**Комплексный план**

 **физкультурно-оздоровительной работы на**

 **2017-2018 учебный год в средней группе «Б»**

 **МБДОУ д/с №7 «Полянка» города Кстово**

 **Воспитатели:**

 **Симдяшкина Т.П.**

 **Исакова И.А.**

 **Сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Виды оздоровительной** **деятельности** |  **Содержание работы** | **Сроки** **проведения** |
| **1.Физическая культура** | **Занятия 1 – 2(стр.19-20), занятия4-5(стр.21-22),****занятия7-8 (стр.24-26), занятия10-11(стр.26-28).** | **2раза в неделю** |
| **2.Физическая культура на воздухе** | **Занятие3(стр.21),занятие6(стр.23), занятие9(стр.26), занятие12(стр.29)** | **1раз в неделю** |
| **3.Утренняя гимнастика** | **Комплексы №1,2(см.приложение№3)** | **ежедневно** |
| **4.Гимнастика после дневного сна** | **Комплексы «Улетают сны в окошко», «Медвежонок косолапый» (приложение№4)** | **ежедневно** |
| **5.Дыхательная гимнастика** | **Комплекс№1(приложение№6)** | **Ежедневно во время проведения РМ** |
| **6.Гимнастика для глаз** | **«Кошка», «Снежинки» (приложение№5)** | **ежедневно** |
| **7.Оздоровительные паузы в ОО и СДД** | **Пальчиковая гимнастика: «Дружат в нашей группе девочки и мальчики», «У Антошки есть игрушки», «Мышка зернышко нашла», «Повар»****Физ. Минутки: «На водопой», «Раз, два, три, четыре, пять-в лес отправимся гулять», «Медвежата», «Гром», «Листики».**  | **ежедневно** |
| **8.ОО «Здоровье» по валеологии, «Безопасность»** | **1. Беседа «Как устроен человек» 2. Беседа «Уроки светофора» 3. Беседа «Кто заботится о нашем здоровье в д/с.» 4. Д/и «Покажи и назови» (Работа по формированию представлений о своем теле) 5. (Расскажи стихи руками) «Приготовим обед» 6. «Происшествие с игрушками» (Чтение сказки о правилах дорожного движения)**  | **2раза в неделю** |
| **9.Подвижные игры** | **«Пробеги тихо», «Кот и мыши», «Самолеты», «Совушка», «Бездомный заяц», «Лиса в курятнике», «Зай­цы и волк», «Жмурки», «Удочка», «Кто скорее до­бежит до флажка», «Не по­падись!», «Ловишки», «К названному дереву бе­ги», «Найди листок, как на дереве», «Кто скорее собе­рет», «Зайцы и волк», «Пчелки», «Прят­ки», «Жуки», «День и ночь», «Цветные автомобили», «Грибник», «Найди себе пару», «Зайчик Серенький сидит»,**  | **ежедневно** |
| **10.Физкультурные досуговые мероприятия** | **Физкультурный досуг «Путешествие в страну игрушек»** | **1раз в месяц** |
| **11.Закаливание** | **1.Босохождение по дорожкам «Здоровья».****2. Оздоровительный бег.****3.Контрастные воздушные ванны.****4.Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой.****5.Облегченная одежда детей.****6.Прогулки на воздухе.** | **ежедневно** |
| **12.Музыкальная ОО с акцентом на формирование эмоцианально-музыкальной доминанты** |  | **2 раза в неделю** |
| **13.Работа с родителями** | **Родительское собрание: «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья ребенка»** |  |

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Виды оздоровительной** **деятельности** |  **Содержание работы** |  **Сроки** **проведения** |
| **1.Физическая культура** | **Занятия13-14(стр.30-32), занятия16-17(стр.33-34), занятия19-20(стр.35), занятия22-23(стр.36-37).** | **2раза в неделю** |
| **2.Физическая культура на воздухе** | **Занятие15(стр.32), заняие18(стр.34), занятие21(стр.36), занятие24(стр.38)** | **1раз в неделю** |
| **3.Утренняя гимнастика** | **Комплексы№3,4(см.приложение№3)** | **ежедневно** |
| **4.Гимнастика после дневного сна** | **Комплексы «Солнечные зайчики», «Мы проснулись», «Малыши- крепыши»(приложение№4)** | **ежедневно** |
| **5.Дыхательная гимнастика** | **Комплекс№2(приложение№6)** | **ежедневно во время проведения РМ** |
| **6.Гимнастика для глаз** | **«Елка», «Мостик» (приложение№5)** | **ежедневно** |
| **7.Оздоровительные паузы в ОО и СДД** | **1.Пальчиковая гимнастика: «Раз, два, три, четыре, пять будем с мамой рисовать», «В гости к пальчику большому», «Тише, тише не шумите», «Совушка сова»****2.Физ. Минутка «Улыбнитесь», «Птички-невелички», «Игрушки», «Корзинка», «Закаляемся»,**  | **ежедневно** |
| **8.ОО «Здоровье» по валеологии, «Безопасность»** | **1. Беседа «Контакты с незнакомыми людьми» (ОБЖ) 2. Беседа «Части тела» 3. Д/и «Зачем человеку руки» 4. «Сказка про пальцы» (Чтение стихотворения) 5. Д/и «Волшебные окна».** | **2раза в неделю** |
| **9.Подвижные игры** | **«Догони мяч», «Самоле­ты», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Что проис­ходит в природе», «Жмур­ки с колокольчиком», «Замри», «Воробушки», «Жуки», «Пчелки и ласточка», «Зи­мующие и перелетные пти­цы», «Солнечные зайчики», «Охота на зайцев», «Найди листок, какой покажу», «Зайцы и медведи», «Зайцы и волк», «Найди себе пару», «Лягушки», «Кот на кры­ше», «Что мы видели, не скажем, а что делали, по­кажем», «По­вар»,».** | **ежедневно** |
| **10.Физкультурные досуговые мероприятия** | **Физкультурный досуг «Осенняя прогулка в лес»** | **1раз в месяц** |
| **11.Закаливание** | **1.Босохождение по дорожкам «Здоровья».****2. Оздоровительный бег.****3.Контрастные воздушные ванны.****4.Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой.****5.Облегченная одежда детей.****6.Прогулки на воздухе.** | **ежедневно** |
| **12.Музыкальная ОО с акцентом на формирование эмоцианально-музыкальной доминанты** |  | **2 раза в неделю** |
| **13.Артикуляциионная гимнастика** | **«Заборчик», «Слоник», «Чистим зубы», «Больной пальчик».** | **ежедневно** |
| **14.Работа с родителями** | **Консультации, рекомендации («Здоровье в порядке – спасибо зарядке»).** |  |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Виды оздоровительной** **деятельности** |  **Содержание работы** |  **Сроки****проведения** |
| **1.Физическая культура** | **Занятия25-26(стр.3940), занятия28-29(стр.41-42), занятия31-32(стр.43-44), занятия34-35(стр.45-46)** | **2раза в неделю** |
| **2.Физическая культура на воздухе** | **Занятие27(стр.40), занятие30(стр.43), занятие33(стр.45), занятие36(стр.46)** | **1раз в неделю** |
| **3.Утренняя гимнастика** | **Комплексы№5,6(см. приложение№3)** | **ежедневно** |
| **4.Гимнастика после дневного сна** | **Комплексы «Медвежата», « Я на солнышке лежу», «Дождь»(приложение№4)** | **ежедневно** |
| **5.Дыхательная гимнастика** | **Комплекс№3(приложение№6)** | **ежедневно во время проведения РМ** |
| **6.Гимнастика для глаз** | **«Стрекоза», «Лучик солнца» (приложение№5)** | **ежедневно** |
| **7.Оздоровительные паузы в ОО и СДД** | **1.Пальчиковая гимнастика: «Раз, два, три, четыре, пять будем листья собирать», Ветер по лесу гулял», «У девчушки Зиночки», «Будем мы варить компот», «Хозяйка однажды с базара пришла», «Хлеб». 2.Физ. Минутки: «Мышка», «Мячик», «Листопад», «Неваляшки», «Репка»** | **ежедневно** |
| **8.ОО «Здоровье» по валеологии, «Безопасность»** | **1. Беседа «Что может случиться, если не мыть руки перед едой?» 2. Беседа «Как ухаживать за волосами?»3. Беседа «Проделки королевы Простуды4. «Что могут делать руки и ноги» (Развлечение) 5. «Групп» (Чтение стихотворения Михалкова) 6. «Что мы делаем расческой?» (Чтение стихотворения).** | **2раза в неделю** |
| **9.Подвижные игры** | **«Солнечный зайчик», «Пузырь», «Кот на кры­ше», «Жадный кот», «Жмурки с колокольчиком», «Зайка беленький сидит», «Через ручеек», «Мячик кверху», «Узнай и догони», «Зайцы и медведи», «Пчелки и ласточки», «Догони свою тень», «Охотник и зайцы», «Воробушки и кот», «Са­молеты», «Птички и кош­ка», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Найди свой домик», «Совушка», «Перелет птиц», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», «Огуречик, огуречик...», «Ловишка, бери ленту», «Ло­вишки»,», «К названному дереву беги», «Дети и волк»,**  | **ежедневно** |
| **10.Физкультурные досуговые мероприятия** | **Физкультурный досуг «В гости к Хозяйке леса»** | **1раз в месяц** |
| **11.Закаливание** | **1.Босохождение по дорожкам «Здоровья».****2. Оздоровительный бег.****3.Контрастные воздушные ванны.****4.Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой.****5.Облегченная одежда детей.****6.Прогулки на воздухе.** | **ежедневно** |
| **12.Музыкальная ОО с акцентом на формирование эмоцианально-музыкальной доминанты** |  | **2 раза в неделю** |
| **13.Артикуляциионная гимнастика** | **«Горка», «Непослушный язычок», «Блинчик», «Индюк».** | **ежедневно** |
| **14.Работа с родителями** | **Консультация «Как провести выходной день с ребёнком?», «Организация двигательного режима в группе».** |  |

