

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ



*Материал подготовила
Воспитатель ДОУ №8 «Светлячок»
г. Дубна, московская обл.
Толкачева Е. А.*

Утренняя гимнастика в детском саду.



Пожалуй, нет такого человека, который бы не знал, что такое утренняя гимнастика, однако не все ее выполняют. А между тем проведение утренней гимнастики играет большую роль в формировании двигательных качеств личности, организованности, умении планировать свою деятельность и в психическом развитии в целом.

Что же такое утренняя гимнастика?



Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.

Для того чтобы создать положительную эмоциональную атмосферу рекомендуется сопровождать все движения музыкой, веселыми песенками или стишками. На мой взгляд, ребенку приятно услышать песенку про зарядку из мультфильма «Зарядка для хвоста».

Утренняя гимнастика способствует:

- устранению некоторых последствий сна (отечность, вялость, сонливость и т.д.);
- увеличению тонуса нервной системы ребенка;
- усилению работы всех органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, систем желез внутренней секреции и других);
- оздоровлению организма в целом;
- развитию физических качеств и способностей детей;
- закреплению двигательных навыков.

Благодаря утренней гимнастике вы плавно одновременно быстро повысите умственную и физическую работоспособность, улучшите настроение и подготовите организм к нагрузке предстоящего дня ребенка.

Традиционный комплекс утренней гимнастики.

1. непродолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая в бег;
2. непрерывный бег в умеренном темпе (1,5-3 минуты);
3. разные построения;
4. упражнения общеразвивающего воздействия (5-7 упр.);
5. бег (30 сек.);
6. подскоки на месте;
7. непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями.

Широко должны применяться общеразвивающие упражнения как с пособиями, так и без них. Упражнения проводятся из разных исходных положений – стоя на коленях, сидя, лежа на животе.

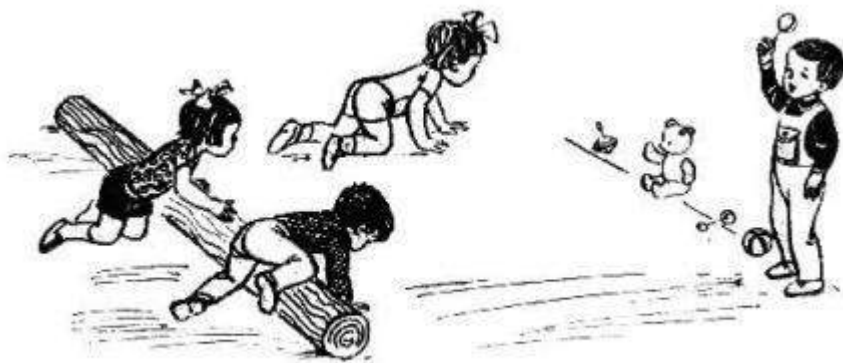
Комплекс утренней гимнастики следует повторять в течении одной, двух недель в зависимости от сложности его содержания. Воспитатель кратко и четко объясняет задание, напоминает исходное положение, вид предстоящего движения, требования к качеству выполнения и необходимое количество движений. В старших группах объяснение упражнений сочетается с показом только в самом начале освоения комплекса. Дети к шести годам должны научиться выполнять все упражнения комплекса утренней гимнастики по слову воспитателя, запоминать и воспроизводить самостоятельно в правильной последовательности, действовать энергично, сообразуясь со своими возможностями. После двух-трех повторений дети должны самостоятельно воспроизводить целиком весь комплекс. Во время проведения утренней гимнастики желательно музыкальное сопровождение. Это создает положительный эмоциональный тон. При составлении комплексов утренней гимнастики в течение года важно помнить о вариативности их содержания характера. Наряду с традиционным типом утренней гимнастики в практику дошкольных учреждений могут быть внедрены разные ее варианты, отличающиеся от традиционного комплекса по содержанию и методике проведения.

Утренняя гимнастика игрового характера.



В нее могут быть включены 2-3 подвижных игры разной степени интенсивности («Парный бег», «Удочка», «Сделай фигуру») или 5-7 упражнений имитационного характера типа «снежинки кружатся», «бабочки летают», «цапля стоит на одной ноге и достает лягушку», «птичка машет крыльями» и т.д. Можно создать целый сюжет из имитационных упражнений. В конце предлагаются дыхательные упражнения.

Утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий.



Использование полосы препятствий позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений, чередовать физкультурные пособия. Можно создать разные полосы препятствий с использованием разнообразных модулей. Современные гимнастические модули легки, быстро собираются и разбираются. Они позволяют изобретать огромное количество полос препятствий. Например, легко составить такую полосу препятствий: пройти по кирпичикам, перешагивая и перепрыгивая через них, вбежать на наклонный мостик и спрыгнуть с него, подлезть под дуги разных размеров, прокатить цилиндр, попрыгать на батуте и т.д.

В конце предлагаются дыхательные упражнения.

Утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек.



Этот тип утренней гимнастики проводится обязательно на воздухе, во время приема детей (небольшими группами по 5-7 человек). Вначале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего действия. Затем дается пробежка со средней скоростью на расстояние 100-200-300м (один - два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года.

В конце предлагаются дыхательные упражнения.

Утренняя гимнастика с использованием простейших тренажеров.



Использование простейших тренажеров помогает существенно оптимизировать и разнообразить физкультурно -оздоровительные занятия с детьми. Можно использовать гантели, детские экспандеры, резинки и т.д. В конце занятия предлагаются дыхательные упражнения.



Утренняя гимнастика с использованием музыкально-ритмических движений.

Поле деятельности для творчества движений и разнообразие музыки.

1. «солнышко лучистое»
2. «делайте зарядку»
3. «Зарядка аэробика гимнастика» под музыку «Буратино»
4. Kreml – «Зарядка»
5. 38 попугаев – «Зарядка»
6. Зарядка – «Руки на пояс»
7. Барбарики – «Утренняя зарядка»
8. Н. Л. Гордеев – радиопередача «Утренняя зарядка»
9. «Я пою про этот ветер, про это солнце»
10. Dj РАКІТО – «Солнечный – зарядка»
11. Детская зарядка – «Аэробика для Бобика»
12. «чунга – чанга»
13. «В каждом маленьком ребенке»
14. «Вместе весело шагать»
15. Детские песни – «Барбарики»
16. Барбарики – «Дружба»
17. Барбарики – «Подружки»



“Дни недели” комплекс гимнастики на
каждый день №1



Понедельник.



В понедельник в детский сад
Прискакали зайчики. (Прыжки на двух ногах)
Полюбили крепко их
Девочки и мальчики. (Обхватить себя руками)
Пригласили их плясать
Дружно ножки выставлять (По очереди выставляют вперёд
ножки)
Присядь вправо, (Поворот вправо с приседанием,
посмотреть взглядом назад)
Присядь влево, (Поворот вправо с приседанием, посмотреть
взглядом назад)
А затем кружись ты смело. (Покружиться)
И ладошки у ребят,
Словно листики шуршат. (Ладошки рук потереть друг об
другу).

Вторник.



