театр — это игровая по форме, новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

Каждое учебное занятие, представляет собой ситуационную мини – игру (СМИ), в которой дети вступают в этап ролевой или «подражательной», имитационной игры, выступая то в ролях животных, то в роли птиц, насекомых или сказочных героев. Во время занятий регулярно используются картинки – схемы, музыка.

На таких занятиях дети не замечают, что это занятия по формированию культуры движений, и являются полноправными участниками сказочного

театрального действия. На музыкальных занятиях в средней группе: («Музыка здоровья», «Жираф и новые друзья»), осуществлялось совершенствование согласованности движений и умений входить в воображаемую ситуацию, развитие фантазии, чёткости и выразительности действий, быстрота реакции в различных заданиях. Обогащался двигательный опыт детей.

В старшей группе: («Путешествие в страну здоровья», «Кладоискатели», выполнение упражнений «Не теряй домик», «Я-впереди» способствовали развитию быстроты, инициативы, выдержки. Развивали ловкость в игре «Ловишки с ленточкой»)

В подготовительной группе: («Путешествие в сказку», «По тропинкам весны»), используя такие упражнения как «Ледоход», «Стройные березы», «Капель», «Звонкие ручейки», «Льдины» и др., осуществлялась профилактика нарушения осанки и плоскостопия за счет укрепления «мышечного корсета», верхнего плечевого пояса, мышц ног.

Блок 3. Занимательной двигательной деятельности (ЗДД).

Ведущее место в организации музыкально-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста отводится *занимательной двигательной деятельности.*

Работа построена по трем основным направлениям:

1. Танцевально-ритмическая гимнастика.
2. Креативная гимнастика.
3. Нетрадиционные виды упражнений.

Направления объединены игровым методом проведения занятий, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, так как именно игра облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Занятия по музыкальному воспитанию включают в себя разделы: игроритмику, игрогимнастику, игропластику, музыкально-подвижные игры, игры-путешествия.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей дошкольников, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку. **(Приложение 3).**

На музыкальных занятиях в средней группе: («Горошинки», «Громко-тихо», «Охотники») ребята передавали в движениях и жестах выразительность, пластичность, грациозность.

В старшей группе: («Ритмические фантазии», «Музыкальный цирк»), дети научились координировать свои движения при смене музыки.

В подготовительной группе: («По дорожке, по дорожке!», «Солдатики») Дети выполняли движения под музыку, соответственно структурным ее особенностям, характеру, метру, ритму.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. Это строевые, общеразвивающие упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. В средней группе («Цапля», «Ласточка»), в старшей группе («Группировка», «Пережат»), в подготовительной («У ребят порядок строгий»).

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей, выполняемые в игровой сюжетной форме. В средней группе: («Кошечка», «Цапля»), в старшей группе («Верблюд», «Морской лев»), в подготовительной группе: («Уж», «Аист») **(Приложение № 4).**

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях и, являются приоритетным ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используется приемы имитации, подражания. В средней группе: («Жуки и пчелы», «Цветочки на полянке»), в старшей группе: («Тихие воротца», «Рыбки»), в подготовительной группе: («Слушай команду», «Передай платочек») **(Приложение №5).**

Раздел «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть что пожелаешь. В средней группе: («Путешествие в страну доброты», «Путешествие в музыкальное королевство»), в старшей группе: («Путешествие по Музыкаграду», «Плавали-знаем»). В подготовительной группе: («Путешествие на воздушном шаре», «Побывали как-то раз...»)

Таким образом, музыкальные занятия способствовали укреплению здоровья воспитанников, созданию благоприятных возможностей для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

На третьем этапе:

В ходе третьего этапа дошкольники были вовлечены в интересную для них танцевальную деятельность, посредством которой обеспечивалась необходимая двигательная активность, физическое и творческое развитие.

Дети смогли реализовать свой творческий потенциал – выступали на праздниках, концертах, конкурсах, совместных с родителями музыкально-спортивных праздниках «День защиты детей», «Вместе весело шагать», "Путешествие в страну Здоровья». В свою очередь родителями был подготовлен показ сказки «Непослушная Маша». Была организована выставка совместного детско-родительского творчества «Рисунок танца».

У многих родителей поменялась точка зрения о значении танцевальных упражнений, подвижных игр, дыхательной гимнастики в сохранении и укреплении здоровья их детей. Многие родители вместе с детьми стали более

активно заниматься игроритмикой, степ-гимнастикой и играть в подвижные игры в домашних условиях. Таким образом, совместная работа детского сада и семьи показала положительные результаты в укреплении и сохранении здоровья ребенка.