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Виды оздоровительной** **деятельности** |  **Содержание работы** |  **Сроки** **проведения** |
| **1.Физическая культура** | **Занятия1-2(стр.48-49), занятия4-5(стр.50-51), занятия7-8(стр.52-54), занятия10-11(стр.54-56)** | **2раза в неделю** |
| **2.Физическая культура на воздухе** | **Занятие3(стр.49), занятие6(стр.51), занятие9(стр.54), занятие12(стр.56)** | **1раз в неделю** |
| **3.Утренняя гимнастика** | **Комлексы№7-8(см.приложение3** | **ежедневно** |
| **4.Гимнастика после дневного сна** | **Комплексы «Зайчишка». «Весёлый котёнок» « Прогулка по морю»(приложение№4)** | **ежедневно** |
| **5.Дыхательная гимнастика** | **Комплекс№4 –игрового характера(приложение№6)** | **ежедневно во время проведения РМ** |
| **6.Гимнастика для глаз** | **«Ёжик», « Жук»(приложение№5)** | **ежедневно** |
| **7.Оздоровительные паузы в ОО и СДД** | **1.Пальчиковая гимнастика: «Птицы тают, тают», «Небо синее в России», «Домашние животные», «Дикие животные» «Зимующие птицы». 2Физ. Минутки: «Машина», «Соберем букет», «Мы дорожки подметаем», «В поле я гуляю», «Поднимает кукла руки»** | **ежедневно** |
| **8.ОО «Здоровье» по валеологии, «Безопасность»** | **1. «Страна чистюлек» (Культурно - гигиенические навыки) 2. Д/и «Определи на вкус» 3. Беседа «Роль зрения в нашей жизни» 4. «Дорисуй чего не хватает?» (Творческая игра) 5. «Сколькими способами может передвигаться человек?» (Игра – конкурс) 6. «В гостях у доктора «Айболита» 7. «Зачем носик малышам?».** | **2раза в неделю** |
| **9.Подвижные игры** | **«Пробеги тихо», «Кот и мыши», «Цветные авто­мобили», «Бездомный за­яц», «Птички и кошка», «Охотники и зайцы», «Зайцы и волк», «Казаки-разбойники», «Картош­ка», «Самолеты», «Зам­ри», «Ловишки», «Найди себе пару», «Дети и волк», «Лягушки», «Пузырь», «Мышеловка», «Воробушки», «Жмурки с колокольчиком», «Про­беги и не задень», «Снеж­ная баба», «Утка и селе­зень», «Лисички и куроч­ки», «Угадай и догони», «Пчелки и ласточки», «Зимующие и перелетные птицы», «Зайцы и мед­веди», «Пчелки и ласточки», «Гуси – лебеди», «Стадо», «У медведя во бору» (драматическая** | **ежедневно** |
| **10.Физкультурные досуговые мероприятия** | **Физкультурный досуг «Мы против простуды»** | **1раз в месяц** |
| **11.Закаливание** | **1.Босохождение по дорожкам «Здоровья».****2. Оздоровительный бег.****3.Контрастные воздушные ванны.****4.Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой.****5.Облегченная одежда детей.****6.Прогулки на воздухе.** | **ежедневно** |
| **12.Музыкальная ОО с акцентом на формирование эмоцианально-музыкальной доминанты** |  | **2 раза в неделю** |
| **13.Артикуляциионная гимнастика** | **«Ледяная горка», «Чашечка», «Подуй на челку», «Вкусное варенье».** | **ежедневно** |
| **14.Работа с родителями** | **Анкетирование родителей. Тема: «Условия здорового образа жизни в семье».** |  |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Виды оздоровительной** **деятельности** |  **Содержание работы** |  **Сроки** **проведения** |
| **1.Физическая культура** | **Занятия13-14(стр.57-58), занятия16-17(стр.59-60), занятия19-20(стр.62-62), занятия22-23(стр.63-64)** | **2раза в неделю** |
| **2.Физическая культура на воздухе** | **Занятие15(стр.59), занятие18(стр.60), занятие21(стр.62), занятие24(стр.64).** | **1раз в неделю** |
| **3.Утренняя гимнастика** | **Комлексы№9-10см.приложение3** | **ежедневно** |
| **4.Гимнастика после дневного сна** | **Комплексы «Прогулка в лес», «Прогулка», «Дождик» (приложение№4)** | **ежедневно** |
| **5.Дыхательная гимнастика** | **Упражнения «Трубач», «Каша кипит», «Веселый котенок»** | **ежедневно во время проведения РМ** |
| **6.Гимнастика для глаз** | **«Дождик», «Ветер», «Белка» приложение№5)** | **ежедневно** |
| **7.Оздоровительные паузы в ОО и СДД** | **1.Пальчиковая гимнастика: «Новый год», «Зимние забавы», «Зима». Физ.Минутки: «Я гуляю по дорожке2, «Бабочка», «Птички», «Медведь и пчёлы», «Цветок»,**  | **ежедневно** |
| **8.ОО «Здоровье» по валеологии, «Безопасность»** | **1.«Правила кота Леопольда» (ОБЖ) 2.Д/и «Поправь Петрушку» 3. Беседа «Наши ушки» 4. Д/и «Кто чем моется?» 5. Игра «Какое настроение?» 6. «Мисс аккуратность» (Конкурс)7. Игра «Угадай, кто позвал?».** | **2раза в неделю** |
| **9.Подвижные игры** |  **«Зайцы и медведи», «Лисички и курочки», «Угадай и догони», «Лохматый пес», «Кот на крыше», «Воробышки», «Совушка», «Самолеты», «Бездомный заяц», «Охотник и зайцы», «Мы веселые ребята», «Зайцы и волк», «Лягушки», «Пузырь», «Зимующие и перелетные птицы», «По­вар», «Что мы видели, не скажем...», «Жадный кот», «Зайка», «Снежная баба», «Охота на зайцев», «Найди, о чем я расскажу», «Пятнашки» (состязательная).** | **ежедневно** |
| **10.Физкультурные досуговые мероприятия** | **Физкультурный досуг «В гостях у Снеговика»** | **1раз в месяц** |
| **11.Закаливание** | **1.Босохождение по дорожкам «Здоровья».****2. Оздоровительный бег.****3.Контрастные воздушные ванны.****4.Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой.****5.Облегченная одежда детей.****6.Прогулки на воздухе.** | **ежедневно** |
| **12.Музыкальная ОО с акцентом на формирование эмоцианально-музыкальной доминанты** |  | **2 раза в неделю** |
| **13.Артикуляциионная гимнастика** | **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГУБ: Улыбка, Хоботок, Заборчик, Бублик, Кролик** | **ежедневно** |
| **14.Работа с родителями** | **Индивидуальные беседы. Тема: «Закаливание – одна из форм профилактики простудных заболеваний детей». Консультация «Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной?».** |  |

**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Виды оздоровительной** **деятельности** |  **Содержание работы** |  **Сроки** **проведения** |
| **1.Физическая культура** | **Занятия25-26(стр.65-66), занятия28-29(67-68), занятия31-32(стр.69-70), занятия34-35(стр.70-71)** | **2раза в неделю** |
| **2.Физическая культура на воздухе** | **Заняие27(стр.67), занятие30(стр.68), занятие33(стр.70), занятие36(стр.72)** | **1раз в неделю** |
| **3.Утренняя гимнастика** | **Комплексы№11-12(см. приложение№3)** | **ежедневно** |
| **4.Гимнастика после дневного сна** | **Комплексы «Прогулка», «Неболейка» (приложение№4)** | **ежедневно** |
| **5.Дыхательная гимнастика** | **«Петух», «На турнике», «Насос», «Регулировщик»** | **ежедневно во время проведения РМ** |
| **6.Гимнастика для глаз** | **«Белка», « Заяц»(приложение№5)** | **ежедневно** |
| **7.Оздоровительные паузы в ОО и СДД** | **1.Пальчиковая гимнастика: «На Зправке», «Транспорт», «Профессии», «Хлеб», «День защитника Отещества», «Инструменты****2.Физ. Минутки: «Зайчик», «Солнце», «Буратино», «Мартышки», «Солнце спит, небо спит»** | **ежедневно** |
| **8.ОО «Здоровье» по валеологии, «Безопасность»** | **1. «Как можно, а как нельзя» (Игровая ситуация ОБЖ) 2. Д/и «Можно ли обойтись без глаз» 3. Беседа «Безопасность на льду» 4. «Загадывание загадок» (Культурно - гигиенические навыки)**  | **2раза в неделю** |
| **9.Подвижные игры** | **«Зайцы и волк», «Бездом­ный заяц», «Лиса в курят­нике», «Охотники и зай­цы», «Птички и кошка», «Ловишки», «Дети и волк», «Найди себе пару», «Воробышки и кот», «Со­вушка», «Прятки», «Мы веселые ре­бята», «Что происходит в природе», «Лягушки», «Пузырь», «Кот на кры­ше», «Повар», «Зайка», «Жадный кот», «Жмурки с колокольчиком», «Пчел­ки и ласточки», «Утка и селезень», «Зайцы и мед­веди», «Гуси – лебеди», «Лиса в курятнике», «Волк и гуси» (драматическая), «Стадо» (народная), «Медведь и дети».** | **ежедневно** |
| **10.Физкультурные досуговые мероприятия** | **Физкультурный досуг «Веселые старты»** | **1раз в месяц** |
| **11.Закаливание** | **1.Босохождение по дорожкам «Здоровья».****2. Оздоровительный бег.****3.Контрастные воздушные ванны.****4.Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой.****5.Облегченная одежда детей.****6.Прогулки на воздухе.** | **ежедневно** |
| **12.Музыкальная ОО с акцентом на формирование эмоцианально-музыкальной доминанты** |  | **2 раза в неделю** |
| **13.Артикуляциионная гимнастика** | **«Окошко», «Дудочка», «Грибочек», «Киска»** | **ежедневно** |
| **14.Работа с родителями** | **Беседа «Возможные формы совместного отдыха родителей и детей».** |  |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Виды оздоровительной** **деятельности** |  **Содержание работы** |  **Сроки** **проведения** |
| **1.Физическая культура** | **Занятия1-2(стр.72-73), занятия4-5(стр.74-75), занятия7-8(стр.76-77), занятия10-11(стр.78-79).** | **2раза в неделю** |
| **2.Физическая культура на воздухе** | **Занятие3(стр.73), занятие6(стр.76), занятие9(стр.77), занятие12(стр.79)** | **1раз в неделю** |
| **3.Утренняя гимнастика** | **Комплексы№13,14(см. приложение№3)** | **ежедневно** |
| **4.Гимнастика после дневного сна** | **Комплексы «Поездка», «Самолет»(приложение№4)** | **ежедневно** |
| **5.Дыхательная гимнастика** | **«На турнике», «Шагом марш», «Летят мячи», «Лыжник»** | **ежедневно во время проведения РМ** |
| **6.Гимнастика для глаз** | **«Овощи», «Солнышко и тучки»** | **ежедневно** |
| **7.Оздоровительные паузы в ОО и СДД** | **1.Пальчиковая гимнастика: «Праздник 8Марта», «Наши мамы», «Книги», «Народные игрушки».** **2.Физ. Минутки: «Понедельник», «Шиповник», «Вторник», «Среда»** | **ежедневно** |
| **8.ОО «Здоровье» по валеологии, «Безопасность»** | **1. Беседа «Ножницы, катушки – это не игрушки» 2. Д/и «Сложи куклу» (Разрезные картинки)3. Беседа «Службы помощи» 4. Беседа «Зачем мы спим» 5. Игра «Кому это принадлежит?» (картинки с одеждой для мальчиков и девочек) 7. Беседа «Я и Взрослые люди».** | **2раза в неделю** |
| **9.Подвижные игры** | **«Пробеги тихо», «Дети и волк», «Кот и мыши», «Мы веселые ребята», «Цветные автомобили», «Совушка», «Карусель», «Птички и кошка», «Самолеты», «Лиса в курятнике», «Без­домный заяц», «Лягушки», «Зайцы и волк», «Охотник и зайцы», «Котята и ще­нята», «Мышеловка», «Ловишки», «Замри», «Дети и волк», «Пузырь», «К названному дереву бе­ги», «Через ручеек «Поезд», «Ворон и куры» (драматическая), «Гуси», Ловишки».** | **ежедневно** |
| **10.Физкультурные досуговые мероприятия** | **Физкультурный досуг «Веселые мячи»** | **1раз в месяц** |
| **11.Закаливание** | **1.Босохождение по дорожкам «Здоровья».****2. Оздоровительный бег.****3.Контрастные воздушные ванны.****4.Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой.****5.Облегченная одежда детей.****6.Прогулки на воздухе.** | **ежедневно** |
| **12.Музыкальная ОО с акцентом на формирование эмоцианально-музыкальной доминанты** |  | **2 раза в неделю** |
| **13.Артикуляциионная гимнастика** | **«Пароход гудит», «Поймаем мышку», «Шарик», «Барабанщик», «Парашютист».** | **ежедневно** |
| **14.Работа с родителями** | **Памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?».** |  |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Виды оздоровительной** **деятельности** |  **Содержание работы** |  **Сроки** **проведения** |
| **1.Физическая культура** | **Занятия13-14(стр.80-81), занятие16-17(стр.82-83), занятия19-20(стр.84-85), занятия22-23(стр.86-87).** | **2раза в неделю** |
| **2.Физическая культура на воздухе** | **Занятие15(стр.82), занятие18(стр.84), занятие21(стр.85), занятие24(стр.87)** | **1раз в неделю** |
| **3.Утренняя гимнастика** | **Комплексы№15,16(см. приложение№3)** | **ежедневно** |
| **4.Гимнастика после дневного сна** | **Комплексы «Два брата, через дорогу живут...», «Жук»(приложение№4)** | **ежедневно** |
| **5.Дыхательная гимнастика** | **«Гуси летят», «Семафор», «Ежик», «Маятник»** | **ежедневно во время проведения РМ** |
| **6.Гимнастика для глаз** | **«Автобус», «Ночь»(приложение№5)** | **ежедневно** |
| **7.Оздоровительные паузы в ОО и СДД** | **1.Пальчиковая гимнастика: «Насекомые», «Цветы», «Жук», 2.Физ. Минутки: «Ветер дует нам в лицо», «Мы поставили пластинку», «Поднимайте плечики», «Как солдаты на параде», «Конь меня в дорогу ждет», «Листья желтые летят** | **ежедневно** |
| **8.ОО «Здоровье» по валеологии, «Безопасность»** | **1. Д/и «Из чего я состою» 2. Беседа «Что человеку угрожает дома?» 3. Беседа «Я - сын или дочь, внук или внучка» 4.Д/и «Волшебство вежливых слов» 5. Беседа «Враги и защитники глаз» 6. Д/и «Наш вездесущий нос».** | **2раза в неделю** |
| **9.Подвижные игры** | **«Солнышко и дождик», «Лягушки», «Пузырь», «Что мы видели, не скажем», «Зимующие и перелетные птицы», «Кот на крыше», «Жуки», «Жадный кот», «Кот Васька», «Зайка», «Охота на зайцев», «Жу­равль и лягушка», «Жмур­ки с колокольчиком», «Что происходит в приро­де», «Через ручеек», «Пчелки и ласточка», «Найди себе пару», «Утка и селезень», «Повар», «Серый волк», «Горелки», «Лиса и зайцы», «Барашек», «Птички и дождик».** | **ежедневно** |
| **10.Физкультурные досуговые мероприятия** | **Физкультурный досуг «В поисках клада»** | **1раз в месяц** |
| **11.Закаливание** | **1.Босохождение по дорожкам «Здоровья».****2. Оздоровительный бег.****3.Контрастные воздушные ванны.****4.Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой.****5.Облегченная одежда детей.****6.Прогулки на воздухе.** | **ежедневно** |
| **12.Музыкальная ОО с акцентом на формирование эмоцианально-музыкальной доминанты** |  | **2 раза в неделю** |
| **13.Артикуляциионная гимнастика** | **«Бублик», «Кролик», «Птенчики», «Лопаточка».** | **ежедневно** |
| **14.Работа с родителями** | **Подбор материалов по темам: «Правильное закаливание детей летом»; «Внимание, летняя аллергия!»** |  |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Виды оздоровительной** **деятельности** |  **Содержание работы** |  **Сроки** **проведения** |
| **1.Физическая культура** | **Занятия25-26(стр.88-89), занятия28-29(стр.89-90), занятия31-32(стр.91-92), занятия34-35(стр.92-93).** | **2раза в неделю** |
| **2.Физическая культура на воздухе** | **Занятие27(стр.89), занятие30(стр.90), занятие33(стр.92), занятие36(стр.93).** | **1раз в неделю** |
| **3.Утренняя гимнастика** | **Комплексы№17,18(см. приложение№3)** | **ежедневно** |
| **4.Гимнастика после дневного сна** | **Комплексы «Уголек», «Шалтай-балтай»(приложение№4)** | **ежедневно** |
| **5.Дыхательная гимнастика** | **«Хорошо нам на верху», «Радуга обними меня», «Пчелы», «Ветер»** | **ежедневно во время проведения РМ** |
| **6.Гимнастика для глаз** | **«Солнечный зайчик», «Чудеса»(приложение№5)** | **ежедневно** |
| **7.Оздоровительные паузы в ОО и СДД** | **1.Пальчиковая гимнастика: «День Победы», «Лето», «Осы» 2.Физ. Минутки: «Лето - это солнца луч, Тёплый дождик из-под туч», «Лето - это солнца луч, Тёплый дождик из-под туч», «Садовник», «На окне в горшочках», «Васильки», «Бабочка** | **ежедневно** |
| **8.ОО «Здоровье» по валеологии, «Безопасность»** | **1. «Как определить вкус пищи?» Опыт 2. Беседа «Солнце – источник жизни на земле» 3. Д/и «В нашем доме гости» 4. Беседа «Все ли растения и насекомые безопасны?» 5. Д/и «Как остановить ссору?» 6. Игра (Страна вообразилия) «Когда я буду большим» 7. Д/и «Приятные и неприятные запахи».** | **2раза в неделю** |
| **9.Подвижные игры** |  **«Мячик кверху», «Без­домный заяц», «Кот на крыше», «Охота на зай­цев», «Жадный кот», «Ка­пуста», «Пчелки и ласточ­ка», «Журавль и лягуш­ки», «Воробушки», «Жу­ки», «Кот Васька», «Жмурки с колокольчи­ком», «Птички и кошка», «Мыши водят хоровод», «Кошки и мышки», «Быстро в домик», «Ловишки парами», «Лягушки» (состязательная), «Мы веселые ребята», «Волк и овцы».** | **ежедневно** |
| **10.Физкультурные досуговые мероприятия** | **Физкультурный досуг «Карлсон в гостях у детей»** | **1раз в месяц** |
| **11.Закаливание** | **1.Босохождение по дорожкам «Здоровья».****2. Оздоровительный бег.****3.Контрастные воздушные ванны.****4.Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой.****5.Облегченная одежда детей.****6.Прогулки на воздухе.** | **ежедневно** |
| **12.Музыкальная ОО с акцентом на формирование эмоцианально-музыкальной доминанты** |  | **2 раза в неделю** |
| **13.Артикуляциионная гимнастика** | **«Часики», «Змейка», «Качели», «Орешки»** | **ежедневно** |
| **14.Работа с родителями** | **Консультация «Роль совместного летнего отдыха родителей и детей».** |  |

