

Картотека здоровьесберегающих технологий
старший дошкольный возраст.

Инструктор по физкультуре: Шуроченкова Е.В.

2 КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору. Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!» Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным. Варианты: Выбираются 2 лисы.

Подвижная игра «Передай – встань»

Цель: Воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание. Укреплять мышцы плеч и спины.

Описание: Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т.д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч. Правила: Передавать мяч только через голову и сидя. Вставать только после передачи мяча позади сидящему. Не сумевший принять мяч бежит за ним, садится и продолжает игру. Варианты: Передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус.

Подвижная игра «Найди мяч»

Цель: Развивать у детей наблюдательность, ловкость.

Описание: Все играющие становятся в круг вплотную, лицом к центру. Один играющий становится в центр, это говорящий. Играющие держат руки за спиной. Одному дают в руки мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать у кого мяч. Он может попросить каждого из играющих показать свои руки, сказав «руки». Играющий протягивает обе руки вперед, ладонями кверху. Тот у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в середину, а водящий на его место. Правила: Мяч передают в любом направлении. Мяч передают только соседу. Нельзя передавать мяч соседу после требования водящего показать руки. Варианты: Ввести в игру два мяча. Увеличить число водящих. Тому у кого оказался мяч дать задание: попрыгать, станцевать и т.п.

Подвижная игра «Два мороза»

Цель: Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

Описание: На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решится, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим. Правила: Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки. Варианты: За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймает.

Подвижная игра «Карусель»

Цель: Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

Описание: Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются 4 налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли». Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: «Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!». Движения карусели становятся все медленней. При словах «вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся. Правила: Занимать места на карусели можно только по звонку. Не успевший занять место до третьего звонка, не принимает участия в катании. Делать движения надо согласно тексту, соблюдая ритм. Варианты: Каждый должен занять свое место. Шнур положить на пол, бегая по кругу за ним.

Подвижная игра «Мышеловка»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

Описание: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг- «мышеловку», остальные «мыши»- они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас. Вам поставим мышеловки, переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя: «хлоп», дети стоящие по кругу, опускают руки и приседают- мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями. Правила: Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки

Варианты: Если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух.

Подвижная игра «Угадай, кого поймали»

Цель: Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках.

Описание: Дети сидят на стульчиках, воспитатель предлагает пойти погулять в лес или на полянку. Там можно увидеть птичек, жучков, пчел, лягушек, 5 кузнечиков, зайчика, ежика. Их можно поймать и принести в живой уголок. Играющие идут за воспитателем, а затем разбегаются в разные стороны и делают вид, что ловят в воздухе или присев на землю. «Пора домой»- говорит воспитатель и все дети, держа живность в ладошах, бегут домой и занимают каждый свой стульчик. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает показать, кого он поймал в лесу. Ребенок имитирует движения пойманного зверька. Дети отгадывают, кого поймали. После они снова идут гулять в лес. Правила: Возвращаться по сигналу «Пора домой». Варианты: Поездка на поезде (сидят на стульчиках, имитируют руками и ногами движения и стук колес).

Подвижная игра «Мы веселые ребята»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка. Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя. Варианты: Ввести второго ловишку. На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

Подвижная игра «Стадо и волк»

Цель: Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.

Описание: На одной стороне площадки очерчиваются кружки, квадраты. Это постройки: телятник, конюшня. Остальная часть занята «лугом». В одном из углов на противоположной стороне находится «логово волка» (в кружке). Воспитатель назначает одного из играющих «пастухом», другого- «волком», который находится в логове. Остальные дети изображают лошадей, телят, которые находятся на скотном дворе, в соответствующих помещениях. По знаку воспитателя «пастух» по очереди подходит к «дверям» телятника, конюшни и как бы открывает их. Наигрывая на дудочке, он выводит все стадо на луг. Сам он идет позади. Играющие, подражая домашним животным б щиплют траву, бегают, переходят с одного места на другое, приближаясь к логову волка. «Волк»- говорит воспитатель, все бегут к пастуху и становятся позади него. Тех, кто не успел добежать до пастуха, волк ловит и отводит в логово. Пастух отводит стадо на скотный двор, где все размещаются по своим местам. Правила: Волк выбегает из логова только после слова «волк». Одновременно с выбегающим волком все играющие должны бежать к пастуху. Не успевших встать позади пастуха, волк уводит к себе. Варианты: В игру включить «водопой», нагибаются и как бы пьют воду.

Подвижная игра «Гуси – Лебеди»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.

Описание: На одном конце площадки проводится черта-«дом», где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома- «логово волка». Остальное место- «луг». Одного воспитатель назначает пастухом, другого волком, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Пастух зовет их «Гуси, гуси». Гуси отвечают: «Га-га-га». «Есть хотите?». «Да-да-да». «Так летите». «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». «Так летите как хотите, только крылья берегите». Гуси расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пресекает им дорогу, стараясь поймать побольше гусей (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3-4 перебежек подсчитывается число пойманных, затем назначается новый волк и пастух. Правила: Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Волк может ловить гусей на лугу до границы дома. Варианты: Увеличить расстояние. Ввести

второго волка. На пути волка преграда- ров, который надо перепрыгнуть.

Подвижная игра «Кто скорей снимет ленту»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение действовать по сигналу. Дети упражняются в быстром беге, прыжках.