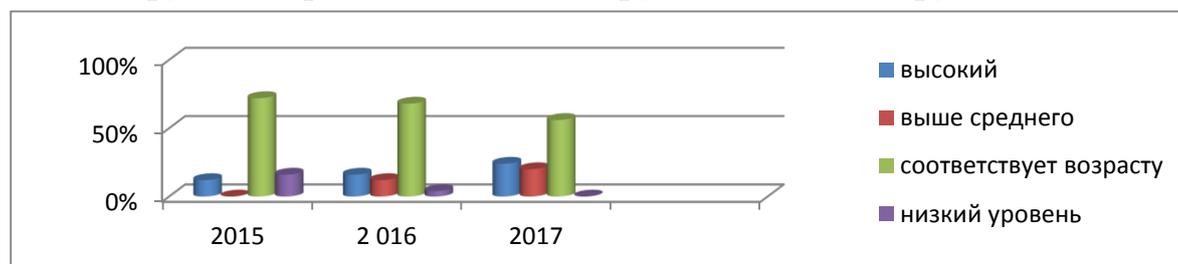
Раздел III. Результативность опыта

В процессе работы по физическому развитию дошкольников и формированию навыков владения своим телом, на протяжении 3-х лет была отмечена положительная динамика комплексного физического развития. Сформирован навык эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, умение активно, самостоятельно приобретать двигательный опыт и осваивать просторы в области танцевально-игровой деятельности. Движения под музыку создавали бодрое, веселое настроение, что способствовало улучшению осанки, координации движений рук и ног.

Результаты обследования показали, что из 26 детей дошкольного возраста у 15/56% уровень физического развития соответствует возрасту, заметно улучшилось качество двигательных умений и навыков, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

5/20% выше среднего, 6 детей или 24% имеют высокий уровень развития. Динамика качества составила 16%. Высокий уровень развития возрос на 8%.

Уровень заболеваемости снизился и составил на 1 ребенка – 6 дней. Процентное соотношение распределения детей по группам здоровья составило: 1 группа здоровья – 10/40%, 2 группа- 11/44%, 3 группа – 4/16%.



Опыт показал, что практическое применение методов и приемов танцевально-игровой деятельности является эффективным средством сохранения и укрепления физического здоровья дошкольников. Все поставленные задачи были выполнены.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика / А.И.Буренина. – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное воспитание в детском саду - М.: Просвещение, 1981.
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие / Л.В.Гаврючина. – М.: Сфера, 2008.
4. Горшкова Е.В. О музыкально-двигательном творчестве в танце. // Дошкольное воспитание, 1991. - № 12.
5. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим / М.Ю.Картушина. – М.: Сфера, 2004.
6. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников / М.Ю.Картушина. – М.: Сфера, 2007.
7. Лазарев М.Л. Здравствуй! Предшкольная подготовка: учебно-методическое пособие для педагогов / М.Л.Лазарев. – М.: Мнемозина, 2007.
8. Нищева Н.В. Весёлая артикуляционная гимнастика / Н.В.Нищева. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009.
9. Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2004.
10. Теория и методика музыкального воспитания в детском саду / Н.А.Ветлугина, А.В.Кенеман – М.: Просвещение, 1983.
11. Тютюнникова Т.Э. Речевые игры / Т.Э.Тютюнникова. – Дошкольное воспитание, 1998. № 9.
12. Фирилёва Ж.Е. и Сайкина Е.Г. Учебно-методическое пособие ««Са-Фи-Дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей».
13. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой / Щетинин М.Н. – М.: Метафора, 2004.
14. Узорова О.В. Пальчиковая гимнастика/ О.В.Узорова, Е.А.Нефедова. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
15. Урунтаева Г.А. Практикум по дошкольной психологии: пособие для студентов высших и средних педагогических учебных заведений / Г.А.Урунтаева, Ю.А.Афонькина. – М.: Издательский центр «Академия», 1998.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Приложение №1 – Диагностический материал
2. Приложение №2 – Анкета для родителей
3. Приложение №2 - Упражнения игропластики
4. Приложение №3 - Упражнения игроритмики
5. Приложение №4 - Музыкально-дидактические игры

Диагностика

уровня музыкально-двигательного развития ребенка (А.И.Буренина).

Координация, ловкость движений – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл - неверное выполнение движений.

Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

3 балл - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

2 балл - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации;

Гибкость тела – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед).

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к ковра. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами. 3см и меньше – низкий уровень (1 балл), 4-7см – средний уровень (2 балла), 8-11см – высокий уровень (3 балла).

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад).

Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балл – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балл – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

Упражнение «Кто из лесу вышел?»

