

КАРТОТЕКА
АРТИКУЛЯЦИОННОЙ
ГИМНАСТИКИ

1. «Улыбка»

*Широка Нева-река,
И улыбка широка.
Зубки все мои видны –
От краев и до десны.*

Цель:вырабатывать умение удерживать губы в улыбке, обнажая нижние и верхние передние зубы. Укреплять мышцы губ и развивать их подвижность.

Описание:Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удержать мышцы губ в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

2. «Хоботок»

*Я слегка прикрою рот,
Губы – «хоботом» вперед.
Далеко я их тяну,
Как при долгом звуке: у-у-у.*

Цель: вырабатывать движение губ вперед, укреплять мышцы губ, их подвижность.

Описание: Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

3. «Домик открывается»

*Ротик широко открыт,
Язычок спокойно спит.*

Цель: научиться спокойно открывать и закрывать рот, расслабляя мышцы языка. Удерживать губы и язык в заданном положении.

Описание: Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука «а»: «а-а-а»), подержать рот открытым 5-10 секунд, медленно закрыть.

4. Чередование «Хоботок» - «Улыбка» - «Домик открывается».

*Улыбается ребенок,
Хобот вытянул слоненок.
Вот зевает бегемот,
Широко открыв свой рот.*

Цель: укреплять мышцы губ и тренировать их подвижность путем переключения позиций губ. Развивать произвольное внимание.

Описание: Упражнение выполняется в форме игры «Делай, как я». Взрослый выполняет поочередно движения губами в любом порядке («у – и – а», «а – у – и», «и – у – а»), удерживая губы в каждой позиции 3-5 секунд, а ребёнок повторяет.

5. «Любопытный язычок»

*Вот и вышел на порог
Любопытный язычок.
«Что он скачет взад-вперед?» -
Удивляется народ.*

Цель: укреплять мышцы языка, развивать его подвижность.

Описание: Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперёд-назад. Язык кладем на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот остаётся открытым. Упражнение выполняется 8-10 раз.

6. «Лягушка»

*Ниже нижнюю губу
Опущу я, как смогу.*

Цель: отрабатывать движение нижней губы вниз и на место. Развивать подвижность и укреплять мышцы губ.

Описание: Ребёнок опускает нижнюю губу, обнажая нижние зубы, и возвращает её на место. Упражнение выполняется до 10 раз.

7. «Зайчик»

*Губку верхнюю подняв,
Замер зайчик, зубки сжав.*

Цель: отрабатывать движение верхней губы вверх и на место. Развивать подвижность и укреплять мышцы губ.

Описание: Ребёнок поднимает верхнюю губу, обнажая верхние зубы, и опуская её обратно. Упражнение выполняется до 10 раз.

8. «Окошко»

*Рот прикрою я немножко,
Губы сделаю «окошком».
Зубки рядышком стоят
И в окошечко глядят.*

Цель: развивать мышечную силу и подвижность губ.

Описание: Зубы почти сомкнуты. Губы принимают положение окошечка. Удерживать их в таком положении 5-10 секунд.

9. «Язык здороваётся с подбородком»

*Просыпается язык –
Долго спать он не привык.
И спросил у подбородка:
- Эй, какая там погодка?*

Цель: отрабатывать движение языка вниз, развивать его подвижность. Укреплять мышцы языка. Способствовать растяжке подъязычной связки – уздечки (при её укорочении).

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком дотянуться вниз (к подбородку), затем убрать язык в рот. Прodelать упражнение 5-10 раз.

10. «Язык здороваётся с верхней губой»

*Улыбнись, не будь груба,
Здравствуй, верхняя губа!*

Цель: отрабатывать движение языка вверх, укреплять мышцы языка и развивать его подвижность. Способствовать растяжке подъязычной связке (уздечки), если она укорочена.

Описание: Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка

на верхнюю губу. Подержать язык на верхней губе 3-5 секунд, убрать в рот.

11. «Обезьянка»

*За нижнюю губку заложен язык –
Из зеркала смотрит мартышкин двойник.*

Цель: отрабатывать движение языка вниз с одновременным выполнением более тонких движений. Укреплять мышцы языка.

Описание: Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубам. Удерживать его в таком положении не менее 5 секунд.

12. «Бульдог»

*За верхнюю губку заложен язык –
Бульдог уступать никому не привык.*

Цель: тренировать подъем языка с одновременным выполнением более тонких движений. Укреплять мышцы языка.

Описание: Чуть приоткрыть рот и поместить язык между верхней губой и верхними зубами. Удерживать язык в таком положении не менее 5 секунд.

13 «Прятки» (чередование «Обезьянка» - «Бульдог»)

*Обезьянка и бульдог –
Всем покажет язычок.*

Цель: укреплять мышцы языка и губ, развивать подвижность языка. Тренировать способность к переключению с одной позиции на другую (низ – верх).

Описание: Ребёнок в спокойном темпе попеременно выполняет упражнения «Обезьянка» и «Бульдог».

14. «Хомячок»

*Языком давить стараюсь,
В щеку сильно упираюсь.
Раздалась моя щека,
Как мешок у хомяка.*

Цель: развивать произвольные движения языка. Укреплять мускулатуру языка и щек.

Описание: Язык поочередно упирается в правую и левую щёки, задерживаясь в каждом положении на 3-5 секунд.

15. «Кружок»

*Мой язык совсем не глуп –
Ходит кругом возле губ.*

Цель: развивать произвольные движения языка, укреплять его мускулатуру и развивать его подвижность. Самомассаж мышц губ и щек.

Описание: Рот закрыт. Язык движется с внутренней стороны, плавно очерчивая кончиком языка круг (правая щека – под верхней губой – левая щека – под нижней губой). Затем язык двигается в обратном направлении. «Нарисовать» по 5-6 кругов в одну и другую сторону.

16. Чередование «Толстячки - худышки»

*Вот толстяк – надуты щеки
И, наверно, руки в боки.
Вот худышка – щеки впали:
Видно, есть ему не дали.*

Цель: укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений.

Описание: Ребёнок поочередно надувает и втягивает щёки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд.

17. «Шарики» (поочередное надувание щёк)

*Шарик слева, шарик справа,
Есть у нас одна забава:
В щеки дуем – чередуем,
То в одну, а то в другую.*

Цель: укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений и умение переключаться.

Описание: Ребёнок в спокойном темпе поочередно надует правую и левую щёки, как бы перегоняя воздух из одной щёки в другую.

18. «Самовар»

*Щеки надую и выпущу пар,
И запыхчу, как большой самовар.*

Цель: укреплять мускулатуру губ и щек.

Описание: Сжать губы, надуть щёки, удержать воздух 2-3 секунды и выпустить через губы, произнося «Пых!».

19. «Шлёпаем губами по языку»

*А теперь уж не зубами –
Я пошлепаю губами:
«У быка губа тупа,
Па-па-па, па-па-па».*

Цель: расслаблять мышцы языка путем самомассажа (пошлёпывания губами). Научиться удерживать язык распластанным, широким.

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить на нижнюю губу и, пошлёпать его губами, произносить: «па-па-па». Рекомендуем поэтапное выполнение упражнения:

- пошлёпать губами кончик языка;
- пошлёпать губами середину языка;
- пошлёпать губами язык, подвигая его медленно вперёд, а затем назад.

20. «Чашечка»

*Улыбаюсь, рот открыт:
Там язык уже стоит.
К зубкам подняты края –
Вот и «чашечка» моя.*

Цель: научиться удерживать язык в форме чашечки наверху, у верхних зубов.
Укреплять мускулатуру языка.

Описание: Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки.

21. «Вкусное варенье»

*Как будто варенье лежит на губе –
Слизжу его «чашечкой» в ротик себе.*

Цель: отрабатывать движение широкой передней части языка в форме чашечки вверх. Укреплять мышцы языка.

Описание: Улыбнуться, открыть рот и языком в форме чашечки облизывать губу, делая движение сверху вниз. Можно продолжить движение и убрать язык в рот, не разрушая «чашечку».

22. «Ступеньки» (Чередование «чашечка» на верхней губе – «чашечка» на верхних зубах – «чашечка» вверху за зубами)

*На верхнюю губку,
На верхние зубки,
За зубки скачок –*

Цель: удерживать язык в форме чашечки, развивать его подвижность.
Укреплять мускулатуру языка. Выработать умение менять положение языка, не разрушая «чашечку».

Описание: Улыбнуться, открыть рот, установить язык в форме чашечки на верхней губе, затем перевести «чашечку» на верхние зубы, а затем за верхние зубы. Удерживать в каждом положении 3-5 секунд.

23. «Фокус» («Дуем с чашечки»)

*Я «чашку» выведу вперед,
С нее подую вверх.
И теплый воздух обдает*

Мой носик, например.

Цель: направлять воздушную струю по середине языка и вверх, удерживая язык в форме чашечки на верхней губе.

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине был небольшой желобок. Затем плавно подуть вверх, на нос.

24. «Не разбей чашечку»

*Широко открыт мой рот,
Ходит «чайка» взад-вперед.*

Цель: производить движения языком в форме чашечки, не разрушая ее. Развивать мускулатуру и подвижность языка.

Описание: Придать языку форму «чашечки» и двигать его: выдвигать вперед и убирать обратно в рот. Удерживать язык снаружи и внутри по 3-5 секунд, не разбирая «чашечки».

25. «Чистим верхние зубы» (с внутренней стороны)

*Зубы верхние – смотри:
Чищу «чайкой» изнутри.*

Цель: развивать подвижность языка, укреплять кончик языка. Отрабатывать подъем языка.

Описание: Улыбнуться, открыть рот и широким языком «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения из стороны в сторону.

26. «Покусываем язычок»

*Выдвигай свой язык,
Чтоб лениться не привык.
И от кончика до корня
Я кусаю все проворней.*

Цель: добиваться расслабления мышц языка, усиления кровоснабжения мышц языка, улучшения иннервации (нервной проводимости).

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот и покусать язык.

Варианты: 1. Покусать кончик языка. 2. Покусать середину языка. 3. Покусывать язык, продвигая его постепенно вперед-назад. Во время выполнения упражнения произносить: «та-та-та». Произношение слогов («та-та-та») помогает ребёнку выполнять задания.

27. «Кусаем боковые края языка»

*«Горкой» выгну язычок,
Пожую ему бочок:
Левый, правый, оба сразу
Я жую как по заказу.*

Цель: преодолевать спастичность (напряженность) языка путем самомассажа (покусывания боковых краев языка), способствовать прилеганию краев языка к нижним боковым зубам.

Описание: Улыбнуться, спеть: «и-и-и» (язык расширится) – и, не меняя положения языка, покусать его края боковыми зубами 10 – 15 раз.

28. «Чистим зубы снаружи»

*Зубки верхние снаружи
Нам почистить очень нужно.
Зубки нижние – не хуже,
Тоже чистки просят дружно.*

Цель: отрабатывать произвольные движения языка, развивать координацию движений. Укреплять мускулатуру языка.

Описание: Улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны зубов, имитируя чистящее движение. Так же «чистим» наружную сторону нижних зубов.

29. «Загоним мяч в ворота»

*Щек своих не надуваю,
Мяч в ворота загоняю.*

Цель: научиться выпускать длительную направленную воздушную струю.

Описание: Вытянуть губы вперёд «трубочкой» и длительно подуть на шарик (лежит на столе перед ребёнком), загоняя его между двумя кубиками.

Варианты: можно предложить ребёнку на вертушку, мелкие игрушки, которые легко катятся по столу, ватку (сдуть с ладошки), направленная воздушная струя хорошо вырабатывается, если предложить ребёнку подуть в небольшую чистую бутылочку (из-под капель). При точном попадании воздушной струи в бутылочку раздаётся своеобразный гудящий или свистящий звук («гудит паролод»). Это очень нравится детям.

30. «Лопаточка»

*Поперек улыбки лег –
Отдыхает язычок.*

Цель: вырабатывать умение удерживать язык в свободном, расслабленном положении, лежащим на нижней губе.

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

31. «Дуем на лопаточку»

*Дую, дую на «лопатку»,
Чтоб была широкой, гладкой.*

Цель: вырабатывать умение дуть по середине широкого языка, спокойно лежащего на нижней губе.

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на нижнюю губу и спокойно подуть по середине языка.

32. «Горка» («мостик»)

*Улыбаюсь, рот открыт –
Там язык лежит, свернувшись.
В зубы нижние уткнувшись,
Горку нам изобразит.*

Цель: научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистящих звуков. Развивать мускулатуру языка, укреплять кончик языка.

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, кончик языка поставить за нижние зубы, широкий язык установить «горкой». Удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

33. «Ветерок дует с горки»

*С горки дует ветерок,
И несёт он холодок.*

Цель: научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистящих. Укреплять мышцы языка. Научиться дуть по середине языка плавно и длительно.

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот. Установить язык «горкой», а затем спокойно и плавно подуть по середине языка. Воздух должен быть холодным.

34. «Мостик построим – мостик разрушим»

*Ставлю я язык «дугой»
И кладу – даю покой.*

Цель: научиться попеременно напрягать и расслаблять мышцы языка.

Описание: Улыбнуться, установить кончик языка за нижние зубы, напрячь язык, чтобы он принял положение мостика или горки («Мостик построим»). Удерживать язык в расслабленном и напряжённом состоянии по 3-5 секунд.

35. «Чистим нижние зубы» **(с внутренней стороны)**

*Ходит «горка» влево – вправо,
Чистит зубки очень браво.*

Цель: научиться удерживать кончик языка за нижними зубами. Укреплять кончик языка, развивать подвижность языка.

Описание: Улыбнуться показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны.

36. «Катушка»

*Широко раскрою рот,
«Горку» выведу вперед.
И, назад отодвигая,
Я ее не разрушаю.*

Цель: развивать подвижность языка и укреплять его мускулатуру.

Описание: Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка упирается в нижние зубы. Широкий язык «выкатывать» вперед и убирать в глубь рта. Упражнение повторить 8-10 раз в спокойном темпе.

37. «Жуём блинчик»

*Вот опять язык свернулся,
В зубы нижние уткнулся.
Двину чуть его вперед,
Разжую его вот-вот.*

Цель: научить ребенка распластывать язык в положении, нужном для свистящих звуков.

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, поставить кончик языка за нижние зубы (как в упражнении «Горка»), потом выдвинуть его чуть вперед и покусывать свернутый язык 10-15 раз.

38. «Гармошка»

*Присосу язык на небо,
А теперь смотрите в оба:
Ходит челюсть вверх и вниз –
У нее такой круиз.*

Цель: развивать подвижность языка, укреплять кончик языка. Отрабатывать подъем языка.

Описание: Улыбнуться, открыть рот (видны верхние и нижние зуб) и широким язычком «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения из стороны в сторону.

39. «Маляр»

*Язык – как кисточка моя,
И ею нёбо крашу я.*

Цель: укреплять мышцы языка и развивать его подвижность.

Описание: Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твёрдое нёбо («потолок»), делая движения языком вперёд-назад.

40. «Барабанищик»

*За зубами в бугорок
Бьёт широкий язычок.*

Цель: отрабатывать подвижность языка и подготавливать его к вибрации, необходимой для звука «р». Укреплять мышцы языка (особенно кончика языка).

Описание: Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка за верхними зубами, звонко, отчётливо и многократно повторяя: «д-д-д». Звук «д» нужно произносить так, чтобы ощущалась выдыхаемая воздушная струя (дуем на кончик языка). Темп убыстряется постепенно.

Варианты: 1. Стучим кончиком языка за верхними зубами, произнося: «дын-дын-дын» («звоночек»).

- Стучим и произносим: «т-д-т-д» («скачет лошадка»).
- Многократно произносим: «а-д-д-д», «а-д-д-д», «а-д-д-д» («песенка»).

41. «Лошадка»

*Рот широко открываю,
К нёбу язык прижимаю.
Прыгает вниз язычок.
И раздаётся щелчок.*

Цель: отрабатывать подъём языка, подготавливать его к выработке вибрации, растягивать подъязычную связку (уздечку). Укреплять мышцы языка.

Описание: Улыбнуться, открыть рот и пощёлкать кончиком языка («лошадка цокает копытами»).

42. «Грибок»

*Широко открою рот,
Будто щелкну я вот-вот.
Присосу язык на нёбо,
Челюсть вниз – и вся учеба.*

Цель: отрабатывать умение удерживать язык наверху в положении, необходимом для звука «р». Укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку (уздечку).

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, присосать язык к нёбу, открывать и закрывать рот (как растягиваются меха гармошки). При этом растягивается подъязычная связка. Постепенно надо раскрывать рот всё шире и дольше удерживать язык в верхнем положении.

43. «Кучер»

*Губы вместе я сведу,
Через губы буду дуть.
Поиграю я в игру
И скажу лошадке: «Тпру!».*

Цель: отрабатывать вибрацию губ и языка, подготавливать артикуляционные органы к произношению «р». Развивать силу выдоха.

Описание: Сомкнуть губы и достаточно сильно подуть через них. Губы вибрируют и слышен характерный звук «тпру-у-у».

Варианты: положить между губ широкий край языка и подуть. Край языка будет вибрировать вместе с губами («едем на мотоцикле»).

44. «Парус»

*Улыбаюсь, рот открыт:
«Парус» там уже стоит.
Прислоню язык, смотрю,
К зубкам верхним изнутри.*

Цель: удерживать язык за верхними зубами. Укреплять мышцы языка.

Описание: Улыбнуться, широко открыть рот, поставить язык за верхние зубы так, чтобы кончик языка крепко упирался в зубы. Удерживать 5-10 секунд.

45. «Иголочка»

*Улыбаюсь: вот шутник –
Узким – узким стал язык.
Меж зубами, как сучок,
Вылез длинный язычок.*

Цель: научиться делать язык узким и удерживать его в таком положении.

Описание: Открыть рот, язык высунуть как можно чаще, напрячь его, сделать узким и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

46. «Маятник»

*Влево-вправо кончик ходит,
Будто места не находит.*

Цель: укреплять мышцы языка, отрабатывать его подвижность.

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть язык как можно дальше и производить им плавные движения от одного уголка рта к другому. Прodelать упражнение 10-15 раз.

47. «Змейка»

*А у змейки язычок
Узок, тонок, как сучок.
Ходит-ходит взад-вперед:
Как же он не устает?*

Цель: развивать подвижность языка, переменнно выдвигая и убирая узкий язык.

Описание: Открыть рот и производить узким языком движения вперёд-назад («жало змейки»).

48. «Индюк»

*Широко открыт мой рот,
Язычок – назад – вперед.
Лижет «чашечкой» губу
И «болбочет» на бегу.*

Цель: отрабатывать подъем языка и подвижность кончика языка.

Описание: Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения кончиком языка по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её. Темп движения постепенно убыстрять, затем включить голос, пока не послышится «бл-бл» (так «болбочет» индюк).

49. «Качели»

*«Чашкой» вверх
И «горкой» вниз
Гнется мой язык –
Артист!*

Цель: вырабатывать умение быстро менять положение языка, развивать его гибкость, подвижность. Развивать гибкость и подвижность кончика языка.

Описание: Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык

за нижние зубы (с внутренней стороны), удерживать в таком положении 3-5 секунд. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (с внутренней стороны) и удерживать 3-5 секунд. Так, поочередно, менять положение языка 4-6 раз.

50. «Пароход»

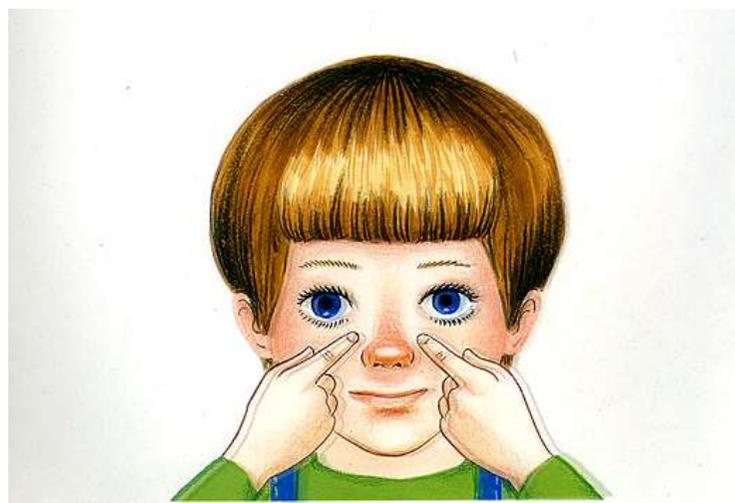
*Вывожу язык вперед,
Закушу его – и вот:
«Ы» тяну – и к нам идет
Белый-белый пароход.*

Цель: отрабатывать положение языка, необходимое для постановки «л» (особенно при напряженности языка и замене твердого «л» на мягкий «ль»).

Описание: Слегка улыбнуться, высунуть язык, зажать его зубами и петь звук «ы-ы-ы» («пароход гудит»).

Картотека « Гимнастика для глаз»

(по тематическим неделям)



Подготовил воспитатель:
Антипова Виктория

Гимнастика для глаз – это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

- Предупреждение утомления,
- Укрепление глазных мышц,
- Снятие напряжения.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Темы, освещаемые в методической разработке, представлены в виде текстовой таблицы.

План гимнастики для глаз в средней группе на ГОД (по тематическим неделям)

Месяц	Тема недели	Название упражнения
сентябрь	Мой любимый детский сад	«Волшебный сон» «Глазки»
	Мир игры	«Ветер» «Радуга»
	Мой мир	«Волшебный сон» «Глазки»
	Профессии	«Солнышко и тучки» «Радуга»
	Осенняя пора	«Дождик» «Солнышко и тучки»
октябрь	Дары осени	«Дождик» «Ёжик»
	Мой город	«Радуга» «Волшебный сон»

	Домашние животные	«Радуга» «Солнышко и тучки»
	Дикие животные	«Ёжик» «Глазки»
ноябрь	Моя Родина	«Ёжик» «Носик»
	Поздняя осень	«Ветер» «Радуга»
	Наши добрые дела	«Ветер» «Глазки»
	Семья и семейные традиции	«Волшебный сон» «Ёжик»
декабрь	Зимушка - зима	«Елка» «Чудеса»
	Уроки вежливости и этикета	«Глазки» «Ветер»
	Будь осторожен	«Глазки» «Снежинки»
	Новогодние чудеса	«Елка» «Чудеса»
январь	Культура и традиции	«Чудеса» «Волшебный сон»
	Зимние забавы	«Снежинки» «Елка»
	Я и мои друзья	«Елка» «Чудеса»
февраль	Зимний спорт	«Снежинки» «Ветер»
	Мое здоровье	«Носик» «Глазки»
	Мир комнатных растений	«Носик» «Глазки»

	Защитники отечества	«Чудеса» «Волшебный сон»
<i>март</i>	Женский день	«Подснежник» «Ёжик»
	Масленица	«Подснежник» «Солнышко и тучки»
	Весна в окошко к нам стучится	«Дождик» «Носик»
	Мир книг	«Чудеса» «Ёжик»
<i>апрель</i>	Юмор в нашей жизни	«Жук» «Солнышко и тучки»
	Космические просторы	«Жук» «Глазки»
	Пернатые друзья	«Лучик солнца» «Волшебный сон»
	Пасхальная неделя	«Лучик солнца» «Радуга»
<i>май</i>	День победы	«Солнечный зайчик» «Солнышко и тучки»
	Опыты и эксперименты	«Солнечный зайчик» «Глазки»
	Экологическая тропа (насекомые)	«Бабочка» «Солнышко и тучки»
	Скоро лето	«Бабочка» «Радуга»

«Волшебный сон»

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают...
Отдыхают... Засыпают...
Шея не напряжена
И рассла-бле-на...
Губы чуть приоткрываются...
Все чудесно расслабляется...
Дышится легко... ровно... глубоко... *(Пауза.)*
Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем... *(Громче, быстрее, энергичней.)*
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем.
Их повыше поднимаем.
Потянулись! Улыбнулись!
Всем открыть глаза и встать!