Описание: На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4-5 человек. На расстоянии 10-15 шагов, напротив колонн натягивается веревка, высота на 15 см. выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу «беги» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым, считается выигравшим. Ленты снова вешаются, те, кто были в колонне первыми, становятся в конец, а остальные подвигаются к черте. По сигналу бегут следующие дети. И т.д. Подсчитываются выигрыши в каждой колонне. Правила: Бежать можно только после слова «беги». Сдергивать ленту только напротив своей колонны. Варианты: Поставить на пути бега препятствия. Протянуть веревку на расстоянии 40 см., под которую нужно подлезть, не задев ее. Провести две линии на расстоянии 30 см., через которые надо перепрыгнуть.

Подвижная игра «Быстрее по местам»

Цель: Развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.

Описание: Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом. По слову «бегите», дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель убирает один предмет. После слов «по местам», все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят « Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!» Правила: Место в кругу можно занимать только после слов «По местам». Нельзя оставаться на месте после слова «бегите». Варианты: В начале игры не прятать кубик, чтобы никто не оставался без места. Убрать 2 или 3 кубика. Зимой втыкают в снег флажки.

Подвижная игра «Ловишка, бери ленту»

Цель: Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

Описание: Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга- ловишка.

По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой. Правила: Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону. Варианты: Выбрать двух ловишек. У присевшего играющего нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».

Подвижная игра «Охотники и зайцы»

Цель: Совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах. Развивать ловкость, скорость и ориентирования в пространстве.

Оборудование: мяч. Разделение ролей: Выбирают одного или двух «охотников», которые становятся с одной стороны площадки, остальные дети — «зайцы». Ход игры. Зайцы сидят в своих «норках», расположенных с противоположной стороны площадки. «Охотники» обходят площадку и делают вид, что ищут «зайцев», потом идут на свои места, прячутся за «деревьями» (стульями, скамья). На слова воспитателя: Зайчик прыг-скок. прыг-скок В зеленый лесок «Зайцы» выходят на площадку и прыгают. На слово «Охотник!» «зайцы» бегут к своим «норкам», один из «охотников» целится мячом им под ноги и в кого попадет, тот забирает с собой. «Зайцы» вновь выходят в лес и «охотник» еще раз охотится на них, но бросает мяч второй рукой. При повторении игры выбирают новых «охотников». Указания к игре. Следить, чтобы «охотник» бросал мяч как правой, так и левой рукой. «Охотники» бросают мяч только под ноги «зайцам». Мяч поднимает тот, кто его бросил.

Подвижная игра «Медведь и пчелы»

Цель: Учить детей слезать и влезать на гимнастическую стенку. развивать ловкость, быстроту. Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи — в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не

успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре. Указания. После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.

Подвижная игра «Свободное место»

Цель: Развивать ловкость, быстроту; умение не сталкиваться. Играющие сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они встают, становятся за кругом спинами друг к другу. По сигналу «раз, два, три — беги» бегут в разные стороны, добегают до своего места и садятся. Играющие отмечают, кто первым занял свободное место. Воспитатель вызывает двух других детей. Игра продолжается. Указания. Можно вызвать для бега и детей, сидящих в разных местах круга. Подвижная игра «Волк во рву» Цель: Учить детей перепрыгивать, развивать ловкость. Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бегает во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный ходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2—3 перебежек выбирается или назначается другой водящий. Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногами. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.

Подвижная игра «Лягушки и цапли»

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить прыгать вперед-назад через предмет. Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймают, она возвращается к

себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля. Указания. Вербки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

Удмурдская подвижная игра «Водяной»

Цель: воспитывать доброжелательные отношения между детьми. Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами: Дедушка Водяной, Что сидишь под водой? Выгляни на чуточку, На одну минуточку. Круг останавливается. Водяной встает и с закрытыми глазами подходит к одному из играющих. Его задача – определить кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если Водяной отгадывает имя игрока, то они меняются ролями и игра продолжается.

Подвижная игра «Космонавты»

Цель: Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве. По краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая: Ждут нас быстрые ракеты На такую полетим! Для прогулок по планетам. Но в игре один секрет: На какую захотим, Опоздавшим места нет. С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.

Подвижная игра «Сокол и голуби»

Цель: упражнять детей в беге с увертыванием. на противоположных сторонах площадки линиями обозначаются домики голубей. Между домиками находится сокол (водящий). Все дети – голуби. Они стоят за линией на одной стороне площадки. Сокол кричит: «Голуби, летите!» голуби перелетают (перебегают) из одного домика в другой, стараясь не попасться соколу. Тот, до кого сокол дотронулся рукой, отходит в сторону. Когда будет поймано 3 голубя, выбирают другого сокола.

Подвижная игра «Птички и клетка»

Цель: повышение мотивации к игровой деятельности, упражнять бег – в положении полусидя с ускорением и замедлением темпа передвижения. Дети распределяются на две группы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это клетка. Другая подгруппа – птички. Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. Птички влетают в клетку (в круг) и тут же вылетают из нее. Воспитатель говорит: «Закрыть клетку!» дети опускают руки. Птички, оставшиеся в клетке, считаются пойманными. Они встают в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 птички. Затем дети меняются ролями.