**Приложение№1**

**Физкультурные занятия (в зале) по Пензулаевой Л.И.**

 **Сентябрь**

**Занятия 1 – 2(стр.19-20)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.**

 **Занятия4-5(стр.21-22)**

**Задачи. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.**

 **Занятия7-8(стр.24-26)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.**

 **Занятия10-11(стр.26-28)**

**Задачи. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.**

 **Октябрь**

 **Занятия13-14(стр.30-32)**

**Задачи. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.**

 **Занятия16-17(стр.33-34)**

**Задачи. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.**

 **Занятия19-20(стр.35)**

**Задачи. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.**

 **Занятия22-23(стр.36-37)**

**Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.**

**Ноябрь**

 **Занятия25-26(стр.39-40)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.**

 **Занятия28-29(стр.41-42)**

**Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.**

 **Занятия31-32(стр.43-44)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.**

 **Занятия34-35(стр.45-46)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.**

**Декабрь**

 **Занятия1-2(стр.48-49)**

**Задачи. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.**

 **Занятия4-5(стр.50-51)**

**Задачи. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.**

 **Занятия7-8(стр.52-54)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.**

 **Занятия10-11(стр.54-56)**

**Задачи. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.**

**Январь**

 **Занятия13-14(стр.57-58)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.**

 **Занятия16-17(стр.59-60)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.**

 **Занятия19-20(стр.61-62)**

**Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.**

 **Занятия22-23(стр.63-64)**

**Задачи. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.**

**Февраль**

 **Занятия25-26(стр.65-66)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.**

 **Занятия28-29(стр.67-68)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.**

 **Занятия31-32(стр.69-70)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.**

 **Занятия34-35(стр.70-71)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.**

**Март**

 **Занятия1-2(стр.72-73)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.**

 **Занятия4-5(стр.74-75)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.**

 **Занятия7-8(стр.76-77)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.**

 **Занятия10-11(стр.78-79)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках**

**Апрель**

 **Знятия13-14(стр.80-81)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.**

 **Занятия16-17(стр.82-83)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.**

 **Занятия19-20(стр.84-85)**

**Задачи. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.**

 **Занятия22-23(стр.86-87)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.**

**Май**

 **Занятия25-26(стр.88-89)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.**

 **Занятия28-29(стр.89-90)**

**Задачи. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.**

 **Занятия31-32(стр.91-92)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.**

 **Занятия34-35(стр.92-93)**

**Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.**

**Приложение№2**

 **Физкультурные занятия на воздухе по Пензулаевой Л.И.**

**Сентябрь**

 **Занятие3(стр.21)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.**

 **Занятие 6(стр.23)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках**.

 **Занятие9(стр.26)**

**Задачи. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.**

 **Занятие12(стр.29)**

**Задачи. Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.**

**Октябрь**

 **Занятие15(стр.32)**

**Задачи.** **Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.**

 **Занятие18(стр.34)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.**

 **Занятие21(стр.36)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.**

 **Занятие24(стр.38)**

**Задачи. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.**

**Ноябрь**

 **Занятие27(стр.40)**

**Задачи.** **Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.**

 **Занятие30(стр.43)**

**Задачи.** **Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.**

 **Занятие33(стр.45)**

**Задачи.** **Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением**.

 **Занятие36(стр.46)**

**Задачи.** **Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.**

**Декабрь**

 **Занятие3(стр.49)**

**Задачи.** **Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя**.

 **Занятие6(стр.51)**

**Задачи. Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом**.

 **Занятие9(стр.54)**

**Задачи.** **Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.**

 **Занятие12(стр.56)**

**Задачи. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.**

**Январь**

 **Занятие15(стр.59)**

**Задачи. Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения**

 **Занятие18(стр.60)**

**Задачи. Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.**

 **Занятие21(стр.62)**

**Задачи. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.**

 **Занятие24(стр.64)**

**Задачи. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.**

**Февраль**

 **Занятие27(стр.67)**

**Задачи. Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.**

 **Занятие30(стр.68)**

**Задачи. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.**

 **Занятие33(стр.70)**

**Задачи. Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.**

 **Занятие36(стр.72)**

**Задачи. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.**

**Март**

 **Занятие3(стр.73)**

**Задачи.** **Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.**

 **Занятие6(стр.76)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.**

 **Занятие9(стр.77)**

**Задачи.** **Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).**

 **Занятие12(стр.79)**

**Задачи.** **Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.**

**Апрель**

 **Занятие15(стр.82)**

**Задачи.** **Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.**

 **Занятие18(стр.84)**

**Задачи.** **Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.**

 **Занятие21(стр.85)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.**

 **Занятие24(стр.87)**

**Задачи.** **Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.**

**Май**

 **Занятие27(стр.89)**

**Задачи.** **Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.**

 **Занятие30(стр.90)**

**Задачи.** **Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.**

 **Занятие33(стр.92)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.**

 **Занятие36(стр.93)**

**Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловл**

 **Приложение№3**

 **Комплексы утренней гимнастики**

**№1 Без предметов**

1. **«Пропеллер». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 1 - руки в стороны;**

 **2 - перед грудью, вращать одну вокруг другой, говорить «р-р-р»; 3в стороны;**

 **4 - и.п., сказать «вниз». Использовать сюжетный рассказ. Повторить 5 раз.**

1. **«Шагают руки». И.п.: сидя, ноги врозь, руки за голову. 1-4 -наклон вперед, переставлять вперед руки; 5-8 -то же, назад, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.**
2. **«Велосипедист». И.п.: лежа на спине. Согнуть ноги, при поднять, имитировать движения велосипедиста (5-8 с) - и.п. - приехали. Голову и плечи не поднимать. Повторить 6 раз.**
3. **«Маятник». И.п.: сидя, ноги скрёстно, руки на пояс. 1- наклон вправо, сказать «тик»; 2- наклон влево, произнести «так». Выпрямляясь, молчать. Спину и голову держать прямо. Повторить 4 раза.**
4. **«Отставление ноги». И.п.: о.с. руки за спиной. 1- правую ногу на носок в сторону - и.п.; 2-левую ногу на носок в сторону, поворот кругом. Повторить 4 раза. Движение выполнять ритмично.**
5. **«Волчок». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10-12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3-4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой**

 **№2 С флажками**

1. **«Помаши». И.п.: ноги слегка расставить, флажки за спиной. 1-2-флажки через стороны вверх, помахать, посмотреть; 3-4- и. п. Повторить 6 раз.**
2. **«Самолет делает разворот». И.п.: ноги врозь, флажки в стороны (вертикально). 1-поворот вправо; 2-и.п. То же, влево. Ноги не сгибать, не сдвигать. Использовать сюжет. Повторить 3 раза.**
3. **«Постучи над головой». И.п.: стоя на коленях, флажки опущены. 1-2-сесть на пятки, постучать флажками над головой, потянуться, посмотреть на них; 3-4- и.п. Повторить 5-6 раз.**
4. **«Покажи флажки». И.п.: ноги врозь, флажки за спину. 1-2-наклон вперед, флажки вперед, сказать «вот»; 3-4- и.п. Повторить 5 раз.**
5. **«Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8-10 подскоков, встряхивая флажками, 8-10 шагов со взмахом флажка ми. Повторить 3 раза.**
6. **Повторение первого упражнения (3-4 раз)**

**№3 Без предметов**

1. **«К плечам». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс 1 - руки к плечам; 2- и.п. Повторить 6 раз.**
2. **«Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 - наклон вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш»; 2- и.п. То же, при наклоне руки в стороны- назад, ноги не сгибать. Повторить 5 раз**
3. **«Потянись». И.п.: сидя на пятках, руки к плечам. 1-2- встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх; 3-4 - и.п. По вторить 6 раз.**
4. **«Поворот». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1- поворот вправо, посмотреть назад; 2- и.п.; 3- поворот влево; 4- и.п. То же, из и.п. стоя на коленях, сидя на пятках. Положение рук может быть различное. Повторить 3-4 раза (каждый поворот).**
5. **«Спрятались». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1-2- низко присесть, голову положить на колени; 3-4- и.п. По вторить 6 раз.**
6. **«Подпрыгивание». И.п.: то же, руки вниз. Несколько пружинок со взмахом рук вперед-назад, 10-16 подпрыгиваний, пружиня коле ни, 8-10 шагов. Повторить 3-4 раза.**

 **№4 С кубиками**

1. **«Кубики вместе». И.п.: ноги слегка расставить, кубики в стороны. 1-кубики вверх, вместе, посмотреть; 2-и.п. Движения рук через стороны. Повторить 6 раз.**
2. **«Подъемный кран». И.п.: ноги на ширине плеч, кубики вниз. 1- кубики в стороны; 2- наклон вправо - подаем груз; 3- выпрямиться; 4- и.п. То же, в другую сторону. Ноги не сгибать. Повторить по 4 раза.**
3. **«Постучи». И.п.: то же, кубики у плеч. 1-2- согнуть ноги, по стучать по коленям, сказать «тук»; 3-4-и.п. Повторить 6 раз.**
4. **«Бревнышко». И.п.: лежа на спине, кубики над головой вместе. Поворот на бок, живот, на бок — и.п. Ноги все время вместе. Выполнять в индивидуальном темпе. Повторить 5 раз.**
5. **«Кубики к колену». И.п.: то же, кубики в стороны. 1-2-поднять правую (левую) ногу, кубиками коснуться колена; 3-4- и.п. Ноги не сгибать, носки тянуть. Голову и плечи не поднимать. Повторить по 4 раза.**
6. **«Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, кубики на по лу с боков. 10-16 подскоков на дорожке. Прыгать легко, красиво. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.**
7. **Повторение первого упражнения.**