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо. *(Часто моргают веками.)*
Закачалось деревцо. *(Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.)*
Ветер тише, тише, тише... *(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)*
Дерева все выше, выше. *(Встают и глаза поднимают вверх.)*

«Солнышко и тучки»

Солнышко с тучками в прятки играло. *(Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз)*
Солнышко тучки-летучки считало:
Серые тучки, черные тучки.

Легких - две штучки,
Тяжелых три тучки
Тучки попрятались, тучек не стало. *(Закрывать глаза ладонями)*
Солнце на небе всю засияло. *(Поморгать глазками)*

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей. *(Смотрят вверх.)*
Капай, капель не желей. *(Смотрят вниз.)*
Только нас не замочи. *(Делают круговые движения глазами.)*
Зря в окошко не стучи

«Радуга»

Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами.)*
Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево-вправо.)*
Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх.)*
Мы глаза сейчас закроем, *(Закрывать глаза ладошками.)*
В группе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем, *(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)*
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз.)*
Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)*

«Ёжик»

Ходил ежик по полянке *(Ходьба на месте)*
Он искал грибы – опятки *(Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы)*
Глазки щурил и моргал, *(Сильно прищуриться)*
Но грибов не увидал. *(широко открыть глаза, развести руки в стороны)*
Вверх смотрел он, *(посмотреть вверх голова неподвижна)*
Вниз глядел, *(посмотреть вниз)*
Сам тихонечко пыхтел. *(Произнести «пых», «пых», «пых».)*
Смотрел влево, *(Посмотреть влево, не поворачивая головы)*
Смотрел вправо, *(Посмотреть вправо , не поворачивая головы)*

Вдруг увидел гриб на славу! *(Плотно закрыть и широко открыть глаза.)*
Оглянулся он еще *(Движения по тексту)*
Через левое плечо,
Через правое еще.
Еж затопал по тропинке
И грибок унес на спинке. *(Ходьба на месте, топаящим шагом.)*

«Глазки»

Чтобы зоркими нам быть- *(Вращать глазами по кругу по 2-3 сек.)*
Нужно глазками крутить
Зорче глазки, чтоб глядели, *(В течении минуты массажировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.)*
Разотрем их еле – еле.
Нарисуем большой круг *(Глазами рисовать круг)*
И осмотрим все вокруг *(влево, вправо)*
Чтобы зоркими нам стать, *(Тремя пальцами каждой руки, легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.)*
Нужно на глаза нажать.
Глазки влево, глазки вправо, *(Поднять глаза вверх, опустить, повернуть вправо, влево)*
Вверх и вниз и все сначала.
Быстро, быстро поморгать, *(Моргать в течение минуты)*
Отдых глазкам потом дай.
Нужно глазки открывать, *(Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек.)*
Чудо, чтоб не прозевать.
Треугольник, круг, квадрат, *(Нарисовать глазами геометрические фигуры по и против часовой стрелки)*
Нарисуем мы подряд.

«Елка»

Вот стоит большая елка, *(Выполняют круговые движения глазами.)*
Вот такой высоты. *(Посмотреть снизу вверх.)*
У нее большие ветки.
Вот такой ширины. *(Посмотреть слева направо.)*

Есть на елке даже шишки, *(Посмотреть вверх.)*
А внизу – берлога мишки. *(Посмотреть вниз.)*
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу. *(Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.)*

«Чудеса»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса *(Закрывают оба глаза,)*
Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. *(Продолжают стоять с закрытыми глазами.)*
А теперь мы их откроем, через речку мост построим. *(Открывают глаза, взглядом рисуют мост.)*
Нарисуем букву о, получается легко *(Глазами рисуют букву о.)*
Вверх поднимем, глянем вниз, *(Глаза поднимают вверх, опускают вниз.)*
Вправо, влево повернем, *(Глаза смотрят вправо-влево.)*
Заниматься вновь начнем.

«Снежинки»

Мы снежинку увидели, -
со снежинкою играли.
(Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд)
Снежинки вправо полетели, *(Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.)*
Дети вправо посмотрели.
Вот снежинки полетели,
Глазки влево посмотрели *(Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом.)*
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал... *(Поднимать снежинки вверх и опускать вниз. Дети, смотря вверх и вниз.)*
Все! На землю улеглись. *(присесть, опустив снежинку на пол.)*
Глазки закрываем,
Глазки отдыхают. *(Закрывать ладошками глаза.)*

«Носик»

Смотрит носик вправо-влево (*Резко переместить взгляд вправо и влево.*)

Смотрит носик вверх и вниз (*Резко перенести взгляд вверх и вниз.*)

Что увидел хитрый носик? (*Мягко провести указательными пальцами по векам.*)

Ну, куда мы забрались?

«Подснежник»

(*Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога*)

В руки вы цветы возьмите,

И на них вы посмотрите.

А теперь их поднимите

Вверх, на них вы посмотрите.

Вниз цветы вы опустите,

И опять на них взгляните.

Цветок вправо,

Цветок влево.

“Нарисуйте” круг умело.

Цветок близко, вот вдали,

Ты внимательно смотри.

Вот такой у нас цветок,

Улыбнись ему, дружок.

Быстро, быстро вы моргайте,

«Жук»

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел – ЖЖЖ

Вот он вправо полетел, (*Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки*)

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел(*тоже влево*)

Жук на нос к нам хочет сесть, *(Указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)*

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, *(Направление рукой вниз сопровождает глазами)*

Зажужжал и закружился – ЖЖЖ. *(Делать вращательные движения руками и встать)*

Жук, вот правая ладошка, *(Отвести руку в правую сторону, проследить глазами)*

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко. *(Отвести руку в левую сторону, проследить глазами)*

Жук наверх полетел,

И на потолок присел *(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)*

На носочки мы привстали, *(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)*

Но жучка мы не достали.

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

Чтобы улететь он смог. *(Хлопки в ладоши)*

«Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной. *(Моргают глазами.)*

Ну-ка, лучик, повернись,

На глаза мне покажись *(Делают круговые движения глазами.)*

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду. *(Отводят взгляд влево.)*

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду. *(Отводят взгляд вправо.)*

«Солнечный зайчик»

Солнечный мой зайнька, *(Дети вытягивают руку вперед)*

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайнька, *(Ставят на ладонь указательный палец.)*



Маленький, как крошка.
Прыгни на носик, на плечо *(Прослеживают взглядом движение пальца, который медленно касается носа)*
Ой, как стало горячо!
Прыг на лобик, и опять
На плече давай скакать. *(Отвести вновь вперед, дотронуться до плеча, лба, другого плеча)*
Вот закрыли мы глаза, *(Закрывают глаза ладонями.)*
А солнышко играет,
Щёчки теплыми лучами

«Бабочка»

Спал цветок

(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, *(Поморгать глазами.)*
Больше спать не захотел, *(Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)*
Встрепенулся, потянулся, *(Руки согнуты в стороны (выдох).)*
Взвился вверх и полетел. *(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ

Дождь

*Что такое, что мы слышим?
Это дождь стучит по крыше.
А теперь пошел сильнее,
И по крыше бьет быстрее
(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).
Вверх поднимем наши ручки
И дотянемся до тучки
(поднимают руки вверх, потягиваются)
Уходи от нас скорей,
Не пугай ты нас, детей
(машут руками)
Вот к нам солнышко пришло,
Стало весело, светло
(поворачивают голову направо, налево).
А теперь на ножки встанем,
И большими станем
(И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные
руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением
слова Ух-х-х).*

Котята

*Кот решил котят учить,
Как же нужно лапки мыть,
Мы недалеко сидели,
Все движенья подглядели. (Выполняют движения по тексту)
Лапку правую потрем,
А потом ее встряхнем.
Вот и левой лапке тоже
Правой лапкой мы поможем.
Ушко левое свое
Левой лапкой достаем,
Правое не забываем,
Лапкой правой умываем.
Проведем по шерстке лапкой,
Будет лобик чистый, гладкий.
Дальше глазки закрываем,
Каждый гладим, умываем.*

*Чистим носик осторожно.
Грудку нам разгладить можно.
Вот и чистые котята,
Вот и выпались ребята!*

Ребята «котята» ложатся на живот и «точат» свои «коготки», Тихо «мяукают». Отдыхают. Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит его. Дети встают, выполняют закаливающие процедуры.)

Медвежата

*Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись
И в медвежонка превратись
(поворачиваются направо, затем налево).*

*Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили!*

Вот так! Вот так!

*Головой своей крутили
(повороты головой).*

*Вот мишутка наш идет,
Никогда не упадет.*

*Топ-топ, топ-топ,
Топ-топ, топ-топ.*

(имитация ходьбы).

Мед медведь в лесу нашел –

*Мало меду, много пчел
(махи руками).*

*Мишка по лесу гулял,
Музыканта повстречал.*

И теперь в лесу густом

Он поет под кустом.

Дыхательная гимнастика.

Глубокий вдох,

На выдох: «М-М-М».

Были медвежатами,

Станьте же ребятами.

Тили-тили-тили-дон

Тили-тили-тили-дон,

Что за странный перезвон.

То будильник наш звенит,

*Просыпаться нам велит.
Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону.
Нам гимнастика нужна
Помогает здорово.
Мы проснулись, потянулись.
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.
И еще один разок,
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.
Ножки мы подняли,
На педали встали.
Быстрей педали я кручу,
И качу, качу, качу.
Очутились на лугу.
Крылья пестрые порхают,
Это бабочки летают.
Встанем у кроватки дружно.
И посмотрим мы в окно.
Шел петух по двору,
Крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»
Крыльями похлопал,
Ножками потопал.
Ну и мы в ответ ему
Крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»
Наши ножки, наши ножки
Побежали по дорожке.
(Движения выполняются в соответствии со словами).*

«Хорошее настроение»

Глазки открываются, открываются. (все движения дети делают согласно текста)

Детки просыпаются, просыпаются.

Детки, как проснутся,

Сразу любят потянуться,

И немножко улыбнуться.

Обязательно зевнуть,

Ножки свои потянуть...

Разминка

А теперь ребятки на кроватках сделаем зарядку

Потихонечку садимся (дети садятся на кроватки)

И руками мы раздвинем облака. (подняли руки вверх и через стороны опустили)

Друг на друга мы посмотрим (повороты головой)

И покажем ручки. (дети показывают ручки)

И повторяйте за мной.

Упражнения в постели

Ди-ли, ди-ли, ди-ли-день, (пальчики «здороваются» с большим по очереди)

Ах, какой хороший день! (крутят кулачки)

Ярко солнце светит нам, (сжимают и разжимают пальчики в кулачках)

Незабудкам, (встряхивают правой кистью, затем левой)

Цветам. (делают «бутончики» из ладошек)

(3 последних строки повторяются 2 раза.)

А теперь мы с вами зайки,

Из кроваток вылезайте.

Становитесь босиком,

И попрыгайте легко... Раз, два, три, четыре, пять

Зайкам холодно стоять, (дети подождали)

Надо зайкам поплясать.

Ребятки поставьте ручки на бочок...

Около кроваток:

Зайка попляши, серенький попляши (мягкая пружинка)

*Зайка, поклонись, серенький, поклонись. (наклоны туловища вперед)
Зайка походи, серенький походи. (ходьба на месте)*

И потянемся немножко.

Зайка – зайчишка

1. «Зайка, подбодрись, серенький, потянись»

И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.

2. «Зайка, повернись, серенький, повернись»

И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.

3. «Зайка, попляши, серенький, попляши»

И. п.: то же. Мягкая пружинка.

4. «Зайка, поклонись, серенький, поклонись»

И. п.: то же. Наклоны туловища вперед.

5. «Зайка, походи, серенький, походи»

И. п.: то же. Ходьба на месте.

6. «Пошел зайка по мосточку»

Ходьба по ребристой доске.

7. «Да по кочкам, да по кочкам»

Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа.

Колобок

Потихоньку просыпаемся, как цветочки улыбаемся!

Потягушки – наступают просыпушки!

(Воспитатель показывает, что надо делать)

Ручки вверх, ручки вниз, улыбнись, потянись,

Повернись на бочок, повернись на другой.

Как катился колобок по дорожке лесной.

(Перекаты через спину на бок – пробуждаем мышцы спины и пресса)

А на краешке дорожки колобки подняли ножки,

Пяточки подняли и пощекотали.

(Дети ловят обеими руками свои стопы).

Ножки тучки разогнали и по небу побежали.

(Ножки бегут вверх – укрепление мышц живота, профилактика застойных явлений в кишечнике).

На животик повернулись и на солнышко взглянули.

(Руки ставят у груди, выпрямляя их и оставляя живот лежать, прогибаем корпус назад).

А теперь поднимаем хвостик (поднимают таз, встают на четвереньки)

Кошечка пришла к нам в гости

Полакала молоко (качают головами, имитируя движения лакания языком)

Убежала далеко.

Вы головкой покрутите,

Где же кошка и котята?

(Воспитатель выбирает так движения:

- повороты головы, заглядывание под одеяло, подушку, под кровать; под стульчики... и куда угодно до самого туалета, умывальной комнаты).

Я на солнышке лежу

Солнышко проснулось

И нам всем улыбнулось

(дети улыбаются).

Вспомним солнечное лето,

Вспомним вольную пору.

Вспомним речку голубую

И песок на берегу

(Воспитатель говорит: «Повернитесь на живот, пусть ваши спинки прогреются на солнышке»).

Я на солнышке лежу,

*Я на солнышко гляжу.
Только я все лежу,
И на солнышко гляжу
(лежа на животе, движения ногами).
А теперь поплыли дружно,
Делать так руками нужно
(движения руками).
Вышли на берег крутой,
И отправились домой
(имитация ходьбы).*

Дыхательная гимнастика:

*«Гребля на лодке» (сидя, ноги врозь)
вдох – живот втянуть (руки вперед),
выдох – живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).
А теперь гуськом, гуськом
К умывальнику бегом.*

Картотека игр на свежем воздухе

Средняя группа

«Совушка»

Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.

Ход игры: Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Воспитатель говорит: *«День наступает – все оживает»*. Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д.

Неожиданно произносит: *«Ночь наступает, все замирает, сова вылетает»*. Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

«Бездомный заяц»

Цель: быстро бегать; ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убегать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» - «охотником».

«Лиса в курятнике»

Цель: учить мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях; бегать не задевая друг друга, увертываться от ловящего.

Ход игры: На одной стороне площадки очерчивается «курятник». В нем на насесте (на скамейках) сидят «куры».

На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается «лисой», остальные – «куры». По сигналу «куры» спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают в курятник и взбираются на насест, а «лиса» старается утащить «курицу», не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные «куры» снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает двух-трех «кур».

«Пробеги тихо»

Цель: учить бесшумно двигаться.

Ход игры: Дети делятся на группы из 4-5 человек, распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец площадки. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.

«Самолеты»

Цель: учить легкости движений, действовать после сигнала.

Ход игры: Перед игрой необходимо показать все игровые движения. Дети становятся на одной стороне площадки. Воспитатель говорит «К полету готовы. Завести моторы!». Дети делают вращательные движения руками перед грудью. После сигнала «Полетели!» разводят руки в стороны и разбегаются по залу. По сигналу «На посадку!» играющие направляются на свою сторону площадки.

«Зайцы и волк»

Цель: учить правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

Ход игры: Одного из играющих выбирают «волком». Остальные – «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, волк находится на противоположной стороне. «Зайцы» выходят из домиков, воспитатель говорит:

Зайцы скачут скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают – не идет ли волк.

Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в овраг.

«Охотник и зайцы»

Цель: учить метать мяч в подвижную цель.

Ход игры: На одной стороне – «охотник», на другой в нарисованных кругах по 2-3 «зайца». «Охотник» обходит площадку, как бы разыскивая следы «зайцев», затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: «Выбежали на полянку зайцы». «Зайцы» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову «охотник», «зайцы» останавливаются, поворачиваются к нему спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот «заяц», в которого попал «охотник», считается подстреленным, и «охотник» уводит его к себе.

«Жмурки»

Цель: учить внимательно слушать текст; развивать координацию в пространстве.

Ход игры: Жмурка выбирается при помощи считалки. Ему завязывают глаза, отводят на середину площадки, и поворачивают несколько раз вокруг себя. Разговор с ним:

- *Кот, кот, на чем стоишь?*

- *На мосту.*

- *Что в руках?*

- *Квас.*

- *Лови мышей, а не нас!*

Игроки разбегаются, а жмурка их ловит. Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать его по имени, не снимая повязки. Тот становится жмуркой.

«Удочка»

Цель: учить правильно подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги.

Ход игры: Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель с веревкой в руках, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель крутит веревку, а дети должны перепрыгнуть.

«Кто скорее до флажка?»

Цель: развивать быстрый бег, ловкость.

Ход игры: Дети распределяются на несколько команд. На расстоянии 3 м от исходной черты ставятся флажки. По сигналу воспитателя надо прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны.

«Птички и кошка»

Цель: учить двигаться по сигналу, развивать ловкость.

Ход игры: В большом кругу сидит «кошка», за кругом – «птички». «Кошка» засыпает, а «птички» впрыгивают в круг и летают там, присаживаются, клюют зерна. «Кошка» просыпается и начинает ловить «птиц», а они убегают за круг. Пойманных «птичек» кошка отводит в середину круга. Воспитатель подсчитывает, сколько их.

« Не попадись!»

Цель: учить правильно прыгать на двух ногах; развивать ловкость.

Ход игры: Кладется шнур в виде круга. Все играющие стоят за ним на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится внутри круга. Остальные дети прыгают в круг и обратно. Водящий бежит по кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри. Через 30-40сек. Воспитатель прекращает игру.

«Ловишки»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают на другую сторону, а ловишка старается их поймать. Пойманный становится ловишкой. В конце игры говорят, какой ловишка самый ловкий.

«К названному дереву беги»

Цель: тренировать в быстром нахождении названного дерева; закреплять названия деревьев; развивать быстрый бег.

Ход игры: выбирается водящий. Он называет дерево, все дети должны внимательно слушать, какое дерево названо, и в соответствии с этим перебежать от одного дерева к другому. Водящий внимательно следит за детьми, кто побежит не к тому дереву, отводит на скамейку штрафников.

«Найди листок, как на дереве»

Цель: учить классифицировать растения по определенному признаку; развивать наблюдательность.

Ход игры: Воспитатель делит группу на несколько подгрупп. Каждой предлагает хорошо рассмотреть листья на одном из деревьев, а потом найти такие же на земле. Педагог говорит: «Давайте посмотрим, какая команда быстрее найдет нужные листья». Дети начинают поиски. Члены каждой команды, выполнив задание, собираются около дерева, листья которого они искали. Выигрывает та команда, которая соберется возле дерева первой, или та, которая соберет больше листьев.

«Кто скорее соберет?»

Цель: учить группировать овощи и фрукты; воспитывать быстроту реакции на слова, выдержку и дисциплинированность.

Ход игры: Дети делятся на две бригады: «Садоводы» и «Огородники». На земле лежат муляжи овощей и фруктов и две корзины. По команде воспитателя бригады начинают собирать овощи и фрукты каждый в свою корзину. Кто собрал первым, поднимает корзину вверх и считается победителем.

«Пчелки»

Цель: учить действовать по словесному сигналу; развивать быстроту, ловкость; упражнять в диалогической речи.

Ход игры: Все дети — пчелки, они бегают по комнате, размахивают крыльями, жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется медведь (выбранный по желанию) и говорит:

Мишка-медведь идет,

Мед у пчелок унесет.

Пчелки отвечают:

Этот улей — домик наш.

Уходи, медведь, от нас,

Ж-ж-ж-ж!

Пчелки машут крыльями, жужжат, прогоняя медведя.

«Жуки»

Цель: развивать координацию движений; развивать ориентацию в пространстве; упражнять в ритмичной, выразительной речи.

Ход игры: Дети-жуки сидят в своих домах (на скамейке) и говорят: «Я жук, я тут живу, жужжу, жужжу:ж-ж-ж». По сигналу педагога «жуки» летят на поляну, греются на солнышке и жужжат, по сигналу «дождь» возвращаются в домики.

«Найди себе пару»

Цель: учить быстро бегать, не мешая друг другу; закреплять названия цветов.

Ход игры: Воспитатель раздает разноцветные флажки играющим. По сигналу воспитателя дети бегают, при звуке бубна находят себе пару по цвету флажка и берутся за руки. В игре должно принимать участие нечетное кол-во детей, чтобы один остался без пары. Он и выходит из игры.

«Такой листок - лети ко мне»

Цель: развивать внимание, наблюдательность; упражнять в нахождении листьев по сходству; активизировать словарь.

Ход игры: Воспитатель с детьми рассматривает листья, упавшие с деревьев. Описывает их, говорит, с какого они дерева. Через некоторое время, раздает детям листья от разных деревьев, находящихся на участке, и просит внимательно его послушать. Показывает лист от дерева и говорит: «У кого такой же листок, бегите ко мне!»

«Зимующие и перелетные птицы» (русская народная)

Цель: развивать двигательные навыки; закреплять представление о поведении птиц зимой.

Ход игры: Дети надевают шапочки птиц (перелетных и зимующих). В середине площадки на расстоянии друг от друга стоят два ребенка в шапочках Солнышка и Снежинки. «Птицы» бегают врассыпную со словами:

Птички летают, зерна собирают.

Маленькие птички, птички-невелички».

После этих слов «перелетные птицы» бегут к Солнцу, а «зимующие» - к снежинке. Чей круг быстрее соберется, тот и выиграл.

«Пчелки и ласточка» (русская народная)

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции.

Ход игры: Играющие дети-«пчелки» сидят на корточках. «Ласточка» - в своем гнезде. «Пчелки» (сидят на поляне и напевают):

Пчелки летают, медок собирают!

Зум, зум, зум! Зум, зум, зум!

Ласточка: - *Ласточка летает, пчелок поймает.*

Вылетает и ловит «пчел». Пойманный становится «ласточкой».

«Песенка стрекозы»

Цель: развивать координацию движений; упражнять в ритмичной, выразительной речи.

Ход игры: Дети становятся в круг, произносят хором слова, сопровождая их движениями:

Я летала, я летала, устали не знала.

(Плавно взмахивают руками.)

Села, посидела, опять полетела.

(Опускаются на одно колено.)

Я подруг себе нашла, весело нам было.

(Плавные взмахи руками.)

Хоровод кругом вела, солнышко светило.

(Водят хоровод.)

«Кот на крыше»

Цель: развивать координацию движений; развивать ритмичную, выразительную речь.

Ход игры: Дети становятся в круг. В центре – «кот». Остальные дети – «мыши». Они тихо подходят к «коту» и, грозя друг другу пальцем, говорят хором вполголоса:

Тише мыши, тише мыши...

Кот сидит на нашей крыше.

Мышка, мышка, берегись.

И коту не попадись!

После этих слов «кот» гонится за мышками, те убегают. Нужно отметить чертой мышкин дом – норку, куда «кот» не имеет права забегать.

«Журавль и лягушки»

Цель: развивать внимание, ловкость; учить ориентироваться по сигналу.

Ход игры: На земле чертится большой прямоугольник – река. На расстоянии 50 см от нее сидят дети-«лягушки» на кочках. Позади детей в своем гнезде сидит «журавль». «Лягушки» усаживаются на кочки и начинают свой концерт:

Вот с насиженной гнилушки

В воду шлепнулись лягушки.