Подвижная игра «Самолеты»

Цели: учить детей медленному бегу, держать спину и голову прямо во время бега, соблюдать расстояние между друг другом, развивать ориентировку в пространстве. I вариант: дети бегают по площадке, изображая самолеты (расставив руки в стороны). Самолеты не должны сталкиваться и ломать крылья. Потерпевшие аварию подходят к воспитателю. После ремонта они вновь отправляются в полет. Игра продолжается 2-3 мин. II вариант: дети размещаются вокруг воспитателя в одном углу площадки и приседают на корточки. Это – самолеты на аэродроме. По сигналу воспитателя самолеты друг за другом отправляются в полет и летают (медленно) в любых направлениях, стараясь не задевать друг друга крыльями (вытянутыми в стороны руками). По сигналу самолеты заходят на посадку и занимают место на аэродроме. В конце игры отмечаются лучшие, летавшие без аварий. Игра повторяется 3-4 раза.

Подвижная игра «У кого мяч»

Цели: учить держать спину ровно, укреплять мышцы спины, упражнять передачу мяча. Дети образуют круг. Выбирают водящего (становится в центр круга), остальные плотно придвигаются друг к другу. Дети передают мяч по кругу за спинами. Водящий старается угадать, у кого мяч, он произносит «Руки!» и тот, к кому обращаются, должен показать обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг. Подвижная игра «Совушка» Цели: развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения. На площадке обозначается гнездо совы. Остальные – мышки, жучки, бабочки. По сигналу «День!» - все ходят, бегают. Через некоторое время звучит сигнал «Ночь!» и все замирают,

оставаясь в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо.

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Цели: упражнение кратковременного быстрого бега и бега с увертыванием, развитие реакции на быстрое принятие решения. Из числа играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные дети – зайцы располагаются в домиках (начерченных на земле кругах). Бездомный заяц убегает от охотника. Спасти заяц может, забежав в чей-то домик, но тогда заяц, стоявший в кружке, становится бездомным зайцем и должен сейчас же бежать. Через 2-3 мин воспитатель меняет охотника.

Картотека пальчиковых игр и упражнений.

Игрушки «Шарик»

Все пальчики обеих рук – «в щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение. Надуваем быстро шарик. Он становится большой. Вдруг шар лопнул, воздух вышел – Стал он тонкий и худой.

«Мои игрушки»

Покажу я вам игрушки: Это курочки пеструшки, Указательный и большой пальцы каждой руки соединить подушечками (клюв), остальные пальцы направить вверх и слегка согнуть (гребешок). Это заяц, Средний и указательный пальцы правой руки направить вверх (ушки зайца), остальные прижать к ладони. Это пёс. Ладонь правой руки стоит на ребре (мордочка пса), большой палец направлен вверх (ушко). Вот машинка без колёс. Правую ладонь сложить в виде пригоршни и накрыть ею ладонь левой руки. Это книжки-раскладушки. Вот и все мои игрушки. Руки рёбрами поставить на стол, ладони прижать друг к другу, а затем раскрыть.

«Юла»

Большим пальцем проводить по кончикам других пальцев, от указательного до мизинца и наоборот. Выполнять как правой, так и левой рукой.

Я юлу кручу, верчу, И тебя я научу.

Части тела «Это я»

Это глазки. Вот, вот. Это ушки. Вот, вот. Это нос, это рот. Там спинка. Тут живот. Это ручки. Хлоп-хлоп. Это ножки. Топ- топ. Ох устали вытрем лоб! Дети показывают части тела и выполняют движения в соответствии с текстом.

Одежда

«Я перчатку надеваю»

Я перчатку надеваю, Я в неё не попадаю. Поглаживают по очереди одной рукой другую, как будто надевают перчатки. Сосчитайте-ка ребятки, Сколько пальцев у перчатки. Начинаем вслух считать: Раз, два, три, четыре, пять. Загибают пальчики.

Осень

«Листопад»

Листопад, листопад! Руки поднять вверх. Листья по ветру летят: Покачивая кистями из стороны в сторону, медленно опускать руки (листья опадают). С клёна – кленовый, Пальцы выпрямить и максимально развести в стороны. С дуба – дубовый, Пальцы выпрямить и плотно прижать друг к другу. С осины – осинный, Указательный и большой соединить в виде колечка. С рябины- рябиновый. Пальцы выпрямить и слегка развести в стороны. Полны листьев лес и сад Хлопки в ладоши. То-то радость для ребят!

«Осенью»

Ветры яблони качают. Руки стоят на столе, опираясь на локти (стволы), пальцы разведены в стороны (кроны яблонь). Покачивать руками. Листья с веток облетают. Кисти рук расслаблены, расположены параллельно столу. Плавными движениями из стороны в сторону медленно опускать кисти рук на поверхность стола (листья опадают). Листья падают в саду, Их граблями я гребу. Пальцы обеих рук подушечками опираются о поверхность стола (грабли). Приподнимая руки, поскрести пальцами по поверхности стола, изображая работу граблями

Обувь

«Новые кроссовки»

Загибать на обеих руках пальчики по одному, начиная с больших пальцев. Как у нашей кошки На ногах сапожки. Как у нашей свинки На ногах ботинки. А у пса на лапках Голубые тапки. А козлёнок маленький Обувает валенки. А сыночек Вовка – Новые кроссовки. Вот так, вот так, Новые кроссовки. «Шагать» указательным и средним пальчиками по столу. Упражнение с пробками Берём пластмассовые крышки от бутылок (4 штуки) и надеваем их на указательные и средние пальцы как обувь. И «идём пальцами, как ножками, не отрывая «Обувь» от поверхности стола. Крышки пальчики обули, Смело в них вперёд шагнули. И пошли по переулку На весёлую прогулку. Пальцы – словно балеринки, Но одетые в ботинки. Каждый пальчик – будто ножка, Только шаркает немножко.