 **№5 Без предметов**

 **1.«Сильные». И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 - руки к плечам, кисть в кулак;2 - и.п.- То же, положение рук может быть различное. Повторить 6-7 раз.**

1. **«Хлопок по колену». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2 -наклон к правому (левому) колену, сказать «хлоп»; 3-4- и.п. То же, ниже колена. Положение рук может быть различное. Повторить 3 раза.**
2. **«Спрячь пятки». И.п.: сидя, руки упор сзади. 1-2- ноги врозь пятками вперед; 3-4- и.п., оттянув носки, спрятав пятки. Спину прямо, голову не опускать. Повторить 6 раз.**
3. **«Ворота». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1-2- пово рот вправо (влево), ноги выпрямить; 3-4- и.п. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3-4 раза (каждый поворот).**
4. **«Приседание». И.п.: о.с. 1-2- приседая, руки на пояс, 3-4 - и.п. Приседая, говорить «сели». Повторить 4-6 раз.**
5. **«Подпрыгивание». 10-16 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 3-4 раза.**

 **№6 С обручами**

1. **«Через обруч на потолок». И.п.: ноги слегка расставить, обруч у плеча, хват внутри с боков. 1- обруч вверх, посмотреть; 2- и.п. То же, поднимаясь на носки. Повторить 6 раз.**
2. **«Посмотри в обруч». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1- обруч вперед; 2- наклон вперед; 3- выпрямиться, обруч вперед; 4- и.п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.**
3. **«Коснуться обруча». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спи ну, обруч на полу перед ногами. 1-2-присесть, коснуться обода, сказать «да», спину прямо; 3-4- и.п. То же, стоять в обруче. Повторить 5 раз.**
4. **«Не задень обруч». И.п.: сидя в обруче, ноги скрестно, руки за спиной (за головой). 1-2- наклон вправо, коснуться пола правой рукой за обручем; 3-4-и.п. То же, в другую сторону. Повторить по 4 раза.**
5. **«Встретились». И.п.: лежа, ноги врозь, обруч на полу между ног. 1-2-согнуть, поставить ноги в обруч; 3-4-и.п. Голову и плечи не поднимать. Повторить 5 раз.**
6. **«Вокруг и на месте». И.п.-: ноги слегка расставить, руки на пояс, обруч на полу сбоку. 8-10 подскоков на месте, подскоки вокруг обруча (круг) и ходьба на месте. Повторить 2-3 раза.**

 **№7 Без предметов**

1. **«Правую, левую». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1-правую в сторону, ладонь вверх, посмотреть; 2-левую в сторону; 3- правую опустить; 4-левую опустить. Выполнять в одной плоскости на уровне плеча. То же, движения вверх. Выполнять с поворотом головы. Опускать руки одновременно или поочередно. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.**
2. **«До колена». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1-2- наклон к правому колену, стараясь коснуться лбом колена - выдох; 3-4-и.п. То же, к левому колену. Повторить 3 раза.**
3. **«Погладим». И.п.: сидя, ноги врозь, руки упор сбоку. Правой ногой 3-4 раза погладить левую от колена вниз-вверх. То же, левой. Упражнение выполнять без обуви. Дыхание произвольное. Голову не опускать. Повторить 4 раза.**
4. **«Повернись». И.п.: лежа на спине, руки вверх, кисти соединить. 1-2- поворот на живот; 3-4- и.п. Стараться ноги и руки не сгибать. Менять направление поворота. Повторить 3 раза.**
5. **«Приседание на корточки». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1- присесть, касаясь руками пола, смотреть вперед, сказать «сели»; 2-и.п.**

 **Повторить 5 раз.**

1. **«Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 6-8 пружинок, 8-10 подпрыгиваний и ходьба на месте. Прыгать легко. Повторить 3-4 раза.**

 **№8 С флажками**

1. **«Сильнее». И.п.: ноги слегка расставить, один флажок вниз- назад, другой - вверх. Быстро менять положение флажков. Через 4-5 взмахов - отдых, флажки вниз - пауза. Повторить 4 раза.**
2. **«Потянись». И.п.: ноги врозь, флажки вниз. 1-2-наклон вперед, не сгибая ноги, флажки в стороны, голову прямо - выдох; 3-4- и.п. То же, другие и.п. для рук.**
3. **«Подними пятки». И.п.: о.с. флажки в стороны. 1-2-при поднять пятки, присесть, колени врозь; 3-4- и.п. Повторить 6 раз.**
4. **«Поворот». И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны вертикально. 1- поворот вправо, голова прямо; 2- и.п. То же, в другую сторону. Повторить 4 раза.**
5. **«Не задень». И.п.: то же (лежа), ноги врозь, флажки на полу у пяток, руки упор сбоку. 1-2- поднять ноги; 3-4- и.п. Голову не опускать. Повторить б раз.**
6. **«Подпрыгивание».  И.п.:  ноги слегка  расставить,  флажки вниз. 8-10 подпрыгиваний, меняя положение ног врозь-вместе, 8-10 шагов с взмахом флажками. Повторить 3 раза.**

 **№9 Без предметов**

1. **Пальцы врозь». И.п.: ноги слегка расставить, руки к плечам, кисть в кулак. 1- руки вверх, посмотреть, потянуться; 2- и.п. Поз же подниматься на носки. Повторить 6 раз.**
2. **«Качалка». И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1-2- наклон вперед; 3-4-выпрямиться, наклон назад. После двух-трех движений - отдых, расслабление, пауза. Повторить 4 раза.**
3. **«Носок вниз». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1- поднять правую ногу, носок вниз; 2- и.п. То же, левую. То же, из и.п. сидя, лежа на спине. Повторить по 4 раза.**
4. **«Посмотри на пятки». И.п.: стоя на коленях, ноги вместе, руки на пояс (за спину, у плеч). 1-2-поворот вправо, посмотреть; 3-4- и.п. То же, влево. Повторить 3 раза.**
5. **«Покажи пятки». И.п.: сидя, руки упор сзади. 1-натянуть носки ног на себя, пятки вперед; 2- и.п. Движения выполнять толь ко стопой. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз.**
6. **«Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Подпрыгивание с поворотом вокруг себя и ходьба на месте. Прыгать легко, высоко. Повторить 3-4 раза.**

 **№10 С кубиками**

1. **«Кубик на кубик». И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спину. 1-2-кубики вперед, кубик на кубик; 3-4- и.п. То же, из и.п. кубики в стороны, к плечам, вниз, у пояса. Повторить 6 раз.**
2. **«Дотянись». И.п.: сидя, ноги врозь, кубики на полу у пяток, руки упор сзади. 1-2- дугой руки вверх, наклон вперед до кубиков; 3-4- и.п. Следить за движениями рук. Повторить 5 раз.**
3. **«За коленями». И.п.: лежа, кубики вверх. 1-поднять согну тую ногу, постучать; 2- и.п. То же, другой ногой. Голову не поднимать. Повторить по 4 раза.**
4. **«Повороты». И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики у плеч. 1- по ворот влево, правой рукой положить кубик; 2- и.п. То в левую сторону. Так же взять кубики. Повторить 4 раза.**
5. **«Обойди». И.п.: ноги слегка расставить, кубики на полу перед ногами, руки на пояс. Подняться на носки, обойти кубики в одну и другую сторону. Ходьба на месте обычным шагом. Закончить комплекс упражнений бегом (40 с), ходьбой. Повторить 2-3 раза.**

 **№11 Без предметов**

1. **«Хлопки». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 1-2-
руки в стороны; 3-4- вниз, сделать два хлопка по бедрам, сказать «хлоп, хлоп». Повторить 6 раз.**
2. **«Хлопки на полу». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сзади. 1 - наклон вперед, коснуться руками пола; 2-хлопнуть дальше, сказать «хлоп, хлоп»; 3-4- и.п. Повторить 5 раз.**
3. **«Положи». И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуты. 1-2- положить ноги вместе справа, голову и плечи не поднимать; 3-4- и.п. То же, влево. Ноги все время в согнутом положении. Повторить 4 раза.**
4. **«Оглянись». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки у плеч. 1-2- по ворот вправо, посмотреть, сказать «вижу»; 3-4- и.п. То же, влево. Повторить 4 раза.**
5. **«Выше колено». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1- согнуть, поднять правую ногу, носок вниз; 2- и.п. То Же, левой. Дыхание произвольное.**

 **Повторить 4 раза.**

1. **«Пружинка и подскоки». И.п.: о.с. руки на пояс. 1-2 - пружинки и 8 подскоков на месте. Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой.**

 **№12 С флажками**

**1.«Большие круги». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 4 взмаха через стороны вверх, скрестить и опустить через стороны вниз. После 3-4 повторений - пауза. То же, большие круги в боковой плоскости. Следить за перемещением флажков. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.**

**2.«Дотянись». И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны. 1-2- наклон вперед, флажки вперед, коснуться пола с наружной стороны; 3-4- и.п. - вдох.**

 **Повторить 6 раз.**

**3.«Сильные взмахи». И.п.: сидя на пятках, флажки опущены. 1-2- подняться на колени, флажки через стороны вверх, взмахи; 3-4- и.п. Следить за перемещением флажков. Повторить 6 раз.**

**4.«Флажки вверх». И.п.: сидя, ноги скрестно, флажки перед грудью вертикально. 1-поворот вправо; 2-флажки вверх, посмотреть на них; 3- флажки перед грудью; 4- и.п. Следить за перемещением флажков. То же, влево. Повторить по 4 раза.**

**5.«Ноги вместе». И.п.: лежа, флажки в стороны. 1-2-со гнуть ноги, колени ближе к себе, флажки к коленям вертикально; 3-4-и.п. Сгибая ноги, сказать «вместе», голову слегка приподнять. Повторить 5 раз.**

**6.«Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8 подпрыгиваний, восьмой с поворотом направо, 8 шагов. Повторить 4 раза. Заканчивая упражнение, ходьбу продлить.**

**№13 Без предметов**

1. **«Постучи пальцами». И.п.: лежа на спине. 1-2- руки вверх, постучать по полу; 3-4- и.п. (рис. 24). Повторить 6 раз.**
2. **«Бревнышко». И.п.: то же, руки на затылке. 1-2- локти вперед и поворот на бок: 3-4- и.п. То же, на другой бок. Повторить по 4 раза.**
3. **«На пляже». И.п.: то же, на животе, руки упор под подбородком. 1-6- согнуть ноги, поиграть ими; 7-8- и.п. То же, играя и пальцами, повернуть голову, посмотреть на ноги. Повторить5 раз.**
4. **«Оглянись». И.п.: стоя на коленях, врозь, руки за голову. 1-2- поворот вправо, хлопнуть по пяткам, сказать «хлоп»; 3-4- и.п. То же, в другую сторону .Повторить 4 раза.**
5. **«Пружинка и приседание». И.п.: о. с. руки на пояс. 1-2- пружинки; 3- приседание; 4- и.п. Локти и колени широко в стороны. Повторить 5 раз.**
6. **«Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить. 15-20 под скоков. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.**

 **№14 С обручем**

**1.«Рули». И.п.: ноги слегка расставить, обруч перед грудью. 1-2- поворот обруча вправо-влево; 3-4- и.п. То же, рулить, перехватывая обруч.**

 **Повторить 5 раз.**

**2.«Голову выше». И.п.: ноги врозь (можно шире), обруч на шее, руки на пояс.**

 **1-3-приподняв голову, наклон вперед; 4- и.п. Дыхание произвольное.Повторить 5 раз.**

**3.«Не ошибись». И.п.: о.с. руки на пояс, обруч на полу перед ногами. 1- ногу на носок в обруч; 2- в сторону; 3-4-и.п. То же, другой ногой. Голову не опускать. Повторить по 4 раза.**

**4.«Поверни обруч». И.п.: сидя в обруче, обруч в согнутых руках у пояса.**

 **1-2- поворот вправо, повернуть обруч - выдох; 3-4- и.п. - вдох. То же, влево.**

 **Смотреть в сторону поворота, плечи не поднимать. Повторить по 4 раза.**

**5.«Поднять ноги». И.п.: лежа, обруч над головой, хват с боков. 1-2- согнуть и поднять ноги, обруч к коленям; 3-4- и.п. То же, из и.п. сидя.**

 **Повторить 5 раз.**

**6.«Вокруг обруча». И.п.: ноги слегка расставить, обруч на полу сбоку. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (два круга) и ходьба на месте.**