И, надувшись, как пузырь,

Стали квакать из воды:

«Ква, ке,ке,

Ква,ке,ке.

Будет дождик на реке».

Как только лягушки произнесут последние слова, «журавль» вылетает из гнезда и ловит их. «Лягушки» прыгают в воду, где «журавлю» ловить их не разрешается. Пойманная «лягушка» остается на кочке до тех пор, пока «журавль» не улетит и не вылезут «лягушки» из воды.

«Охота на зайцев»

Цель: развивать внимание, ловкость, быстрый бег.

Ход игры: Все ребята-«зайцы» и 2-3 «охотника». «Охотники» находятся на противоположной стороне, где для них нарисован дом.

Воспитатель: -

Никого нет на лужайке.

Выходите, братцы-зайки,

Прыгать, кувыркаться!..

По снегу кататься!..

«Охотники» выбегают из домика и охотятся на зайцев. Пойманных «зайцев» «охотники» забирают себе в дом, и игра повторяется.

«Жмурки с колокольчиком»

Цель: развлечь детей, способствовать созданию у них хорошего, радостного настроения.

Ход игры: Одному из детей дают колокольчик. Двое других детей – жмурки. Им завязывают глаза. Ребенок с колокольчиком убегает, а жмурки его догоняют. Если кому-то из детей удастся поймать ребенка с колокольчиком, то они меняются ролями.

«Воробушки»

Цель: развивать ловкость, внимание.

Ход игры: Дети (воробушки) сидят на скамейке (в гнездышках) и спят. На слова педагога: «*В гнезде воробушки живут и утром рано все встают*», дети раскрывают глаза, громко говорят: «*Чирик-чик-чик, чирик-чик-чик! Так весело поют*». После этих слов дети разбегаются по участку. На слова педагога: «*В гнездышко полетели!*» - возвращаются на свои места.

«Зайка»

Цель: развивать ловкость, быстрый бег.

Ход игры: Выбираются 2 ребенка: «зайчик» и «волк». Дети образуют круг, взявшись за руки. За кругом – «зайчик». В кругу «волк». Дети ведут хором и произносят стихотворение. А «зайка» прыгает за кругом:

Скачет зайка маленький около завалинки,

Быстро скачет зайка, ты его поймай-ка!

«Волк» старается выбежать из круга и поймать «зайчика». Когда «зайчик» пойман, игра продолжается с другими игроками.

«Лисичка и курочки»

Цель: развивать быстрый бег, ловкость.

Ход игры: На одном конце площадки находятся в курятнике куры и петухи. На противоположном – стоит лисичка. Курочки и петухи (от трех до пяти игроков) ходят по площадке, делая вид, что клюют различных насекомых, зерна и т.д. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи кричат: «Ку-ка-ре-ку!» По этому сигналу все бегут в курятник, за ними бросается лисичка, которая старается запятнать любого из игроков.

Если водящему не удастся запятнать кого-либо из игроков, то он снова водит.

«Зайцы и медведи»

Цель: развивать ловкость, умение перевоплощаться.

Ход игры: Ребенок-«медведь» сидит на корточках и дремлет. Дети- «зайцы» прыгают вокруг и дразнят его:

Мишка бурый, мишка бурый,

Отчего такой ты хмурый?

«Медведь» встает, отвечает:

Я медком не угостился

Вот на всех и рассердился.

1,2,3,4,5 – начинаю всех гонять!

После этого «медведь» ловит «зайцев».

«Где мы были»

Цель: развивать двигательные навыки и умения; развивать наблюдательность, внимание, сообразительность, дыхание.

Ход игры: Считалкой выбирается водящий. Он выходит за веранду. Оставшиеся дети сговариваются, какие движения они будут делать. Потом приглашают водящего. Он говорит: «Здравствуйте, дети! Где вы были, что вы делали?» Дети отвечают: «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем!» Если водящий отгадал выполняемое детьми движение, то выбирается новый водящий. Если не смог отгадать – снова водит.

«У медведя во бору»

Цель: учить ориентироваться в пространстве; развивать внимание.

Ход игры: На одном конце площадки проводится черта. Это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2—3 шагов, очерчивается место для медведя. На противоположном конце обозначается линией дом детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем (можно выбрать считалкой). Остальные играющие — дети, они находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы, ягоды, т. е. имитируют соответствующие движения и говорят: « *У медведя во бору, грибы, ягоды беру, А медведь сидит и на нас рычит*».

Медведь с рычанием встает, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного он отводит к себе. Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2—3 играющих, назначается или выбирается новый медведь. Игра повторяется.

«Перелет птиц»

Цель: учить двигаться в одном направлении, быстро убежать после сигнала.

Ход игры: Дети стоят в одном углу участка – они птицы. В другом углу – скамейки. По сигналу педагога: «Птички улетают!», дети, подняв руки, бегают по площадке. По сигналу: «Буря!», бегут к скамейкам и садятся на них. По сигналу взрослого: «Буря кончилась!», дети слезают со скамеек и продолжают бег.

«Огуречик... огуречик...»

Цель: формировать умение прыгать на двух ногах в прямом направлении; бегать не наталкиваясь друг на друга; совершать игровые действия в соответствии с текстом.

Ход игры: На одном конце зала – воспитатель, на другом дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: *Огуречик, огуречик не ходи на тот кончик, Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет*». После окончания речевки, дети убегают в свой дом. воспитатель произносит слова в таком ритме, чтобы дети могли на каждое слово подпрыгнуть два раза. После того как игра освоена детьми роль мышки можно поручать наиболее активным детям.

«Ловишка, бери ленту!»

Цель: развивать ловкость, воспитывать честность, справедливость при оценке поведения в игре.

Ход игры: Играющие встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот.

Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три. В круг скорей беги!» дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

«Цветные автомобили»

Цель: учить в соответствии с цветом флажка выполнять действия, ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Дети размещаются по краям площадки, они – автомобили. Каждому свой цветной круг. Воспитатель в центре, в руках у него три цветных флажка. Он поднимает один, дети, имеющие круг этого цвета разбегаются в разных направлениях. Когда воспитатель опускает флажок, дети останавливаются. Воспитатель поднимает флажок другого цвета и т.д.

«Картошка» (русская народная игра)

Цель: познакомить с народной игрой; учить перебрасывать мяч.

Ход игры: Игроки встают в круг и перебрасывают мяч друг-другу не лоя его. Когда какой-нибудь игрок роняет мяч - он садится в круг (становится "картошкой"). Из круга, подпрыгивая из положения сидя, игрок пытается поймать мяч. Если поймает, то снова становится к играющим, а тот игрок, который упустил мяч - становится картошкой. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок или не надоест.

«Птицы и автомобиль»

Цель: развивать двигательные умения и навыки; развивать слуховое внимание; умение двигаться в соответствии со словами стихотворения.

Ход игры: Дети стоят в кругу. Это «птички» в гнездышках. На противоположной стороне – воспитатель. Он изображает автомобиль. После слов воспитателя:

Прискакали птички, птички-невелички,

Весело скакали, зернышки клевали.

Дети – «птички» летают и прыгают, размахивая руками. По сигналу воспитателя: «Автомобиль по улице бежит, пытит, спешит, гудок гудит. Тра-та-та-та, берегись, посторонись». Дети- «птички» убегают от автомобиля.

«Мышеловка»

Цель: развивать ловкость, умение действовать после сигнала.

Ход игры: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая группа детей, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку, начинают ходить по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,

Развелось их – просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут – вот напасть.

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот захлопнем мышеловку,

И поймем сразу вас!

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу воспитателя «Хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают — мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. Игра повторяется 4—5 раз. После того как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих по кругу или пытаться разорвать сцепленные руки. Наиболее ловких детей, которые ни разу не попались в мышеловку, следует отметить.

«Пробеги и не задень»

Цель: развивать ловкость движения.

Ход игры: Из больших снежков выкладывают цепочку. Задача игроков - пробежать между снежками и не задеть их.

«Снежная баба» (русская народная игра)

Цель: развивать двигательную активность.

Ход игры: Выбирается «Снежная баба». Она садится на корточки в конце площадки. Дети идут к ней, притоптывая,

Баба Снежная стоит,

Утром дремлет, днями спит.

Вечерами тихо ждет,

Ночью всех пугать идет.

На эти слова «Снежная баба» просыпается и ловит детей. Кого поймает, тот становится «Снежной бабой».

«Утка и селезень» (русская народная игра)

Цель: знакомить с русскими народными играми; развивать быстроту движения.

Ход игры: Двое играющих изображают Утку и Селезня. Остальные образуют круг и берутся за руки. Утка становится в круг, а Селезень за кругом. Селезень пытается проскочить в круг и поймать Утку, при этом все поют:

Селезень, ловит утку,

Молодой ловит серую.

Пойди, утица, домой,

Пойди, серая, домой.

У тебя семеро детей,

Восьмой селезень.

«Попади в обруч»

Цель: развивать меткость, глазомер.

Ход игры: Дети бросают снежки в обруч с расстояния 5-6 м.

«Снежки и ветер»

Цель: развивать двигательные навыки.

Ход игры: Дети стоят в кругу, держась за руки. По сигналу воспитателя: «Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки!» - разбегаются в разных направлениях по площадке, расправляют руки в стороны, покачиваются, кружатся. Воспитатель говорит: « Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки в круг!» - дети сбегаются в кружок и берутся за руки.

«Берегись, заморожу»

Цель: развивать ловкость.

Ход игры: Все играющие собираются на одной стороне площадки, воспитатель с ними. «Убегайте, берегитесь, догоню и заморожу», говорит воспитатель. Дети бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в домике.

«Пустое место»

Цель: развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание.

Ход игры: Дети держатся за обруч правой рукой, и двигаются по часовой стрелке, а ведущий идет в противоположную сторону со словами:

Вокруг домика хожу

И в окошечко глажу,

К одному я подойду

И тихонько постучу:

«Тук-тук-тук».

Все дети останавливаются. Игрок, возле которого остановился ведущий, спрашивает: «Кто пришел?» ведущий называет имя ребенка и продолжает:

Ты стоишь ко мне спиной,

Побежим-ка мы с тобой.

Кто из нас молодой

Прибежит быстрее домой?

Ведущий и ребенок бегут в противоположные стороны. Выигрывает тот, кто первым займет пустое место у круга.



Картоотека игр по

формированию

здорового образа жизни



«Умею - не умею».

Цели: акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

Оборудование: мяч.

Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

« Угадай, кто позвал?»

Цели: тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.

« Найди пару».

Цель: подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Оборудование: пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы.

Выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь разные материалы.

«Правила гигиены».

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

«Этикет – школа изящных манер».

Цели: научит ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

Оборудование: предметные картинки.

Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить.

Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженное, торт, компоты). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса. Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты.

« Отгадай загадку по картинке».

Цели: помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

Оборудование: картинки с изображением опасных предметов.

Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем опасны эти предметы? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.

Найди опасные предметы.

Цели: помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не осторожного обращения с ними.

Оборудование: нож, ножницы, иголка, утюг.

В квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:

- ✦ Все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;
- ✦ Нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;
- ✦ Ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;
- ✦ Нельзя пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды, соду, хлорку;
- ✦ Опасно одному выходить на балкон.

«Мой день».

Цели: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

Опасно – не опасно.

Цели: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения ; воспитывать чувство взаимопомощи.

Оборудование: набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуации; карточки разных цветов (красного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.

Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.

Если сделаю так.

Цели: обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.

Оборудование: набор поощрительных предметов: фишек, звёздочек.

Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации (угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью) предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникает, если я сделаю...», или «Опасности не будет, если я сделаю...» дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, белую, если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выражать поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звёздочкой.

Скорая помощь.

Цель: закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

Оборудование: картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка). Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затемпературил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действий.

Наши помощники – растения.

Цель: закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: предметные картинки с изображением лекарственных растений.

Игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

Путешествие в страну здоровья.

Цель: закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперёд настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребёнок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зелёном кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперёд. Побеждает тот, кто первым доберётся в страну здоровья.

К нам пришел Незнайка.

Цели: научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.

Оборудование: кукла Незнайка, фишки, портфель с поощрительными призами.

Дети внимательно слушают рассказ Незнайки, по ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам, невыдержанность ребенка наказывается штрафным очком. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

Подбери пару.

Цели: соотносить предметы на картинках, с действиям; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

Оборудование: предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек; сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки.

Дети внимательно рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор.

Полезная и вредная еда.

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

Пищевое лото.

Цель: формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

Оборудование: три большие карты с кармашками (витамины, белки, жиры); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (32 шт.), большие карты по типу лото.

Дети раскладывают маленькие карточки в кармашки больших карт.

Витамины : морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко. **Белки:** молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба.

Жиры: сметана, колбаса, сосиски, семена подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.

Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту.

Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

Весёлый человек.

Цели: развивать воображение, складывать фигуру (или лицо) человека из отдельных частей.

Оборудование: детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы.

Воспитатель предлагает ребёнку несколько комплектов деталей изображения человека, по своему усмотрению ребёнок подбирает детали одного комплекта и складывает изображение или из деталей разного комплекта собирает шуточного, карикатурного человека.

Путешествие хлебного комочка.

Цели: рассказать о пути, который проходит пища в организме человека, объяснить необходимость тщательного пережевывания.

Оборудование: таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека, хлебный шарик.

Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем название органов пищеварительной системы.

Что такое хорошо, что такое плохо.

Цели: учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, детскому саду) и своему здоровью.

Пособие изготавливается постепенно, дети совместно с воспитателем отыскивают иллюстрации, называют вред и пользу изображенного на них: полезно – оформляют в рамку зеленую, вредно – в рамку красную, листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, дорисовывают изображения, играют с ними.

Что ты знаешь.

Цели: рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, развивать внимание, память.

Оборудование: мяч, поощрительные призы.

Дети сидят на стульчиках перед воспитателем, воспитатель – водящий бросает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь... (например, о сердце)?» ребенок поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ, уронивший мяч, теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ. В конце игры самый активный получает поощрительный приз.

Цветик – семицветик.

Цель: определение уровня нравственного развития группы.

Оборудование: цветик – семицветик с отрывающимися лепестками, фишки красные и синие.

Каждый ребёнок, сорвав лепесток, может загадать только одно желание, рассказать о нём можно только тогда, когда лепесток облетит весь свет и вернётся к тому ребёнку, который загадывает желание. Передавая очередной лепесток по кругу, облетая весь цвет, дети кружатся.

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг.

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснёшься ты земли,

Быть по – моему вели! Вели...

В. Катаев.

Если загаданное ребенком желание отражает удовлетворение личных потребностей – он получает синюю фишку, если желание имеет общественную значимость – красную.

« Подбери предметы »

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

« Как вырасти здоровым »

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов; Воспитывать сообразительность, быстроты реакции.

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья: а) уход за своим телом, б) выполнение физических упражнений, в) приём здоровой пищи, г) игры на улице, д) сон, е) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми, ж) помощь взрослым (уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе).

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например: мальчик причесывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.

« Сложи картинку »

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста.

(Можно использовать цветные фотографии).

«Что изменилось ?»

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и

т. д.) и предлагают назвать их. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

« Узнай предмет по контуру»

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением предметов, способствующих здоровому образу жизни, и контурные изображения этих предметов. Предлагают рассмотреть картинки и назвать предмет, которому принадлежит контур.

« Почини спортивную форму»

Цель: Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания, сравнивать по цвету, используя промежуточное средство.

Детям предлагают «починить» спортивную форму с несложным узором (футболки, шорты, носки). Для этого необходимо выбрать нужную «заплатку» среди предложенных.

« Что сначала, что потом»

Цель: Учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством. Учить составлять небольшие рассказы.

Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ. Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенцем; девочка моет руки, обедает, играет с куклой.

« Лабиринты»

Цель: Учить детей ориентироваться на листе бумаги.

Ребёнку предъявляют изображения лабиринтов, «пройдя» по которым можно выполнять действия, способствующие здоровому образу жизни.

«Малыш сидит совсем близко от телевизора и смотрит передачу. Как ты думаешь, это полезно для его здоровья? Чем ты посоветуешь заняться малышу? Помоги добраться до игрушки!»

«Соня хочет почистить зубы. Помоги ей пройти к полочке с зубной щеткой и пастой»

Для чего нужна пальчиковая гимнастика?

Давайте обобщим, сколько всего полезного мы делаем, играя в пальчиковые игры. **Пальчиковая гимнастика:**

1. Развивает речь.

Упражняя и ритмично двигая пальчиками, малыш активизирует речевые центры головного мозга.

2. **Развивает умение малыша подражать** нам, взрослым, **учит вслушиваться в нашу речь и ее понимать, повышает речевую активность** крохи, да и просто **создает благоприятную эмоциональную атмосферу.**

3. Учит ребенка **концентрировать внимание и правильно его распределять.**

Это очень и очень важное умение! И нам, воспитателям, нужно помогать малышу его формировать. Кстати, произвольно управлять своим вниманием ребенок сможет научиться только к возрасту 6-7 лет. И от этого умения во многом будут зависеть его школьные успехи.

4. Когда малыш начнет говорить и сможет стихами сопровождать упражнение из пальчиковой гимнастики – это будет делать его **речь более четкой, ритмичной, яркой.** Таким образом, он сможет **усилить контроль за своими движениями.**

5. В пальчиковых играх нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи. Вот вам и отличное веселое упражнение для **развития памяти малыша!**

6. А можно ли с помощью пальчиковых игр **развивать фантазию и воображение?** Конечно! Ведь руками можно «рассказывать» целые истории! Сначала пример покажет воспитатель, а уж потом и ребенок может сочинить свои «пальчиковые истории».

7. Ну, и наконец, после всех этих упражнений **кости и пальцы рук станут сильными, подвижными, гибкими.** А это так поможет в дальнейшем в **освоении навыка письма!**

Сколько и как часто нужно заниматься пальчиковой гимнастикой?

Любые упражнения эффективны только, если вы делаете их регулярно. Вот и пальчиковые игры принесут эффект при ежедневных занятиях (!) минут по 5.

Кстати, как вы думаете – **нужно ли постоянно менять игры,** чтобы сохранить к ним интерес?

Или достаточно играть в полюбившиеся?

Скорее всего, вы заметили, что малыши любят повторять одно и то же движение, процедуру или действие.

Это – механизм научения. Чтобы навык закрепился, ребенок будет повторять его снова и снова. И чем сложнее навык, тем дольше будет повторение. Это чуть позже, в более старшем возрасте, будет требоваться постоянно вносить разнообразие в игры.

Зачем же я снова и снова возвращаюсь к теме пальчиковых игр, зачем такое их количество? Может, тогда достаточно нескольких, любившихся?

Дело в том, что **пальчиковые игры можно разделить на несколько видов:**

1. Упражнения для кистей рук.

Примеры таких игр - это игры из «10 самых простых пальчиковых игр, которые развлекут ребенка в пробке или очереди».

Такие игры достаточно просты и не требуют тонких дифференцированных движений. Поэтому они подходят для самых маленьких, с них можно начать. Кроме этого, гимнастика с этими играми:

- учит малышей повторять за нами, взрослыми. То есть развивает подражательную способность. Именно эта способность – базис успешного последующего обучения всем навыкам;
- учит напрягать и расслаблять мышцы;
- развивает умение сохранять на некоторое время положение пальцев;
- учит переключаться с одного движения на другое.

2. Упражнения для пальцев условно статические.

Эти игры - совершенствуют на более высоком уровне полученные ранее навыки. Более сложные, требуют более точных движений. Кстати, именно используя именно эти упражнения (после их усвоения), можно составлять свои самые чудесные и невероятные истории и рассказы.

3. Упражнения для пальцев динамические.

- развивают точную координацию движений;
- учат сгибать и разгибать пальцы рук;
- учат противопоставлять большой палец остальным.

И, надеюсь, что полученная информация поможет вам и регулировать «сложность» игр для ребенка, а также найти «любимые» игры разных видов.

<p style="text-align: center;">Тема: «Перелетные птицы»</p> <p style="text-align: center;">Перелетные птицы</p> <p>Тили-тели, тили-тели - С юга птицы прилетели! <i>Скрецивают большие пальцы, машут ладошками.</i> Прилетел к нам скворушка - Серенькое перышко. Жаворонок, соловей Торопились: кто скорей? Цапля, лебедь, утка, стриж, Аист, ласточка и чиж - <i>Поочередно сгибают пальцы на обеих руках, начиная с мизинца левой руки.</i> Все вернулись, прилетели, <i>Снова, скрестив большие пальцы, машут ладошками.</i> Песни звонкие запели! <i>Указательным и большим пальцами делают клюв – «птицы поют».</i></p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">Тема: «Хлеб»</p> <p style="text-align: center;">Хлеб</p> <p>Муку в тесто замесили, <i>Сжимают и разжимают пальчики.</i> А из теста мы слепили: <i>Прихлопывают ладошками, «лепят».</i> Пирожки и плюшки, Сдобные ватрушки, Булочки и калачи - Всё мы испечем в печи. <i>Поочередно разгибают пальчики, начиная с мизинца.</i> <i>Обе ладошки разворачивают вверх.</i> Очень вкусно!</p>
<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">Тема: «Рыбы»</p> <p style="text-align: center;">Подводный мир</p> <p>Посмотри скорей вокруг! <i>Делают ладошку у лба «козырьком».</i> Что ты видишь, милый друг? <i>Приставляют пальцы колечками у глаз.</i> Здесь прозрачная вода. Плывет морской конек сюда. Вот медуза, вот кальмар. А это? Это рыба-шар. А вот, расправив восемь ног, Гостей встречает осьминог. <i>Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.</i></p>	<p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">Тема: «Фрукты»</p> <p style="text-align: center;">Фруктовая ладошка</p> <p>Этот пальчик - апельсин, Он, конечно, не один. Этот пальчик - слива, Вкусная, красивая. Этот пальчик - абрикос, Высоко на ветке рос. Этот пальчик - груша, Просит: «Ну-ка, скушай!» Этот пальчик - ананас, <i>Поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого.</i> Фрукт для вас и для нас. <i>Показывают ладошками вокруг и на себя.</i></p>

<p>5</p> <p style="text-align: right;"><i>Тема: «Овощи»</i></p> <p style="text-align: center;">Овощи</p> <p>У девчушки Зиночки Овощи в корзиночке: <i>Дети делают ладошки «корзинкой».</i> Вот пузатый кабачок Положила на бочок, Перец и морковку Уложила ловко, Помидор и огурец. <i>Сгибают пальчики, начиная с большого.</i> Наша Зина - молодец! Показывают большой палец.</p>	<p>6</p> <p style="text-align: right;"><i>Тема: «Мой город»</i></p> <p style="text-align: center;">Дом и ворота</p> <p>На поляне дом стоит, <i>«Дом» изобразить двумя руками, крышу дома — пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом.</i> Ну а к дому путь закрыт. <i>Правая и левая руки повернуты ладонями к себе, соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота»).</i> Мы ворота открываем, <i>Ладони разворачиваются параллельно друг другу.</i> В этот домик приглашаем.</p>
<p>7</p> <p style="text-align: right;"><i>Тема: «Сад огород»</i></p> <p style="text-align: center;">Засолим капусту</p> <p>Мы капусту рубим, <i>Резкие движения прямыми кистями рук вверх и вниз.</i> Мы морковку трем, <i>Пальцы рук сжаты в кулаки, движения кулаков к себе и от себя.</i> Мы капусту солим, <i>Движение пальцев, имитирующих посыпание солью из щепотки.</i> Мы капусту жмем. <i>Интенсивное сжатие пальцев рук в кулаки.</i> <i>Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.</i></p>	<p>8</p> <p style="text-align: right;"><i>Тема: «Зима»</i></p> <p style="text-align: center;">Зимние забавы</p> <p>Что зимой мы любим делать? В снежки играть, на лыжах бегать, На коньках по льду кататься, Вниз с горы на санках мчаться. <i>Поочередно соединяют большой палец с остальными.</i> Новогодние игрушки Праздник приближается, Елка наряжается. <i>Поднимают руки вверх «к макушке елки» и, опуская вниз, разводят в стороны.</i> Мы развешали игрушки: Бусы, шарики, хлопушки. <i>Поочередно соединяют большой палец с остальными.</i> А здесь фонарики висят, Блеском радуют ребят. <i>Крутят ладошками в воздухе - «фонарики».</i></p>