Фрукты

«Яблоки»

Большой пальчик яблоки трясёт. Кисти сжаты в кулак, разгибаем большой пальчик. Второй их собирает. Разгибаем указательный палец. Третий их домой несёт. Разгибаем средний палец Четвёртый высыпает. Разгибаем безымянный. Самый маленький – шалун. Разгибаем мизинец Всё, всё, всё съедает. «Компот» Будем мы варить компот, Левая рука – «ковшик», правая имитирует помешивание. Фруктов нужно много вот: Будем яблоки крошить, Загибают пальчики начиная с большого. Грушу будем мы рубить, Отожмём лимонный сок, Слив положим на песок. Варим, варим мы компот. Опять «варят» и «помешивают». Угостим честной народ. Развести руки в стороны. «Сливы» Кисти сжаты в кулак. Большой пальчик сливы трясёт. Разгибаем большой палец. Второй их собирает. Разгибаем указательный палец. Третий их домой несёт. Разгибаем средний палец. Четвёртый высыпает. Разгибаем безымянный. Самый маленький – «шалун» Разгибаем мизинец. Всё, всё съедает.

Овощи

Капустка

Мы капустку рубим-рубим, Движения прямыми ладонями вверх-вниз Мы капустку солим-солим, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев Мы капустку трём-трём, потирать кулачок о кулачок Мы капустку жмём-жмём. сжимать и разжимать кулачки «Репка» Тянут, тянут бабка с дедкой

Вытягивание пальцев за ногтевые фаланги Из земли большую репку: Вот пришла бы наша внучка, Одноимённые пальцы прикасаются друг к другу. Помогла б собачка Жучка. Где же кошка, мышка – крошка? Хоть держалась крепко, Вытянута репка. Зима «Снегири» Вот на ветках, посмотри, Четыре хлопка руками. В красных майках снегири. Распушили пёрышки. Изображают «крылышки» Греются на солнышке. Головой вертят, Повороты головой. Улетать хотят. Кыш! Кыш! Улетели! Вращательные движения кистями рук.

За метелью, за метелью!

«**Снежинки**» Ла-ла-ла, ла-ла-ла, Туча по небу плыла. Пальцы обеих рук соединить подушечками и округлить в форме шара (туча). Вдруг из тучи над землёй Руки поднять вверх, пальцы развести в стороны. Полетел снежинок рой. Поворачивать кисти, медленно опуская руки (снежинки летят). Ветер дунул, загудел – Подуть на кисти рук (губы округлить и слегка вытянуть вперёд). Рой снежинок вверх взлетел. Встряхнуть кистями рук, поднимая вверх, вращать ими (снежинки летят). Ветер с ними кружится, Вращать кистями, попеременно скрещивая руки. Может быть подружится. Новый год «**Ёлочка**» Перед нами ёлочка. Пальцы переплетены, большие подняты вверх. Шишечки, иголочки, Кулачки, «иглопочки»- раздвинуть пальцы. Шаррики, фонарики, Ладонки держать «ковшиком». Зайки и свечки, Соединить оба кулачка вместе, указательные пальцы вверх ("Уши зайчиков. Звёзды, человечки. Ладонка в виде звезды, «человечки» – походить пальчиками.

Домашние птицы

«Домашние птицы» Есть у курицы цыплёнок, Большим пальцем поочерёдно касаться остальных, начиная с мизинца. У гусыни есть гусёнок, У индюшки – индюшонок, А у утки есть утёнок. У каждой мамы малыши, Показать все пальчики, «играя» ими. Все красивы хороши! «Петушок» Наш красивый петушок Обе руки сжаты в кулачки. Кверху поднял гребешок. Разжать ладони. Крылышками машет. Кистями помахать в воздухе. На лужайке пляшет. Крошки хлебные клюёт. Указательными пальцами постучать по столу. Пёстрых курочек зовёт. Кистями рук сделать манящие движения. Домашние животные «Повстречались» На каждую фразу соединять одноимённые пальцы левой и правой рук по одному начиная с мизинца. На последнюю фразу показать «рога», одновременно выпрямив указательные пальцы и мизинцы. Повстречались два котёнка: «Мяу – мяу».

Два щенка: «Ав – ав». Два жеребёнка: «И-го-го» Два телёнка, два быка: «Му-у». Смотри, какие рога! «Кот на печку пошёл» Кот на печку пошёл,