К нам во вторник прилетал
Аист длинноногий, (Взмахи руками вверх, вниз)
По болоту он шагал (Ходьба на месте, высоко поднимая колени)
Рыб, лягушек доставал,
Наклонялся, выпрямлялся, (Наклоны вперёд, руки отвести назад)
Вдаль смотрел на край болота (Посмотреть вдаль, приставив руку к голове, как козырёк)
И на нос. Ой, где он? Вот он! (Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)
Аист полетел домой, (Взмахи руками вверх, вниз)
Машем мы ему рукой. (Машут рукой или одновременно двумя)

Среда.



В среду слон к нам приходил,
Топать ножками учил, (Ходьба на месте)
И наклоны выполнять, (Наклоны вперёд)
И на цыпочках стоять. (Поднимаемся на носочки)
Мы покрутим головой
Словно хоботом с тобой. (Круговые повороты головой,
взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)
В прятки поиграем
Глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Мы идём слона искать.
Пять, четыре, три, два, один,
Слон уходит в магазин. (Плотно закрыть глаза пальцами
рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)

Четверг.



А в четверг к нам приходила
Хитрая лисичка, (Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)
Показала хвостик рыжий
Такой мягкий и пушистый. (Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)
Посидели, постояли,
Притаились как лиса, (Приседания)
Мышку в норке поискали (Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)
Вот такие чудеса! (Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).

Пятница.



Мишка в пятницу пришёл, (Ходьба на месте имитирует шаги медведя)

Он в лесу медок нашёл, (Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)

На высокой ёлке,

Где колкие иголки. (Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)

Мы у пчёл медку попросим (Встряхнуть кисти рук)

На дворе настала осень, (Потянуться)

Скоро мишка ляжет спать, (Медленно приседают)

Будет лапу он сосать. (Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)

Пчёлы дали мёду,

Целую колоду. (Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)

Суббота.



Мы в субботу пригласили (Взмахи руками к себе)
Шустрых белок на обед. (Повороты туловища вправо, влево
с приседанием)
Щей капустных наварили, (Обе кисти рук сжаты вместе,
круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается
вслед за руками)
Наготовили котлет. (Ладони лежащие одна на другой,
меняются местами)
Белки в гости прискакали, (Прыжки на месте)
Посмотрели на столы ... (Глаза широко открыть и крепко их
зажмурить)
В лес обратно убежали (Бег на месте)
За орешками они. (Постукивание кулаками друг об друга)

Воскресенье.



В воскресенье выходной,
Мы идём гулять с тобой. (Ходьба на месте)
Смотрим вправо (Поворот туловища вправо, посмотреть
взглядом назад)
Смотрим влево, (Поворот туловища влево, посмотреть
взглядом назад)
Ничего не узнаём. (Развести руки в стороны и удивиться)
Вот забор, а за забором, (Руки вытянуты перед собой, кисти
рук повёрнуты вертикально, пальцы раздвинуты как
иголки).
Ходит лая грозный пёс, (обе руки одновременно перевести
справа налево, взгляд следит за руками)
Вот корова замычала, “Му-у-у”, (Наклоны туловища
вперёд)
Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”, (Имитация движущегося
поезда на месте)
А лошадка бьет копытцем,
Предлагает прокатиться. (Руки на поясе, приподнимаем и
опускаем правую, а затем левую ножки)
Мы на этой карусели
Прокатиться захотели. (Произвольные круговые движения
руками).

Комплексы утренней гимнастики №2



№1 «Веселые погремушки»

Инвентарь: погремушки из расчета по 2 штуки на каждого ребенка.

Есть веселые игрушки,

— Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Им название — погремушки,

— Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Любят дети в них играть,

С ними прыгать и скакать!

1. «Поиграй перед собой»

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погреметь и спокойно опустить за спину. Дыхание про-извольное. Повторить 4 раза.

2. «Покажи и поиграй»

И. п.: ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 2 раза.

3. «Погремушки к коленям»

И. п.: ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям — выдох. Вернуться в и. п. Повторить 3 - 4 раза. Обращать внимание детей на то, чтобы при наклоне вперед они старались ноги в коленях не сгибать.

4. «Прыг-скок»

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки опущены; 4—6 под-прыгиваний; 4 - 6 шагов со взмахом погремушками. Повторить 2 раза.

5. «Погремушкам спать пора»

И. п.: ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 2 – 3 раза.

При последнем повторении упражнения — присесть на корточки, погремушки под щечку.

№2 «Разноцветные мячи»

Инвентарь: мячи резиновые ($d=12—14$ см) — в соответствии с количеством детей в группе.

Очень любят все ребята В мячики играть, С разноцветными мячами Упражнения выполнять! Мячики разные — Зеленые и красные, Крепкие, новые, Звонкие, веселые.

1. «Выше мяч»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 3 – 4 раза.

2. «Вот он»

И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он». Вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза. Ноги в ко-ленях не сгибать.

3. «Веселый мяч»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпря-миться. Повторить 3 – 4 раза.

4. «Подпрыгивание»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг мяча — круг и 6 – 8 шагов со взмахом рук. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

5. «К себе и вниз»

И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Догони мяч»

Инвентарь: надувной мяч ($d=50$ см).

На площадке обозначаются цветными шнурами, мелом на асфальте или чертами на земле две линии длиной 4—5 м. Расстояние между линиями 4—5 м.

Дети встают за первую линию так, чтобы не мешать друг другу.

Педагог с мячом в руках становится между детьми посередине шеренги. Педагог прокатывает мяч в направлении второй линии и предлагает детям догнать его. После того как дети догнали мяч, дотронулись до него рукой, они строятся в шеренгу за второй линией. Педагог прокатывает мяч в обратном направлении, в сторону первой линии, дети снова догоняют мяч.

★
★ Вариант игры. Можно в игре использовать мячи среднего диаметра (12—14 см) — в соответствии с количеством детей в группе. Педагог кладет мячи в корзину или в большой обруч, предлагает каждому ребенку взять по мячу, построиться в шеренгу за линией, прокатить мяч в прямом направлении, затем догнать его, взять в руки, шагом вернуться назад, принести и положить мяч в корзину или в обруч. В игре у детей воспитывается умение действовать по сигналу педагога, бегать в прямом направлении.

★ Примечание. Обратить внимание детей на то, что в игре нельзя толкать друг друга, что они должны, смотреть под ноги, чтобы не споткнуться и не упасть на мяч.

★ Подвижная игра с речевым сопровождением «Мой веселый звонкий мяч»

★ Инвентарь: резиновый мяч большого диаметра ($d=18—20$ см).
★ Дети образуют круг. Посередине круга находится педагог, в руках у него мяч. Педагог показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, затем кладет мяч около ног на землю и предлагает детям выполнить упражнения, повторяя их вслед за ним. Педагог медленно читает текст и вместе с детьми выполняет следующие движения.