<p>9</p> <p style="text-align: center;"><i>Тема: «Продукты питания»</i></p> <p style="text-align: center;">Мышка</p> <p style="text-align: center;">С морковкой, с морошкой.</p>	<p>10</p> <p style="text-align: center;"><i>Тема: Зимующие птицы»</i></p> <p style="text-align: center;">Птички зимой</p> <p style="text-align: center;">Прилетайте, птички! («Зовущие» движения пальцами обеих рук) Сала дам синичке. («Режущие движения» одной ладони по другой) Приготовлю крошки, (Пальцы щепоткой – «крошить» хлеб)</p>
<p>11</p> <p style="text-align: center;"><i>Тема: «Грибы»</i></p> <p style="text-align: center;">По грибы (потешка)</p> <p style="text-align: center;">Раз, два, три, четыре, пять, Мы идём грибы искать! Этот пальчик в лес пошёл, Этот пальчик гриб нашёл. Этот пальчик чистить стал. Этот пальчик всё съел, Оттого и потолстел. <i>(попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца)</i></p>	<p>12</p> <p style="text-align: center;"><i>Тема: «Осень»</i></p> <p style="text-align: center;">Осень</p> <p style="text-align: center;">ВЕТЕР ПО ЛЕСУ ЛЕТАЛ, <i>Дети делают кистями плавные движения вперед – к груди.</i> ВЕТЕР ЛИСТИКИ СЧИТАЛ: ВОТ ДУБОВЫЙ, <i>Поочередно загибают пальцы на руке.</i> ВОТ КЛЕНОВЫЙ, ВОТ РЯБИНОВЫЙ РЕЗНОЙ, ВОТ С БЕРЕЗКИ – ЗОЛОТОЙ, ВОТ ПОСЛЕДНИЙ ЛИСТ С ОСИНКИ ВЕТЕР БРОСИЛ НА ТРОПИНКУ. <i>Встряхивают кистями рук.</i></p>
<p>13</p> <p style="text-align: center;"><i>Тема: «Комнатные растения»</i></p> <p style="text-align: center;">Комнатные растения</p> <p style="text-align: center;">На окно скорее глянь: Здесь у нас цветет герань. А здесь красавец бальзамин, Амариллис рядом с ним. Фуксия, бегония - <i>Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.</i> Мы все названья помним! Раскрывают ладошку. Мы взрыхлим цветы, польем, Пошевеливают опущенными вниз пальцами.</p>	<p>14</p> <p style="text-align: center;"><i>Тема: «Сказки»</i></p> <p style="text-align: center;">Сказки</p> <p style="text-align: center;">Будем пальчики считать, Будем сказки называть: <i>Вытягивают руки вперед, играя пальчиками.</i> Эта сказка - «Теремок». Эта сказка - «Колобок». Эта сказка - «Репка»: Про внучку, бабу, дедку. <i>одно касаются большим пальцем остальных, начиная с указательного.</i> «Волк и семеро козлят» -</p>

<p>Пусть подрастают день за днем! <i>Обе ладошки соединяют «бутоном», поднимают над головой и раскрывают «цветком».</i></p>	<p>Этим сказкам каждый рад! <i>Показывают большой палец.</i></p>
<p>15 <i>Тема «Посуда»</i></p> <p style="text-align: center;">Посуда</p> <p>Девочка Иринка порядок наводила. <i>Показывают большой палец.</i> Девочка Иринка кукле говорила: «Салфетки должны быть в салфетнице, Масло должно быть в масленке, Хлебушек должен быть в хлебнице, А соль? Ну, конечно, в солонке!» <i>Поочередно соединяют большой палец с остальными</i></p>	<p>16 <i>Тема: «Одежда»</i></p> <p style="text-align: center;">Стирка</p> <p>Постираю чисто, с толком Рубашку, кофту и футболку, Свитерок и брюки - <i>Делают движения кулачками, имитирующие стирку.</i> <i>Пальцами</i> <i>правой руки поочередно потряхивают пальцы левой руки.</i> <i>(При повторе то же с другой рукой.)</i> Устали мои руки! Встряхивают обе руки.</p>
<p>17 <i>Тема: «Семья»</i></p> <p style="text-align: center;">Этот пальчик</p> <p><i>Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их начиная с большого пальца.</i></p> <p>Этот пальчик - дедушка, Этот пальчик - бабушка, Этот пальчик - папочка, Этот пальчик - мамочка, Этот пальчик - Я, Вот и вся моя семья.</p>	<p>18 <i>Тема: «Мебель»</i></p> <p style="text-align: center;">Мебель</p> <p>Мебель я начну считать: Кресло, стол, диван, кровать, Полка, тумбочка, буфет, Шкаф, комод и табурет. <i>Пальцы обеих рук поочередно зажимают в кулачки.</i> Много мебели назвал - Десять пальчиков зажал! <i>Поднимают зажатые кулачки вверх.</i></p>
<p>19 <i>Тема: «На страже родины»</i></p> <p style="text-align: center;">Наша армия</p> <p>Аты-баты, аты-баты! На парад идут солдаты! Вот идут танкисты, Потом артиллеристы, А потом пехота -</p>	<p>20 <i>Тема: «Восьмое марта»</i></p> <p style="text-align: center;">Наши мамы</p> <p>Много мам на белом свете, Всех их очень любят дети! <i>Разводят руки в стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи.</i> Журналист и инженер, Повар, милиционер,</p>

<p>Рота за ротой! <i>Поочередно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки.</i></p>	<p>Швея, кондуктор и учитель, Врач, парикмахер и строитель - <i>Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке.</i> Мамы разные нужны, <i>Сжимают обе ладошки в «замочек».</i> Мамы разные важны! <i>Разводят руки, поднимают ладошками вверх. - «фонарики».</i></p>
<p>21 <i>Тема: «Транспорт»</i></p> <p style="text-align: center;">Транспорт</p> <p>Будем пальчики сгибать - <i>Сжимают и разжимают пальчики.</i> Будем транспорт называть: Автомобиль и вертолет, Трамвай, метро и самолет. <i>Поочередно разжимают пальчики, начиная с мизинца.</i> Пять пальцев мы в кулак зажали, Пять видов транспорта назвали. <i>Сжимают пальцы в кулачок, начиная с большого.</i></p>	<p>22 <i>Тема: «Цветы»</i></p> <p style="text-align: center;">Цветы</p> <p><i>Выполнять действия в соответствии с содержанием стихотворения</i> Наши алые цветки Раскрывают лепестки. Ветерок чуть дышит, Лепестки колышет. Наши алые цветки Закрывают лепестки, Тихо засыпают, Головками качают.</p>
<p>23 <i>Тема: «Насекомые»</i></p> <p style="text-align: center;">Насекомые</p> <p>Дружно пальчики считаем Насекомых называем: <i>(сжимаем и разжимаем пальцы)</i> Бабочка, кузнечик, муха, Это жук с зеленым брюхом. <i>(Поочередно сгибаем пальцы в кулак)</i> Это кто же тут звенит? <i>(вращаем мизинцем)</i> Ой, сюда комар летит! Прячьтесь! <i>(прячем руки за спину)</i></p>	<p>24 <i>Тема: «Лес»</i></p> <p style="text-align: center;">В лес по ягоды</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять <i>(пальцы обеих рук «здороваются» — соприкасаются друг с другом: сначала соединяйте большие пальцы, затем указательные и т. д.),</i> В лес идем мы погулять <i>(указательный и средний пальцы обеих рук «идут» по столу).</i> За черникой за малиной <i>(указательным пальцем правой руки нагибайте пальцы на левой, начиная с большого),</i> За брусникой и за калиной. Землянику мы найдем И братишке отнесем <i>(указательный и средний пальцы обеих рук «идут» по столу)</i></p>

<p>25</p> <p style="text-align: right;"><i>Тема: «Игрушки»</i></p> <p style="text-align: center;">Игрушки</p> <p>У Антошки есть игрушки: Вот веселая лягушка. Вот железная машина. Это мяч. Он из резины. Разноцветная матрешка И с хвостом пушистым кошка.</p> <p><i>Поочередно сгибают пальчики в кулачок, начиная с большого.</i></p>	<p>26</p> <p style="text-align: right;"><i>Тема: «Дикие животные»</i></p> <p style="text-align: center;">Дикие животные</p> <p>Это зайчонок, это бельчонок, Это лисенок, это волчонок, <i>Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.</i> А это спешит, ковыляет спросонок Бурый, мохнатый, смешной медвежонок. <i>Вращают большим пальцем.</i></p>
<p>27</p> <p style="text-align: right;"><i>Тема: «Домашние животные»</i></p> <p style="text-align: center;">Домашние животные</p> <p>Довольна корова своими телятами, Овечка довольна своими ягнятами, Кошка довольна своими котятами, Кем же довольна свинья? Поросятами! Довольна коза своими козлятами, А я довольна своими ребятами!</p> <p><i>Показывают поочередно пальцы сначала на одной, затем на другой руке, начиная с больших. Ой, сюда комар летит! Прячьтесь! (прячем руки за спину)</i></p>	<p>28</p> <p style="text-align: right;"><i>Тема: «Лето»</i></p> <p style="text-align: center;">Лето</p> <p><i>(загибаются пальцы по одному на каждый счет)</i> Вот за что люблю я лето? Лето солнышком согрето. Два – в лесу растет трава. Три – ромашки – посмотри! А четыре - это лес, Полный сказок и чудес. Пять – купались мы опять. Шесть – пора грибов поесть. Семь – малины я поем. Восемь – сено мы покосим. Девять – бабушка идет, Землянику нам несет. Десять – все вокруг в листву одето. Вот за что люблю я лето!</p>
<p>29</p> <p style="text-align: right;"><i>Тема: «Профессии»</i></p> <p style="text-align: center;">Профессии</p> <p>Много есть профессий знатных, <i>(Соединять пальцы правой руки с большим.)</i> И полезных, и приятных. <i>(Соединять пальцы левой руки с большим.)</i> Повар, врач, маляр, учитель, Продавец, шахтёр, строитель...</p>	<p>30</p> <p style="text-align: right;"><i>Тема: «Детский сад»</i></p> <p style="text-align: center;">Детки</p> <p><i>(поочередно разгибать все пальцы, начиная с большого)</i> Раз, два, три, четыре, пять, Будем пальчики считать - Крепкие, дружные, Все такие нужные. <i>(поднять кисть правой (левой) руки вверх, широко раздвинуть</i></p>

<p>(Последовательно соединять пальцы обеих рук с большим.) Сразу всех не называю, (Сжимать и разжимать кулачки.) Вам продолжить предлагаю. (Вытянуть руки вперед ладонями вверх.)</p>	<p>пальцы; поочередно сгибать их в кулачок, начиная с большого) Тише, тише, тише, Не шумите! Наших деток не будите! Птички станут щебетать, Будут пальчики вставать. (раскачивать кулачок вверх-вниз по ритмике стихотворных строк, а на слове “вставать” - открыть кулачок, широко раздвинув пальцы)</p>																				
<p>31</p> <p style="text-align: right;"><i>Тема : «Весна»</i></p> <p style="text-align: center;">Времена года</p> <p>Круглый год Круглый год, круглый год! <i>Сжимают в кулачок пальцы правой руки и вращают большим пальцем.</i> За зимой весна идет, А за весной следом Торопится к нам лето. И у кого не спросим - Идет за летом осень. А за осенью сама Вновь идет, спешит зима. <i>Поочередно соединяют большой палец с остальными (на каждое время года). Повторяют другой рукой</i></p>	<p>32</p> <p style="text-align: right;"><i>Тема: «Чудеса Деда мороза»</i> Новый год</p> <table border="1" data-bbox="1137 632 2101 1449"> <tr> <td>Наступает Новый год!</td> <td>хлопаем в ладоши</td> </tr> <tr> <td>Дети водят хоровод.</td> <td>кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу</td> </tr> <tr> <td>Висят на елке шарики,</td> <td>поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар</td> </tr> <tr> <td>Светятся фонарики.</td> <td>Фонарики</td> </tr> <tr> <td>Вот сверкают льдинки,</td> <td>сжимать и резко разжимать кулаки по очереди</td> </tr> <tr> <td>Кружатся снежинки.</td> <td>легко и плавно двигать кистями</td> </tr> <tr> <td>В гости дед Мороз идет,</td> <td>пальцы шагают по коленям или по полу</td> </tr> <tr> <td>Всем подарки он несет.</td> <td>трем друг об друга ладони</td> </tr> <tr> <td>Чтоб подарки посчитать, Будем пальцы загибать:</td> <td>хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем</td> </tr> <tr> <td>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.</td> <td>по очереди массируем каждый палец</td> </tr> </table>	Наступает Новый год!	хлопаем в ладоши	Дети водят хоровод.	кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу	Висят на елке шарики,	поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар	Светятся фонарики.	Фонарики	Вот сверкают льдинки,	сжимать и резко разжимать кулаки по очереди	Кружатся снежинки.	легко и плавно двигать кистями	В гости дед Мороз идет,	пальцы шагают по коленям или по полу	Всем подарки он несет.	трем друг об друга ладони	Чтоб подарки посчитать, Будем пальцы загибать:	хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.	по очереди массируем каждый палец
Наступает Новый год!	хлопаем в ладоши																				
Дети водят хоровод.	кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу																				
Висят на елке шарики,	поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар																				
Светятся фонарики.	Фонарики																				
Вот сверкают льдинки,	сжимать и резко разжимать кулаки по очереди																				
Кружатся снежинки.	легко и плавно двигать кистями																				
В гости дед Мороз идет,	пальцы шагают по коленям или по полу																				
Всем подарки он несет.	трем друг об друга ладони																				
Чтоб подарки посчитать, Будем пальцы загибать:	хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем																				
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.	по очереди массируем каждый палец																				

Снежок

Раз, два, три, четыре, (загибать пальчики)
Мы с тобой снежок слепили
(лепить, меняя положение ладоней)
Круглый, крепкий, очень гладкий.
(показывают круг, гладят ладони друг о друга)
Раз – подбросим, ("подбросить", посмотреть вверх)
Два – поймаем. ("ловят", приседают)
Три – уроним (встают, "роняют")
И ... сломаем! (топают)

Солнышко

Утром солнышко встаёт выше, выше, (руки высоко вверх).
Ночью солнышко зайдет ниже, ниже. (руки вниз).
Хорошо-хорошо солнышку живётся,
(делаем ручками фонарики)
И нам вместе с солнышком весело живётся
(хлопаем в ладоши)

Счёт

Один, два, три, четыре, пять -
(разжимаем поочередно пальчики из кулачка)
Вышли пальчики гулять.
Один, два, три, четыре, пять -
(зажимаем пальчики в кулачок)
В домик спрятались опять!

Тесто

Тесто мы месили (сжимаем кисти рук)
Мы пирог лепили (ладошки лепят)
Шлёп, шлёп,
Шлёп, шлёп
Слепим мы большой пирог! (разводим руки)

Хозяйка

Кукле кашу я сварю: (мешаем кашу)
В миску молока налью, (наливаем молоко)
Положу туда крупу (насыпать крупу)

Червячки

Раз, два, три, четыре, пять,
Червячки пошли гулять (ручки лежат на столе, ладошками вниз,
сгибаем и разгибаем пальчики)
Вдруг, ворона выбегает, (пальчики "бегут" по столу)

<p>И поставлю на плиту.(поставить на плиту) Будет каша хороша! (хлопать в ладоши) Кушай, кукла, не спеша. (пригрозить пальчиком)</p>	<p>Каркает:"Вот и обед" (указательный и большой пальчики "каркают".) Глядь (разводим ручками), а червячков уж нет (сжимаем пальчики в кулачки).</p>
<p style="text-align: center;">Апельсин</p> <p>Мы делили апельсин (левая рука в кулачке, правая её обхватывает) Много нас – а он – один Эта долька – для ежа (правой рукой поочередно разжимаем пальчики на левой руке) Эта долька – для чижа Эта долька – для котят Эта долька - для утят Эта долька - для бобра А для волка – кожура! (встряхиваем обе кисти)</p>	<p style="text-align: center;">Гости</p> <p>К Кате гости прибежали, (бежим пальчиками по столу или по полу) Все друг другу руки жали. Здравствуй Жора, (соединяем большой и указательные пальчики) Здравствуй Жанна,(большой и средний) Рад Серёжа,(большой и безымянный) Рад Снежана (большой и мизинец) Не хотите ль пирожок? (ладошки складываем вместе) Может коржик (показываем 2 открытые ладошки) Иль рожок(2 кулачка ставим друг на дружку) Вот драже вам на дорожку (пальчиком тычем в открытую ладошку) Вы берите понемножку (несколько раз сгибаем ладошки в кулачки) Все стряхнули быстро крошки И захлопали в ладошки!</p>
<p style="text-align: center;">Горшок</p> <p>Жили – были в домике (сжимать и разжимать кулачки) Маленькие гномики: Токи, Бики, Лики, Чики, Микки. (загибать пальчики, начиная с мизинца) Раз,два,три,четыре,пять (разгибать пальчики) Стали гномики стирать (тереть кулачки друг о друга)</p>	<p style="text-align: center;">Дом</p> <p>Стук -стук- постук, раздаётся где то стук. Молоточки стучат, строят домик для зайчат - Вот с такою крышей, (ладошки над головой) Вот с такими стенами, (ладошки около щёчек) Вот с такими окнами, (ладошки перед лицом)</p>

<p>Таки – рубашки, (загибать пальчики,начиная с большого) Тики – платочки, Лики – штанишки, Чики – носочки, Микки умница был, Всем водичку носил.</p>	<p>Вот с такою дверью, (одна ладошка перед лицом) И вот с таким замком! (сцепили ручки)</p>
<p style="text-align: center;">Домик</p> <p>Я гуляю во дворе (хлопки ладошками по коленкам поочередно каждой рукой) Вижу домик на горе (ритмичные хлопки ладошками) Я по лесенке взберусь (раскрыть перед собой ладони и, касаясь поочередно кончиками пальцев, сложить лесенку, начиная с больших пальцев) И в окошко постучусь. Тук, тук, тук, тук! (поочередно стучать кулачком одной руки в ладошку другой)</p>	<p style="text-align: center;">Ёжик</p> <p>Ёжик, ёжик колкий, где твои иголки? (малыш катает ёжика ладошками) Надо бельчонку сшить распашонку (малыш катает ёжика по животу) Шалуну зайчишке починить штанишки (катаем по ножкам) Фыркнул ёжик - отойдите и не плачьте, не просите (катаем по полу) Если дам иголки - съедят меня волки!!! (ёжик убегает в домик, на место в коробку или на полку)</p>
<p style="text-align: center;">Замок</p> <p>На двери висит замок (руки в замке) Кто его открыть бы смог? (пальчики тянем, не разжимая) Потянули, (потянули) Покрутили, (вращаем руки) Постучали (стучим основанием ладоней) И – открыли! (руки разжимаются)</p>	<p style="text-align: center;">Капуста</p> <p>Мы капусту рубим, рубим (ладошками рубим) Мы капусту трём, трём (кулачки трут друг друга) Мы капусту солим, солим (солим щепоткой) Мы капусту мнём, мнём (пальчики сжимаем и разжимаем) В баночку кладём и пробуем.</p>
<p style="text-align: center;">Комар</p> <p>Летит муха вокруг уха, жжж (водим пальчиком вокруг уха)</p>	<p style="text-align: center;">Котик (выполнять действия по смыслу)</p> <p>Котик лапкой умывается</p>

<p>Летят осы вокруг носа, сссс (водим пальчиком вокруг носа) Летит комар, на лоб - оп (пальчиком дотрагиваемся до лба) А мы его - хлоп (ладошкой до лба) И к уху, зззз (зажимаем кулачок, подносим его к уху) Отпустим комара? Отпустим! (подносим кулачок ко рту и дуем на него, разжимая ладошку)</p>	<p>Видно, в гости собирается Вымыл носик. Вымыл ротик. Вымыл ухо. Вытер сухо.</p>
<p style="text-align: center;">Котёнок</p> <p>Шёл один я по дорожке, (показываем один пальчик) Шли со мной мои две ножки, (показывает два пальчика) Вдруг на встречу три мышонка, (показываем три пальчика) Ой, мы видели котенка!(хлопает себя ладошками по щечкам и как бы качает ладошками голову) У него четыре лапки, (показываем четыре пальчика) На лапках - острые царапки, (царапаем ногтями поверхность того что под рукой) Один, два, три, четыре, пять, (на каждый счёт показываем соответствующее число пальчиков) Нужно быстро убежать ! (двумя пальчиками, указательным и средним, убегаем по поверхности)</p>	<p style="text-align: center;">Черепашка</p> <p>Шла по полю черепаха (идем пальчиками) И дрожала вся от страха (руки в кулачках, кулачки дрожат) Кусь, кусь, кусь!Кусь, кусь, кусь! (большой и указательный пальцы «кусаются») Никого я не боюсь! (отрицание –указательным пальцем)</p>
<p style="text-align: center;">Курочка</p> <p>Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать (хлопаем ручками по коленкам) А за ней ребятки - жёлтые цыплятки (идём пальчиками) Ко-ко-ко, ко-ко-ко, не ходите далеко! (грозим пальчиком) Лапками гребите (загребаем ручками), Зёрнышки ищите (клюём пальчиками зёрнышки) Съели толстого жука, дождевого червяка</p>	<p style="text-align: center;">Ладошки</p> <p>Ладошки вверх, Ладошки вниз, А теперь их на бочок И зажали в кулачок.</p>

<p>(показываем ручками, какой толстый жук) Выпили водицы полное корытце (показываем как черпаем воду и пьём).</p>	
<p style="text-align: center;">Листья</p> <p>Листья жёлтые летят и под ножками шуршат. (руки сверху вниз опускаются, ладони поворачиваются, изображая падающие листья) Вшик, вшик, вшик. Вшик, вшик, вшик (шаркаем ладонью об ладонь) Листья жёлтые летят и под ножками шуршат Вшик, вшик, вшик. Вшик, вшик, вшик. (шаркаем ножками) Листья жёлтые летят и под ножками шуршат Вшик, вшик, вшик. Вшик, вшик, вшик. (указательные пальцы шаркают друг об друга).</p>	<p style="text-align: center;">Лужок</p> <p>На лужок пришли зайчата, Медвежата, барсучата, Лягушата и енот. На зелёный на лужок Приходи и ты, дружок! (сгибать пальчики в кулачок в ритме потешки, при перечислении животных сгибать пальчики на обеих руках поочередно, на последней строчке помахать ладонями)</p>
<p style="text-align: center;">Моя семья</p> <p>Этот пальчик – дедушка (разжимаем поочередно пальцы из кулачка, начиная с большого) Этот пальчик – бабушка Этот пальчик – папочка Этот пальчик – мамочка Этот пальчик – я Вот и вся моя семья! (вращаем разжатой ладошкой)</p>	<p style="text-align: center;">Ножки</p> <p>Нарядили ножки (поочередно поглаживать одной рукой другую) В новые сапожки. Вы шагайте, ножки, (шагать пальчиками по столу) Прямо по дорожке. Вы шагайте - топайте, (постукивать пальчиками) По лужам не шлёпайте, (погрозить пальчиком) В грязь не заходите, Сапожки не рвите.</p>
	<p style="text-align: center;">Сорока-белобока.</p>

Сорока-белобока кашку варила,
деток кормила.
(взрослый слегка щекочет ладошку ребенка)
Этому дала,
(загибает мизинчик ребенка)
этому дала,
(загибает безымянный пальчик)
этому дала,
(загибает средний пальчик)
этому дала,
(загибает указательный пальчик)
а этому не дала:
(шевелит большой пальчик)
ты дров не носил, печку не топил,
тебе каши не дадим!
(слегка щекочет ребенка)

Пальчики.