Пальчики «шагают». Горшок каши нашёл. «Горшок из ладошек». На печи калачи, Ладшки «лепят калачи» Как огонь горячи. Подуть на ладошки. Пряники пекутся, Коту в лапы не даются. Погрозить пальчиком. «Собака» У собаки острый носик, Есть и шейка, Есть и хвостик. Правая ладонь на ребро, на себя. Большой палец вверх, указательный, средний, безымянный вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается («лает собака») Дикие животные «Есть у каждого свой дом» Дети загибают на обеих руках пальцы: по одному пальцу на каждое двустышье. У лисы в лесу глухом Есть нора – надёжный дом. Не страшны зимой метели Белочке в дупле на ели. Под кустами ёж колючий Нагребает листья в кучу. Из ветвей, корней, травы Хатки делают бобры. Спит в берлоге косолапый, До весны сосёт там лапу. Есть у каждого свой дом, Ударяют ладонями и кулачками поочерёдно. Всем тепло уютно в нём. «Белочка» Большим пальцем поочерёдно касаться остальных пальцев, выполняя упражнение сначала одной рукой затем другой рукой. 21 Прыгает по веточкам Невеличка белочка. Мелькает хвостик среди ветвей. Кто угонится за ней? Посуда «Помощник» Посуду моет наш Антошка, Потирать ладошки друг об друга («мыть посуду»). Моет вилку, чашку, ложку, Разгибать пальцы из кулачка, начиная с мизинца. Выполнять имитирующие движения. Вымыл блюдце и стакан И закрыл покрепче кран. Весна «Жаворонок» Дети показывают движениями кистей рук как летит птичка. Птичка, птичка, прилетай! Весну-красну зазывай! Птичка крылышками машет, Веселит детишек наших! «К нам весна пришла» К нам весна пришла, Цветы красивые принесла! Ручки протягивают вперёд «с букетом». В палисадник мы пошли И венок себе сплели! Пальчики двигаются, будто плетут венок. Семья 22 «Радуются взрослые и дети» Выполнение по образцу за педагогом движений: на каждую строку дети загибают пальчик, 6 строка – сжимать и разжимать кулачок. Кто ещё радуется солнышку? Радуетя дедушка, Радуетя бабушка, Радуетя мамочка, Радуетя папочка, Очень радуюсь я. Рада солнцу вся семья! «Цветочек для мамочки» Ой, в нашем цветнике Большой цветок на стебельке. Раскрывать и закрывать кулачок, пальчики, будто лепестки. От ветерка качается, Движения руками вправо-влево. И мне улыбается! Мимика, жесты. Я мамочку поцелую И цветочек подарю ей! «Семья» С каждой строкой дети загибают по одному пальчику, начиная с большого. Этот пальчик – дедушка, Этот пальчик – бабушка, Этот пальчик – мамочка, Этот пальчик – папочка, Этот пальчик – я. Вот и вся моя семья! Мебель «Мебель» Мебель я начну считать: 23 Кресло стол, диван, кровать, Пальцы обеих рук поочерёдно зажимать в кулачки. Полка, тумбочка, буфет, Шкаф, комод и табурет. Много мебели назвал – Десять пальчиков зажал! Поднимать

зажатые кулачки вверх. «Много мебели в квартире» Раз, два, три, четыре, Ритмично сжимать и разжимать кулачки. Много мебели в квартире. В шкаф повесим мы рубашку, Загибать пальчики, начиная с больших, на каждое название мебели. А в буфет поставим чашку. Чтобы ножки отдохнули, Посидим чуть-чуть на стуле. А когда мы крепко спали, На кровати мы лежали. А потом мы с котом Посидели за столом, Чай с вареньем дружно пили. Много мебели в квартире! Ритмично попеременно хлопать в ладоши и стучать кулачком о кулачок. «Стул» Ножки, спинка и сиденье – Левая ладонь – вертикально вверх. К её нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе) Вот вам стул на удивленье. Транспорт «Транспорт» Будем пальчики сгибать- Сжимать и разжимать пальчики. Будем транспорт называть: 24 Машина, вертолёт, Поочерёдно разжимать пальчики, начиная с мизинца. Трамвай, автобус, самолёт. Пять пальцев мы в кулак зажали, Сжать пальцы в кулачок, начиная с большого. Пять видов транспорта назвали. «Пароходик» Пароходик в море был. Ладони соединить в форме чаши. Вот он к пристани приплыл. Сделать волнообразные движения в воздухе. Загудел в свою трубу: «У – у – у !» Одновременно пошевелить большими пальцами. Насекомые «Насекомые» Дружно пальчики считаем- Сжимать и разжимать кулачки. Насекомых называем: Бабочка, кузнечик, муха, Поочерёдно сгибать пальцы в кулачок, начиная с большого. Это жук с зелёным брюхом. Это кто же тут звенит? Ой, сюда комар летит! Вращать мизинцем. Прячьтесь! Спрятать руки за спину. «Бабочка» Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Имитировать полёт «бабочки». Бабочка-коробочка, Улетай под облачко. Там твои детки На берёзовой ветке. Лето 25 «Колокольчики» В прятки пальчики играют Сжимать и разжимать пальцы рук. И головки убирают, Открывать и закрывать глаза. Словно синие цветки, Распускают лепестки Сводить и разводить пальцы «веером». Наверху качаются, Качание и наклоны кистей вправо-влево. Низко наклоняются. Колокольчик голубой Круговые движения кистями. Поклонился, повернулся К нам с тобой. Колокольчики-цветы Повороты кистями вправо-влево, Очень вежливы, а ты? Ладони сверху опустить на стол. «Что делать после дождика?» Что делать после дождика? Соединяем по очереди все пальцы с большими. По лужицам скакать! Щёпоть одной руки приставляем в центр ладони другой. Что делать после дождика? Соединяем все пальцы рук с большими. Кораблики пускать! Рисуем обеими руками восьмёрку. Что делать после дождика? Соединяем все пальцы с большими. На радуге кататься! Руки перед грудью, кисти опущены вниз, каждая рука очерчивает дугу. Что делать после дождика? Соединяем все пальцы с большими. Да просто улыбаться! Улыбаемся.