★ Мой (Выполняют «пружинку», руки на пояс).
★ Веселый Звонкий Мяч,
★ Ты куда (Наклоны вправо-влево, руки полочкой
★ одна на другую на уровне груди).
★ Помчался Вскать?
★ Красный, Желтый, Голубой,
★ Не угнаться (Наклон вперед, руки вперед – в стороны).
★ За тобой! С.Маршак

★ Затем педагог предлагает детям попрыгать вместе с мячом, одновременно снова повторяя текст стихотворения. Дети прыгают на двух ногах, положение рук произвольное. Закончив читать текст, педагог говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают от педагога к заранее указанному ориентиру (дерево, куст, беседка и т. п.). Педагог делает вид, что ловит детей.

№3 «Надо чисто умыться по утрам и вечерам!»

Чтобы быть здоровым,
Чистым и красивым,
Нужно умыться
Белым нежным мылом!
Полотенцем растереться,
Причесаться гребешком,
В одежду чистую одеться
И в детский сад пойти потом!

1. «Чистые ладошки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 2 раза.

2. «Стряхнем водичку»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

3. «Помоем ножки»

И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 3 – 4 раза.

4. «Мы — молодцы!»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 6- 8 подпрыгиваний и 6 – 8 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

5. «Чтобы чистым быть всегда, Любям всем нужна... (вода)!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а». Повторить 3 раза.

№4 «Платочки»

Инвентарь: платочки (25х25 см) — в соответствии с количеством детей.

Купила мама нам платочки —

И для сына, и для дочки.

Платочки надо нам надеть,—

Не будет горлышко болеть!

Сначала с ними мы играем,

Потом на шейку надеваем!

1. И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках у груди.

Выпрямить руки вперед — показать платочек. Вернуться в и. п.

Повторить 3 - 4 раза.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу.

Наклониться и помахать платочком вправо-влево, выпрямиться.

Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

3. И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках внизу.

Присесть, платочек вынести вперед. Вернуться в и. п. Дыхание

произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

4. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 6—8 прыжков на месте.

Дыхание произвольное. Повторить 2 раза в чередовании с ходьбой на месте.

«Подуем на платочки»

И. п.: ноги врозь, платочек в обеих руках внизу. Подняться на носки,

сделать глубокий вдох носом; платочек вынести вперед, подуть на

платочек. Вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Кто первый?»

Инвентарь: яркий платок (30х30 см).

Дети образуют круг; педагог находится в центре круга, в руках у него

платок. Платок педагог держит за один из уголков. Дети

поворачиваются и идут по кругу друг за другом, одновременно

педагог читает текст:

Мы идем по кругу,
Дружно, друг за другом.
Вдруг увидели платочек,
Яркий, будто огонечек.
Кому достанется платочек,
Кто первый взять его захочет?
Дети останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга. Педагог
встает между детьми и произносит:

Ваня {Аня}, Лена (Леша), подойдите. Сейчас вы быстро побежите По
кругу за платочком, Платочком-огонечком. Пара детей, стоящих в
кругу рядом с педагогом, по окончании слов бежит по внешнему
кругу (один ребенок — в правую сторону, другой — в левую) к
педагогу, стараясь быстрее добежать до платочка, который педагог
поднимает на вытянутой вперед руке, и дотронуться до него. Игра
повторяется.

Примечания. 1. Перед началом игры объяснить детям, что бежать
необходимо аккуратно, смотреть вперед, чтобы не столкнуться с
ребенком, бегущим навстречу. 2. Участок для игры необходимо
очистить от камней, прутьев и т. д. 3. Роль ведущего по мере изучения
правил игры можно передать ребенку.

Игра малой подвижности «Найди платочек»

Инвентарь: платочек (20х20 см), завязанный вокруг палочки (длина
палочки 20—25 см).

Дети встают врассыпную рядом с педагогом. У педагога в руках
платочек на палочке. По команде педагога дети закрывают глаза, в это
время педагог в пределах игровой площадки прячет платочек, втыкает
палочку с платочком в землю. Педагог приглашает детей пойти и
найти платочек:

Платочек, дети, вы найдите
И мне платочек принесите!

Дети ходят по игровой площадке, ищут платочек. Кто из детей
первым находит платочек, приносит его педагогу.

Примечание. Перед началом игры напомнить детям, что, когда они
ищут платочек, надо ходить, а не бегать.

№5 «Красивые сапожки»

Шагают дружно наши ножки,
На них — красивые сапожки!
Идут сапожки по дорожке,
В них по лужам — тоже можно!
Не промокнул в дождь сапожки,
Сухими будут наши ножки!

1. «Шагают дружно наши ножки»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 - 4 раза.

2. «Красивые сапожки»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, коснуться пальцами рук носков сапожек (по возможности), выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

3. «Крепкие сапожки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, кончиками пальцев постучать по носочкам сапожек, встать, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

4. «Прыгают ножки, скачут сапожки»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя (2 раза в любую сторону) в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.

«Напрыгались ножки, устали сапожки»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «устали». Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Чок-чок, каблучок»

Дети встают врассыпную вокруг педагога. Педагог читает текст:

Топ-топ, сапожок.

Чок-чок, каблучок.

За деревья и кусток,

За беседку и грибок
Прыг-скок, прыг-скок,
Прячьтесь — и молчок!

После слов «и молчок!» дети прячутся на игровой площадке за любым предметом (беседка, деревья, домики и т.д.). Когда все дети спрячутся, педагог идет их искать. Через 1,5—2 минуты педагог говорит: «Как все хорошо спрятались, никого не могу найти. Дети, бегите ко мне!» Дети выходят из-за предметов, за которыми они прятались, и бегут к педагогу.

Примечания. 1. Дети бегут к педагогу только после слов «дети, бегите ко мне!» 2. Педагог меняет место, где он ждет бегущих к нему детей.

Игра малой подвижности «Ровным кругом»

Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог встает в круг вместе с детьми. Одновременно с началом чтения педагогом текста дети начинают движение хороводом в левую или правую сторону.

Ровным кругом
в красивых сапожках
Идем друг за другом
по ровной дорожке.
Дружно шагаем, за шагом шаг.
Стой на месте, дружно вместе
сделаем вот так!

После слов педагога «стой на месте» все останавливаются, по-ворачиваются лицом в центр круга.

По окончании текста педагог показывает какое-либо движение, фигуру (приседание, наклоны, прыжки, «пружинка» и т. д.).

Примечание. Через несколько занятий можно пригласить кого-либо из детей показать движение, фигуру.

№6 «На скамеечке с друзьями»

Инвентарь: 2 скамейки (длина скамейки 2,5 м, высота 25—30 см).

На скамеечке с друзьями

Упражнения выполняем:

Наклоняемся, поднимаемся —

Физкультурой занимаемся.

1. «Выше вверх»

И. п.: сидя на скамейке верхом, руки в упор сзади. Руки через стороны вверх, посмотреть вверх. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 3 раза.

И. п.: то же, руки на пояс. Поворот вправо-назад. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 2 раза.

2. «Встать и сесть»

И. п.: то же, руки за спину. Встать, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. Ноги не сдвигать. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

3. «Осторожно»

И. п.: стоять близко к скамейке, руки вниз. Встать на скамейку, сохранять устойчивое положение и сойти. Повторить 3 раза.