Этот пальчик хочет спать.
(взрослый разворачивает левую ручку ладошкой к себе, правой
ручкой загибает мизинчик на левой руке)
Этот пальчик лег в кровать.
(загибает безымянный пальчик)
Этот пальчик чуть вздремнул.
(загибает средний пальчик)
Этот сразу же уснул.
(загибает указательный пальчик)
Этот крепко-крепко спит
и тихонечко сопит.
(загибает большой пальчик)
Солнце красное взойдет,
утро ясное придет,
Будут птички щебетать,
будут пальчики вставать!

Пальчики в лесу.

Раз, два, три, четыре, пять,
вышли пальчики гулять.
(взрослый держит перед собой кулачок ребенка)
Этот пальчик в лес пошел,
(разгибает мизинчик)
этот пальчик гриб нашел,
(разгибает безымянный пальчик)
этот резал,
(разгибает средний пальчик)
этот ел,
(разгибает указательный пальчик)
ну, а этот лишь глядел!
(разгибает большой пальчик и щекочет ладошку)

(поднимает левую ручку и распрямляет все пальчики)
Повторить то же самое с правой рукой.

Кто приехал?

Кто приехал?

(ребенок складывает вместе ладошки и пальцы обеих рук, четыре раза хлопает кончиками больших пальцев)

Мы, мы, мы!

(теперь кончики больших пальцев прижаты друг к другу и неподвижны, а кончиками остальных пальцев быстро и одновременно хлопает три раза)

Мама, мама, это ты?

(хлопает кончиками больших пальцев)

Да, да, да!

(хлопает кончиками указательных пальцев)

Папа, папа, это ты?

(хлопает кончиками больших пальцев)

Да, да, да!

(хлопает кончиками средних пальцев)

Братец, братец, это ты?

или:

Ах, сестричка, это ты?

(хлопает кончиками больших пальцев)

Да, да, да!

(хлопает кончиками безымянных пальцев)

Дедушка, а это ты?

или:

Бабушка, а это ты?

(хлопает кончиками больших пальцев)

Да, да, да!

(хлопает кончиками мизинцев)

Все мы вместе, да, да, да!

(хлопает в ладоши)

Моя семья.

(Проговаривая слова, поочередно пальчики можно разгибать, а можно, наоборот, сгибать, начиная с большого. По окончании покрутить кулачком.

Этот пальчик ДЕДУШКА.

(загибает /разгибает/ большой пальчик)

Этот пальчик БАБУШКА.

(загибает /разгибает/ указательный пальчик)

Этот пальчик ПАПОЧКА.

(загибает /разгибает/ средний пальчик)

Этот пальчик МАМОЧКА.

(загибает /разгибает/ безымянный пальчик)

Этот пальчик Я.

(загибает /разгибает/ мизинчик пальчик)

Вот и вся моя семья!

(поднимает левую ручку и распрямляет все пальчики)

<p style="text-align: center;">Шалун.</p> <p style="text-align: center;">Наша Маша варила кашу Кашу сварила, малышей кормила. (на первые две строчки чертить круговые линии на ладошке малыша) Этому дала, этому дала, Этому дала, этому дала, (на следующие 2 строчки загибать пальцы с проговариванием соответствующих слов) А этому - не дала. Он много шалил, Свою тарелку разбил. (со словами последней строчки пальцами другой руки брать мизинчик и слегка покачивать)</p>	<p style="text-align: center;">Белочка.</p> <p style="text-align: center;">(по мотивам народной песенки) Сидит белка на тележке, Продаёт свои орешки; Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке косолапому, Зайнышке усатому. (поочередно разгибать все пальцы, начиная с большого)</p>
<p style="text-align: center;">По грибы.</p> <p style="text-align: center;">Раз, два, три, четыре, пять, Мы идём грибы искать! Этот пальчик в лес пошёл, Этот пальчик гриб нашёл. Этот пальчик чистить стал. Этот пальчик жарить стал, Этот пальчик всё съел, Оттого и потолстел. (попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца)</p>	<p style="text-align: center;">Пальчики.</p> <p style="text-align: center;">Раз, два, три, четыре, пять, Вышли пальчики гулять! Раз, два, три, четыре, пять, В домик спрятались опять. (поочередно разгибать все пальцы, начиная с мизинца, затем сгибать их в том же порядке)</p>
<p style="text-align: center;">Мальчик-пальчик.</p> <p style="text-align: center;">(Пальцы сжаты в кулачок) - Мальчик-пальчик, Где ты был?</p>	<p style="text-align: center;">Стишок для запоминания названий пальчиков.</p> <p style="text-align: center;">Палец Толстый и Большой В сад за сливами пошел. (загибает /разгибает/ большой пальчик)</p>

<p>(разгибается большой палец) - С этим братцем в лес ходил, (разгибается указательный) С этим братцем щи варил, (разгибается средний) С этим братцем кашу ел, (разгибается безымянный) С этим братцем песни пел. (разгибается мизинец)</p>	<p>Указательный с порога Указал ему дорогу. (загибает /разгибает/ указательный пальчик) Палец Средний - самый меткий, Он снимает сливы с ветки. (загибает /разгибает/ средний пальчик) Безымянный поедает, (загибает /разгибает/ безымянный пальчик) А Мизинчик-господинчик В землю косточки сажает. (загибает /разгибает/ мизинчик пальчик)</p>
<p>Осенние листья.</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять, (загибать пальцы, начиная с большого) Будем листья собирать. (сжимать и разжимать кулачки) Листья берёзы, листья рябины, (загибать пальчики, начиная с большого) Листья тополя, листья осины, Листики дуба мы соберём.</p>	<p>Есть игрушки у меня.</p> <p>Есть игрушки у меня: (хлопать в ладоши) Паровоз и два коня, Серебристый самолёт, Три ракеты, вездеход, Самосвал, Подъёмный кран. (загибать поочередно пальчики)</p>
<p>Улей.</p> <p>(Пальцы сжать в кулак, затем отгибать их по одному. На последнюю строчку резко поднять руки вверх с растопыренными пальчиками - пчелы улетели) Вот маленький улей, где пчелы спрятались,</p>	<p>Черепашка.</p> <p>(Руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри. Затем показать большие пальцы и спрятать их обратно.) Вот моя черепаха, она живет в панцире. Она очень любит свой дом.</p>

<p>Никто их не увидит. Вот они показались из улья. Одна, две, три, четыре, пять! Ззззз!</p>	<p>Когда она хочет есть, то высовывает голову. Когда хочет спать, то прячет её обратно.</p>
<p style="text-align: center;">Мы рисовали.</p> <p>(Плавно поднять руки перед собой, встряхивать кистями.) Мы сегодня рисовали, Наши пальчики устали. Наши пальчики встряхнем, Рисовать опять начнем.</p>	<p style="text-align: center;">Капустка.</p> <p>(Движения прямыми ладонями вверхвниз, поочередное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачек. Сжимать и разжимать кулачки.) Мы капустку рубим-рубим, Мы капустку солим-солим, Мы капустку трём-трём, Мы капустку жмём-жмём.</p>
<p style="text-align: center;">Пять пальцев.</p> <p>(Ритмично сжимать и разжимать кулачки. На счет - поочередно загибать пальчики на обеих руках.) На моей руке пять пальцев, Пять хватальцев, пять держальцев. Чтоб строгать и чтоб пилить, Чтобы брать и чтоб дарить. Их не трудно сосчитать: Раз, два, три, четыре, пять!</p>	<p style="text-align: center;">Повстречались.</p> <p>(На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца. На последнюю строчку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы.) Повстречались два котенка: "Мяумяу!", Два щенка: "Авав!", Два жеребенка: "Игого!", Два тигренка: "Ррр!" Два быка: "Муу!". Смотри, какие рога.</p>

Лодочка.

(На первые строчки две ладони соединить лодочкой и выполнять волнообразные движения руками. На слова "паруса подниму" - поднять выпрямленные ладони вверх. Затем имитировать движения волн и рыбок.)

Две ладошки прижму
И по морю поплыву.
Две ладошки, друзья, -
Это лодочка моя.
Паруса подниму,
Синим морем поплыву.
А по бурным волнам
Плывут рыбки тут и там.

Рыбки.

(Имитировать руками движения рыбок в соответствии с текстом.)

Рыбки весело резвятся
В чистой тепленькой воде.
То сожмутся, разожмутся,
То зарюются в песке.

Зимняя прогулка.

(Загибаем пальчики по одному)
Раз, два, три, четыре, пять
("Идём" по столу указательным и средним пальчиками)
Мы во двор пришли гулять.
("Лепим" комочек двумя ладонями)
Бабу снежную лепили,
(Крошачие движения всеми пальцами)
Птичек крошками кормили,
(Ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)
С горки мы потом катались,
(Кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)
А ещё в снегу валялись.
(Отряхиваем ладошки)
Все в снегу домой пришли.
(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)
Съели суп и спать легли.

Паучок.

(Руки скрещены. Пальцы каждой руки "бегут" по предплечью, а затем по плечу другой руки.)

Паучок ходил по ветке,
А за ним ходили детки.

(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение - дождик.)

Дождик с неба вдруг полил,
(Хлопок ладонями по столу/коленям.)

Паучков на землю смыл.

(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками - солнышко светит.)

Солнце стало пригревать,

(Делаем движения такие же, как и в самом начале.)

Паучок ползёт опять,

("Паучки" ползают по голове.)

А за ним ползут все детки,

	Чтобы погулять на ветке.
<p style="text-align: center;">Посуда.</p> <p>(Чередование хлопков в ладоши и ударов кулачков друг о друга.) Раз, два, три, четыре, (Одна ладонь скользит по другой по кругу.) Мы посуду перемыли: (Загибать пальчики по одному, начиная с большого.) Чайник, чашку, ковшик, ложку И большую поварёшку. (Одна ладонь скользит по другой.) Мы посуду перемыли, (Разгибать пальчики по одному, начиная с большого.) Только чашку мы разбили, Ковшик тоже развалился, Нос у чайника отбился. Ложку мы чуть-чуть сломали. (Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши.) Так мы маме помогали.</p>	<p style="text-align: center;">Дружба.</p> <p>(Обхватить правой ладонью левую и покачивать в ритме стихотворения.) Дружат в нашей группе Девочки и мальчики. (Обхватить левую ладонь правой и покачивать в ритме стихотворения.) Мы с тобой подружим Маленькие пальчики. (Соединить пальчики обеих рук, начиная с большого. Затем соединять, начиная с мизинца.) Один, два, три, четыре, пять. Пять, четыре, три, два, один.</p>
<p style="text-align: center;">Варим кашу.</p> <p>(Чертим пальцем круги по ладошке. Имя можно заменить на имя вашего ребёнка) Настя кашу варила, Деток кормила. (Загибаем пальцы по одному, начиная с мизинца) Этому дала, Этому дала, Этому дала, Этому дала, (Подёргать большой палец) А этому не дала. (Разгибаем пальцы по одному. Здесь можно придумывать свои</p>	<p style="text-align: center;">Прятки.</p> <p>(Ритмично сгибать и разгибать пальцы. Усложнение: поочередное сгибание пальчика на обеих руках) В прятки пальчики играли, И головки убирали. Вот так, вот так, И головки убирали.</p>

<p>причины, по которым последний пальчик не получил каши) Он сено не косил, Корову не доил, Тесто не месил, И печку не топил.</p>	
<p style="text-align: center;">Шла кукушка.</p> <p>(Идём по столу на выпрямленных указательном и среднем пальцах, при этом остальные пальцы поджаты.) Шла кукушка мимо рынка, (Ладони соединяются "ковшом" – корзинка.) У неё была корзинка, (Ударяем сомкнутыми ладонями по столу/коленям, разъединяем руки.) А корзинка на пол - бух! (Разводим руки в стороны, шевеля пальцами – летящие мухи. Количество разогнутых пальцев соответствует тексту.) Полетело десять (девять, восемь) мух!</p>	<p style="text-align: center;">Пчёлки.</p> <p>(Одна из рук стоит на столе, опираясь на локоть, пальцы растопырены (ёлка) На второй руке пальцы смыкаются в кольцо (улей). "Улей" прижат к "ёлке".) Домик маленький на ёлке, Дом для пчёл, а где же пчёлки? (Заглядываем в "улей".) Надо в дом постучать, (Сжимаем кулачки, стучим ими друг о друга.) Раз, два, три, четыре, пять. Я стучу, стучу по ёлке, Где же, Где же эти пчёлки? (Стучим кулаками друг о друга, чередуя руки.) Стали вдруг вылетать: (Разводим руками, растопыриваем пальцы и шевелим ими, пчёлки летают.) Раз, два, три, четыре, пять!</p>
<p style="text-align: center;">Медузы.</p> <p>(Дети соединяют ладони, раздвигают пальцы.) Две огромные медузы Прилепились пузом к пузу. (После чего отрывают ладони друг от друга, выгибая пальцы, при этом пальцы левой руки прижаты к пальцам правой.) Выгнем щупальца сильнее-</p>	<p style="text-align: center;">Новые кроссовки.</p> <p>(Загибать на обеих руках пальчики, по одному, начиная с больших.) Как у нашей кошки На ногах сапожки. Как у нашей свинки На ногах ботинки. А у пса на лапках</p>

<p>Вот как гнуться мы умеем!</p>	<p>Голубые тапки. А козлёнок маленький Обувает валенки. А сыночек Вовка Новые кроссовки. ("Шагать" по столу указательным и средним пальцами обеих рук.) Вот так, вот так, Новые кроссовки.</p>
<p style="text-align: center;">Одежда.</p> <p>(Поочерёдные хлопки ладошками и удары кулачками друг о друга.) Алёнушка шустра, Алёнушка быстра: (Поочерёдное загибание пальчиков по одному, начиная с большого. На обеих руках.) Сарафан дошила, Носок довязала, Постирала платок, Погладила поясок, Платье надела (Развести ладошки в стороны.) И песню запела. (Хлопок ладонями, удар кулачками друг о друга – 2 раза.) Везде поспела, В охотку ей дело!</p>	<p style="text-align: center;">С добрым утром!.</p> <p>(Указательными пальцами поглаживать глаза. Сделать из пальцев "бинокль" посмотреть в него) С добрым утром, глазки! Вы проснулись? (Ладонями поглаживать уши. Приложить ладони к ушам "Чебурашка") С добрым утром, ушки! Вы проснулись? (Поглаживать то одну, то другую ручки. Хлопки в ладоши) С добрым утром, ручки! Вы проснулись? (Поглаживание коленок. Потопать ногами) С добрым утром, ножки! Вы проснулись? (Поднять руки вверх, посмотреть на солнце/посмотреть вверх) С добрым утром, солнце! Я - проснулся! (проснулась)</p>
<p style="text-align: center;">Зайцы.</p> <p>(Указательный и средний пальцы правой руки вытянуть, остальные выпрямить и соединить. На вторую строчку - ладонь левой руки поднять вертикально вверх, пальцы широко расставить, на третью строчку - ладонь правой руки поднять вертикально вверх, пальцы</p>	<p style="text-align: center;">Гости.</p> <p>(Русская игра. Ладони сомкнуты перед грудью, пальцы левой руки плотно прижаты к пальцам правой руки.) (Мизинцы четыре раза постукивают друг о друга.) - Мама, мама!</p>

<p>широко расставлены. На последнюю строчку - указательный и средний пальцы левой руки вытянуть, остальные выпрямить и соединить.) Скачет зайка косою Под высокою сосною. Под другою сосною Скачет зайка другою.</p>	<p>(Три раза постукивают друг о друга указательные пальцы.) - Что, что, что? (Постукивают мизинцы.) - Гости едут! (Постукивают указательные пальцы.) - Ну и что? (Средний и безымянный пальцы дважды перекрещиваются с теми же пальцами другой руки, обходя их то справа, то слева.) - Здравсьте, здравсьте! (Гости целуются: средний и безымянный пальцы постукивают по тем же пальцам другой руки.) - Чмок, чмок, чмок!</p>
<p style="text-align: center;">Пчела.</p> <p>(Помахать руками.) Прилетела к нам вчера Полосатая пчела (На каждое название насекомого загибать один пальчик.) А за нею шмель-шмельк И весёлый мотылёк, Два жука и стрекоза, Как фонарики глаза. (Помахать ладошками и уронить ладони на стол.) Пожужжали, полетали, От усталости упали.</p>	<p style="text-align: center;">Апельсин.</p> <p>Мы делили апельсин (Левая рука в кулачке, правая ее обхватывает) Много нас – а он – один (Правой рукой поочередно разжимаем пальцы на левой руке, начиная с мизинчика) Эта долька – для ежа Эта долька – для чижа Эта долька – для котят Эта долька - для утят Эта долька - для бобра А для волка – кожура! (Встряхиваем обе кисти)</p>
<p style="text-align: center;">Счет.</p> <p>(Разжимаем поочередно пальчики из кулачка) Один, два, три, четыре, пять-</p>	<p style="text-align: center;">Сороконожки.</p> <p>(Средний и указательный пальчики перемещаются) Две сороконожки,</p>

Вышли пальчики гулять.
Один, два, три, четыре, пять-
(Зажимаем пальчики в кулачок)
В домик спрятались опять!

Бежали по дорожке.
(Ладочки друг напротив друга)
Встретились,
(Ладочки переплелись)
Обнялись,
(Ладочки разжались)
Насилу расстались -
(Ладочки машут, прощаясь)
И – попрощались!

Веснянка.

(Поочередно выбрасываем руки вверх)
Солнышко, солнышко
(Покачиваем туловище со сцепленными над головой руками)
Золотое донышко!
(2 раза прыжки на двух ногах)
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло!
(Бег на месте)
Побежал в саду ручей,
(Взмахи руками, как крыльями)
Прилетело сто грачей,
(медленно приседаем)
И сугробы тают, тают,
(Ладочки разводим в стороны в форме цветка)
И цветочки вырастают!

Маланья.

(Хлопки в ладоши, то правая, то левая рука сверху.)
У Маланьи у старушки
(Сложить руки углом, показать избушку.)
Жили в маленькой избушке
(Показать семь пальцев.)
Семь сыновей,
(Очертить брови пальцами.)
Все без бровей,
(Растопыренные ладони поднести к ушам.)
Вот с такими ушами,
(Показать длинный нос двумя растопыренными пальцами.)
Вот с такими носами
(Очертить пальцами длинные "гусарские" усы.)
Вот с такими усами,
(Очертить большой круг вокруг головы.)
Вот с такой головой,
(Показать руками большую окладистую бороду.)
Вот с такой бородой!
(Одной рукой поднести ко рту "чашку", другой - "ложку".)
Они не пили, не ели,
(Держа руки у глаз похлопать пальцами, как ресницами.)
На Маланью все глядели,
(Дети показывают загаданные действия.)

	И все делали вот так...
<p>Котик.</p> <p>Котик лапкой умывается Видно, в гости собирается Вымыл носик. Вымыл ротик. Вымыл ухо. Вытер сухо.</p>	<p>Тесто.</p> <p>(Сжимаем кисти рук) Тесто мы месили (Ладочки «лепят») Мы пирог лепили Шлеп, шлеп, Шлеп, шлеп (разводим руки) Слепим мы большой пирог!</p>
<p>Рыбка.</p> <p>(Ладочки соединены и делают плавные движения) Рыбка в озере живет Рыбка в озере плывет (Ладочки разъединить и ударить по коленкам) Хвостиком ударит вдруг (Ладочки соединить у основания и так похлопать) И услышим мы – плюх, плюх!</p>	<p>Капуста.</p> <p>(Ладочки движутся параллельно друг другу) Мы капусту рубим, рубим (Кулачки трут друг друга) Мы морковку трем, трем («солим» щепоткой) Мы капусту солим, солим (Пальчики сжимаем и разжимаем) Мы капусту жмем, жмем, В баночку кладем и пробуем.</p>
<p>Берёза.</p> <p>(Плавное движение правой рукой в сторону-вверх) Берёза моя, берёзонька.</p>	<p>Рыбки.</p> <p>(Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняем волнообразные движения в воздухе.)</p>

(То же, но левой рукой)
Берёза моя кудрявая.
(подъём рук вверх, вдох)
Стоишь ты, берёзонька,
(Опустить руки, выдох)
Посреди долинушки,
(подъём рук, вдох)
На тебе, берёзонька,
(Опустить руки, выдох)
Листья зелёные,
(Подъём рук, вдох)
Под тобой, берёзонька,
(Опустить руки, выдох)
Трава шёлковая,
(Подъём рук, вдох)
Вокруг тебя, берёзонька,
(Опустить руки, длительный выдох)
Девицы красные
Венки вьют, плетут...

Пять маленьких рыбок играли в реке,
(Руки прижаты друг к другу. Переворачиваем их с боку на бок.)
Лежало большое бревно на песке,
(Ладони сомкнуты и чуть округлены. Выполняем ими "ныряющее"
движение.)
И рыбка сказала: "Нырять здесь легко!"
(Качаем сомкнутыми ладонями (отрицательный жест).)
Вторая сказала: "Ведь здесь глубоко."
(Ладони поворачиваются на тыльную сторону одной из рук – рыбка
спит.)
А третья сказала: "Мне хочется спать!"
(Быстро качаем ладонями – дрожь.)
Четвёртая стала чуть-чуть замерзать.
(Запястья соединены. Ладони раскрываются и соединяются – рот.)
А пятая крикнула: "Здесь крокодил!
(Быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями –
уплывают.)
Плывите отсюда, чтоб не проглотил!"

КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

Средняя группа

«Зайка серый умывается...» (прыжки)

Задачи: Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Учить соотносить действия со словами.

Материал: Маска зайки.

Ход игры: Все становятся в круг, выбирается зайка, он становится в центр круга. Дети, образующие круг говорят:

Зайка серый умывается. Вымыл хвостик,

Видно, в гости собирается, Вымыл ухо,

Вымыл носик Вытер сухо!

Зайка проделывает все движения, соответствующие тексту. Затем он подпрыгивает на двух ногах, продвигаясь (идёт в гости) к кому-нибудь из стоящих в кругу. Тот становится на место зайки.

«Мяч через сетку» (бросание и ловля мяча)

Задачи: Учить детей соревноваться. Упражнять в бросании мяча через сетку двумя руками снизу и из-за головы.

Материал: Мячи и сетка.

Ход игры: На расстоянии 1м от сетки на линии с обеих сторон стоят группки детей напротив друг друга. По сигналу воспитателя: «Начинай!» - ребёнок бросает мяч через сетку ребёнку, стоящему напротив. Тот, поймав мяч, перебрасывает его стоящему рядом и т. д. Когда мяч дойдёт до последнего играющего, воспитатель отмечает какие ошибки были сделаны группами играющих.