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки. (отражение в движении характера музыки).

Упражнение «Заведи мотор».

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

Упражнение «Страусы».

Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балла – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

Развитие чувства ритма.

Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно используя короткие отрывочные высказывания.

Упражнения с ладошками.

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.

3 балла – точно передает ритмический рисунок.

Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.

Первый уровень (высокий **15-18 баллов**) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний **10-14 баллов**). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Третьему уровню (низкому **6-9 баллов**) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Анкета для родителей:

“Путь к здоровью ребёнка лежит через семью”

1. Уважаемые родители! Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Просим Вас ответить на вопросы анкеты по оздоровлению детей в семье. Заранее благодарим Вас!
2. Как оцениваете состояние здоровья своего ребёнка?: плохое, удовлетворительное, хорошее? (нужное подчеркнуть.)
3. Сколько раз болел Ваш ребёнок за прошедший календарный год?

Существуют ли в Вашей семье традиции по физическому воспитанию? Если “Да”, то какие? _____

Укажите меры, которые Вы предпринимаете в семье с целью укрепления здоровья ребёнка (отметьте любым значком)

<i>Меры по укреплению здоровья</i>	<i>Регулярно</i>	<i>Не регулярно</i>	<i>Вообще нет</i>
Посещение врачей			
Приём лекарств			
Соблюдение режима дня			
Соблюдение санитарно-гигиенических норм			
Занятия физическими упражнениями			
Двигательный режим ребенка дошкольного возраста (танцевальная – игровая деятельность)			
Рациональное питание			
Прогулки на свежем воздухе			
Закаливание			
Немедикаментозные средства оздоровления			

5.Ваши пожелания: _____

Ф. И. О. Родителя _____

Ф.И.Ребёнка _____

Спасибо за сотрудничество!

Игроритмика **«Зеваки»**

Несколько детей, держась за руки, идут по кругу. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают четыре раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру следует проводить под музыку или под хоровую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное, оговоренное заранее слово песни.

«Слушай хлопки»

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую – либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Давайте поздороваемся»

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок – здороваемся за руку;
- 2 хлопка – здороваемся плечиками;

Игропластика

Морские фигуры.

«морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

«морской конек» - сед на пятках, руки за голову;

«дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;

«морской червяк» - упор стоя согнувшись;

«улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой;

«морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь;

«медуза» - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы»;

«уж» - сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Зоопарк.

«верблюд»- стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

«кошечка» - встать на колени, прямыми руками опереться в пол на уровне плеч. «Котенок выгибает спину» (тянется); «сердится»; «пьет молоко»; «спит» (лежа на боку и мурлычет);

«цапля» - стойка на одной ноге;

«носорог» -лежа на спине, руки заложить за голову, поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее в колене. Стараться коленом коснуться носом. Другая нога сохраняет прямое положение на полу.

«летучая мышь»- сидя ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны.

«слон» -встать прямо, ноги вместе, прямые руки за спиной. Наклон вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибать. Прямые руки поднять вверх.

«ящерица» - лечь на живот, руки вдоль тела, поднять прямые ноги.

«собачка» - сесть на пятки, руки в упоре сзади, выгнуть спину и откинуть голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад насколько возможно.

«змея» - лечь на живот, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. Прогнуться, поднимаясь на руках насколько это возможно.

«рыбка» - лежа на животе, ладони положить на пол, на уровне плеч. Поднять голову и дотянуться ступнями до головы.

«аист» - стоя поднять левую ногу, согнуть назад в колене, обхватить рукой за щиколотку».

Исходное положение: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

Упражнение для боковых мышц живота.

Лечь на спину, ноги вместе, руки раскинуть в стороны на уровне плеч. С выдохом поднять ноги вертикально вверх и медленно опускать их на коврик сначала влево, а затем вправо.

Стараться спину от коврика не отрывать. В конечном положении находиться 20 сек.

Поза кошки.

Лечь на живот. Не отрывая груди от коврика, отвести корпус назад, прогибаясь в позвоночнике, как это делает кошка, и прижимая грудь к коврику, послать корпус вперед. Вернуться в и.п., поднять верхнюю часть тела вверх и назад, как в позе змеи. Расслабиться, лечь на живот и отдохнуть.

Поза лодки.

Лечь на коврик, лицом вниз, вытянув руки перед собой. Приподнять напряженные руки и ноги вверх, прогнувшись в пояснице. Поочередно опускать и поднимать переднюю и заднюю части тела, раскачиваясь взад и вперед, не касаясь лицом пола.

Поза полулотоса.