4. «Дышим свободно»

И. п.: ноги врозь, лицом к скамейке, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «дышим». Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Найди свою скамеечку»

Инвентарь: 2 скамейки (скамейки используются те же, что в комплексе ОРУ «На скамеечке с друзьями»).

На игровой площадке параллельно друг другу на расстоянии 3—4 м ставятся две скамейки. Педагог произвольно делит группу детей пополам. Подгруппы детей рассаживаются на скамейки лицом напротив друг друга. Педагог говорит:

Со скамеек поднимайтесь,
На прогулку собирайтесь!
Будем с вами мы гулять,
Бегать, прыгать и скакать.

Дети встают со скамеек, расходятся по игровой площадке группами, парами или в одиночку, могут побегать, попрыгать. Педагог произносит слова:

Погуляли, поиграли
И снежки вы покидали.
Пора теперь в обратный путь —
На скамейках отдохнуть!
Домой!

Дети бегут к скамейкам (каждая подгруппа к своей скамейке) и садятся на них.

Примечания. 1. Дети расходятся по площадке только после слов педагога «бегать, прыгать и скакать». 2. Дети бегут обратно к скамейкам только после слова «домой!» 3. В качестве усложнения игры можно ввести правило — садиться на свои скамейки в определенном порядке.

Игра малой подвижности «У скамеечек»

Дети вместе с педагогом образуют круг. Под чтение педагогом текста стихотворения все вместе двигаются хороводом в левую или правую сторону.

У скамеечек с друзьями
Мы ходили и гуляли.
Приседали и вставали,
Дружно руки поднимали,
Наклонялись и вставали
И немножечко устали.
Сядем на скамейки дружно.
Отдых нам, конечно, нужен.

После слов педагога «отдых нам, конечно, нужен» дети медленно подходят к скамейкам и тихонечко садятся на них.

№7 «Елка-елочка»

Елка, елочка,
Зеленые иголочки,
Золотые шарики,
Яркие фонарики.
Дед Мороз под Новый год
Нам подарки принесет.
Дружно к елочке пойдем,
Свои подарочки найдем.

1. «Колючие иголочки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, пошевелить пальцами, сказать «колючие». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

2. «Здоровается с нами елочка, машет лапами с иголочками»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая — назад. После 3 - 4 движений отдых. Приучать к большой амплитуде движений. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

3. «Мы очень любим елочку»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед полукругом. Вернуться в и. п. Ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

4. «Спрячемся под елочкой»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, опустить голову, руками обхватить колени, сказать «спрятались». Вернуться в и. п., хорошо выпрямиться. Упражнение выполнять в умеренном темпе. Повторить 3 раза.

5. «Смолою пахнет елочка»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах!» Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Лисица и птички»

Инвентарь: маска лисы, цветной шнур (длина шнура 4--5 м), елка.

На игровой площадке установлена для детских праздников живая елка. Дети врассыпную встают рядом с елкой — это птички. Одного ребенка педагог назначает на роль лисицы, надевает на него маску. Лисица прячется за елкой. На расстоянии 3—3,5 м от елки обозначается линия (цветным шнуром, цветной водой или флажками, кеглями) — это домик для птичек. Педагог произносит:

Вылетайте, птички,
Птички-невелички,
Снегири и синички.
Летайте, летайте!
Ягоды и зернышки
Со снега подбирайте!

Дети-«птички» летают по игровой площадке — бегают, взмахивая руками, присаживаются на корточки — клюют ягоды и зернышки. После слов педагога:

Ой, лиса бежит, беда,
Улетайте по домам!

ребенок-«лиса» выбегает из-за елки и догоняет «птичек», которые улетают-убегают в свой домик, за линию. Того ребенка-«птичку», до кого «лиса» дотронется рукой, она уводит в свой дом — за елку. После двух повторений игры педагог назначает нового водящего.

Примечания. 1. Напомнить детям, что «птички» «улетают» в свой дом в прямом направлении, не толкая при беге друг друга. 2. Можно менять водящего при каждом повторении, тогда новым водящим-«лисой» становится оставленный в предыдущей игре ребенок.

Игра малой подвижности «Найдем Снегурочку»

Инвентарь: кукла, наряженная Снегурочкой (высота куклы 20-25 см). Педагог до занятия прячет Снегурочку на игровой площадке. Детям предлагается найти Снегурочку, при этом педагог может помочь это сделать по определенным приметам (дерево, кустик, палочка...). Ребенок, нашедший куклу, приносит ее педагогу.

Игра повторяется.

№8 «Веселая физкультура»

Не скучно нам с тобой.

Будем крепкими и смелыми,

Ловкими и умелыми,

Здоровыми, красивыми,

Умными и сильными.

1. «Ладони к плечам»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч; руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 4 раза.

2. «Наклонись и выпрямись»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки прямые отвести назад — верх; выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

3. «Птички»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами рук, как птичка клюет, произнести «клю-клю-клю».

Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

4. «Мячики»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 6 - 8 подпрыгиваний и 6 - 8 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

5. «Нам — весело!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом.

Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ве-се-ло». Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Не опоздай!»

Инвентарь: разноцветные пластмассовые кубики (ребро 5— 7 см) — в соответствии с количеством детей.

Педагог на игровой площадке по кругу раскладывает кубики (вместо кубиков можно использовать погремушки, кольца от кольцеброса $d=15—17$ см). Педагог предлагает детям встать у любого понравившегося им кубика:

Ко мне, дети, подбегайте,

Себе кубик выбирайте.

За него скорей вставляйте

И его запоминайте!

После того как дети выберут кубики и встанут за ними, педагог говорит:

По площадке разбегайтесь,
Словно птички, разлетайтесь.

Дети разбегаются по всей игровой площадке, подражая руками взмахам крыльев птиц. Через 30—40 секунд педагог подает сигнал «Не опоздай!» После сигнала дети бегут к кубикам, стараясь найти свой кубик.

Примечания. 1. Педагог следит за тем, чтобы дети дальше убегали от кубиков. 2. Напомнить, что бегать необходимо, не наталкиваясь друг на друга. 3. Поощрять помощь друг другу в поиске своего кубика, когда прозвучит сигнал «Не опоздай!»

Игра малой подвижности «Воздушный шар»

Дети образуют круг, берутся за руки. Вслед за педагогом, стоящим в кругу вместе с детьми, повторяют движения и действия в соответствии с текстом.

С мамой в магазин ходили,
Идут по кругу, взявшись за руки.
Шар воздушный там купили.

Будем шарик надувать,
Останавливаются, поворачиваются лицом в центр
круга, держатся за руки, выполняют пружинку.
Будем с шариком играть.

Шар воздушный, надувайся,
Идут назад маленькими шагами — надувают шар
Шар воздушный, раздувайся.

Надувайся большой
Хлопают в ладоши.

Да не лопайся!

Шар воздушный улетел,
Поднимают руки вверх, покачивают ими из стороны в сторону. Руки
ставят на пояс, медленно

Да за дерево задел.

И... лопнул!

приседают, произнося: «Ш-ш-ш-ш».