 **Повторить 3-4 раза.**

 **№15 Без предметов**

1. **«Ладони на затылок». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1-2-ладони за голову, локти в стороны, голова прямо - вдох; 3-4- и.п., сказать «вниз». Позже подниматься на носки. То же, из и.п. сидя, стоя на коленях. Повторить 6 раз.**
2. **«Ладони на пол». И.п.: сидя, ноги шире плеч, руки упор сзади. 1-2- руки через стороны вверх, наклон вперед, руки положить на пол ближе к пяткам - выдох;**

 **3-4- руки вверх и вернуться в и.п.**

**3. «Согнуть и выпрямить». И.п.: лежа на спине (сидя). 1- ноги согнуть; 2- и.п.**

 **То же, сгибать и выпрямлять ноги одновременно. То же, сгибать поочередно,**

 **выпрямлять одновременно и наоборот. Повторить 5 раз.**

**4. «Маятник». И.п.: ноги врозь. 1- наклон вправо, не сгибая ноги, произнести «тик»;**

 **2- то же, влево, сказать «так». Повторить по 4 раза.**

**5. «Ногу в сторону». И.п.: о.с. руки на пояс. 1-правую ногу в сторону, руку в**

 **сторону; 2- и.п. То же, левой ногой. Повторить по 4 раза.**

1. **«Подпрыгивание». И.п.: ноги вместе, руки вниз. Подпрыгивание на месте, меняя**

 **положение ног врозь-вместе. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередуя с ходьбой.**

 **№16 С флажками**

1. **«Взмахи». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз, один отведен назад, другой - вперед. 4 взмаха, меняя положение. Больше отводить руки назад. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.**
2. **«Украсим дома». И.п.: ноги врозь, флажки у плеч вертикально. 1-2- поворот вправо, флажки в стороны; 3-4- и.п. То же, влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить по 3 раза.**
3. **«Флажки к колену». И.п.: сидя, ноги вместе, флажки в стороны. 1-2- согнуть ноги, флажки к коленям вертикально; 3-4- и.п. Повторить 5 раз.**
4. **«Взмахи назад». И.п.: ноги шире плеч, флажки вниз. 1- взмах вверх; 2- наклон вперед со взмахом назад; 3- выпрямиться, взмах вверх; 4- и.п. Следить за флажками. Повторить 5 раз.**
5. **«Пружинка». И.п.: о.с. флажки вниз, отвести назад. 1- пру жинка и взмах вперед; 2- и.п. Спину прямо, пятки поднимать. По вторить 6 раз.**
6. **«Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 10-16 пружинистых подскоков. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.**
7. **Повторение первого упражнения.**

 **№17 Без предметов**

1. **«Мотор». И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1- руки перед грудью, 3-4 круговых движения одной руки вокруг другой, говорить «р-р-р»; 2 - и.п. После двух повторений руки вниз - пауза. Повторить 4 раза.**
2. **«Сильный ветер». И.п.: ноги врозь, руки на пояс (вниз, за спи ну, за голову, в стороны). 1- наклон вправо - крепко стоит дерево; 2- и.п. То же, влево. То же, сочетать с наклоном вперед — ветер сменил направление. То же, из и.п. сидя, ноги скрестно - ветер ка чает кусты. Повторить по 4 раза.**
3. **«Поднять ногу». И.п.: лежа на спине. 1- правую ногу вверх; 2-и.п. То же, левой. То же, из и.п. сидя. Повторить по 4 раза.**
4. **«Ворота». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки в стороны - закры ты ворота. 1-поворот вправо, руки на пояс - открыты ворота; 2- и.п. То же, влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить по 4 раза.**
5. **«Перекат на пятки». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спи ну. 1- подняться на носки; 2- перекат на пятки. После 4-6 движе ний - пауза, отдых. Голову не опускать. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз.**
6. **«Поворот». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8 подпрыгиваний, поворот вправо, 8 шагов. Повторить 4 раза.**

 **№18 С кубиками**

1. **Постучи». И.п.: лежа на спине. 1-2-кубики вверх, постучать о пол; 3-4- и.п.**

 **То же, из и.п. кубики в стороны. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз.**

1. **«Кубиком до пола». И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики у плеч. 1-2- поворот вправо, коснуться кубиком пола дальше за спиной; 3-4- и.п. То же, в другую сторону. Повторить по 4 раза.**
2. **«Спрячем». И.п.: сидя, кубики в стороны. 1-согнуть ноги, кубики за колени, сказать «нет»; 2- и.п. Повторить 5 раз.**
3. **«Не урони». И.п.: ноги врозь, кубики на полу. 1-2-наклон вперед, коснуться кубика указательными пальцами; 3-4-и.п. Повторить 5 раз.**
4. **«Осторожно». И.п.: ноги слегка расставить, кубики с боков. 1-2- присесть, спину прямо, коснуться кубиков; 3-4- и.п. По вторить 5 раз.**
5. **«Подпрыгивание». И.п.: о. с. кубики у плеч. 6-8 пружинок, приподнимая пятки, 8-10 подпрыгиваний и ходьба, опустив кубики. Повторить 3-4 раза.**

 **Приложение№4**

**Гимнастика после дневного сна**

**Комплекс № 1. «Улетают сны в окошко»**

**Пробуждение Ласковым, тихим голосом объявляет детям «подъём». Улыбается. Не торопится детей разбудить всех сразу. Предлагает снять с себя одеяло и принять И. П. Под лёгкую, тихую музыку постепенно просыпаются, убирают одеяло с себя, ложатся на спину.**

|  |  |
| --- | --- |
| **В кровати:**  **Улетели сны в окошко, Убежали по дорожке. Ну, а мы с тобой проснулись. И проснувшись, улыбнулись. Давно пора вставать. Сон закончился - встаем! Но не сразу. Сначала руки проснулись и потянулись. С боку на бок повернулись, -И на спинку все легли расшатались как могли. Выпрямляются ножки, Поплясали немножко. Ручки вверх и ножки вверх, Пошалить сейчас не грех.** **Самомассаж****Чтобы горло не болело, Мы его погладим смело. Лоб мы тоже разотрем, Ладошку ставим козырьком. Вилку пальчиком делай, Массируй ушки ты умело. Знаем, знаем, да-да-да, Нам простуда не нужна!** | **2 часть****Возле кровати: А теперь мы зайки. Скачут, скачут во лесочке. Зайцы – серые клубочки. Прыг- скок, прыг- скок. Зайка прыгнул на пенек. В барабан он громко бьет, На разминку всех зовет. Лапки вверх, лапки вниз. На носочки подтянись. Лапки ставим на бочок. На носочках скок, скок, скок. Упражнение на дыхание. «Зайки нюхают цветы. Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты? И. п – стоя ноги врозь, напрячься. Руки в стороны – вдох, Медленно выдыхать воздух трубочкой, расслабить (цветочек завял, голову. Опустить вниз, руки опущены. (3-4 раза)**  |

**Комплекс № 2. «Медвежонок косолапый»(зарядка выполняется лежа в постели)**

**Медвежонок косолапый**

**Спал в берлоге рядом с мамой**

**А когда весна наступила,**

**Медведица сына будила:**

**- Медвежонок, ты вставай**

**И зарядку выполняй! Дети лежат на боку, свернувшись калачиком.**

**С боку на бок повернись,**

**И на спинку ты ложись. Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спину.**

**Глазки сонные протри**

**И головку подними. Кулачками протирают глазки, чуть – чуть запрокидывают голову**

 **назад, поднимая подбородок кверху.**

**Влево, вправо посмотри,**

**Лапки к солнышку тяни. Повороты головы в стороны, руки поднять вверх.**

**А теперь скорей садись**

**И вперед ты наклонись. Сели на кровати, наклонились, достали ступни ног руками.**

**Нужно лапки разминать,**

 **Чтобы бегать и скакать. Разминаем подошвы и пальчики ног.**

**А теперь пора вставать,**

**Из берлоги вылезать! Встают, идут одеваться.**

**Комплекс № 3. «Солнечные зайчики» (гимнастика после сна с элементами массажа**

**выполняется сидя на кровати, ноги по – турецки)**

**Встало солнышко с утра**

 **Соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх.**

**Детям тоже встать пора! Разводим руки в стороны.**

**Ручки к солнышку протянем,**

**С лучиками поиграем. Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки.**

**Вдруг сквозь наши пальчики**

**К нам прискачут зайчики. Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица.**

**Солнечные, не простые,**

**Зато скачут как живые: Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх - ушки, пошевелим «ушками».**

**По лобику к височкам,**

**По носику, по щечкам**

**По плечикам, по шейке,**

**И даже по коленкам! Легко постукиваем кончиками пальцев**

**Ладошками мы хлопали**

**И зайчиков хватали,**

 **Хлопаем в ладошки,**

**Хватательные движения**

**Но к солнышку лучистому**

**Зайчишки ускакали! Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем», вращаем кистями.**

**Комплекс № 4. «Мы проснулись» (выполнять сидя на кровати, ноги по - турецки)**

**Наконец – то мы проснулись, Протирают глаза кулачками.**

**Сладко, сладко потянулись, Потягиваются.**

**Чтобы сон ушел, зевнули, Зевают.**

**Головой слегка тряхнули. Покачивают головой из стороны в сторону.**

**Плечи поднимали, Поднимают плечи.**

**Ручками махали, Руки перед грудью, «ножницы».**

**Коленки сгибали, Согнуть ноги в коленях.**

**К груди прижимали. Обхватить руками ноги, прижать.**

**Носочками подвигали, Носки на себя, от себя поочередно.**

**Ножками подрыгали. Вытянуть ноги, потрясти ими.**

**Не хотим мы больше спать Пальчиками или ладошками показать.**

**Будем весело играть Хлопки в ладоши.**

**Коплекс№5 Малыши - крепыши**

 **(выполняется стоя около кроваток)**

**Малыши – крепыши вышли по – порядку. Шагаем на месте**

**Малыши – крепыши Делают зарядку. Руки - в стороны, сгибаем руки в локтях.**

**Руки вверх, руки вниз,**

**Дружно наклонились Поднимаем руки вверх, опускаем, наклон вниз, коснуться коленок.**

**Еще раз, еще раз, Ровно распрямились. Повторить, выпрямиться.**

**Влево, вправо поворот – В стороны посмотрим. Повороты в стороны.**

**Еще раз, еще раз, В стороны посмотрим. Повороты в стороны.**

**Вот так, вот так Дружно мы шагаем! Ходьба на месте.**

**Вот так, вот так Дружно подрастаем! Встать на носки, руки вверх, потянуться.**

**Комплекс № 6. (Медвежата)**

 **Проснись дружок, и улыбнись. С боку на бок повернись**

 **И в медвежонка превратись (поворачиваются направо, затем налево).**

 **Медвежата в чаще жили, Головой своей крутили!**

 **Вот так. Вот так Головой своей крутили (повороты головой).**

 **Вот мишутка наш идет, Никогда не упадет.**

 **Топ-топ, топ-топ, Топ-топ, топ-топ. (имитация ходьбы).**

 **Мед медведь в лесу нашел – Мало меду, много пчел (махи руками).**

 **Мишка по лесу гулял, Музыканта повстречал.**

 **И теперь в лесу густом Он поет под кустом.**

 **Дыхательная гимнастика.**

 **Глубокий вдох, На выдох: «М-М-М».**

 **Были медвежатами, Станьте же ребятами.**

**Комплекс № 7. (Я на солнышке лежу)**

 **Солнышко проснулось И нам всем улыбнулось (дети улыбаются).**

 **Вспомним солнечное лето, Вспомним вольную пору.**

 **Вспомним речку голубую И песок на берегу**

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

 **Я на солнышке лежу, Я на солнышко гляжу.**

 **Только я все лежу, И на солнышко гляжу (лежа на животе, движения ногами).**

 **А теперь поплыли дружно, Делать так руками нужно (движения руками).**

 **Вышли на берег крутой, И отправились домой (имитация ходьбы).**

 **Дыхательная гимнастика:**

 **«Гребля на лодке» (сидя, ноги врозь)**

 **вдох – живот втянуть (руки вперед),**

 **выдох – живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).**

 **А теперь гуськом, гуськом К умывальнику бегом.**

**Комплекс № 8. (Дождь)**

 **Что такое, что мы слышим? Это дождь стучит по крыше.**

 **А теперь пошел сильней, И по крыше бьет быстрей**

 **(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).**

 **Вверх поднимем наши ручки И дотянемся до тучки**

 **(поднимают руки вверх, потягиваются)**

 **Уходи от нас скорей, Не пугай ты нас, детей (машут руками)**

 **Вот к нам солнышко пришло, Стало весело, светло**

 **(поворачивают голову направо, налево).**

 **А теперь на ножки встанем, И большими станем**

 **(И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова Ух-х-х).**

**Комплекс №10. Зайчишка.**

 **Проснись дружок, и улыбнись. С боку на бок повернись**

 **И в зайчишку превратись (поворачиваются направо, затем налево).**

 **Чтобы прыгнуть дальше всех, Зайка лапки поднял вверх.**

 **Потянулся и …. прыжок (тянутся, лежа на спине, опускают руки вниз).**

 **На спине лежат зайчишки, Все зайчишки шалунишки:**

 **Ножки дружно все сгибают, По коленкам ударяют.**

 **Вот увидел он лисичку, Испугался и затих (прижать руки к груди, затаить дыхание).**

 **Мы лисичку обхитрим, На носочках побежим (лежа на спине, движение ногами,**

 **имитирующие бег).**

 **Были вы зайчишками, Станьте ребятишками.**

**Комплекс№9 «Весёлый котёнок»**

**1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.**

**2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.**

**3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, И.П., вдох (через нос).**

**4. И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.**

**5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - вдох.**

**6. И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.**

**Комплекс№10 « Прогулка по морю»**

**1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.**

**2. «Горка». И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.**

**3. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.**

**4. «Волна». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И.П., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.**