«Найди где спрятано» (ориентировка в пространстве)

Задачи: Учить ориентироваться в комнате или на участке, выполнять действия по сигналу.

Материал: Любой предмет, который можно спрятать.

Ход игры: Дети стоят вдоль стены. Воспитатель показывает им предмет и говорит, что спрячет его. Воспитатель предлагает детям отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, прячет предмет, после чего говорит: «Пора!». Дети начинают искать предмет.

«У медведя во бору» (Бег)

Задачи: Приучать детей поочередно выполнять разные функции (убегать и ловить).

Материал: Грибы, ягоды, корзинки, маска медведя.

Ход игры: Определяется берлога медведя (на конце площадке) и дом детей на другой. Дети идут в лес гулять и выполняют движения соответственно стиху, который произносят хором: У медведя во бору,

Грибы, ягоды беру,

А медведь не спит

И на нас рычит.

Как только дети закончили говорить стихотворение медведь с рычанием встаёт и ловит детей, они бегут домой.

«**Найди и промолчи**» (*ориентировка в пространстве*)

Задачи: Учить ориентироваться в зале. Воспитывать выдержку, смекалку.

Материал: Любой предмет, который можно спрятать.

Ход игры: Детям воспитатель показывает предмет, и после того как они закрыли глаза, он прячет его. Потом предлагает поискать, но только не брать, а сказать на ушко, где он спрятан. Кто нашёл первый тот и ведущий в следующей игре

«**САМОЛЕТЫ**» (*бег*)

Задачи: Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.

Описание: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

Правила:

Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!».

По сигналу воспитателя «На посадку!» - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок).

Варианты: Пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону. Менять ведущих в колоннах.

^ «**ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ**» (*бег*)

Задачи: Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять детей в беге, ходьбе.

Описание: Дети сидят вдоль стены, они автомобили. Каждому дается флажок какого – либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим, в центре. В руке – 3 цветных флажка, по цветам светофора. Поднимает флажок, дети, имеющие флажок этого цвета бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2 , и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.

Правила: Выезжать из гаражей можно только по сигналу воспитателя, возвращаться в гараж тоже по сигналу. Если флажок опущен, автомобили не двигаются.

Варианты: Разложить по углам ориентиры разного цвета. На сигнал «Автомобили выезжают», в это время поменять местами ориентиры. Предложить детям вспомнить разные марки автомобилей.

^ «ЛИСА В КУРЯТНИКЕ» (прыжки)

Задачи: Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.

Описание: На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

Правила:

Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

Варианты: Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку.

^ «ПТИЧКИ И КОШКА» (бег)

Задачи: Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

Описание: На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает ловишку который становится в центре круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек – выбирается новая кошка.

Правила:

Кошка ловит птичек только в кругу.

Кошка может касаться птичек, но не хватать их.

Варианты: Если кошка долго не может никого поймать, добавить еще одну кошку.

«ЗАЙЦЫ И ВОЛК» (прыжки)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

Описание: Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами,

стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

Правила:

Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут.

Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

Варианты: Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. На пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Выбрать 2 волков. Волку перепрыгнуть через преграду – ручей.

«ЛОШАДКИ» (бег)

Задачи: Развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе.

Описание: Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне очерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: **«Конюхи, вставляйте скорей, запрягайте лошадей!»**. Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя **«Приехали!»** конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит **«Идите отдыхать!»**. Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя **«Конюхи, запрягайте лошадей!»** конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений воспитатель говорит: **«Отведите лошадей в конюшню!»**. Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи воспитателю.

Правила: Играющие меняют движения по сигналу воспитателя. По сигналу «Идите отдыхать» - конюхи возвращаются на места.

Варианты: Включить ходьбу по мостику – доске, положенной горизонтально или наклонно, предложить разные цели поездки.

^ «НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ» (бег)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

Описание: Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

Правила:

Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя. Каждый раз играющие должны иметь пару.

Варианты: Вместо флажков использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек.

«Кегли» (катание шара)

Задачи: Учить детей основным правилам игры. Упражняться в сильном и резком катании шара в кегли правой рукой. Развивать глазомер.

Материал: Кегли, шары.

Ход игры: Кегли ставят с интервалом 10-15 см. друг от друга. Дети прокатывают по одному шару с расстояния 1-1,5 м

«Перелёт птиц» (лазание)

Задачи: Развивать реакцию на словесные сигналы. Упражняться в лазании по гимнастической лестнице.

Материал: Гимнастические лестницы, маски птиц.

Ход игры: Дети стоят на одном конце зала, они птицы. На другом конце зала вышка (гимнастическая стенка). По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - птицы летят расправив крылья. По сигналу «Буря!» - птицы летят на вышку – скрываются от бури на деревьях. После слов: «Буря прекратилась», - птицы снова летят.

«Пастух и стадо»

Задачи: Закрепление умения играть по правилам игры. Упражнять в ползании на четвереньках по залу.

Материал: Для пастуха шапку, хлыст и рожок.

Ход игры: Выбирают пастуха, дают ему рожок и кнут. Дети изображают стадо (коров, телят, овец). Воспитатель произносит слова:

Рано-рано поутру А коровки в лад ему

Пастушок: «Ту-ру-ру-ру». Затянули: «Му-му-му».

Дети выполняют под слова действия, затем пастух гонит стадо в поле (на условленную лужайку), все бродят по ней. Через некоторое время пастух щёлкает кнутом, гонит стадо домой.

«Бездомный заяц». (бег)

Задачи: Учить детей действовать по сигналу. Развивать внимание, смекалку.

Дети-зайцы делают из скакалок, сложенных кольцом, домики. По сигналу воспитателя зайцы выбегают из домиков, скачут друг за другом, прыгают на одной ноге. Зайцы спешат занять любой домик, но одному домика не хватает. Он становится «бездомным зайцем». Теперь он выступает в роли ведущего, произнося:

Зайцы в поле побежали,

По полянке поскакали

Дети выбегают и резвятся на площадке. Игра продолжается.

«Подбрось-поймай» (игра с бросанием и ловлей мяча)

Задачи: Учить детей соревноваться. Упражнять в бросании мяча двумя руками снизу вверх и ловить его.

Ход игры: Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу воспитателя: «Начинай!» дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронить его.

Указания. Детей можно разделить на пары. Одни подбрасывают и ловят мячи, а другие считают или все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания. Можно ввести и элемент соревнования: кто подбросит и поймает мяч большее число раз? Можно включить и такие упражнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его.

«Котятa и щенятa» (с прыжками)

Задачи: Игру можно проводить в комнате, где есть гимнастическая стенка, или на участке.

Ход игры: Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, другие - щенят.

Котятa находятся около гимнастической стенки, щенятa - на другой стороне комнаты (в будках за скамейками, за лесенкой, поставленной на ребро)

Воспитатель предлагает котятaм побегать легко, мягко. На слова воспитателя «ЩЕНЯТА» вторая группа детей перелезают через скамейки. Они на четвереньках бегут за котятaми и лают «ав-ав-ав-ав!».

Котятa мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку. Воспитатель всё время находится рядом.

Щенятa возвращаются в свои домики, игра возобновляется.

«Кто ушёл?» (на ориентировку в пространстве, внимание)

Задачи: Учить детей ориентироваться в помещении группы и на участке.

Развивать память, внимание.

Ход игры: Дети стоят по кругу или полукругом. Воспитатель предлагает одному из играющих запомнить стоящих с ним рядом детей (5—6), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Один из детей прячется. Потом воспитатель говорит: «Отгадай, кто ушел?». Если ребенок угадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если не угадает, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, становится на свое место. Отгадывающий должен его назвать. Игра повторяется 4-5 раз.

«Ловишки» (бег)

Задачи: Учить бегу в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.

Ход игры: Дети произвольно располагаются на площадке. Ведущий — ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на

середине площадки. Воспитатель говорит: «Раз, два, три — лови!» По этому сигналу все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда ловишка поймает 3—4 играющих. Затем выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4—5 раз.

Указания. Для того чтобы дети лучше ориентировались, ловишке можно выдавать какой-либо отличительный знак — повязать на руку ленточку, приколоть бант, надеть шапочку с султанчиком и т. п. Если ловишка оказался неловким и долгое время никого не может поймать, воспитатель останавливает игру и назначает другого водящего.

Подвижная игра «Повар и котята»

Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.

Описание игры: По считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в обруче предметы — «сосиски». Повар разгуливает внутри обруча, шнура — «кухни». Дети — котята идут по кругу, выполняя различные виды ходьбы, бега, произнося текст:

Плачут киски в коридоре,

У котят большое горе:

Хитрый повар бедным кискам

Не дает схватить сосиски.

С последним словом «котята» забегают на «кухню», стремясь схватить сосиску. Повар пытается осалить вбежавших игроков. Осаленные игроки выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока все сосиски не будут украдены у повара. Выигравший котенок становится поваром.

Нельзя раньше времени забегать в круг. Повару не разрешается хватать котят, только салить, ему не разрешается выходить за пределы круга. Запрещено брать одновременно 2 и более предмета.

Подвижная игра «Воевода»

Цель: упражнять детей в прокатывании, бросании и ловле мяча, в умении согласовывать движение со словом, развивать внимание, ловкость.

Описание игры: Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:

-Катится яблоко в круг хоровода,

-Кто его поднял, тот воевода...

Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч - воевода. Он говорит:

-Я сегодня воевода.

-Я бегу из хоровода.

Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят:

Раз, два, не воронь

И беги как огонь!

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот, кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.

Прокатывать или перебрасывать мяч только рядом стоящему игроку. Нельзя мешать игроку, бегущему за кругом. Выиграл тот, кто первым коснулся мяча.

Подвижная игра «Перелёт птиц»

Цель: развивать реакцию на словесные сигналы. Упражняться в лазание по гимнастической лестнице.

Описание игры: Дети стоят на одном конце зала, они птицы. На другом конце зала вышка (гимнастическая стенка). По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - птицы летят расправив крылья. По сигналу «Буря!» - птицы летят на вышку – скрываются от бури на деревьях. После слов: «Буря прекратилась», - птицы снова летят.

Подвижная игра «Пастух и стадо»

Цель: закрепление умения играть по правилам игры. Упражнять в ползание на четвереньках по залу.

Описание игры: Выбирают пастуха, дают ему рожок и кнут. Дети изображают стадо (коров, телят, овец). Воспитатель произносит слова:

Рано-рано поутру

Пастушок: «Ту-ру-ру-ру».

А коровки в лад ему

Затянули: «Му-му-му».

Дети выполняют под слова действия, затем пастух гонит стадо в поле (на условленную лужайку, все бродят по ней. Через некоторое время пастух щёлкает кнутом, гонит стадо домой.

Подвижная игра «Мышеловка»

Цель: развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

Описание игры: играющие делятся на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши. Слова:

Ах, как мыши надоели,

Все погрызли, все поели.

Берегитесь же плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот расставим мышеловки,

Переловим всех сейчас!

Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается.

Подвижная игра «Гори, гори ясно! »

Цель: развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

Описание игры:

играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.

Глянь на небо- Птички летят,

Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа, стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

Подвижная игра «Ловишки из круга»

Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со словами. Упражнять в ритмической ходьбе, в беге с увертыванием и в ловле, в построении в круг

Описание игры: дети стоят по кругу, взявшись за руки. Ловишка – в центре круга, на руке повязка. Играющие двигаются по кругу и говорят:

Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать

Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!

Дети разбегаются, а ловишка догоняет. Пойманный временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока ловишка не поймает 2-3 детей.

Продолжительность 5-7 минут.

Подвижная игра «Волк во рву»

Цель: развивать смелость и ловкость, умение действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в длину с разбегу.

Описание игры: на площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 – 100 см – «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные – «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк - старается их поймать (коснуться). Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность игры 5-7 минут.

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Цель: развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге

Описание игры: из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки – «свой домик». Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке – становится бездомным зайцем. Если охотник поймает, то меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут

Подвижная игра «Совушка»

Цель: развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять детей в беге.

Описание игры: на расстоянии 80 – 100 см проводятся две прямые – это «ров». На расстоянии одного – двух шагов от границы очерчивается «дом козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону, перепрыгивая ров, а волк в это время ловит коз. Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность 6-8 минут.

Подвижная игра «Пожарные на ученье»

Цель: развивать у детей чувство коллективизма, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в лазании и в построении в колонну.

Описание игры: дети строятся лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 – 6 шагов в 3 – 4 колонны. Против каждой колонны на одной и той же высоте подвешивается колокольчик. По сигналу «1, 2, 3 – беги» дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают и звонят в колокольчик. Затем спускаются и становятся в конец своей колонны. Повторить игру 6-8 раз.

Бросание, ловля мяча

ПОДБРОСЬ – ПОЙМАЙ

Задачи: Упражнять в бросании мяча двумя руками снизу вверх и ловить его.

Описание: Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу воспитателя: «Начинай!» дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронить его.

Правила: Дети подбрасывают и ловят мячи, а другие считают или все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания.

Варианты: Можно включить и такие упражнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о

землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его.

Подвижная игра (бег) ***КОШКА И МЫШКА***

Задачи: Развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга. Упражнять в беге с ловлей.

Описание: Все играющие, кроме 2, становятся в круг, на расстоянии вытянутых рук, и берутся за руки. В одном месте круг не замыкается. Этот проход – называется воротами. Двое играющих, находятся за кругом, изображают мышку и кошку. Мышка бежит вне круга и в кругу, кошка – за ней, стараясь поймать ее. Мышка может вбегать в круг через ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка – только в ворота. Дети идут по кругу и говорят: «Ходит Васька серенький, хвост пушистый – беленький. Ходит Васька – кот. Сядет, умывается, лапкой вытирается, песенки поет. Дом неслышно обойдет, притаится Васька – кот. Серых мышек ждет». После слов кошка начинает ловить мышку.

Правила:

Стоящие в кругу не должны пропускать кошку под сцепленные руки.

Кошка может ловить мышку за кругом и в кругу.

Кошка может ловить, а мышка убежать после слова «ждет».

Варианты: Устроить дополнительные ворота, ввести 2 мышек, увеличить количество кошек

Средняя группа Бег ***ГДЕ ПОЗВОНИЛИ***

Задачи: Развивать у детей слух, внимание и выдержку.

Описание: Дети сидят по кругу или вдоль стены. Один из играющих по назначению воспитателя становится в центре круга или перед сидящими. По сигналу воспитателя он закрывает глаза. Воспитатель дает кому-нибудь из детей звоночек и предлагает позвонить. Ребенок, находящийся в центре круга, должен не открывая глаз, указать рукой направление, откуда доносится звук. Если он укажет правильно, воспитатель говорит «Пора!», играющий открывает глаза. А тот, кто позвонил – поднимает и показывает звоночек. Если водящий ошибся, он снова закрывает глаза и отгадывает еще раз. Затем воспитатель назначает другого водящего.

Правила:

Водящий открывает глаза только после слова воспитателя «Пора!»

Варианты: Раскрутить водящего; вместо звоночка ввести дудочку или другой музыкальный инструмент

Средняя группа Бег ***БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ***

Задачи: Развитие ловкости и координации движения, выполнять движения по сигналу.

Описание: по кругу на полу разложены обручи по количеству детей. Дети стоят

каждый в своем обруче-домике. По звуку бубна дети выходят из обручей и бегут по кругу друг за другом (в это время один обруч убирается). Как только бубен замолкает, дети должны занять свободный домик. Кому не хватило обруча, выбывает из игры. После того, как убрали 3-4 обруча, игра повторяется.

Правила:

действовать нужно только по сигналу. Бежать спокойно, соблюдать расстояние.

Варианты: Убирать несколько обручей за один раз..

Средняя группа Бросание мяча

МЯЧ ЧЕРЕЗ СЕТКУ

Задачи: Развивать у детей умение соревноваться. Упражнять в бросании мяча через сетку двумя руками снизу и из-за головы.

Описание: На расстоянии 1 м от сетки на линии с обеих сторон стоят группы детей напротив друг друга. По сигналу воспитателя: «Начинай!» - ребёнок бросает мяч через сетку ребёнку, стоящему напротив. Тот, поймав мяч, перебрасывает его стоящему рядом и т. д. Когда мяч дойдёт до последнего играющего, воспитатель отмечает какие ошибки были сделаны группами играющих.

Варианты: Все дети одной из групп получают мячи и перебрасывают их стоящим напротив

. Подвижная игра

ПОПАДИ МЕШОЧКОМ В КРУГ

Задачи: Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

Описание: Дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Дети находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком. По слову воспитателя «Бросай!», все бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки!» - говорит воспитатель. Дети поднимают мешочки, становятся на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, игра продолжается. Дети бросают другой рукой.

Правила: Бросать мешочек нужно по слову воспитателя «Бросай!»
Поднимать по сигналу «Поднимите!».

Варианты: Вместо мешочков бросать шишки; разделить детей на подгруппы, каждая бросает в свой круг; увеличить расстояние.

Средняя группа Бег

Карточка N 22

Русская народная игра

ГУСИ-ЛЕБЕДИ

Задачи: упражнять в беге с увертыванием.

Описание: Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные — гуси-

лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой — живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка между хозяином и гусями:

— Гуси-гуси!— Га-га-га.

— Есть хотите?— Да, да, да.

— Гуси-лебеди! Домой!— Серый волк под горой!

— Что он там делае

— Рябчиков щиплет.

— Ну, бегите же домой!

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Правила: Гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!»

Средняя группа Бег

Русская народная игра

МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА

Задачи: Развитие ловкости и координации движения, выполнять движения по сигналу.

Описание: Количество играющих (все дети). Место - зал, площадка. Перед игрой, чертят две параллельные линии - "дома". В центре становится водящий, остальные играющие располагаются за линией одного из "домов". По сигналу воспитателя дети говорят:

Мы весёлые ребята,

Любим бегать и играть.

Но попробуй нас догнать!

После слова "догнать" играющие бегут в противоположный "дом". Водящий пытается догнать их, и коснуться их рукой. Дети до которых дотронулся водящий отходят в сторону. После этого игру повторяют. Водящих следует менять через 3-4 пробежки. Вместе со сменой водящих в игру входят.

Правила: Перебегать можно только после слов "поймать". Нельзя забегать обратно в дом. Ловить пробегающих можно только до противоположного "дома".

Средняя группа Бег, бросание мяча

Русская народная игра

МЯЧИК КВЕРХУ

Задачи: Развивать у детей умение соревноваться, упражнять в бросании мяча двумя руками снизу вверх и ловить его, Учить соотносить действия со словами.

Описание: Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше

отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Играющий в которого попал водящий становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

Правила: Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мячик кверху!». Водящему разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слов «Стой!» продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Убегая от водящего, дети не должны прятаться за постройки или деревья.

**Комплекс упражнений
На свежем воздухе
средняя группа**

Комплекс №1 (сентябрь).

Задачи: Учить детей медленному бегу; упражнять в прыжках на 2 ногах по площадке; развивать ориентировку в пространстве. Учить детей дышать через нос на улице.

1ч. (3 мин). Ходьба с выполнением движений рук (вверх, в сторону, к плечам).

Медленный бег. Ходьба.

2ч. (14 мин). Игра «Найди свое место» (с обручами, кубиками).

Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед от края площадки до середины.

Ходьба.

Подвижная игра «Быстро в домик».

3ч. (3 мин). Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 2 (сентябрь).

Задачи: Закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал. Продолжать учить прыгать на месте на 2 х ногах, приземляясь мягко на переднюю часть стопы в обычной обуви.

1ч. Ходьба обычная, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную. Ходьба.

2ч. Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч».

Игра «Птицы в гнездах», «Наседка и цыплята».

3ч. Непродолжительный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс №3 (Октябрь)

Задачи: Учить детей во время бега держать спину и голову прямо; Упражнять в лазании по лестнице вверх и вниз. Развивать у детей выносливость при беге. Учить детей дышать через нос на улице.

1ч. Ходьба обычная, с подниманием рук вверх. Бег обычный, врассыпную по сигналу.

2ч. Игра «Добеги до предмета» (бег в быстром темпе).

Лазание по лестнице приставным шагом вверх и вниз.

Подвижная игра «Самолеты».

3ч. Ходьба в медленном темпе. Дыхательные упражнения.

Комплекс №4 (октябрь).

Задачи: Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по узкой дорожке. Учить перебрасывать мяч от груди 2мя руками через шнур (другие предметы).

1ч. Ходьба обычная. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. Бег врассыпную, по сигналу-в колонну.

2ч. Ходьба и бег по начертанной дорожке (ширина 15 см).

Игровое упражнение «Перебрось мяч через шнур». Перебрасывание мяча от груди 2мя руками через шнур по сигналу.

Подвижная игра «Зайцы и волк».

3ч. Ходьба в медленном темпе. Дыхательные упражнения.

Комплекс №5 (ноябрь).

Задачи: Закреплять ходьбу и бег врассыпную по сигналу. Упражнять в умении прокатывать мяч между предметами. Учить дышать через нос.

1ч. Игра «Трамвай». Ходьба и бег в колонне, врассыпную.

2ч. Прокатывание мяча 2мя руками от себя между предметами (кубиками) или под дугами.

Подвижная игра «Куры в огороде» («куры» подлезают под веревкой в группировке в «огород», «сторож» - ребенок догоняет).

Игра «Кто добежит быстрее» (бег на скорость до ориентира)

3ч. Ходьба в медленном темпе. Дыхательные упражнения.

Комплекс №6 (ноябрь).

Задачи: Закреплять прыжки с продвижением вперед, подбрасывать мяч перед собой и ловить его 2мя руками. В игре закреплять умение бегать с ускорением и замедлением темпа.

1ч. Ходьба обычная, с высоким подниманием колен, врассыпную с выполнением заданий (поднять руки вверх, наклонится вниз). Бег обычный.

2ч. Игровое упражнение «Играй, играй, мяч не теряй» (подбрасывание мяча вверх).

Игровое упражнение «Из кружка в кружок» (прыжки на 2х ногах).

Эстафета «Собери овощи» (2 колонны, кубики или другие предметы).

3ч. Ходьба в медленном темпе. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 7 (декабрь).

Задачи: Продолжать учить ходить и бегать «змейкой», точно выполнять повороты вокруг предметов. Закреплять в подвижных играх прямой галоп, бег с увертыванием, прыжки на 2х ногах. Учить дышать через нос.

1ч. Ходьба обычная, «змейкой». Бег обычный, «змейкой» вокруг предметов.

2ч. Подвижные игры: «Лошадки» (прямой галоп),

- «Ловишка» (бег с увертыванием),
- «Прыгает-не прыгает» (дети прыгают на 2х ногах, если это животное умеет прыгать, если нет-маршируют на месте).

3ч. Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.

Комплекс № 8 (декабрь).

Задачи: Учить детей ходить семенящим и широким шагом; бегать наперегонки, соблюдая правила безопасности. Развивать у детей равновесие.

1ч. Ходьба обычная, семенящими шагами и широким шагом. Бег обычный.

2ч. Игровое упражнение «Кто первым добежит до елочки?»

Подвижная игра «Елочка и лесник» (елочки кружатся на месте, бегают-по сигналу «лесник!» - дети замирают).

Игровое упражнение «Пройди по следам» (ходьба «след в след» по узкой тропинке).

3ч. Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.

Комплекс № 9 (январь).

Задачи: Закреплять разные виды ходьбы и бега. Развивать у детей меткость, глазомер, координацию при метании. Учить дышать через нос.

1ч. Ходьба обычная. По сигналу изобразить: самолет, лошадку, медведя, зайца. Бег обычный.

2ч. Скольжение по ледяным дорожкам.