№ 9 «Мы — сильные»

Однажды наша Маша
Варила дома кашу.
Кашу сварила,
В кашу масло положила.
Молока налила,
Кашу с маслом запила.
Ешьте, дети, утром кашу,
Будете как Маша наша: Здоровыми, сильными, Крепкими,
красивыми!

1. «Крепкие руки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кулачки у плеч. Руки с силой вытянуть вверх, кулачки не разжимать. Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 4 раза.

2. «Мы — сильные»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз. Вернуться в и. п. Наклон — выдох. Повторить 3 – 4 раза.

3. «Крепкие ноги»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинка»). С третьего занятия предложить подниматься на носки. После 2 - 3-х движений отдых. Дыхание произвольное. Повторить 2 - 3 раза.

4. «Отдохнем»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 2 - 3 раза потопать правой, потом левой ногой; сделать 4 - 6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

5. «Мы — молодцы»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3 раза.

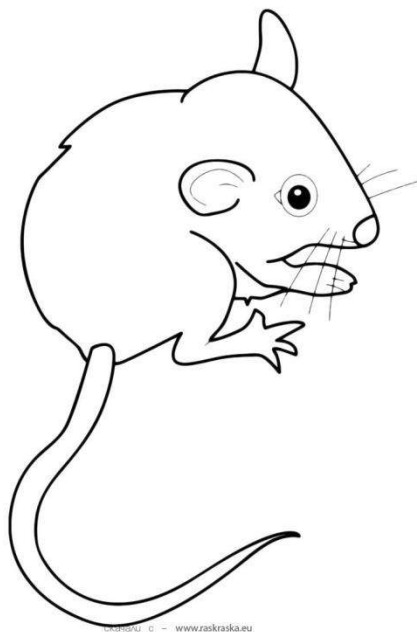
Подвижная игра «Мыши в кладовой»

Инвентарь: маска кошки, веревка (длина 4—5 м) или резинка для вдевания. На площадке для игры обозначается линия (длина 3,5—4 м). Дети встают за черту на некотором расстоянии друг от друга. Это — мыши, находящиеся в своем домике-норке. На противоположной стороне площадки между двумя деревьями педагог протягивает веревку на высоте 50—60 см от земли — это кладовая. Сбоку от играющих, примерно на равном расстоянии от домика мышей и от кладовой, находится «кошка» — педагог. Педагог-«кошка» говорит:

Напилась я молока,

Спать прилягу я пока.

Мышей в кладовке не видеть.



sketch - www.raskraska.eu

№ 11 «Маленькие поварята»

Инвентарь: деревянные ложки (длина 15 см), из расчета по 2 ложки на каждого ребенка.

Поварята, поварята,

Очень дружные ребята.

Дружно суп они сварили,

Дружно ложки разложили.

А потом гостей позвали,

Суп в тарелки разливали.

Гости поварят хвалили,

Им спасибо говорили.

1. «Ложки тук-тук»

И. п.: ноги слегка расставить, руки с ложками вниз. Руки через стороны вверх, постучать ложками друг о друга, сказать «тук-тук».

Вернуться в и. п. Следить за движениями рук. Повторить 4 раза.

2. «Покажи и поиграй»

И. п.: ноги врозь, ложки у плеч. Поворот туловища, руки вперед; показать ложки, сказать «вот», спрятать руки за спину. Вернуться в и.

п. То же в другую сторону. Следить за движениями рук. Дыхание произвольное. Повторить по 2 раза.

3. «Наклонись»

И. п.: ноги врозь, ложки у груди, руки согнуты в локтях. Наклон вперед и одновременно взмах ложек назад, выдох, смотреть вперед.

Вернуться в и. п. Повторить 3 - 4 раза.

4. «Справа, слева»

И. п.: ноги слегка расставить, ложки в стороны (вертикально).

Присесть, коснуться земли справа (слева). Вернуться в и. п. Следить за ложками. Дыхание произвольное. Повторить по 2 раза.

5. «Ложки в стороны и вниз»

И. п.: ноги врозь, руки с ложками вниз. Ложки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «вни-из».

Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Солнечные зайчики»

Дети встают на игровой площадке врассыпную рядом с педагогом, они — солнечные зайчики. Педагог читает текст:

Солнышко на кухню заглянуло,

Деткам малым солнце улыбнулось.

Словно легкие звонкие мячики,

Полетели, побежали по кухне
Веселые солнечные зайчики.
Они пробежались по чашкам,
по ложкам,
По кастрюлям, тарелкам
и поварешкам.

Вдруг... исчезли, улетели!
Мы догнать их не успели!

После слов педагога «мы догнать их не успели» дети разбегаются по всей игровой площадке, бегают, прыгают. По сигналу педагога «Солнечные зайчики, домой!» дети бегут обратно к педагогу. Когда педагог вновь произнесет «полетели, побежали солнечные зайчики!», игра повторяется.

Примечания. 1. Напомнить детям, что при беге нужно быть внимательными, необходимо уступать место бегущим навстречу, чтобы не столкнуться. 2. Педагог следит, чтобы дети — солнечные зайчики действовали по сигналу. 3. Педагог меняет свое местоположение, куда дети к нему возвращаются.

Игра малой подвижности «Самовар»

Дети образуют круг, берутся за руки, педагог становится в круг вместе с детьми. Педагог читает текст стихотворения, вместе с детьми выполняет движения.

Пыхтит на кухне самовар,
за руки.

Чух-чух, пых-пых.

А над ним вьется пар,

Чух-чух, пых-пых.

К самовару подойдем,
круга.

Себе чаю мы нальем.

Вместе сядем все за стол,

Выпьем чаю с пирогом.

А потом мы встанем в круг

Музыка зовет

на пятку правую и Всех друзей-малышей
поясе.

В дружный хоровод.

Идут по кругу в правую сторону, взявшись

Идут по кругу в обратном на-правлении.

Идут маленькими шагами к центру

Отходят назад, образуя широкий круг.

Хлопают в ладоши.

Танцуют. Попеременно выставляют вперед
левую ногу, руки на

№12 «Мы — пушистые комочки»

Мы — пушистые комочки, Мамины сынки и дочки,
Желтые цыплятки —
Веселые ребятки.
Любим мы играть,
Червячков копать.
Как домой вернемся с улицы,
Нас обнимет мама-курица.

1. «Цыплята»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны;
помахать ими — крылышки машут; опустить руки. Вернуться в и. п.
Опускать руки медленно и говорить «пи, пи, пи». Повторить 3 - 4
раза.

2. «Цыплята пьют водичку»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки отвести назад,
сказать «пьют». Вернуться в и. п. Голову приподнимать. Повторить 4
раз.

3. «Мы — пушистые комочки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, руками обхватить
колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 - 4 раза.

4. «Шалуны»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 2—3 — «пружинки»; 4 - 6
подпрыгиваний; 6 - 8 шагов со взмахом руками. Дыхание
произвольное. Повторить 3 раза.

5. «Цыплятам спать пора»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом.
Вернуться в и. п., на выдохе произнести «спа-а-ать». Повторить 3
раза.