Сесть на коврик, вытянув ноги перед собой. Слегка приподняв правое бедро, положить на него левую ступню, а правую ногу согнуть в колене и положить так, чтобы пятка легла на левое бедро и касалась нижней части живота, ладони вверх. В позе находиться одну минуту.

Поза лука.

Лежа на полу лицом вниз, сделать медленный вдох. Прогнуться и захватить обе лодыжки, прогнуть спину. Во время упражнения дышать медленно.

Поза треугольника.

Стоя, ноги врозь, с полным вдохом поднять руки в стороны на высоту плеч ладонями вверх. Сделать выдох, наклонить туловище вправо до касания пальцами правой руки правого носка. В этом положении вертикально вытянуть руки и повернуть лицо вверх. Выпрямляясь, сделать выдох, а после секундной паузы с выдохом медленно наклониться влево.

Музыкально-подвижные игры

«Жуки и пчелы»

Играющие делятся на две команды: мальчики – «жуки», девочки – «пчелы». По команде «Жуки!» мальчики бегают по залу со звуком «ж-ж-ж», по команде «Пчелы!» девочки бегают со звуком «з-з-з».

Правила: звуки произносить четко и звонко, внимательно слушать команды. Когда жуки летают, пчелы стоят молча, и наоборот.

«Цветочки на полянке»

Дети выбирают себе названия цветов и садятся по всему залу. По жребию выбранный цветок и начинает догонять. Когда убегающему цветку грозит опасность быть пойманным, он называет имя какого-нибудь другого цветка, а сам садится на пол. Убегает названный цветок.

Правила: пойманный цветок меняет свое название. Нельзя повторяться или называть имя уже имеющегося цветка.

Вариант: называться можно не только цветами, но и зверями, рыбами, птицами.

«Сугробы»

Дети разбегаются по залу под музыку, по сигналу собираются группами вокруг 3-4 обручей и берутся за руки или поднимают их вверх, образуя сугробы».

«Слушай команду»

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же её выполняют. Затем снова звучит музыка. И все продолжают идти. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет педагогу сменить действия расшалившихся ребят, а детям – успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

«Передай платочек»

Дети выстраиваются по кругу лицом к центру на расстоянии одной вытянутой руки.

Музыка очень плавная, мягкая, лиричная. У одного из детей находится платочек в правой руке. Первый такт ребёнок передаёт платочек через первую позицию рук. Рядом стоящий принимает его в конце такта и т.д., остальные дети отхлопывают такт. В конце музыкальной фразы, то ребёнок у которого оказывается платочек выходит в центр круга и на вторую часть быстрой музыки импровизирует, а все остальные дружно хлопают.

Развивает: музыкальный слух, аккуратность, вежливость, умение действовать в характере музыки, активно принимать самостоятельное решение в движении.

«Воробушки и автомобиль»

На полу раскладываются обручи по количеству детей. Под музыку воробушки летают по всей полянке, клюют зернышки, чистят перышки и т.д. Когда музыка заканчивается, выезжает автомобиль или два (дети на фитболах) птички прячутся в обручи (“гнездышки”). При повторении игры педагог убирает один или два обруча: птички, которым не хватило домиков, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 играющих.

«Рыбки»

На полу из веревки выкладывается “домик”. Для музыкального сопровождения подбирается плавная, неторопливая музыка с двумя ярко выраженными частями. На первую часть музыки дети-“рыбки” двигаются по залу, на вторую часть – “заплывают в домик”. При повторении игры - “домик” становится меньше.

«Плетень»

Дети встают в две линии напротив друг друга, образовав при этом плетень. Одна из шеренг начинает первой, другая стоит на месте. Дети начинают движения, заданное педагогом (простой шаг, шаг на полупальцах и т.д.). Затем делает вторая шеренга, первая стоит на месте. На новую музыкальную фразу дети разбегаются по всей площадке (музыкальное сопровождение полька). На хлопок педагога все дети должны выстроиться в шеренги в исходное положение. Здесь проявляется элемент соревнования в том, кто быстрее построит плетень.

«Цапля и лягушки»

Все играющие - лягушки, а один человек – цапля (стоит посередине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелиться, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами- лягушками. Выделяется лучшая цапля.

«Тихие воротца»

Музыка лёгкая, весёлая. Два ведущих становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их вверх. Остальные играющие тихо и легко с одной и той же стороны (чтобы не было столкновения) пробегают под воротцами. Задача играющих при опускании рук вниз поймать играющих. Когда водящие стоят с закрытыми глазами.

Следить за тем, чтобы водящие опускали руки плавно, а не резко, что бы не ударить играющих и чтобы водящие не подсматривали.