Карточка дыхательной гимнастики.

«Разминка». И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и. п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без 26 пауз. Темп 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз. «Наклоны». Часть первая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый.

Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10-20 раз. Часть вторая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый (но не шумный). Вернуться в и. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (не мешать и не помогать выдоху). Повторить 10-20 раз.

«Маятник». И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышимый (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз. Упражнения на удлинение выдоха. «Наклоны вперед». И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 - вернуться в и. п.

«Гимнастика для глаз» в стихах

«Глазкам нужно отдохнуть.»

(Ребята закрывают глаза) «Нужно глубоко вздохнуть.» (Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты) «Глаза по кругу побегут.» (Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки) «Много-много раз моргнуть» (Частое моргание глазами) «Глазкам стало хорошо.» (Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз) «Увидят мои глазки все!» (Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)

«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)

«Мостик»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса (Закрывают оба глаза) Наши глазки отдыхают, упражненья 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 (Глазами двигают вправо - влево) Заниматься вновь начнем. (Глазами смотрят вверх - вниз) «Стрекоза» Вот такая стрекоза - как горошины глаза. (Пальцами делают очки.) Влево - вправо, назад - вперед - (Глазами смотрят вправо - влево.) Ну, совсем как вертолет. (Круговые движения глаз) Мы летаем высоко. (Смотрят вверх.) Мы летаем низко. (Смотрят вниз.) Мы летаем далеко. (Смотрят вперед.) Мы летаем близко. (Смотрят вниз.)

«Ветер»

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

«Белка»

Белка дятла поджидала, (Резко перемещают взгляд вправо - влево.) Гостя вкусно угощала. Ну -ка дятел посмотри! (Смотрят вверх - вниз.) Вот орехи — раз, два, три. Пообедал дятел с белкой (Моргают глазками.) И пошел играть в горелки. (Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).

«Теремок»

Терем - терем - теремок! (Движение глазами вправо - влево.) Он не низок, не высок, (Движение глазами вверх - вниз.) Наверху петух сидит, Кукареку он кричит. (Моргают глазами.)

«Заяц»

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. (Смотрят вверх.) Только глазками смотри: вверх -вниз, вправо -влево. (Глазами смотрят вверх -вниз, вправо -влево.) Ай -да зайнышка, умелый! Глазками моргает. (Моргают глазками.) Глазки закрывает. (Глазки закрывают.) Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали. (Прыгаем, как зайчики).

«Дождик»

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

«Кошка» Вот окошко распахнулось, (Разводят руки в стороны.) Кошка вышла на карниз. (Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.) Посмотрела кошка вверх . (Смотрят вверх.) Посмотрела кошка вниз. (Смотрят вниз.) Вот налево повернулась. (Смотрят влево.) Проводила взглядом мух. (Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.) Потянулась, улыбнулась И уселась на карниз. (Дети приседают.)

Глаза вправо отвела, Посмотрела на кота. (Смотрят прямо.) И закрыла их в мурчаньи. (Закрывают глаза руками.)

«Кот»

Кот на солнышке сидит, Глаз закрыт, другой закрыт (закрывать по очереди оба глаза) Кот играет в «Жмурки» (крепко зажмуриться) — С кем играешь, Васенька? — Мяу, с солнцем красненьким! (открыть оба глаза) «Качели» Есть качели на лугу: Вверх-вниз, вверх-вниз (посмотреть глазами вверх, вниз) Я качаться побегу Вверх-вниз, вверх-вниз (посмотреть вверх, вниз)

«Лучик»

Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка ты со мной. (Моргают глазками.) 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.)

«Отдыхалочка»

Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь) Наши глазки так устали Мы дадим им отдохнуть, Их закроем на чуть — чуть. А теперь их открываем И немного поморгаем.

«Ночь»

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь) Надо нам зажмурится. Раз, два, три, четыре, пять Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем, Снова глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять Открываем их опять. (повторить 3 — 4 раза)

«Прогулка в лесу»

Мы отправились гулять. Шагают на месте Грибы — ягоды искать Как прекрасен этот лес. Полон разных он чудес. Светит солнце в вышине, смотрят вверх Вот грибок растет на пне, смотрят вниз Дрозд на дереве сидит, смотрят вверх Ежик под кустом шуршит. смотрят вниз Слева ель растет — старушка, смотрят вправо Справа сосенки — подружки. смотрят влево Где вы, ягоды, ау! повторяют движения глаз Все равно я вас найду! влево — вправо, вверх — вниз.

*** Раз —налево, два — направо, Три —наверх, четыре - вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз. Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас! А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз. Сил дадим им много -много, Чтоб усилить в тыщу раз!

*** Мы гимнастику для глаз Выполняем каждый раз. Вправо, влево, кругом, вниз, Повторить ты не ленись. Укрепляем мышцы глаза. Видеть лучше будем сразу. Глазки вправо, глазки влево, И по кругу проведем. Быстро — быстро поморгаем И немножечко потрем.