Подвижная игра «Наседка и цыплята»

На игровой площадке обозначается чертой, цветной водой или
шнуром дом для цыплят и наседки. Дети изображают цыплят, а
педагог — наседку. Цыплята и наседка находятся перед началом игры

за чертой — в домике. Первой из дома выходит наседка, она идет искать корм. Через 5—10 секунд она поворачивается к цыплятам, приглашает их тоже поискать корм, червячков, крошки:

Милые ребятушки, Ко-ко-ко!
Желтые цыпляточки, Ко-ко-ко!
Выходите вы гулять,
Крошки, червячков искать.

После слов педагога дети бегут к «наседке», вместе с ней гуляют по площадке, клюют зернышки, ищут червячков. Педагог говорит: Ой, лиса бежит, беда! Убегайте кто куда!
«Цыплята» бегут к своему домику, становятся за чертой. Игра повторяется.

Примечания. 1. По мере усвоения детьми правил игры можно ввести в игру водящего-«лису». 2. Напомнить детям, что при беге необходимо быть внимательными и аккуратными, чтобы не столкнуться друг с другом.

Игра малой подвижности «Где цыпленок?»
Инвентарь: пластмассовая или резиновая игрушка-цыпленок (высота 12—15 см).

Педагог перед занятием прячет игрушку на игровой площадке. Дети врассыпную встают рядом с педагогом посередине площадки. Педагог говорит:

Цыпленок-комочек
Убежал от мамы-квочки.
Вы, ребята, помогите
Да цыпленочка найдите.

После слов педагога дети расходятся по всей площадке, внимательно ищут игрушку. Если дети затрудняются в поиске, педагог помогает им, указывая зрительные ориентиры (дерево, качели, предмет и т.д.). Ребенок, нашедший игрушку, приносит ее педагогу.
Примечание. Когда дети ищут игрушку, они должны ходить, а не бегать.

№13 «Очень маму я люблю»

Очень маму я люблю,

Ей цветочки подарю

Разные-разные

Синие и красные.

Сегодня праздник – мамин день,

Нам маму поздравлять не лень!

- Будь, мамочка, красивой, Здоровой и счастливой!

1. «Нам в праздник весело»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки через стороны вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», руки за спину. Вернуться в и. п.

Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

2. «Очень маму я люблю»

И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Обхватить плечи обеими руками, сказать «люблю». Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

3. «Подарю цветочки маме»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед, ладони вверх, сказать «дарю». Вернуться в и. п., выпрямиться, потянуться.

Повторить 3 - 4 раза.

4. «Солнечные зайчики»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс 6-8 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

5. «Весенний ветерок»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом, вернуться в и. п., на выдохе произнести «у-у-ух!» Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Найди платок»

Инвентарь: 3 прута (высота = 1 м); 3 платка (25х25 см) зелено-го, желтого и красного цветов; по 5 платочков (15х15 см) зеленого, желтого и красного цветов.

На игровой площадке по вершинам равностороннего треугольника (сторона 1—2 м) в землю втыкаются прутья с привязанными к ним платками (к каждому пруту привязывается один платок). Педагог делит детей на 3 команды и детям каждой из команд дает в руки платочки (зеленого, желтого или красного цвета). Каждая команда встает за прут, к которому привязан платок такого же цвета.

Педагог произносит слова:

Дети, вы гулять идите

№14 «Котята»

У нашей Мурки есть котята —

Пушистые, веселые ребята.

Прыгают, играют

И молочко лакают.

Очень любят детки котятков —

Пушистых, веселых, игривых ребятков.

1. «Мягкие лапки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину, сжать в кулачки. Руки вперед — «мягкие лапки»; разжать кулачки, пошевелить пальцами — «а в лапках — царапки». Вернуться в и. п. Повторить 4 раз.

2. «Котята катают мячики»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Наклон вперед; выполнить 2 - 3 взмаха руками вперед-назад, слегка пружиня колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

3. «Где же хвостики?»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Выполнять наклоны вправо и влево. Дыхание произвольное. Повторить по 2 - 3 раза в каждую сторону.

4. «Котята-попрыгунчики»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 2—3 «пружинки», 4 - 8 подпрыгиваний, 6 - 8 шагов. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

5. «Носики дышат»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ды-ы-шат». Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Кот Васька»

Инвентарь: маска кота.

На игровой площадке цветной водой, шнуром или чертой на земле обозначается линия длиной 3,5—4 м. За нее встают дети. Ребенок, выбранный педагогом на роль кота, в маске ходит перед детьми на носочках, оглядывается то влево, то вправо, мяукает. Педагог в это время говорит:

Как у нашего кота

Шубка очень хороша.

Как у котика усы

Удивительной красоты,

Глаза смелые,

Зубки белые.

Ходит Васька стороной

В теплой шубе меховой.

Ребенок-«кот» убегает в сторонку, садится на корточки, «засыпает».

Педагог произносит:

Тише, дети, Васька спит,

Даже хвостик не дрожит.

Тихо к Ваське подойдем

(Дети подходят на цыпочках к коту),

Ему песенку споем:

— Ля-ля-ля, ля-ля-ля!

«Кот» просыпается, поднимается, потягивается. Педагог говорит:

Васька глазки открывает

И детишек догоняет!

Водящий догоняет детей, они убегают от него за черту, в свой дом.

Примечания. 1. Сначала роль кота исполняет педагог, затем после нескольких повторений игры на эту роль выбирается ребенок. 2.

Следить, чтобы при беге дети были внимательными друг к другу, не толкались, не пересекали дорогу рядом бегущему ребенку.

Игровое упражнение «Котенок»

Инвентарь: гибкий прут длиной 1—1,5 м. К концу прута при-вязана нитка или шнур длиной 0,5 м. К концу нитки привязан бантик (ширина 5—7 см, длина 12—15 см) из материала (кожзаменителя, картона и т. д.).

Педагог объясняет детям, что все они — шаловливые котятки, которые очень любят бегать, прыгать, играть. Малыши, как котята, подпрыгивают и пытаются достать бантик, который педагог держит на 10—15 см выше поднятых рук детей. Через 45—60 сек детям предлагается отдохнуть, походить по площадке непродолжительное время — 20—25 секунд. Затем игра повторяется вновь.

№15 «Гули-гуленьки»

К детям гуленьки прилетели,
Детям гуленьки песню спели: —
Детки малые, не шалите,
Детки малые, подходите.
Вокруг нас в кружок вставайте,
В кругу место занимайте.
Будем вокруг вас летать,
Будем с вами мы играть.

1. «Гуленьки греют крылышки на солнышке»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед;
по-ворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо». Вернуться в и. п.
Сохранять устойчивое положение. Повторить 4 раз.

2. «Летают гули-гуленьки»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая —
назад, слегка пружиня колени; после 2 - 3-х движений рук — отдых.
Вернуться в и. п. Приучать к большой амплитуде. Дыхание
произвольное. Повторить 3 раза.

3. «Гуленьки клюют крошки»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, смотреть вниз; руки
отвести назад-вверх, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание
произвольное. Повторить 4 раз.