**5. «Мячик». И.П.: о.с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.**

**6. «Послушаем свое дыхание». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание**

**Комплекс№11 «Прогулка в лес»**

**1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.**

**2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.**

**3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.**

**4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.**

**5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.П.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.**

**6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).**

**И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.**

**Комплекс№12 «Дождик»**

**1. И.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.  Капля первая упала - кап!**

**То же проделать другой рукой.                      И вторая прибежала - кап!**

**2. И.П. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.**

**Мы на небо посмотрели,**

**Капельки«кап-кап» запели,**

**Намочились лица.**

**3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.**

**Мы их вытирали.**

**4. И.П.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.**

**Туфли, посмотрите, мокрыми стали.**

**5. И.П.: о.с. Поднять и опустить плечи.**

**Плечами дружно поведем**

**И все капельки стряхнем.**

**6. И.П.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза От дождя убежим.**

**7. И,-.П.: о.с. Приседания.   Под кусточком посидим.**

**Комплекс№13 «Прогулка»**

**1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.**

**2. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.**

**3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.**

**4. «Пешеход». И.П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.**

**5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.**

**6. И.П.: О.с., руки на пояс, перекат с носков на пятки.**

**Комплекс№14 «Неболейка»**

**1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянyтьcя, и.п.**

**2. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.**

**3. И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).**

**4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.**

**5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.**

**6. И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.**

**Комплекс№15 «Поездка»**

**1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.**

**2. И.П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.**

**3. И.П.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.**

**4. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти каcaютcя друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.**

**5. И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.**

**6. И.П.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.**

**Комплекс№16 «Самолет»**

**1. И.П.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).**

**Пролетает самолет,   С ним собрался я в полет.**

**2. И.П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, Посмотрел.**

**Левое крыло отвел,   Поглядел.**

**3. И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.   Я мотор завожу     И внимательно гляжу.**

**4. И.П.: о.с. встать на носочки и выполнять летательные движения.**

**Поднимаюсь ввысь,  Лечу.  Возвращаться не хочу.**

**5. И.П.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).**

**6. И.П.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 мин.**

**20-й комплекс «Два брата, через дорогу живут...»**

**1. И.П.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).**

**2. И.П. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.**

**3. И.П. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.**

**4. И.П. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.**

**5. И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.**

**6. И.П. то же, отвести глаза вверх, вниз.**

**Комплекс№17 «Жук»**

1. **И.П.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.**

**В группу жук к нам залетел,**

**Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»**

**2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.     Вот он вправо полетел,   Каждый вправо посмотрел.**

**Вот он влево полетел,    Каждый влево посмотрел.**

**3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.                                        Жук на нос хочет сесть,**

**Не дадим ему присесть.**

**4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.                                                                 Жук наш приземлился.**

**5. И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками «волчок» и встать.**

**Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».**

**6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.**

**Жук, вот правая ладошка,      Посиди на ней немножко,**

**Жук, вот левая ладошка,        Посиди на ней немножко.**

**7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх.**

**Жук наверх полетел   И на потолок присел.**

**8. Подняться на носки, смотреть вверх**

**На носочки мы привстали, Но жучка мы не достали.**

**9. Хлопать в ладоши.  Хлопнем дружно,   Хлоп-хлоп-хлоп.**

**10. Имитировать полет жука.  Чтобы улететь не смог,  «Ж-ж- ж-ж-ж-ж-ж-ж- ж-ж-ж-ж».**

**Комплекс№18 «Уголек»**

**1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.**

**2. «Бревнышко». И.П.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.**

**3. «Лодочка». И.П. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п - выдох.**

**4. «Шлагбаум». И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п, поднять левую ногу, и.п.**

**5. «Божья коровка». И.П: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.**

**6. Ходьба на месте.**

**Комплекс19 «Шалтай-балтай»**

**1. И. П.. Лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить.**

**2. И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя непроизвольные движения тела.**

**3.  И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.**

**4. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими.**

**5. И. П. Сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими.**

**6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть**

**14-й комплекс «Весёлые жуки»**

**1. И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.**

**2. И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях. Побарахтаться, как жучок**

**3. И. П.. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша, 2-3 секунды.**

**4. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому.**

**5.  И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.**

**6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.**

**Приложение№5**

**Гимнастика для глаз**

|  |  |
| --- | --- |
| **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, мурлыча.****(Закрывают глаза руками)** | **Снежинки****Мы снежинку  увидали, - со снежинкою играли.****(дети берут снежинку в руку, вытянуть снежинку вперед перед собой,  сфокусировать на ней взгляд)****Снежинки вправо полетели,****(отвести снежинку вправо, проследить взглядом)****Дети вправо посмотрели.****Вот снежинки полетели,****Глазки влево посмотрели.****( отвести снежинку влево, проследить взглядом)****Ветер снег вверх поднимал****И на землю опускал…****( поднимать  снежинки вверх и опускать вниз, дети смотрят вверх и вниз)****Все! На землю улеглись,**  **( присесть, опустив снежинку на пол.)****Глазки закрываем, глазки отдыхают.** **(закрыть ладошками глаза)** |
| **Елка****Вот стоит большая елка,****(выполняют  круговые    движения глазами)****Вот такой высоты.****( посмотреть снизу вверх)****У нее большие ветки.****Вот такой ширины.** **(посмотреть слева направо)****Есть на елке даже шишки,****(посмотреть вверх)****А внизу – берлога мишки.****( посмотреть вниз)****Зиму спит там косолапый,****И сосет в берлоге лапу.****(зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз)** | **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)** |
|  **СтрекозаВот какая 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)** | **Лучик солнца****Лучик, лучик озорной,****Поиграй-ка ты со мной.****(моргают глазами)****Ну-ка, лучик, повернись,****На глаза мне покажись****(делают круговые движения глазами)****Взгляд я влево отведу,****Лучик солнца я найду.****(отводят взгляд влево)****Теперь вправо посмотрю,****Снова лучик я найду.** **(отводят взгляд вправо)** |
| **Ёжик****Ходил ежик по полянке   (ходьба на месте)****Он искал грибы – опята (посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы)****Глазки щурил и моргал, (сильно прищуриться )****Но грибов не увидал. (широко открыть глаза, развести руки в стороны)****Вверх смотрел он,  (посмотреть вверх, голова неподвижна)****Вниз глядел,  (посмотреть вниз)****Сам тихонечко пыхтел.  (произнести «пых», «пых», «пых».)****Смотрел влево,  (посмотреть влево, не поворачивая головы)****Смотрел вправо, (посмотреть вправо , не поворачивая головы)****Вдруг увидел гриб на славу!  ( плотно закрыть и широко открыть глаза.)****Оглянулся он еще (движения по тексту)****Через левое плечо, через правое еще.****Еж затопал по тропинке****И грибок  унес  на спинке.  (ходьба на месте, топающим шагом.)** | **Жук****В группу жук к нам залетел,****Зажужжал и запел: «ЖЖЖ».****Вот он вправо полетел, (отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки)****Каждый вправо посмотрел.****Вот он влево полетел,****Каждый влево посмотрел. (тоже влево)****Жук на нос к нам хочет сесть,  (указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)****Не дадим ему присесть.****Жук наш приземлился, (направление рукой вниз сопровождает глазами)****Зажужжал и закружился – ЖЖЖ.  ( делать вращательные движения руками и встать)****Жук, вот правая ладошка,  (отвести руку в правую сторону, проследить глазами)****Посиди на ней немножко.****Жук, вот левая ладошка,****Посиди на ней немножко. (отвести руку в левую  сторону, проследить глазами)****Жук наверх полетел,****И на потолок присел  (поднять руки вверх, посмотреть вверх)****На носочки мы привстали,  (поднять руки вверх, посмотреть вверх)****Но жучка мы не достали.****Хлопнем дружно, хлоп-хлоп-хлоп,****Чтобы улететь он смог. (хлопки в ладоши)** |
| **Дождик****Дождик, дождик, пуще лей. ( смотрят вверх)****Капай, капель не жалей. (смотрят вниз.)****Только нас не замочи. ( делают круговые движения глазами)****Зря в окошко не стучи.** | **Ветер****Ветер дует нам в лицо.  (часто моргают веками)****Закачалось дepевцо. (не поворачивая головы, смотрят влево-вправо)****Ветер тише, тише, тише… (медленно приседают, опуская глаза вниз)****Деревца все выше, выше. ( встают и глаза поднимают вверх.)** |
|  **БелкаБелка 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).** |  **ЗаяцВверх морковку подними, на нее ты посмотри.(смотрят вверх)Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.(глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево)Ай-да заинька, умелый! Глазками моргает.(моргают глазками)Глазки закрывает.(глазки закрывают)Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.(прыгаем, как зайчики )** |
| **Овощи****Ослик ходит, выбирает,  (обвести глазами круг)****Что сначала съесть не знает.****Наверху созрела слива,  (посмотреть вверх)****А внизу растет крапива, (посмотреть вниз)****Слева – свекла, справа – брюква, ( посмотреть влево- вправо)****Слева – тыква, справа – клюква, (влево — вправо)****Снизу – свежая трава, (посмотреть вниз)****Сверху – сочная ботва. (посмотреть вверх)****Выбрать ничего не смог****И без сил на землю слег. (зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз)** | **Солнышко и тучки****Солнышко с тучками в прятки играло.****(посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз)****Солнышко тучки-летучки считало:****Серые тучки, черные тучки.****Легких - две штучки,****Тяжелых три тучки.****Тучки попрятались, тучек не стало.****(закрыть глаза ладонями)****Солнце на небе вовсю засияло.****(поморгать глазками)** |
| **\* \* \*****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 покатились.** |
| **Ночь****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.****(повторить 3 - 4 раза)** | **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!** |
| **Солнечный зайчик****Солнечный мой зайчик,****(дети вытягивают руку вперед)****Прыгни на ладошку.****Солнечный мой зайчик,****( ставят на ладонь указательный палец)****Маленький, как крошка.****Прыгни на носик, на плечо****(прослеживают взглядом движение пальца, который  медленно касается носа)****Ой, как стало горячо!****Прыг на лобик, и опять****На плече давай скакать.****(отвести вновь вперед, дотронуться до плеча, лба, другого  плеча)****Вот закрыли мы глаза,****(закрывают глаза ладонями)****А солнышко играет,****Щёчки теплыми лучами****Нежно согревает.** | **\* \* \*****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 немногоТочки возле своих глаз.Сил дадим им много-много,Чтоб усилить во много раз!** |
|  **Чудеса****Закрываем мы глаза,  вот какие чудеса.(Закрывают оба глаза,)****Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.  ( Продолжают стоять с закрытыми глазами.)****А теперь мы их откроем, через  речку мост построим.  (  Открывают глаза, взглядом рисуют мост.)****Нарисуем букву о, получается легко (Глазами рисуют букву о.)****Вверх поднимем, глянем вниз,  ( Глаза поднимают вверх, опускают вниз.)****Вправо, влево повернем,  (Глаза смотрят вправо-влево.)****Заниматься вновь начнем.** |  **Осень****Осень по опушке краски разводила,По листве тихонько кистью поводила.Пожелтел орешник и зарделись клены,В пурпуре осинки, только дуб зеленый.Утешает осень: не жалейте лета,Посмотрите – осень в золото одета!****Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — внизПосмотреть влево – вправо.Посмотреть вверх – вниз.Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).** |

**Приложение№6**

**Дыхательная гимнастика**

**Комплекс №1**

**1. «Послушаем своё дыхание»**

**Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.**

**И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.**

**В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:**

* **куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;**
* **какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);**
* **какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;**
* **какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);**
* **тихое, неслышное дыхание или шумное.**