Подвижная игра «Лошадки» (дети передвигаются разными способами: галопом вперед, высоко поднимая колени, бегом. По сигналу «конюх» догоняет «лошадок»).

Игровое упражнение «Кто собьет кубик?» (метание снежков, мешочков или других предметов по кубикам из-за головы).

3ч. Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.

Комплекс № 10 (январь).

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и бегу по снегу, огибая препятствия; Развивать скорость бега по снегу, соблюдая безопасность. Закреплять метание снежков (предметов) из-за головы вдаль.

1ч. Ходьба обычна, огибая предметы на участке. Ходьба и бег «след в след».

2ч. Подвижная игра «Кто быстрее принесет льдинку?» (по типу «Кто быстрее прибежит к флажку?»).

Метание снежков (предметов, мешочков) из-за головы вдаль.

Игровое упражнение «Пингины» (прыжки на 2х ногах с мешочком между ног, дистанция не менее 1 метра).

3ч. Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.

Комплекс № 11 (февраль).

Задачи: Закреплять с детьми разные виды ходьбы. Закреплять метание в цель из исходного положения. Продолжать учить лазать по лестнице чередующим шагом.

1ч. Ходьба обычная. Ходьба «след в след», махи руками «бушует ветер», по сигналу - присесть, сгруппироваться. Бег обычный.

2ч. Игровое упражнение «Кто добросит до флажка?» Метание мешочков (других предметов) из-за головы до флажка.

Лазание по лестнице вверх и вниз чередующим шагом.

Подвижная игра «Перелет птиц» (дети делятся на 2-3 группы в зависимости от наличия пособий. По сигналу каждая стая летит к своему пособию: лестница, песочница, скамейка).

3ч. Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.

Комплекс № 12 (февраль).

Задачи: Закреплять прыжки на 2х ногах, приземляясь на переднюю часть стопы, в обычной обуви. Развивать выносливость в подвижных играх.

1ч. Ходьба обычная, по сигналу «лошадки» - ходьба высоко поднимая колени. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, по сигналу – поворот, бег в противоположную сторону.

2ч. Игровое упражнение «Перепрыгни – не задень» (прыжки на 2х ногах между предметами).

Подвижная игра «Быстро из круга» (дети, взявшись за руки идут или медленно бегут, несколько детей в кругу хлопают в такт. По сигналу педагога «Стой!» - дети останавливаются, поднимают руки, дети, стоящие в кругу должны выбежать из него на 3 счета. Кто не успел, считается проигравшим).

Подвижная игра «Мы веселые ребята».

3. Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.

Комплекс №13 (март).

Задачи: Продолжать учить детей перебрасывать мяч 2мя руками от груди. Развивать координацию и глазомер, выносливость. Учить дышать через нос.

1ч. Ходьба обычная. Бег врассыпную «грачи прилетели». Бег с остановкой на сигнал. Ходьба.

2ч. Игровое упражнение «Перебрось мяч» (перебрасывание мячей в парах от груди 2мя руками).

Подвижная игра «Салки».

Подвижная игра «Море волнуется».

3ч. Непродолжительный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 14 (март).

Задачи: Закреплять с детьми метание предметов в цель. Развивать у детей скоростной бег, выносливость.

1ч. Ходьба обычная, «великаны» и «карлики». Прыжки на 2х ногах. Бег обычный.

2ч. Игровое упражнение «Кто собьет кубики?» (метание мяча, мешочка из-за головы правой и левой рукой из основной стойки).

Подвижная игра «Совушка».

Игровое упражнение «Бегуны» (бег на скорость, дистанция 10 метров от старта).

3ч. Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 15 (апрель).

Задачи: Развивать физические качества у детей в эстафетах. Учить при беге дышать через нос.

1ч. Ходьба обычная, широкими шагами «через лужи», прыжки на 2х ногах.
Бег обычный, подскоками.

2ч. Эстафеты:

- Передай мяч над головой в колонне.
- Чья команда быстрее обежит предметы «змейкой».
- «Кенгуру» (прыжки на 2х ногах с мешочком между ног).
- «Машинки» (бег в обруче)
- «Паровоз» (бег, с «прицеплением» других детей из команды)
- «Чья команда быстрее построится».

3ч. Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 16 (апрель).

Задачи: Учить детей прыгать на 2х ногах на скакалке; отбивать мяч о стену 2мя руками. Развивать выносливость при беге.

1ч. Ходьба обычная, с хлопками над головой. Подскоки. Бег в медленном и быстром темпе.

- 2ч. Прыжки на скакалке, на 2х ногах (по показу ребенка или педагога).
- Отбивание мяча о стену (павильона) 2мя руками от груди.
- Малоподвижная игра «Стой» (дети в круге, один подбрасывает мяч и называет имя ребенка, тот должен успеть поймать мяч, остальные разбегаются, водящий поймав мяч кидает по ногам в любого ребенка, осаленный ребенок становится водящим).

3ч. Бег в медленном темпе. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 17 (май).

Задачи: Продолжать учить детей действовать с мячом. Развивать координацию, глазомер.

1ч. Ходьба обычная, между предметами. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, «змейкой».

2ч. «Школа мяча»

- Отбивание мяча о землю 1ой рукой.
- Подбрасывание и ловля мяча 2мя руками.
- Отбивание мяча о стену 2мя руками.

3ч. Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Прыжки. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 18 (май).

Задачи: Закреплять с детьми метание предметов в цель, прыжки на 2х ногах. Развивать физические качества. Учить дышать через нос.

1ч. Ходьба обычная, перестроение в пары. Прыжки, подскоки. Бег в парах.

2ч. Метание мяча (мешочка) в цель из-за головы из основной стойки.

Подвижная игра «Бездомный заяц» (дети «зайцы» в начерченных кружках, охотник догоняет, «заяц» забегает в любой кружок, предыдущий «заяц» становится «бездомным» и охотник его догоняет).

Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек» (прыжки на 2х ногах через линию).

3ч. Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Ходьба. Дыхательные упражнения.

ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.

Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Задачи:

1. Воспитывать интерес к оздоровительному массажу.
2. Обучать элементам массажа.
3. Закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей
4. Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям
5. Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки.
6. Развивать интеллектуальные функции.
7. Развивать двигательную память.
8. Воспитывать бережное отношение к своему телу.
9. Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие

**Тематическая картотека
ИГРОВОГО
массажа и самомассажа**

Тема «Домашние животные»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Кто пасется на лугу»

(для старшего дошкольного возраста)

Далеко, далеко	Положить руки на плечи ребенку, стоящему впереди, и похлопать по плечам.
На лугу пасутся	Загнуть большой палец на правой руке и «рисовать» четырьмя остальными пальцами «змейку» вдоль позвоночника вперёдистоящего.
Ко...	Покачать плечами вперед – назад.
- Козы?	Наклонить голову вперед.
- Нет, не козы!	Покачать головой вправо-влево.
Далеко, далеко На лугу пасутся Ко...	Повернуться на 180 и повторить движения 1- го куплета.
- Кони?	
- Нет, не кони!	
Далеко, далеко На лугу пасутся	Опять повернуться на 180 и повторить те же движения.
Ко...	Повернуться на 90 , покачать головой, поставив руки на пояс.
- Коровы?	
- Правильно, коровы!	
Пейте, дети, молоко, Будете здоровы!	Постепенно, медленно присесть. На последний слог быстро встать на ноги и поднять руки вверх.

(Ю. Черных)

Тема «Домашние животные»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Свинки»

Как на пишущей машинке Две хорошенькие свинки Все постукивают Все похрюкивают: Туки-туки-туки-тук! Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!	Встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать по спине ладонями впереди стоящего ребенка, на повторение потешки поворачиваются на 180 и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями.
---	--

Самомассаж «Петушок»

Раз и два! Раз и два! Начинается игра.	Тереть ладони друг о друга.
Красим крылья и живот, Красим грудочку и хвост, Красим спину, Красим ножки, Красим гребешок немножко.	Поглаживать ладонями руки, живот, грудь, поясницу, ноги, голову.
Вот какой стал петушок,	Поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться.
Ярко-красный гребешок.	Сделать несколько полуоборотов влево – вправо.

Тема «Домашние животные»

Цель: благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга.

Массаж пальцев «Гусь»

Где ладошка? Тут?
Тут!

Показывает правую ладошку.

На ладошке пруд?
Пруд!

Гладят левой ладонью правую.

Палец большой –
Это гусь молодой,
Указательный – поймал,
Средний – гуся ощипал,
Безымянный – суп варил,
А мизинец – печь топил.

Поочередно массируют каждый палец.

Полетел гусь в рот,
А оттуда в живот.

Машут кистями, двумя ладонями,
прикасаются ко рту, потом к животу.

Вот!

Вытягивают ладошки вперед.

Тема «Транспорт»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Паровоз» (Младший и старший дошкольный возраст)

Дети встают друг за другом «паровозиком», кладут друг другу на плечи ладони и выполняют массаж спины.

Чух-чух, пыхчу, пыхчу,
ворчу,
Стоять на месте не хочу!

Похлопывание по спине ладонями.

Чух-чух, пыхчу, пыхчу,
ворчу,
Стоять на месте не хочу!

Поворот на 180, поколачивание кулачками.

Колесами стучу, стучу,
Колесами стучу, стучу,

Поворот на 180, постукивание пальцами.

Колесами стучу, стучу,
Садись скорее, прокачу!

Поворот на 180, поглаживание ладонями.

Чу,чу,чу!

Легкое поглаживание пальцами.

Тема «Транспорт»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Паровоз»

(для младшего дошкольного возраста)

Дети встают друг за другом паровозиком.

Паровоз кричит: «Ду-ду!
Я иду, иду, иду!»

Похлопывание ладошками.

А вагоны стучат, а вагоны говорят:
«Так-так-так! Так-так-так!»

Поколачивание кулачками.

Тема «Овощи»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Борщ»

(для младшего и старшего дошкольного возраста)

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего.

Чики-чики-чики-ща! Вот капуста для борща.	Похлопывать ладонями.
Покрошу картошки, Свеколки, морковки,	Постукивать ребрами ладоней.
Полголовки лучку, Да зубок чесночку.	Поколачивать кулачками.
Чики-чики-чики-чок! И готов борщичок! (М. Богородицкая)	Поглаживать ладонями.

Тема «Овощи»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Массаж шеи «Лук»

(по китайской медицине)

(для старшего дошкольного возраста)

Зеленеет лук в воде, Пузырьки – на бороде,	Левой рукой обхватывают шею с правой стороны и потирают ее, проводя ладонью к основанию горла.
Пузыречки, пузырьки - Шалуны, озорники!	Повторяют правой рукой.
Каждый этот пузыречек Очень бороду щекочет. Если так щекотать, Всяк захочет хохотать!	Указательным и большим пальцем руки оттягивают кожу на шее и отпускают ее.
Лук трясет бородой, Навостряет стрелки: Скоро буду молодой Лежать на тарелке. (Ю. Мориц)	Большим пальцем левой руки обхватывают шею слева, а остальными пальцами – справа, массируют шею вверх и вниз.

Тема «Овощи»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга,
тонизирует весь организм

Самомассаж пальцев «Вырос нас чесночок»

Вырос у нас чесночок,	Поглаживание мизинца пальца правой руки сверху вниз
Перец, томат, кабачок,	Поглаживание безымянного пальца правой руки
Тыква, капуста, картошка,	Поглаживание среднего пальца правой руки
Лук и немножко горошка,	Поглаживание указательного пальца правой руки
Овощи мы собирали,	Поглаживание мизинца левой руки
Ими друзей угощали,	Поглаживание безымянного пальца левой руки
Квасили, ели, солили,	Поглаживание среднего пальца левой руки
С дачи домой увозили.	Поглаживание указательного пальца левой руки
Прощай же на год	Поглаживание большого пальца правой руки
Наш друг огород.	Поглаживание большого пальца левой руки

Тема «Насекомые»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Комары»

Мой приятель Валерий Петров Никогда не кусал комаров,	Дети встают друг за другом. Растирают спины ладонями.
Комары же об этом не знали, И Петрова часто кусали.	Легко постукивают пальцами.
«Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь! Я Петрова не боюсь! Буду я его кусать, Буду я его щипать».	Легко пощипывают.
Эй, Валерий, убегай, Комаров догоняй.	Поглаживают ладонями. Затем дети поворачиваются на 180 и повторяют массаж.

Тема «Насекомые»

Цель: стимулирует прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Массаж рук «Божья коровка»

Божья коровушка, Полети на облышко,	«Пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу.
Принеси нам с неба, Чтобы были летом	«Пробегают» пальцами по правой руке.
В огороде бобы, В лесу ягоды, грибы,	Поглаживают правой ладонью левую руку от кисти к плечу.
В роднике водица, Во поле пшеница.	Также поглаживают правую руку.

(Русская народная приговорка)

Тема «Насекомые»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Массаж уха «Муха» (для старшего дошкольного возраста)

Муха-горюха Села на ухо.	Загибают вперед всеми пальцами ушные раковины прижимают, отпускают, ощущая в ушах хлопок.
Сидела, сидела, Никуда не летела.	Кончиками большого и указательного пальцев тянут вниз обе мочки ушей 4 раза.
Жужжала, жужжала, Ухо чесала.	Захватывают большим и указательным пальцами козелок. Сдавливают, поворачивают его во все стороны.
Песню пела: «За-за-за!»-	Всеми пальцами массируют ушную раковину.
Посидела, посидела, Дальше полетела.	Массаж противозавитка – хрящевого выступа, находящегося сзади наружного слухового прохода.
Н-н-н...	Кладут ладонь на голову и закрывают глаза.

Тема «Насекомые»

Цель: мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения.

Массаж ног «Божья коровка» (для старшего дошкольного возраста)

Божьей коровки папа идет, Следом за папой мама идет, За мамой следом детишки идут,	Сидя, поглаживать ноги снизу вверх. Разминать их, похлопывать ладошками.
Вслед за ними самые малышки бредут.	«Шагать» пальчиками.
Красные юбочки носят они,	Поколачивать кулачками.
Юбочки с точками черненькими.	Постукивать пальцами.
На солнышко они похожи, Встречают дружно новый день.	Поднять руки вверх и скрестить кисти, широко раздвинув пальцы.
А если будет жарко им, То спрячутся все вместе в тень.	Поглаживать ноги ладонями и спрятать руки за спину.

(М. Ю. Картушина)

Тема «Насекомые»

Цель: благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Массаж рук «Улитка»

Домик едет по травинке - Делают растирающие круговые
Объезжает все росинки. движения кулачком от кисти к плечу.

То улитка ползет, «Пробегаются» пальчиками от
Домик на себе везет. кисти к плечу.

Вот подул ветерок, Поколачивают кулачками.
Закачался листок.

И опять по травинке Поглаживают руки ладонью.

Медленно ползет улитка. При повторении делают массаж
другой руки.

Тема «Игрушки»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Барабан»

- | | |
|---|--------------------------|
| - Бам! Бам! Что за гам?
Так шуметь не стыдно вам! | Постукивают кулачками. |
| - Дядя Барабан, мы так стучали,
Что перебудили целый свет. | Похлопывают ладошками. |
| Где-то пять копеек потеряли -
Не купить теперь конфет! | Поколачивают пальчиками. |
| - Бам! Бам! Стыд и срам!
Я конфет сам вам дам! | Поглаживают ладонью. |

Тема «Хлеб», «Продукты питания»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Самомассаж «Пирог»

За стеклянными дверями	Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу.
Ходит Мишка с пирогам.	Хлопки по правой руке.
Здравствуй, Мишечка-дружок,	Хлопки по груди.
Сколько стоит пирожок?	Хлопки по бокам.
Пирожок-то стоит три,	Хлопки по пояснице.
А лепить-то будешь ты!	Хлопки по ногам сверху вниз.
Напекли мы пирогов, К празднику стол готов.	Выполнять последовательно поглаживание рук, корпуса, ног.

Тема «Профессии»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Самомассаж «Плотник» (для старшего дошкольного возраста)

Мастер в руки взял фуганок,	Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза.
Остро наточил рубанок,	Поглаживать правую руку.
Доски гладко настругал,	Разминать левую руку.
Взял сверло, шурупы взял,	Разминать правую руку.
Доски ловко просверлил,	Круговые движения пальцами правой руки от плеча к левой кисти.
Их шурупами свинтил,	То же левой рукой.
Поработал долотом,	Поколачивание по левой руке.
Сколотил все молотком.	Поколачивание по правой руке.
Получилась рама -	Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти ими по левой от плеча до локтя.
Загляденье прямо!	То же левой рукой.
Прекрасный тот работник	Погладить левую руку.
Зовется просто: плотник. (И. Лопухина)	Погладить правую руку.

Тема «Профессии»

Цель: благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж рук «Строим дом» (для старшего дошкольного возраста)

Целый день тук да тук, левой	Похлопывание ладонью правой руки по руке от кисти плечу.
Раздается звонкий стук.	Похлопывание ладонью по правой руке.
Молоточки стучат,	Поколачивание правым кулачком полевой руке от кисти к плечу.
Строим домик для зайчат. Молоточки стучат,	Поколачивание кулачком по правой.
Строим домик для бельчат. Этот дом для белочек,	Растирание правым кулачком левой руки круговыми движениями.
Этот дом для зайчиков, Этот дом для девочек,	Растирание левым кулачком правой руки. Быстро «пробежаться» пальчиками правой руки по левой кисти к плечу.
Этот дом для мальчиков,	«Пробежаться» пальчиками по правой руке.
Вот какой хороший дом,	Погладить правой ладонью левую руку от Кисти к плечу.
Как мы славно заживем,	Погладить левой ладонью правую руку.
Будем песни распевать, Веселиться и плясать.	Скользящие хлопки ладоней друг о друга («тарелочки»).

Тема «Зимующие птицы»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Массаж лица «Воробей»

Сел на ветку воробей И качается на ней.	Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх (не слишком надавливая)
Раз-два-три-четыре-пять - Неохота улетать.	Массируют височные впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.

Тема «Зимующие птицы»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

Самомассаж «Сорока» (для младшего дошкольного возраста)

Ока-ока-ока - Я быстрая сорока.	Круговыми движениями поглаживают ладонями грудь.
Ока-ока-ока - Сорока – белобока.	Так же поглаживают бока.
Ока-ока-ока - Я во дворе летаю.	Поглаживают сначала правую руку от кисти к плечу, затем левую.
Ока-ока-ока - И устали не знаю.	Круговыми движениями поглаживают бедра и колени.

Тема «Зимующие птицы»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж пальцев «Воробьи» (для старшего дошкольного возраста)

Пять воробьев на заборе сидели, руки.	Показывают пять пальцев левой
Один улетел, а другие запели.	Массируют большой палец.
И пели, пока не сморила усталость.	Загибают большой палец.
Один улетел,	Массируют указательный палец.
Трое осталось.	Загибают указательный.
Сидели втроем и немного скучали.	Массируют средний палец.
Один улетел, а двое остались.	Загибают средний.
Сидели вдвоем и снова скучали,	Массируют безымянный.
Один улетел,	Загибают безымянный.
И остался один.	Массируют мизинец.
Один посидел,	Загибают мизинец.
Да и взял, улетел.	Все пальцы сжимают в кулак.

При повторении массируют пальцы правой руки.

Тема «Явления природы»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Дождь»

Дети встают друг за другом паровозиком и выполняют движения

Дождь! Дождь! Надо нам
Расходиться по домам.

Хлопки ладонями по спине

Гром! Гром, как из пушек,
Нынче праздник у лягушек.

Поколачивание кулачками.

Град! Град! Сыплет град!
Все под крышами сидят.

Постукивание пальчиками.

Только мой братишка в луже
Ловит рыбу нам на ужин.

Поглаживание спины ладонями.

Тема «Явления природы»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Дождик»

Дождик бегают по крыше -
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше –
Бом! Бом! Бом!

Встать друг за другом
«паровозиком» и похлопывать
друг друга по спине.

Дома, дома посидите -
Бом! Бом! Бом!
Никуда не выходите -
Бом! Бом! Бом!

Постукивание пальчиками.

Почитайте, поиграйте -
Бом! Бом! Бом!
Я уйду – тогда гуляйте...
Бом...Бом...Бом...

Поколачивание кулачками.

Дождик бегают по крыше -
Бом...Бом...Бом...
По веселой звонкой крыше –
Бом! Бом! Бом!

Поглаживание ладонями.

(песня Е. Поплянской «Дождик»)

Тема «Явления природы»

Цель: тонизирует весь организм

Массаж тела «Грибной дождик»

Дождевые капли,	Хлопают правой ладонью по левой.
Прыгайте в ладошки!	Хлопают левой ладонью по правой.
Дождевые капли, Вымойте мне ножки!	Шлепают ладошками по ножкам от лодыжки вверх.
Дождевые капли,	Стучат правой рукой по левому плечу сзади.
Бейте по спине!	Стучат левой рукой по правому плечу сзади.
Дождь грибной, но нужно Подрасти и мне!	Тянутся обеими руками вверх, выпрямляя спину.

Тема «Части тела»

Цель: тонизирует весь организм

Самомассаж «Чтобы не зевать от скуки...»

Дети делают частые хлопки руками на соответствующие слова.

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потеряли руки,
А потом ладошкой в лоб –
Хлоп-хлоп-хлоп.

Щечки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем.
Ну-ка, дружно, не зевать:
Раз - два – три – четыре - пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загривок.

А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут, и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим,
Хлопаем, как можно выше.

Тема «Части тела»

Цель: тонизирует весь организм

Самомассаж «Ладочки» (для старшего дошкольного возраста)

Вот у нас игра какая:	Хлопки в ладоши.
Хлоп, ладошка,	
Хлоп, другая!	
Правой, правую ладошкой	Шлепки по левой руке от кисти к плечу.
Мы пошлепаем немножко.	
А потом ладошкой левой	Шлепки по правой руке.
Ты хлопки погромче делай.	
А потом, потом, потом	Легкое похлопывание по щекам.
Даже щечки мы побьем.	
Вверх ладошки! Хлоп!	Хлопки над головой.
Хлоп!	
По коленкам – шлеп, шлеп!	Хлопки по коленям.
По плечам теперь похлопай!	Шлепки по плечам.
По бокам себя пошлепай!	Шлепки по бокам.
Можем хлопнуть за спиной!	Шлепки по спине.
Хлопаем перед собой!	Шлепки по груди.
Справа – можем!	Поколачивание по груди справа, слева.
Слева – можем!	
И крест-накрест руки сложим!	
И погладим мы себя.	Поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам.
Вот какая красота!	

(И. Лопухина, М. Картушина)

Тема «Если хочешь быть здоров»

Цель: стимулирует прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Массаж пальцев «Умывание»

Знаем, знаем – да-да-да, Поочередно массируют каждый палец.
Где ты прячешься, вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-нем-нож-ку.
Нет, не понемножку - Энергично растирают ладони и кисти рук.
Посмелей!
Будем умываться веселей!
(Н. ПикULEва)

Тема «Если хочешь быть здоров»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма.

Массаж лица «Умывалочка»

Надо, надо нам помыться.	Хлопают в ладоши.
Где тут чистая водица?	Показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной.
Кран откроем – ш-ш-ш...	Делают вращательные движения кистями («открывают кран»).
Ручки моем – ш-ш-ш.	Растирают ладони друг о друга.
Щечки, шейку мы потрем	Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз.
И водичкой обольем.	Мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку.

Тема «Если хочешь быть здоров»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Массаж рук «Мыло»

(по китайской методике)

Каждый день я мыло мою
Под горячею водою.

Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались.

И в ладонях поутру
Сильно, сильно мыло тру.

Неплотно сжимают в кулак пальцы одной руки и ударяют тыльной стороной ладони о середину другой ладошки.