4. «Скачут-пляшут гуленьки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Легкое подпрыгивание и
встряхивание кистями рук. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой после
4 - 6 движений. Дыхание произвольное.

5. «Улетели гуленьки»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом.
Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Птички в гнездышках»

На игровой площадке (5х5 м) обозначаются цветной водой, линиями или
шнуром 3—4 круга (диаметр кругов 1 —1,3 м) — это гнезда птичек. Дети-
«птички» размещаются в гнездах. Педагог на-ходится в центре игровой
площадки. Он говорит:

Пришла красавица-весна,
Тепло и радость принесла.
Где же вы, маленькие птички —
Воробушки да синички?
Из гнезд скорее вылетайте,

Свои крылья расправляйте!

Дети перешагивают через линии очерченных кругов — «вылетают из гнезд» — и разбегаются по всей площадке. Педагог «кормит» «птиц» то на одной, то на другой стороне площадки: дети присаживаются на корточки, постукивая кончиками пальцев по коленям, — «клюют зерна». Затем вновь бегают, прыгают по площадке. Педагог говорит:

Милые птички,

Воробушки да синички!

В гнездышки свои летите,

Свои крылья опустите!

Дети убегают в «гнезда», перешагивая через линии. Все птички должны занять свои гнезда.

Игра повторяется.

Примечания. 1. На этапе разучивания игры можно в каждое из гнездышек поставить по зрительному ориентиру (кубик, кеглю и др. красного, желтого, синего или зеленого цветов). 2. При повторении игры можно предложить детям выпрыгивать из кругов на двух ногах, а не перешагивать через линию. 3. Педагогу необходимо до-зировать двигательную активность (бег) и отдых детей.

Игра малой подвижности «Гуленьки»

Дети образуют круг вместе с педагогом, берутся за руки. Под чтение текста стихотворения педагогом идут хороводом в правую сторону:

Ой, люли, люли, люленьки!

Прилетели к нам гуленьки,

Прилетели гуленьки.

Сели возле люленьки.

Все вместе идут по кругу в обратную сторону, педагог произносит:

Они стали ворковать,

Ване спать не давать.

Ой, вы, гули, не воркуйте,

Дайте Ванечке поспать.

Дети останавливаются, педагог произносит:

Перва гуля говорит:

«Надо кашкой накормить».

Дети имитируют еду ложкой.

А вторая говорит:

«Ване спать надо велеть».

Дети присаживаются на корточки, руки под щеку.

А третья гуля говорит:

«Погулять надо сходить».

Дети врассыпную расходятся по игровой площадке, гуляют рядом с педагогом.

№16 «Зайчики и белочки»

Зайчики и белочки,
Мальчики и девочки,
Стройтесь дружно по порядку,
Начинаем мы зарядку!
Носик вверх — это раз,
Хвостик вниз — это два,
Лапки шире — три, четыре.
Прыгнем выше — это пять.
Все умеем выполнять!

1. «Одна лапка, другая»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Дыхание произвольное. Повторить по 2 раза.

2. «Крепкие лапки»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед; ладони на колени, сказать «крепкие», смотреть вперед; руки на пояс. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

3. «Веселые белочки»

И. п.: ноги врозь, руки полочкой перед грудью. Выполнить по два наклона вправо и влево. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить по 2 раза.

4. «Шаловливые зайчики»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 6 - 8 подпрыгиваний и 6 - 8 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

5. «Мы — молодцы!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п. На выдохе произнести «мо-лод-цы». Повторить 3 раза.

Подвижная игра «У медведя во бору»

На площадке для игры обозначается (мелом, шнуром, кубиками) линия длиной 3,5—4 м, за которую встают дети. Напротив детей на расстоянии 3—4 м находится берлога, в которой спит медведь. Берлога медведя обозначается кружком или обручем. Педагог объясняет детям, что все они — грибники, которые пришли в лес с корзинами за грибами. Педагог говорит:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру!
Медведь посыл
На печи застыл!

Во время произнесения педагогом текста дети маленькими шагами на цыпочках идут в сторону спящего медведя, имитируют собирание грибов и ягод — наклоняются за ними, делают вид, что срывают их и складывают в корзинки.

Когда педагог произнесет последние слова, «медведь», до сих пор «дремавший в берлоге», начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из «берлоги». Неожиданно «медведь» бежит за играющими и старается кого-то поймать. Дети убегают от «медведя» за линию.

Примечания. 1. «Медведем» выбирается наиболее активный ребенок, ему можно надеть на голову маску. 2. «Медведь» не пугает детей, успевших перебежать через линию. 3. Медведь» выходит из «берлоги» только после произнесения последних слов зачина. 4. Дети в зависимости от поведения «медведя» могут не сразу бежать в свой дом, за линию, а немного подразнить его.

Игра малой подвижности «Маленькие зайки»

Дети образуют круг, берутся за руки, педагог встает в круг вместе с детьми. Под чтение педагогом стихотворения дети хоро-водом идут по кругу:

Как-то маленькие зайки
Днем гуляли по лужайке.
Вдруг мелькнула чья-то тень,
Зайки спрятались за пень.
Дети идут хороводом в другую сторону:
Может, это — серый волк?
Он зубами щелк да щелк!
Вдруг сидит он за кустом,
Серый волк с большим хвостом?
Зайки волка испугались,
Прыг — из леса ускакали.
После последней фразы дети ставят руки на пояс, прыгают на двух ногах к центру круга, останавливаются там, приседают на корточки, показывают ушки (ставят ладони перпендикулярно макушке), шевелят ими вперед-назад.

№17 «Самолеты»

Бумажный легкий самолет
Сейчас отправится в полет.
На крыльях звездочки блестят,
В кабине огоньки горят.
Его мы сами сделали
Из бумаги белой.
Его мы в небо запускаем.
Высоко самолет летает!

1.«Крепкие крылья самолета»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны; сделать несколько подниманий и опусканий; опуская, сказать «крепкие». Вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

2.«Заводим мотор самолета»

И. п.: ноги врозь, кулачки у плеч. Поворот вправо; руки вперед, показать кулачки; поворачивать обоими кулачками в произвольных направлениях, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 2 раза.

3.«Самолет взлетает высоко»

И. п.: ноги слегка расставить, колени обхватить руками, голову наклонить к коленям. Встать, выпрямиться; подняться на носки; руки вверх, сказать «высоко». Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

4. «Прыгаем, играем, как самолеты мы летаем»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки в стороны; помахать. Вернуться в и. п. 4—6 подпрыгиваний, 4—6 шагов. Повторить 2 раза. Дыхание произвольное.

5.«Самолеты на посадку»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., выдох через рот. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Поезд»

Педагог зрительными ориентирами (кегли, кубики и т. п.) обозначает площадку для игры размером 5х5 м. Дети строятся в колонну по одной стороне площадки. Первый ребенок, стоящий в колонне,— паровоз, остальные дети — вагоны. Педагог находится в центре игровой площадки, он говорит:

Тихо едет паровоз.

Нас он далеко повез.