*** Посмотри на кончик носа И в «межбровье» посмотри. Круг, квадрат и треугольник По три раза повтори. Глазки закрываем, Медленно вдыхаем. А на выдохе опять Глазки заставляй моргать. А сейчас расслабились На места отправились. Автобус. Мы в автобусе сидим, Во все стороны глядим. Глядим назад, глядим вперед, А автобус не везет. Внизу речка — глубоко, Вверху птички — высоко. Щётки по стеклу шуршат Все капельки смести хотят. Колёса закружились Вперёд мы покатались. Сова. В лесу темно. Все спят давно. Только совушка -сова, большая голова, На суку сидит, во все стороны глядит. Вправо, влево, вверх и вниз, Звери, птицы, эх, держись! осмотрела все кругом — за добычею бегом! Часы Тик -так, тик -так Все часы идут вот так: тик -так, тик -так, Налево раз, направо раз, Мы тоже можем так, Тик -так, тик -так.

* * * Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо, Оглядимся величаво. И налево надо тоже Поглядеть из под ладошек. И – направо! И еще Через левое плечо!

«Хомка»

Хомка - Хомка хомячок, Полосатенький бочок. Хомка рано встаёт Глазки свои Хомка трет. Поморгает – раз, два, три Вдох и выдох. Посмотри Далеко ручей бежит, На носу комар пищит. Смотрит Хомка выше, ниже, Вправо, влево, дальше, ближе... Осмотрел он все кругом Прыг! и в норочку бегом!

«Жук»

(Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд. Указательный палец правой руки — это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.) К журавлю жук подлетел, Зажужжал и запел «Ж-ж-ж. » Вот он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел. Вот он влево полетел, Каждый влево посмотрел. Жук на нос хочет сесть, Не дадим ему присесть. Жук наш приземлился, Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж. » Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко. Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко. (Дети вытягивают поочерёдно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.) Жук наверх полетел И на потолок присел. На носочки мы привстали, Но жука мы не достали. Хлопнем дружно— Хлоп-хлоп-хлоп, Чтобы улететь он смог. «Ж-ж-ж. »

"Дождик"

Капля первая упала - кап! (сверху пальцем показывают траекторию ее движения) И вторая пробежала - кап! Мы на небо посмотрели, (то же самое) Капельки кап - кап запели, Намочились лица. Мы их вытирали. (вытирают лицо руками) Туфли - посмотрите - (показывают вниз и смотрят) Мокрыми стали. Плечами дружно поведем (движения плечами) И все капельки стряхнем. От дождя убежим. Под кусточком посидим. (приседают)

"Самолет"

Пролетает самолет, (смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом) С ним собрался я в полет, Правое крыло отвел, (отводят руки по переменно и прослеживают взглядом) Посмотрел. Левое крыло отвел, Поглядел.

"Тишина"

Мы устали все чуть - чуть. Предлагаю отдохнуть. Отдыхайте наши уши Тишину мы будем слушать. И глаза мы закрываем, И они пусть отдыхают. В тишине представить море, Свежий ветер на просторе. За волной плывет волна, А в округе тишина. Наши глазки так устали, Мы писали, рисовали, Встанем дружно по порядку, Сделаем для глаз зарядку. Ночь. Темно на улице. Надо нам зажмурится. Раз, два, три, четыре, пять Можно глазки открывать. Снова до пяти считаем, Снова глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять Открываем их опять. А теперь всем вместе нужно Поморгать глазами дружно. Вправо - влево посмотрите, Вниз и вверх все поглядите. Отдохнули? Хорошо. Повторяем все еще.

"Цветы"

Наши алые цветы распускают лепестки (смотрим вверх) Ветерок чуть дышит, лепестки колышет, (моргать быстро) Наши алые цветы закрывают лепестки, (закрывать глаза) Тихо засыпают, головой качают (смотреть по сторонам) .

«Ах, как долго мы писали»

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

"Весёлая неделька" - Всю неделю по - порядку, Глазки делают зарядку. - В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся, Вниз посмотрят на траву И обратно в высоту. (Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна.) - Во вторник часики глаза, Водят взгляд туда – сюда, Ходят влево, ходят вправо Не устанут никогда. (Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна.) - В среду в жмурки мы играем, Крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, Будем глазки открывать. Жмуримся и открываем Так игру мы продолжаем. (Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки.) - По четвергам мы смотрим вдаль, На это времени не жаль, Что вблизи и что вдали Глазки рассмотреть должны. (Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить

руку.) - В пятницу мы не зевали Глаза по кругу побежали. Остановка, и опять В другую сторону бежать. (Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх.) - Хотя в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки. (Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый.) - В воскресенье будем спать, А потом пойдём гулять, Чтобы глазки закалялись Нужно воздухом дышать. (Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот.) - Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя!

*** В правую руку свой мячик возьми, (Взор следует за мячом) Над головою его подними И перед грудью его поддержи. К левой ступне не спеша положи. За спину спрячь и затылка коснись. Руку смени и другим улыбнись. (В какой руке у нас сейчас мяч) Правого плечика мячик коснётся. И ненадолго за спину вернётся. С голени правой да к левой ступне, Да на живот – не запутаться б мне.

*** Дружно встали. Раз! Два! Три! Мы теперь богатыри! (руки в стороны) Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо, (поворот вправо) Оглядимся величаво, (поворот влево) Поглядеть из под ладошек. И направо, и еще (поворот вправо) Через левое плечо (поворот влево) Буквой “Л” расставим ноги Точно руки в боки Наклонились влево, вправо. Получается на славу!