**2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»**

**Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.**

**И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.**

**Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.**

**3. «Подыши одной ноздрёй»**

**Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.**

**И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.**

1. **Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).**
2. **Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».**

**3-4. То же другими ноздрями.**

**Повторить 3-6 раз.**

**Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.**

**4. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).**

**Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.**

**И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.**

**Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.**

1. **Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.**
2. **Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.**

**Повторить 4-10 раз.**

**5. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)**

**Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.**

**И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.**

**Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.**

1. **Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.**
2. **На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.**

**Повторить 6-10 раз.**

**Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.**

**6. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)**

**Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.**

**И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.**

**Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.**

**Повторить 4-8раз**

**7. «Ветер» (очистительное полное дыхание).**

**Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.**

**И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.**

1. **Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.**
2. **Задержать дыхание на 3-4 с.**
3. **Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.**

**Повторить 3-4 раза.**

**Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.**

**8. «Радуга, обними меня»**

**Цель: та же.**

**И.п.: стоя или в движении.**

1. **Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.**
2. **Задержать дыхание на 3-4 с.**
3. **Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.**

**Повторить 3-4 раза.**

**9. Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».**

 **Комплекс №2**

**Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.**

**Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.**

**1. «Подыши одной ноздрёй».**

**Повторить упражнение «Подыши одной ноздрёй» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.**

**2. «Ёжик».**

**Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.**

**Повторить 4-8 раз.**

**3. «Губы «трубкой».**

 **1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.**

**2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа.**

**3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).**

**4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и**

 **выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.**

**Повторить 4-6 раз.**

 **4. «Ушки».**

**Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.**

**Повторить 4-5 раз.**

**5. «Пускаем мыльные пузыри».**

**1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы**

 **носоглотки.**

**2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как**

 **бы пуская мыльные пузыри.**

**3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы**

 **носоглотки.**

**4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.**

**Повторить 3-5 раз.**

**6. «Язык «трубкой».**

**1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык**

 **высунуть и тоже сложить «трубкой».**

**2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все**

 **лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.**

**3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы**

 **подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.Повторить 4-8 раз.**

**7. «Насос».**

**1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.**

**2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом**

 **наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как**

 **при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).**

**3. Выдох произвольный.**

**Повторить 3-6 раз.**

**Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.**

**Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.**

**При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.**

**Повторить 3-5 раз.**

**8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».**

**Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.**

 **Комплекс №3**

**Цель данного комплекса: укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы.**

**Проводится в игровой форме.**

**1. «Ветер на планете».**

**Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.**

**2. «Планета «Сат – Нам» - отзовись!» (йоговское дыхание).**

**Цель: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.**

**И.п.: сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.**

**После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».**

**Повторить 3-5 раз.**

**Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.**

**Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.**

**Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».**

**3. «На планете дышится тихо, спокойно и плавно».**

**Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.**

**4. «Инопланетяне».**

**Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!».**

**Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.**

**И.п.: 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.**

**Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».**

**1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот,**

 **грудную клетку.**

**2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.**

**3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая**

 **«Я сильный (ая)».**

**4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.**

**Дыхательные имитационные упражнения**

**1. «Трубач».**

**Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».**

**Повторить 4-5 раз.**

**2. «Каша кипит».**

**Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».**

**Повторить 1-5 раз.**

**3. «На турнике».**

**Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».**

**Повторить 3-4 раза.**

**4. «Партизаны».**

**Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».**

**Повторять 1,5 мин.**

**5. «Семафор».**

**Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».**

**Повторить 3-4 раза.**

**6. «Регулировщик».**

**Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р».**

**Повторить 4-5 раз.**

**7. «Летят мячи».**

**Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».**

**Повторять 5-6 раз.**

**8. «Лыжник».**

**Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением зука «м-м-м».**

**Повторять 1,5-2 мин.**

**9. «Маятник».**

**Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «ту-у-у-у-х-х».**

**Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.**

**10. «Гуси летят».**

**Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».**

**Повторять 1-2 мин**

**Комплекс дыхательных упражнений игрового характера**

 **1. Ходьба.**

**Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:**

 **Мы проверили осанку**

 **И свели лопатки.**

 **Мы походим на носках,**

 **Мы идём на пятках,**

 **Мы идём, как все ребята,**

 **И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-Чалой).**

**2. «Куры».**

**Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.**

**Повторить 3-5 раз:**

 **Бормочут куры оп ночам,**

 **Бьют крыльями тах-тах (выдох),**

 **Поднимем руки мы к плечам (вдох),**

 **Потом опустим – так ( Е. Антоновой-Чалой).**

**3. «Самолёт».**

**Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж…» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.**

**Повторить 2-4 раза в каждую сторону:**

 **Расправил крылья самолёт,**

 **Приготовились в полёт.**

 **Я направо погляжу:**

 **Жу-жу-жу.**

 **Я налево погляжу:**

 **Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).**

**4. «Насос». Дети соят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс…», выпрямляясь – вдох.**

**Повторять 4-6 раз:**

 **Это очень просто –**

 **Покачай насос ты.**

 **Направо, налёг…**

 **Руками скользя,**

 **Назад и вперёд**

 **Наклоняться нельзя.**

 **Это очень просто –**

 **Покачай насос ты ( Е. Антоновой-Чалой ).**

**5. «Дом маленький, дом большой».**

**Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка заинька».**

**Повторить 4-6 раз:**

 **У медведя дом большой,**

 **А у зайки – маленький.**

 **Мишка наш пошёл домой**

 **Да и крошка заинька ( Е Антоновой-Чалой ).**

**6. «Подуем на плечо».**

**Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.**

**Повторить 2-3 раза:**

 **Подуем на плечо,**

 **Подуем на другое.**

 **Нас солнце горячо**

 **Пекло дневной порой.**

 **Подуем на живот,**

 **Как трубка станет рот.**

**Ну а теперь на облака**

 **И остановимся пока.**

 **Потом повторим всё опять:**

 **Раз, два и три, четыре, пять ( Е. Антоновой-Чалой ).**

**7. «Косарь».**

**Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перёд влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:**

 **Косарь идёт косить жнивьё:**

 **Зу-зу, зу-зу, зу-зу.**

 **Идём со мной косить вдвоём:**

 **Замах направо, а потом**

 **Налево мы махнём.**

 **И так мы справимся с жнивьём.**

 **Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-Чалой ).**

**8. «Цветы».**

**Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:**

 **Каждый бутончик склониться бы рад**

 **Направо, налево, вперёд и назад.**

 **От ветра и зноя бутончики эти**

**Спрятались живо в цветочном букете ( Е. Антоновой-Чалой).**

**По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.**

**Упражнение повторить 6-8 раз.**

**9. «Ёж».**

**Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:**

 **Вот свернулся ёж в клубок,**

 **Потому что он продрог.**

**Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:**

 **Лучик ёжика коснулся,**

 **Ёжик сладко потянулся.**

**Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос.Всё упражнение повторить 4-6 раз.**

**10. «Трубач».**

**Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:**

 **Тру-ру-ру, бу-бу-бу!**

 **Подудим в свою трубу.**

**11. «Жук».**

**Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж…» - выдох.**

**Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.**

**Повторить упражнение 4-5 раз:**

 **Жж-у, - сказал крылатый жук,**

 **Посижу и пожужжу.**

**Дыхательные упражнения**

**1. «ЧАСИКИ»**

 **Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.**

**2. «ТРУБАЧ»**

 **Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.**

**3. «ПЕТУХ»**

 **Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.**

**4. «КАША КИПИТ»**

**Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.**

**5. «ПАРОВОЗИК»**

**Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.**

**6. «НА ТУРНИКЕ»**

**Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.**

**7. «ШАГОМ МАРШ!»**

**Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.**

**8. «НАСОС»**

 **Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.**

**9. «РЕГУЛИРОВЩИК»**

**Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5—6 раз.**

**10. «ЛЕТЯТ МЯЧИ»**

**Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.**

**11. «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»**

 **Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох, опустить руки-вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.**

**12. «ЛЫЖНИК»**

**Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».**

**13. «МАЯТНИК»**

 **Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х».**

 **Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.**

**14. «ГУСИ ЛЕТЯТ»**

**Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».**

**15. «СЕМАФОР»**

 **Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.**

**Эти упражнения ребенок должен выполнять утром и среди дня. В летнее время второе занятие лучше проводить на воздухе во время прогулки.**

**16. «ЕЖИК»**

**Ёжик добрый, не колючий,**

 **Посмотри вокруг получше.**

**И.п. – о.с.**

**1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом;**

**2 - поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы. (8 раз.)**

**17. «МАЯТНИК»**

**Влево, вправо, влево, вправо,**

 **А затем начнем сначала.**

**И.п. – руки на поясе (вдох).**

**1 – наклон вправо (выдох);**

**2 – и.п. (вдох);**

**3 – наклон влево (выдох);**

**4 - и.п. (вдох).**

**Выдох со звуком «т-у-у-х».**

**18. «РАДУГА, ОБНИМИ МЕНЯ»**

**И.п. – о.с.**

**1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;**

**2 – задержать дыхание на 3-4 сек;**

**3 – растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы поднимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо.**

**19. «ХОРОШО НАМ НАВЕРХУ! КАК ЖЕ ВЫ БЕЗ НАС ВНИЗУ?»**

**И.п. – ноги слегка расставлены.**

**1 – подняться на носки. Одновременно поднимая руки и посмотреть на них (вдох);**

**2 – медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки вперед и произнести звук «ш-ш-ш» (выдох).**

**20. «ПОКАЧИВАНИЕ»**

**Покачаемся слегка,**

 **Ведь под нами облака.**

**И.п. – ноги на ширине плеч.**

**1 – наклон вправо – «кач» (вдох);**

**2 – наклон влево – «кач» (выдох).**

**21. «ПОВОРОТ»**

**Надо посмотреть вокруг.**

 **Рядом ли летит мой друг?**

**И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.**

**1 – повернуться вправо (вдох);**

**2 – и.п. (выдох);**

**3 – повернуться влево (вдох);**

**4 - и.п. (выдох).**

**22. «ХЛОПОК»**

**Солнце мы хлопком все встретим,**

 **Так полет свой мы отметим.**

**И.п. – ноги слегка расставлены.**

**1 – поднять руки вверх (вдох);**

**2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох);**

**3 – развести руки в стороны (вдох);**

**4 – и.п. (выдох).**

**23. «ПЧЕЛЫ»**

**Мы представим, что мы пчелы,**

 **Мы ведь в небе – новоселы.**

**И.п. – ноги слегка расставлены.**

**1 – развести руки в стороны (вдох);**

**2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох).**

**24. «ПРИЗЕМЛЕНИЕ»**

**Приземляться нам пора!**

 **Завтра в сад нам, детвора!**

**И.п. – ноги на ширине плеч, руки в «замок», опустить вниз.**

**1 – руки поднять вверх (вдох);**

**2 – наклон вперед с одновременным опусканием.**

**25. «ШИПЯЩЕЕ ДЫХАНИЕ»**

**Друг на друга пошипим,**

 **Язычок мы укрепим.**

**И.п. – о.с.**

**1 – вдох через нос в естественном темпе;**

**2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.**

**26. «ВЕТЕР»**

**Сильный ветер вдруг подул,**

 **Слезки с ваших щек сдул.**

**И.п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.**

**1 – сделать полный вдох, впячивая живот и ребра грудной клетки;**

**2 – задержать дыхание на 3-4 сек;**

**3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.**

**27. «ГУДОК ПАРОХОДА»**

**Прогудел наш пароход,**

 **В море всех он нас зовет.**

**И.п. – о.с.**

**1 – через нос с шумом набрать воздух;**

**2 – задержать дыхание на 1-2 сек;**

**3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).**

**28. «ПРЫЖКИ»**

**Прыгнем влево, прыгнем вправо,**

 **А потом начнем сначала.**

**И.п. – руки на поясе.**

**1–4 –подпрыгивания на двух ногах на месте с поворотом вправо – влево. Чередовать с ходьбой.**

**2 раза по 20 подпрыгиваний.**

**Приложение№7**

**Пальчиковая гимнастика по лексическим темам**

**Тема: «Детский сад»**

**Дружат в нашей группе**

**Хлопать в ладоши.**

**Девочки и мальчики.**

**Стучать кулачками друг по другу.**

**С вами мы подружим**

**Сжимать-разжимать пальцы.**

**Маленькие пальчики.**

**Касаться кончиками пальцев одновременно обеими руками.**

**Раз, два, три, четыре, пять –**

**Загибать пальцы обеих рук.**

**Начинай считать опять.**

**Сжимание-разжимание пальцев.**

**Раз, два, три, четыре, пять –**

**Поочередно касаться пальцами правой руки пальцев левой руки, начиная с больших пальцев.**

**Мы закончили считать.**

**Руки вниз, встряхнуть кистями.**

**Игрушки
У Антошки есть игрушки:
Вот веселая лягушка.
Вот железная машина.
Это мяч. Он из резины.
Разноцветная матрешка
И с хвостом пушистым кошка.
(Поочередно сгибают пальчики в кулачок, начиная с большого.)**