Слышим мы со всех сторон

Стук колес и рельсов звон.

Дети начинают шагом двигаться вперед (без сцепления, не держась за пояс стоящего впереди игрока). Звучат слова педагога:
Поезд едет побыстрее,
Деткам станет веселее!
Дети переходят на быструю ходьбу.
Звучат слова педагога:
Поезд едет, поезд мчит,
Он колесами стучит.
Чух-чух-чух, чух-чух-чух,
Мчится поезд во весь дух.
Дети переходят на бег, бегут по краю игровой площадки друг за другом.
«Поезд подъезжает к станции», — говорит педагог. Все играющие постепенно замедляют шаг и останавливаются. После остановки рекомендуется сделать дыхательное упражнение (и. п.: ноги врозь, руки вниз; руки в стороны, подняться на носки, вдох носом; вернуться в и. п., выдох ртом).
Педагог вновь подает сигнал «тихо едет паровоз...», игра повторяется.
Примечания. 1. Педагог во время игры регулирует темп и про-должительность движения детей. 2. По мере освоения детьми игры вводится усложнение — когда поезд по сигналу педагога сделает остановку, играющие идут гулять: собирают шишки, ягоды, грибы... Услышав команду «Дети, торопитесь, В вагончики садитесь!» — дети бегут в заранее указанное педагогом место (к одной из сторон игровой площадки) и строятся в колонну. 3. В начале изучения игры дети могут строиться в любом порядке, по мере освоения игры следует приучать запоминать свое место в колонне — находить свой вагончик.
Игра малой подвижности «Найди паровозик»
Инвентарь: игрушка-паровозик из пластмассы (высота — 10 см, ширина — 15 см).
Дети стоят врассыпную на игровой площадке рядом с педагогом. Педагог показывает игрушку детям, затем предлагает им отвернуться, сам в это время прячет игрушку. Педагог предлагает детям найти игрушку:
Плачут игрушки:
Пропал паровозик,
Не на чем в гости им ехать сейчас.
Не плачьте, игрушки,
Найдем паровозик,
Мы постараемся для вас.
Ну-ка, дети, поспешите,
Паровозик вы найдите!
Дети ищут игрушку на участке для игры. Нашедший игрушку ребенок приносит ее педагогу. Игра повторяется.

№18 «Разноцветная полянка»

По полянке в жаркий день
Летом нам гулять не лень;
Свежим воздухом дышать
И цветочки собирать.
Цветочки все разные —
Голубые, красные.
Соберем букет большой,
А потом пойдем домой.

1. «Цветочки качаются от ветерка»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи руками вперед-назад — дует ветерок; после 4—6 движений отдых — «ветерок спит». Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.

2. «Цветочки тянутся к солнышку»

И. п.: ноги врозь, руки к плечам. Руки вверх; пошевелить пальцами. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Цветочки растут»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз — «маленькие цветочки»; встать. Вернуться в и. п., выпрямиться, приподнять голову — «цветочки растут». Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

4. «Дождик на цветочки кап-кап-кап»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 6 - 8 подпрыгиваний — «сильный дождик»; 6 - 8 шагов — «дождик кончается». Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

5. «Соберем букет большой»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «большой». Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Найди свой цветок»

Инвентарь: 3 малых обруча ($d=50$ см) красного, желтого и синего цвета. Педагог зрительными ориентирами — линиями, кеглями, кубиками — обозначает площадку для игры (5×5 или 6×6 м). На площадке, в разных ее углах, педагог кладет по одному обручу — это цветы. Взрослый делит детей на 3 команды, команды встают у указанного педагогом обруча-цветка, берутся за руки. Звучат слова педагога:

Вот полянка! Что за диво!

Здесь чудесно и красиво!

Много разных здесь цветов,

Разноцветных лепестков!

Будем с ними веселиться,

Бегать, прыгать и кружиться.

Дети отходят от обручей-цветов, бегают, прыгают, кружатся на месте на игровой площадке. По команде педагога «Раз-два-три — Цветок свой найди!» дети бегут к своим цветам, встают вокруг обручей, берутся за руки. Игра повторяется.

Примечания. 1. Следить, чтобы дети вставали после команды «Цветок свой найди!» четко за указанные педагогом обручи-цветы, чтобы учились находить свой цвет. 2. По мере освоения детьми игры педагог может менять местоположение обручей. 3. В качестве усложнения можно предложить детям становиться вокруг обручей в определенном порядке, запоминать свое место.

Игра малой подвижности «Где растет колокольчик?»

Инвентарь: цветок-колокольчик из пластмассы или картона (высота 15 см). Педагог заранее перед занятием прячет цветок (втыкает его в землю) на игровой площадке. Дети встают в рассыпную около педагога. Педагог говорит детям, что на полянке растет много красивых цветов, а найти им надо колокольчик:

Колокольчик где растет?

Кто скорей его найдет?

По полянке вы ходите,

Колокольчик вы ищите!

Дети расходятся по всей площадке, ищут цветок. Ребенок, нашедший колокольчик первым, приносит его педагогу.

Примечания. 1. Педагог перед прогулкой в группе показывает детям цветок. 2. По мере необходимости педагог помогает детям найти колокольчик («Посмотрите за деревом, за скамейкой и т. п.»).

№1 «Дружная семья»

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 8 раз под слова педагога:

Папа, мама, брат и я Вместе — дружная семья!

Отвести руки за спину. Повторить 3 раза.

2. Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

3. Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький.

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 3 - 4 раза.

4. Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 5—6 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза.

5. Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра «Бегите к маме»

На площадке обозначаются две линии длиной 4—5 м. Линии располагаются напротив друг друга, расстояние между ними 3,5— 4 м. Обозначить линии можно цветными шнурами, мелом на асфальте или чертами на земле.

Дети встают за первую линию так, чтобы не мешать друг другу, педагог переходит на противоположную сторону площадки и встает за вторую линию лицом к детям. Педагог исполняет роль мамы. Педагог говорит детям: «Дети, бегите ко мне, бегите к маме. Все, все бегите!» Дети бегут, педагог приветливо встречает их, широко

раскрыв руки. Когда все дети соберутся за линией, педагог переходит снова на другую сторону площадки и вновь говорит: «Бегите ко мне, бегите к маме!»

В игре у детей развивается умение действовать по сигналу педагога, бегать в прямом направлении одновременно всей группой.

Примечание. Перед началом игры педагог напоминает, что бегать можно только после слов «бегите ко мне».

Подвижная игра с речевым сопровождением «Кто живет у нас в квартире?»

Перед началом игры дети образуют круг. Педагог находится в центре круга, он произносит текст и показывает движения, которые дети повторяют.

Кто живет у нас в квартире? Шагают на месте.

Раз, два, три, четыре. Будем мы сейчас считать — Раз, два, три, четыре, пять! Хлопают в ладоши.

Мама, папа, брат, сестра — Сосчитаю всех едва! Выполняют «пружинку», руки на пояс.

Самый главный — это я, Прикладывают руки к груди.

Вот и вся моя семья! Поднимают руки вверх, затем медленно опускают вниз.