СЕНТЯБРЬ

Релаксация с речевым сопровождением «Сказка». Дети ложатся на спину, опускают руки вдоль туловища, закрывают глаза и расслабляются. Читается сказка по домам, По высоким теремам, Жди её, глаза закрой, Спи, глазок, спи, другой. Сказка добрая придёт, Сердце доброе найдёт, Жди её, глаза закрой, Спи, глазок, спи, другой. Активизация Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать, Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем, И повыше поднимаем. Потянуться, улыбнуться, Всем открыть глаза, Проснуться. Вот пора нам и вставать, Бодрый день наш продолжать!

ОКТАБРЬ

Релаксация с речевым сопровождением «Облака». Дети ложатся на спину, опускают руки вдоль туловища, закрывают глаза и расслабляются. Взрослый

говорит: «Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – белые большие облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие – лёгкие, ваши ножки лёгкие, всё тело становится лёгким, как облако. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как нежно обнимает вас это пушистое нежное облако... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны». Активизация. «Но вот облако опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке. А сейчас пора вставать, бодрый день наш продолжать».

НОЯБРЬ

Релаксация «Молчок» Чики – чики, чики – чок. Где ты, дедушка Молчок? Заходи к нам, посидим, Помолчим ... Слышишь, добрый старичок? Ти – ши – на ... Пришёл Молчок! Не спугни его смотри – Ни – че – го не говори, тс – с – с – с ... Активизация Мы спокойно отдохали, Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать, Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем, Потянуться, улыбнуться, Всем открыть глаза, Проснуться. Вот пора нам и вставать, Бодрый день наш продолжать!

ДЕКАБРЬ

Релаксация «Расслабление» Все умеют танцевать, Прыгать, бегать, рисовать. Но не все пока умеют Расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая – Очень лёгкая, простая: Замедляется движение... И становится понятно – Расслабление приятно! Активизация Мы спокойно отдохали, Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать, Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем, Потянуться, улыбнуться, Всем открыть глаза, Проснуться. Вот пора нам и вставать, Бодрый день наш продолжать!

ФЕВРАЛЬ

Релаксация «Волшебный сон» Реснички опускаются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем, Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Наши ручки отдыхают ... Ноги тоже отдыхают ... Отдыхают, засыпают ... Шея не напряжена, и расслаблена она ... Губы чуть приоткрываются, Все чудесно расслабляются, Дышится

легко... ровно... глубоко... Постепенно можно вводить новые формулы. Наши ручки отдыхают... Ноги тоже отдыхают... Отдыхают... Засыпают... (2 раза) Напряженье улетело... И расслаблено всё тело... (2 раза) Губы не напряжены... Приоткрыты и теплы... (2 раза) И послушный наш язык Быть расслабленным привык. (2 раза) Дышится легко... ровно... глубоко... (Выдох) Можно использовать и другую форму. Напряженье улетело... И расслаблено всё тело... (2 раза) Будто мы лежим на траке... Греет солнышко сейчас... Руки тёплые нас... Дышится легко... ровно... глубоко... Губы тёплые и вялые... Но нисколько не усталые... Губы чуть приоткрываются, Всё чудесно расслабляется... (2 раза) И послушный наш язык Быть расслабленным привык... Нам понятно, что такое Состояние покоя... Активизация Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать, Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем, Потянуться, улыбнуться, Всем открыть глаза, Проснуться. Вот пора нам и вставать, Бодрый день наш продолжать!

МАРТ

Релаксация с речевым сопровождением «Осанка» Дети ложатся на спину, опускают руки вдоль туловища, закрывают глаза и расслабляются. Хватит спинушки тянуть, Надо лечь и отдохнуть. Ну – ка, правильно лежим? Мы на это поглядим. Лежат ровно пяточки, Плечики, лопаточки, Спинка, ровная, прямая, А могла бы быть кривая. Активизация Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сожмите, Их повыше поднимете, Все присели, потянулись, Потянулись, улыбнулись! Вот пора нам и вставать, Бодрый день наш продолжать!

АПРЕЛЬ

Релаксация с речевым сопровождением «Космос» Дети ложатся на спину, опускают руки вдоль туловища, закрывают глаза и расслабляются. Мы друзей хороших На Луне нашли. Пригласили в космос их и летим. Мы парим, как ласточки, в вышине. Звёздами любимся в тишине. Ветерок – проказник Вскоре прилетел. Опустив на землю нас, Нежно шелестел. Активизация Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем, Потянуться, улыбнуться, Всем открыть глаза, Проснуться. Вот пора нам и вставать, Бодрый день наш продолжать!

МАЙ

Релаксация «Океан» Я слышу океана шум, и шум волны, И шелест пены на песке прибрежном. Волна беседует со мной. Она нам говорит: «Расслабьтесь, успокойтесь, отдохните... Услышьте шум прибоя ровный. Пусть голову оставят мысли. Пусть шея, грудь и руки отдохнут, Вдохните чистый воздух океана. Расслабьте тело, ноги и услышьте, Как тепло и свет вливается в вас, Уносят огорчения, болезни... Свет чистый, белый чистит душу, тело. Дует любовь и веру в торжество добра! Услышьте тишину, она молчит. Впустите тишину в себя. Покой!» Активизация Но вот прохладный ветер Пробежал по телу, Взбодрил нас всех, И мы проснулись, Потянулись... Потянулись, улыбнулись. Потягивание лёжа, сидя, стоя.