Мойся, мыло! Не ленись!
Не высказывай! Не злись!

Сжав руку ладонью другой руки, массируют ее, проводя пальцами от локтя до запястья и обратно.

Тема «Семья. Мама»

Цель: стимулирует прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью.

Массаж пальцев «Подарок маме»

(Для старшего дошкольного возраста)

Маме подарок я сделать решила.	Скользящие движения ладонью о ладонь.
Коробку с катушками тихо открыла, Нитки и пяльцы достала я с полки,	Поочередно растирать пальцы левой руки, как бы надевая на каждый палец.
Вдела зеленую нитку в иголку. Мамин наперсток – на дочкином пальце.	«Колечко» из сжатых пальце правой руки.
Белую ткань я надела па пяльцы. Иголкой веду за стежочком стежочек.	Поочередно растирать пальцы правой руки, затем левой.
Я вышиваю чудный цветочек: Сначала - зеленые стебельки, После – веселые лепестки, В центре цветка – ярко-желтый кружок.	
Я закрепляю последний стежок. Я разминаю уставшие пальцы. Я убираю старинные пяльцы.	Потереть ладони друг о друга. Сжимать и разжимать пальцы.
Нитку с иголкой в шкатулку кладу.	Переплести пальцы обеих рук и сделать «качельку».
В мамину комнату тихо иду.	
Встану на низкую табуретку И на комод постелю я салфетку. В комнату мама войдет, удивится:	Встают на ноги. Протягивают руки вперед. Покачать головой, поставив руки на пояс.
- Дочка, какая же ты мастерица. (И. Лопухина)	

Тема «Птицы»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж пальцев «Грачи»

Мы лепили куличи,	«Лепить пирожки».
Прилетели к нам грачи.	Помахать крыльями – ладошками.
Первый грач испек пирог, А второй ему помог, Третий грач накрыл на стол, А четвертый вымыл пол. Пятый долго не зевал	Поочередно массировать каждый палец, начиная с большого.
И пирог у них склевал.	Постучать пальцами по коленям.
Раз, два, три четыре, пять, Выходи грачей считать.	Поочередно загибать пальчики.

Тема «Ягоды»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж пальцев «Малина» (для старшего дошкольного возраста)

С веток ягоды снимаю,
И в лукошко собираю.

Левая рука согнута в локте и поднята на уровень лица, кисть опущена (пальцы – «ветки»). Правой рукой (пальцы собраны в щепотку) поглаживаем каждый палец левой руки («снимаем ягоды»).

Ягод – полное лукошко!
Я попробую немножко.

Сложить ладони «корзинкой».

Я поем ещё чуть-чуть –
Легче будет к дому путь.
Я поем еще малинки.
Сколько ягодок в корзинке?

Собранными щепотью пальцами правой руки прикасаться к левой ладони и подносить ко рту.

Раз, два, три, четыре, пять... Поочередно массировать каждый палец на одной руке (при повторении на другой).

Снова буду собирать.
(И. Лопухина).

Хлопки в ладоши.

Тема «Грибы»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж пальцев «Этот пальчик»

Этот пальчик в лес пошел, Массируют поочередно пальчики,
Этот пальчик гриб нашел, начиная с мизинца.
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик жарить стал,
Этот пальчик все съел,
Оттого и потолстел.
(Русская народная потешка)

Тема «Зима»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

Самомассаж «Снеговик»

Раз – рука, два – рука,	Вытянуть вперед одну руку, затем другую.
Лепим мы снеговика.	Имитируют лепку снежков
Мы скатаем снежный ком -	Ладонями делают круговые движения по бедрам.
Вот такой,	Разводят руки в стороны, показывают большую величину кома.
А потом поменьше ком -	Растирают ладонями грудь.
Вот такой,	Показывают руками величину кома поменьше.
А наверх поставим мы	Поглаживают ладонями щеки.
Маленький комок.	Соединяют пальцы рук вместе, держа ладони на расстоянии.
Вот и вышел снеговик - Снеговичок.	Ставят руки на бока и делают повороты корпуса вправо – влево.

Тема «Дикие животные»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

Массаж «Лиса»

(для старшего дошкольного возраста)

Утром лисонька проснулась,
Лапкой вправо потянулась,
Лапкой влево потянулась,
Солнцу нежно улыбнулась.

Движения выполняются соответственно тексту.

В кулачок все лапки сжала,
Растирать все лапки стала –
Ручки, ножки и бока.
Вот какая красота!
А потом ладошкой
Пошлепала немножко.
Стала гладить ручки, ножки
И бока совсем немножко.

Все массирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.

Ну, красавица – Лиса,
До чего же хороша!

Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо-влево, поставив руки на пояс и выпрямив спину.

Тема «Дикие животные»

ЗАЙКА.

Тили-тили-тили-бом!
Сбил сосну зайчишка лбом!

Приставить ладони козырьком колбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе.

Жалко мне зайчишку,
Носит зайка шишку.

Кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам.

Поскорее сбегай в лес,
Сделай зайке компресс.

Раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом.

Тема «Одежда»

Цель: повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж пальцев «Рукавицы»

Вяжет бабушка Лисица Поочередно потереть большим пальцем
Всем лисятам рукавицы: подушечки остальных пальцев.

Для лисенка Саши, Поочередный массаж пальцев левой руки,
Для лисички Маши, начиная с большого (при повторении
Для лисенка Коли, массировать пальцы правой руки).
Для лисички Оли,
А маленькие рукавички
Для Наташеньки – лисички.

В рукавичках – да-да-да – Потереть ладони друг о друга.
Не замерзнем никогда!

Тема «Защитники Отечества»

Цель: для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний

Массаж ушей «На границе»

Жу-жу-жу – я границу сторожу. Провести пальцами по
Ши-ши-ши – зашуршали камыши. краям ушных раковин.

Жу-жу-жу – я в дозоре хожу. Потянуть ушные раковины
Ши-ши-ши – спите сладко малыши. вниз, в стороны, вверх.

(М.Ю Картушина)

Тема «Уголок природы»

Цель: благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Массаж рук и ног «Черепашка»

Шла купаться черепаха
И кусала всех от страха.
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!

(Н. Пикулева)

Черепашка – дом ходячий!
Голову под панцирь прячет.
Крепкий панцирь у нее -
И защита и жильё!

(Р. Рамазанова)

Пощипывают поочередно руки от кисти к плечу.

Поглаживают руки ладонями от кисти к плечу. При повторении стихотворения массируют ноги от щиколоток вверх.

Тема «Уголок природы»

Цель: массаж улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз.

Массаж лица «Деревья и кусты»

(по китайской медицине)

(для старшего дошкольного возраста)

Теплый ветер гладит лица,
Лес шумит густой листвою.

Двумя ладонями провести, не слишком надавливая, от бровей до подбородка и обратно 4 раза.

Дуб нам хочет поклониться,
Клен кивает головой.

От точки между бровями большим пальцем левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос – 4 раза.

А кудрявая березка
Провожает всех ребят.

Массаж висковых впадин большими пальцами правой и левой рук, совершая вращательные движения – 8 раз.

До свиданья, лес зеленый,
Мы уходим в детский сад.

Поглаживание лица ладонями сверху вниз – 4 раза.

2. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет – м.: Сфера, 2009. - 208 с.
3. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет – М.: Сфера, 2010. - 192 с.
4. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 3-4 лет. Сценарии для ДОУ – М.:Сфера, 2009. - 96 с.
5. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6лет – М.:Сфера, 2004. - 128 с.
6. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет – М.:Сфера, 2007. – 96 с.
7. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М.:Сфера, 2010. - 224 с.
8. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ – М.:Сфера, 2010. - 128 с.
9. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ – М.:Сфера, 2010. - 96 с.
10. Картушина М. Ю. Логоритмика для малышей. Сценарии занятий с детьми 3-4л – М.:Сфера, 2005. - 144 с.
11. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подгот. группы детского сада – М.:Сфера, 2004. – 384 с.
12. Интернет-ресурсы- <http://forum.in-ku.com>

Список литературы

1. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 3-4 лет - М.: Сфера, 2008. - 160 с.

Перечень картотеки игрового массажа и самомассажа

1. Ай, тари, тари
2. Грибной дождик
3. Малина
4. Этот пальчик
5. Лук
6. Вырос у нас чесночок
7. Борщ
8. Массаж лица
9. Грачи
10. Лиса
11. Рукавицы
12. Пирог
13. Снеговик
14. Воробей
15. Сорока
16. Воробьи
17. Кто пасется на лугу
18. Свинки
19. Петушок
20. Черепаха
21. Строим дом
22. Плотник
23. Паровоз
24. Подарок маме
25. Мыло
26. Улитка
27. Массаж рук «Божья коровка»
28. Массаж ног «Божья коровка»
29. Комары
30. Муха
31. На границе
32. Умывалочка
33. Умывание
34. Жарче, дырчатая тучка!
35. Дождик
36. Ладони
37. Чтобы не зевать от скуки...
38. Дождь
39. Барабан
40. Я в ладоши хлопаю
41. Массаж уха
42. Чтобы уши не болели
43. Массаж стоп
44. Баю – бай
45. Массаж рефлекторных зон ног

Сентябрь

Комплекс утренней гимнастики № 1

Средняя группа

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег.
Упражнение «Пчелки» бег по кругу с поднятыми в стороны руками, произносятся «жу-жу-жу» На слова «Сели пчелы на цветы» дети присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.

1. «Хлопки»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1. руки в стороны

2. руки вверх

3. руки в стороны

4. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вперед

2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот вправо (влево), развести руки в стороны

2. И.П.

4. «Где же ножки?»

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу вверх

2. И.П.

5. «Мячики»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах на месте

6. Упражнение на дыхание.

Речевка.

По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Сентябрь

Комплекс утренней гимнастики № 2 с кубиками

Средняя группа

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег.
Построение в 2 колонны.

1. «Переложить кубик»

И.П. О.С. кубик в правой руке

В.1. подняться на носки, переложить кубик в другую руку

2. И.П.

2. «Хлопки по коленям»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

В.1. наклон туловища вперед, хлопнуть кубиком о колени прямых ног, сказать «тук-тук»

2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. сидя, ноги скрестно, руки на пояс

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

4. «Приседания»

И.П. ноги на ширине стопы, кубик в двух руках внизу

В.1. присесть, положить (взять) кубик

2. И.П.

5. «Волчок»

И.П. ноги на ширине ступни

В.1. прыжки вокруг кубика

6. Упражнение на дыхание

Речевка.

По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Октябрь

Комплекс утренней гимнастики № 1

Средняя группа

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег.
Построение в 2 колонны.

1. «Елка»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1. руки через стороны вверх

2. И.П.

2. «Посмотрим по сторонам»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот в сторону, руку в сторону

2. И.П.

3. «Зеленые иголки»

И.П. сидя на пятках, руки внизу

В.1. встать на колени, руки в стороны-вверх

2. И.П.

4. «Орех»

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища

В.1. поднять согнутые в коленях ноги, обхватить их руками

2. И.П.

5. «Лодочка»

И.П. лежа на животе, руки вверх, ноги слегка приподняты

В.1. покачаться вперед-назад

2. И.П.

6. «Белочки»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах на месте

7. Упражнение на дыхание

Речевка.

По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Октябрь

Комплекс утренней гимнастики № 2 с малым мячом

Средняя группа

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег.
Построение в 2 колонны.

1. «Переложи мяч»

И.П. О.С. мяч в правой руке

- В.1. поднять руки в стороны
2. руки вверх, переложить мяч в левую руку
3. руки в стороны
4. И.П.

2. «Прокати мяч»

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

- В.1. наклон вперед, прокатить мяч от правой (левой) ноги к левой (правой)
2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. сидя, ноги скрестно, мяч в правой (левой) руке

- В.1. поворот вправо (влево), отвести руку в сторону
2. И.П.

4. «Рыбка»

И.П. лежа на животе, мяч в двух руках перед собой

- В.1. прогнуться, вынести мяч вперед-вверх
2. И.П.

5. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой (левой) руке

- В.1. присесть, положить (взять) мяч на пол
2. И.П.

6. «Прыгунки»

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке

- В.1. прыжки на двух ногах на месте

7. Упражнение на дыхание

Речевка.

По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Ноябрь

Комплекс утренней гимнастики № 1 «Матрешки»

Средняя группа

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег.
Бег с высоким подниманием колена. Построение в 2 колонны.

1. «Матрешки пляшут»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. развести руки в стороны, приподнять плечи вверх

2. опустить руки, сказать «Ох!»

2. «Матрешки кланяются»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. наклон вперед, отвести руки назад

2. И.П.

3. «Матрешки качаются»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

4. «Матрешки делают пружинку»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. полуприсед

2. И.П.

5. «Матрешки вверх-вниз»

И.П. сидя на пятках, руки на поясе

В.1. встать на колени, поднять руки вверх, потянуться

2. И.П.

6. «Матрешки прыгают»

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах на месте

7. Упражнение на дыхание

Речевка.

По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Ноябрь

Комплекс утренней гимнастики № 2 с обручем

Средняя группа

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег.
Бег с высоким подниманием колена. Построение в 2 колонны.

1. «Шоферы»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с обручем внизу

- В.1. поднять руки вперед, обруч перед собой «держим руль», сказать «р-р-р»
2. И.П.

2. «Обруч вверх»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу

- В.1. обруч вперед
2. обруч вверх, посмотреть в обруч
3. обруч вперед
4. И.П.

3. «Повороты»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу

- В.1. поворот вправо (влево), обруч вперед
2. И.П.

4. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с обручем внизу

- В.1. присесть, руки вынести вперед, сказать «вниз»
2. И.П.

5. «Прыжки из обруча в обруч»

И.П. ноги вместе, руки на пояс

- В.1. прыжки на двух ногах из обруча в обруч

6. Упражнение на дыхание

Речевка.

По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Декабрь

Комплекс утренней гимнастики № 1 «Зима»

Средняя группа

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

1. «Обхвати плечи»

И.П. О.С. руки внизу

В.1. развести руки в стороны, затем обхватить плечи, сказать «Ух!»

2. И.П.

2. «Отряхни снег»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

2. И.П.

3. «Погреем наши ноги»

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руками подтянуть к груди

2. И.П.

4. «Бросим снежок»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. отвести правую (левую) руку назад и рывком вынести ее вперед

2. И.П.

5. Прыжки на правой и левой ноге

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на правой (левой) ноге

6. Упражнение на дыхание

Речевка.

По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Декабрь

Комплекс утренней гимнастики № 2 с малым мячом

Средняя группа

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

1. «Переложить мяч»

И.П. О.С. мяч в правой руке

В.1. поднять руки в стороны

2. руки вверх, переложить мяч в левую руку

3. руки в стороны

4. И.П.

2. «Прокатить мяч»

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

В.1. наклон вперед, прокатить мяч от правой (левой) ноги к левой (правой)

2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. сидя, ноги скрестно, мяч в правой (левой) руке

В.1. поворот вправо (влево), отвести руку в сторону

2. И.П.

4. «Рыбка»

И.П. лежа на животе, мяч в двух руках перед собой

В.1. прогнуться, вынести мяч вперед-вверх

2. И.П.

5. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой (левой) руке

В.1. присесть, положить (взять) мяч на пол

2. И.П.

6. «Прыжки»

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке

В.1. прыжки на двух ногах на месте

7. Упражнение на дыхание

Речевка.

По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Январь

Комплекс утренней гимнастики № 1 с кубиками

Средняя группа

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

1. «Кубики вместе»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В.1. руки в стороны

2. вверх, посмотреть на кубики

3. руки в стороны

4. И.П.

2. «Подъемный кран»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), поднять левую (правую) руку вверх

2. И.П.

3. «Постучи»

И.П. ноги на ширине плеч, кубики у плеч

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

2. И.П.

4. «Бревнышко»

И.П. лежа на спине, кубики за головой на полу

В.1-3. поворот на бок, живот, бок

4. И.П.

5. «Кубик к колену»

И.П. лежа на спине, руки в стороны

В.1. поднять правую (левую) ногу, коснуться кубиками колена

2. И.П.

6. «Прыжки вокруг кубиков»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг кубиков

7. Упражнение на дыхание

Речевка.

Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Февраль

Комплекс утренней гимнастики № 1 «Часы»

Средняя группа.

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

1. «Заводим часы»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4 круговое вращение руками в одну сторону

5-7 круговое вращение руками в другую сторону

8. И.П.

2. «Часы идут»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4. 3 шага вперед полуприсед, хлопок в ладоши

5-8. 3 шага назад, хлопок в ладоши

3. «Маленькая и большая стрелка»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1-3. руки вверх, перекрестные махи

4. И.П.

4. «Бой часов»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вперед, стукнуть по коленям, сказать «бом-бом»

2. И.П.

5. «Считаем секунды»

И.П. лежа на животе, голова на согнутых в локтях на руках

В.1-3. поднимать и опускать ноги

4. И.П.

6. «Минутки»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4. прыжки на двух ногах, руки на поясе

5-8. прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши

7. Упражнение на дыхание

Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

Речевка.

Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Февраль

Комплекс утренней гимнастики № 2 с флажками

Средняя группа.

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

1. «Скрестить флажки»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. руки в стороны

2. руки вверх, скрестить флажки

3. руки в стороны

4. И.П.

2. «Достань до носков»

И.П. ноги на ширине ступни, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться носков ног

2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. стоя на коленях, флажки у груди

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

4. «Наклоны»

И.П. сидя, ноги врозь, флажки у груди

В.1. наклон вперед, коснуться флажками пол

2. И.П.

5. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, флажки у груди

В.1. присесть, коснуться флажками пол

2. И.П.

6. «Прыжки»

И.П. О.С. руки с флажками у груди

В.1. прыжки на двух ногах

7. Упражнение на дыхание

Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

Речевка.

Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Март

Комплекс утренней гимнастики № 1 «Спортсмены»

Средняя группа.

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.
Упражнение «Цапли»

1. «Наши руки»

И.П. О.С. руки внизу

В.1, 3. поднять руки в стороны

2. руки за голову

4. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. стоя на коленях, руки у плеч

В.1. поворот вправо (влево), коснуться пятки

2. И.П.

4. «Наши ноги»

И.П. сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу

2. И.П.

5. «Прыгунки»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах

6. Упражнение на дыхание

Речевка.

Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Март

Комплекс утренней гимнастики № 2 с кеглей

Средняя группа.

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.
Упражнение «Цапли»

1. «Переложить кеглю»

И.П. ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу

В.1. руки вперед, переложить кеглю в другую руку

2. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу

В.1. наклон вперед, переложить кеглю за правой (левой) ногой

2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. стоя на коленях, кегля в правой руке

В.1. поворот вправо (влево) отвести кеглю в сторону

2. И.П.

4. «Кеглю поставь»

И.П. сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой

В.1. наклониться вперед, поставить (взять) кеглю

2. И.П.

5. «Лежа на спине»

И.П. лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу, переложить кеглю в другую руку

2. И.П.

6. «Прыгунки»

И.П. О.С. руки на пояс, кеглю поставить на пол

В.1. прыжки на двух ногах

7. Упражнение на дыхание

Речевка.

Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Апрель

Комплекс утренней гимнастики № 1

Средняя группа.

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба, перешагивая попеременно правой и левой ногой через бруски. Перестроение в две колонны.

1. «Хлопки»

И.П. О.С. руки вдоль туловища

В.1,3. руки в стороны

2. руки вверх

4. И.П.

2. «Приседания»

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши

2. И.П.

3. «Хлопки по ноге»

И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой

В.1. наклон вправо (влево), хлопнуть по ноге

2. И.П.

4. «Достань до пальцев»

И.П. сидя, ноги врозь, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног

2. И.П.

5. «Хлопки по коленям»

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

В.1. поднять прямые ноги, хлопнуть руками по ногам

2. И.П.

6. «Прыжки»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг себя

7. Упражнение на дыхание

Речевка.

Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Апрель

Комплекс утренней гимнастики № 2 с косичкой

Средняя группа.

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба со сменой ведущего.
Перестроение в две колонны.

1. «Подними косичку»

И.П. О.С. косичка внизу

В.1. косичку к груди

2. косичку вверх

3. косичку к груди

4. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, косичка внизу

В.1,3. поднять косичку вверх

2. наклон вправо (влево)

4. И.П.

3. «Коснись колена»

И.П. О.С. косичка внизу

В.1,3. косичку вверх

2. согнуть ногу в колене, коснуться косичкой ноги

4. И.П.

4. «Наклоны к ногам»

И.П. сидя, ноги врозь, косичка у груди

В.1. наклон вперед, коснуться косичкой носков ног

2. И.П.

5. «Прыжки»

И.П. О.С. руки на пояс, стоя боком к косичке

В.1. прыжки на двух ногах через косичку

6. Упражнение на дыхание

Речевка.

Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Май

Комплекс утренней гимнастики № 1

Средняя группа.

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Перестроение в две колонны.

1. «Сделай круг»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. руки через стороны вверх, сделать круг

2. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

3. «Покажи носок»

И.П. О.С. руки за спиной

В.1. правую (левую) ногу вперед на носок

2. И.П.

4. «Маятник»

И.П. стоя на коленях, руки прижаты к туловищу

В.1. не сгибая спины небольшой наклон назад

2. И.П.

5. «Бревнышко»

И.П. лежа на спине, руки вперед, ноги вместе

В.1. поворот на один бок

2. спину

3. на другой бок

4. И.П.

6. «Прыгунки»

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

7. Упражнение на дыхание

Речевка.

Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Май

Комплекс утренней гимнастики № 2 на скамейках

Средняя группа.

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Перестроение в две колонны.

1. «Руки в стороны»

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки на пояс

В.1,3. руки в стороны

2. руки за голову

4. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки на пояс

В.1. руки в стороны

2. наклон вправо (влево), коснуться пола

3. выпрямиться

4. И.П.

3. «Повороты»

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки за головой

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

4. «Подними ноги»

И.П. лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки

В.1. поднять прямые ноги вперед-вверх

2. И.П.

5. «Приседания»

И.П. стоя сбоку от скамейки, ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. присесть, руки вперед

2. И.П.

6. «Прыжки»

И.П. стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища

В.1. прыжки на двух ногах

7. Упражнение на дыхание

Речевка.

Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Июнь

Комплекс утренней гимнастики № 1 (на улице)

Средняя группа.

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу.
Перестроение в две колонны.

1. «Руки к плечам»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1,3. руки к плечам

2. руки вверх

4. И.П.

2. «Наклоны вперед»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1,3. руки в стороны

2. наклон вперед, коснуться руками колен

4. И.П.

3. «Наклоны в стороны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх

2. И.П.

4. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, руки за головой

В.1. присесть, руки вперед

2. И.П.

5. «Прыжки»

И.П. ноги слегка расставлены, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны

6. Упражнение на дыхание

Речевка.

Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Июнь

Комплекс утренней гимнастики № 2 с кубиками (на улице)

Средняя группа.

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу.
Перестроение в две колонны.

1. «Умки»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками у плеч

В.1. наклоны головы к правому и левому плечу

2. И.П.

2. «Кубики вместе»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В.1. руки в стороны

2. вверх, посмотреть на кубики

3. руки в стороны

4. И.П.

3. «Подъемный кран»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), поднять левую (правую) руку вверх

2. И.П.

4. «Постучи»

И.П. ноги на ширине плеч, кубики у плеч

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

2. И.П.

5. «Приседания с кубиками»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В. 1. присесть, руки вынести вперед

2. И.П.

6. «Прыжки вокруг кубиков»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг кубиков

7. Упражнение на дыхание

Речевка.

Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.