**Помощник
Посуду моет наш Антошка.
(Потирают ладошки друг о друга) – «моют посуду».
Моет вилку, чашку, ложку.
Вымыл блюдце и стакан,
(Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.)
И закрыл покрепче кран.
(Выполняют имитирующее движение.)**

**Мышка зёрнышко нашла,
И на мельницу снесла.
Намолола там муки,
Испекла всем пирожки:
Мышонку – с капустой,
Мышонку – с картошкой,
Мышонку – с морковкой,
Мышонку – с морошкой.
Для большого толстячка –
Аж четыре пирожка:
С капустой, с картошкой, с морковкой, с морошкой.**

**Пальчиковая гимнастика «Повар»
Повар готовил обед, (Ребром ладони дети стучат по столу)
А тут отключили свет.
Повар леща берет (Загибают большие пальцы)
И опускает в компот.
Бросает в котел поленья, (Загибают средние пальцы)
Угли бьет поварёшкой. (Загибают безымянные пальцы)
Сахар сыплет в бульон. (Загибают мизинец)
И очень доволен он. (Разводят руками)
«Грибы»**

**Раз, два, три, четыре, пять! «Шагают» пальчиками по столу.
Мы идем грибы искать.
Этот пальчик в лес пошел, Загибают по одному пальчику,
Этот пальчик гриб нашел, начиная с мизинца.
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик жарить стал,
Этот пальчик все съел,
Оттого и потолстел.**

**Тема: «Человек. Части тела»**

 **Раз, два, три, четыре, пять,**

**Ударить кулачки друг о друга, хлопнуть в ладоши.**

**Буду с мамой рисовать.**

**Круговые движения кулачками.**

**Вот головка, вот животик,**

**Загибать пальцы обеих рук, начиная с больших.**

**Ножки, ручки, глазки, ротик.**

**Загибать пальцы. На слове «ротик» резко разжать пальцы.**

**И прическа из колечек.**

**Указательными пальцами рисовать в воздухе круги.**

**Получился человечек.**

**Стучать кулачками друг по другу.**

**В гости к пальчику большому
В гости к пальчику большому
Приходили прямо к дому
Указательный и средний,
Безымянный и последний.
Сам мизинчик-малышок,
Постучался на порог.
Вместе пальчики-друзья,
Друг без друга им нельзя.**

**«Здоровье»**

**«Тише, тише не шумите»
Этот пальчик хочет спать Загнуть большой палец
Этот пальчик лег в кровать Загнуть указательный палец
Этот пальчик чуть вздремнул Загнуть средний палец
Этот пальчик уж уснул Загнуть безымянный палец
Этот крепко-крепко спит Загнуть мизинец
Тише, тише, не шумите… Погрозить пальцем
Солнце красное взойдет,
Утро ясное придет,
Будут птицы щебетать,
Будут пальчики вставать!**

**Тема: «Осень»**

 **Раз, два, три, четыре, пять.**

**Соединить поочередно пальцы обеих рук, начиная с большого.**

**Будем листья собирать.**

**Сжимать и разжимать энергично ладони.**

**Листья березы,**

**Загибать пальцы на обеих руках, начиная с большого.**

**Листья рябины,**

**Листики тополя,**

**Листья осины,**

**Листики дуба мы соберем,**

**Маме осенний букет отнесем.**

**Разжать с силой пальцы.**

**Тема: «Деревья»**

 **Ветер по лесу гулял.**

**Плавные движения кистями рук влево- вправо.**

**Ветер листики считал.**

**Сжимать-разжимать пальцы рук.**

**Вот дубовый,**

**Загибать пальцы обеих рук, начиная с большого.**

**Вот кленовый,**

**Вот рябиновый резной,**

**Вот с березки золотой,**

**Вот последний лист с осинки**

**Ветер сбросил на тропинку.**

**Плавно опустить ладони на колени.**

**Тема: «Овощи»**

 **У девчушки Зиночки**

**Хлопать в ладоши.**

**Овощи в корзиночке:**

**Сделать ладоши «корзинкой»**

**Вот пузатый кабачок**

**Загибать пальчики обеих рук одновременно, начиная с большого.**

**Положила на бочок,**

**Перец и морковку**

**Уложила ловко,**

**Помидор и огурец.**

**Наша Зина — молодец!**

**Показать большой палец.**

**Тема: «Фрукты»**

 **Будем мы варить компот.**

**Сжимать-разжимать ладоши.**

**Фруктов нужно много. Вот.**

**Стучать кулачками друг по другу.**

**Будем яблоки крошить,**

**Крошащие движения пальцев.**

**Груши будем мы рубить,**

**Рубящие движения ладоней.**

**Отожмем лимонный сок,**

**Вращать кулаками друг по другу.**

**Слив положим и песок.**

**Зажать сначала правую ладонь, затем – левую.**

**Варим, варим мы компот**

**Левую ладонь сделать «ковшиком». Указательным пальцем правой руки «мешать» компот.**

**Угостим честной народ.**

**Вытянуть руки перед собой.**

**Тема: «Сад – огород»**

 **Хозяйка однажды с базара пришла,**

**«Шагать» пальчиками по столу.**

**Хозяйка с базара домой принесла:**

**Хлопать в ладоши, ударять кулачки друг о друга.**

**Картошку, капусту, морковку, кабачок, горох,**

**Загибать пальцы, начиная с мизинца.**

**Баклажан, огурец, помидор, петрушку и свеклу.**

**ОХ!**

**Хлопнуть в ладоши.**

**Тема: «Перелетные птицы»**

**Птицы в небе тают, тают**

**Вытянуть руки вперед. Поднимать-опускать кисти.**

**Птицы к югу улетают.**

**Соединить запястья рук, поднимать-опускать кисти.**

**Все растаяли вдали**

**Волнообразные движения кистями сверху-вниз.**

**Аист, цапли, утки, лебеди и журавли.**

**Загибать пальцы обеих рук, начиная с большого.**

**Тема: «Одежда»**

**Раз, два, три, четыре, пять -**

**Соединять пальцы обеих рук, начиная с больших.**

**Будем вещи мы стирать.**

**Сжать ладони в кулачки, поднимать и опускать их.**

**Платье, брюки и носочки, Загибать пальцы сначала на правой, а затем на левой руке, начиная с большого. Юбку, кофточку, платочки. Шарф и шапку не забудем – Их стирать мы тоже будем. Потереть кулачки друг о друга.**

**Тема: «Дикие животные»**

 **Раз, два, три, четыре, пять.**

**Соединить пальцы обеих рук по очереди.**

**Дети в лес пошли гулять.**

**«Шагать» по столу средним и указательным пальцами обеих рук.**

**Там живет лиса.**

**Делать вращательные движения ладонями.**

**Там живет олень.**

**Пальцы рук развести в стороны.**

**Там живет барсук.**

**Хлопать в ладоши, стучать кулачками друг о друга.**

**Там живет медведь.**

**Стучать правым кулачком по левой ладони и наоборот.**

**Тема: «Домашние животные»**

**Я лошадку расчешу,**

**Сделать ладони «граблями». Расчесывающие движения «граблями».**

**А барашка подстригу,**

**Вращательные движения кулаками.**

**Поросенка я помою,**

**Ладонями двигать вперед-назад.**

**И корову приручу,**

**Сделать «замочек». Пальцы поднимать-опускать.**

**Ну а пес пойдет опять**

**«Шагать» пальчиками.**

**Со мной по улице гулять.**

**Хлопать в ладоши.**

**Тема: «Дикие птицы»**

 **Совушка-сова,**

**Тереть ладони друг о друга.**

**Большая голова,**

**Соединить все пальцы обеих рук и образовать круг.**

**На пеньке сидит,**

**Ударять ладонями колени, хлопать в ладоши.**

**Головой вертит,**

**Кисти обеих рук двигать вправо-влево.**

**Глазками хлоп-хлоп!**

**Сжимать-разжимать ладони.**

**Ножками топ-топ!**

**Стучать кулачками друг по другу.**

**Тема: «Домашние птицы»**

**Есть у курочки цыпленок,**

**У гусыни есть гусенок,**

**У индюшки – индюшонок, а у утки есть утенок.**

**Соединять пальцы правой руки с пальцами левой руки, начиная с больших.**

**У каждой мамы малыши.**

**Стучать кулачками друг по другу.**

**Все красивы, хороши!**

**Сжимать – разжимать пальцы.**

**Тема: «Наша страна»**

 **Небо синее в России,**

**Поднять руки вверх. Волнообразно двигать пальчиками рук.**

**Реки синие в России.**

**Плавно двигать кистями рук вправо-влево.**

**Васильки и незабудки**

**Разжать сначала правый кулак резко, затем – левый.**

**Не растут нигде красивей.**

**Погрозить указательными пальцами.**

**Есть и клены и дубы,**

**Стучать кулачками друг по другу.**

**А какие тут грибы!**

**Хлопать в ладоши**

**На поляне дом стоит, (Дом» изобразить двумя руками, крышу дома - пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом.
Ну а к дому путь закрыт. (Правая и левая руки повернуты ладонями к себе, средние пальцы соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота»).
Мы ворота открываем, (Ладони разворачиваются параллельно друг другу)
В этот домик приглашаем.**

**На заправке
Все машины по порядку
Подъезжают на заправку:
(Обеими руками «крутят руль» перед собой.)
Бензовоз, мусоровоз,
С молоком молоковоз,
С хлебом свежим хлебовоз
И тяжелый лесовоз.
(Пальцами поочередно, начиная с мизинца, касаются ладошки.)**

**Транспорт
Будем пальчики сгибать -
(Сжимают и разжимают пальчики.)
Будем транспорт называть:
Автомобиль и вертолет,
Трамвай, метро и самолет.
(Поочередно разжимают пальчики, начиная с мизинца.)
Пять пальцев мы в кулак зажали,
Пять видов транспорта назвали.
Вот забор. Пальцы правой руки прижать друг к другу.
В заборе щели. Раздвинуть пальцы.
Пальцы в них пролезть хотели. Просунуть большой палец левой руки
Сунул голову Большак между большим и указательным пальцами правой.
Дальше не пройти никак! Крепко зажать большой палец.
Вслед за ним застрял Указка. Указат.палец левой руки между
Середняк хотел – напрасно! Указат. и средним пальцами правой,
Безымянный – безуспешно! средний палец левой руки между
Хоть один прошёл? Конечно! средним и безымянным пальцами правой,
Щуплый, маленький мизинчик мизинец несколько раз согнуть –
Помощь братьям оказал: разогнуть, потом помахать им.
Из щелей их всех достал. каждый палец по очереди освободить из плена.

Вышивает, шьет иголка, В правой руке воображаемая иголка
Пальцу больно, «шьет» и задевает указательный
Пальцу колко. пальчик на левой руке.
А наперсток Надевают наперсток.
В тот же миг «Шьют».
К девочке на пальчик
Прыг!
Говорит иголке: Грозят пальчиком.
-Шей,
а колоться ты не смей!

Повар готовил обед, Ребром ладони стучат по столу.
А тут отключили свет. Загибают большой палец на левой руке.
Повар леща берет
И опускает в компот. Загибают указательный палец.
Бросает в котел поленья, -средний
В печку кладет варенье. - безымянный
Мешает суп, - мизинец
Угли бьет поварешкой.
Сахар сыплет в бульон.
И очень довольный он! Разводят руками.

Много есть профессий знатных,
(Соединять пальцы правой руки с большим.)
И полезных, и приятных.
(Соединять пальцы левой руки с большим.)
Повар, врач, маляр, учитель,
Продавец, шахтёр, строитель…
(Последовательно соединять пальцы обеих рук с большим.)
Сразу всех не называю,
(Сжимать и разжимать кулачки.)
Вам продолжить предлагаю.
(Вытянуть руки вперёд ладонями вверх)**

**«Профессии»**

 **Много есть профессий знатных,**

**Хлопать в ладоши.**

**И полезных, и приятных.**

**Сжать пальцы в кулак сначала правой руки, затем – левой.**

**Повар, врач, маляр, учитель,**

**Последовательно соединять пальцы обеих рук с большим.**

**Продавец, шахтёр, строитель…**

**Сразу всех не называю,**

**Сжимать и разжимать кулачки.**

**Вам продолжить предлагаю.**

**Вытянуть руки вперёд ладонями вверх.**

**Тема: «Хлеб»**

 **Пекарь, пекарь,**

**Хлопать в ладоши.**

**Из муки испеки нам колобки.**

**Полукруглыми ладошками «печь» колобки.**

**Да сушки – Владюшке,**

**Соединять большие пальцы обеих рук с указательными, средними, безымянными пальцами и мизинцами.**

**Да баранки – Надюшке,**

**Да бублики – Вовочке,**

**Да крендель – Левочке.**

**Тема: «Зима»**

 **Падал снег на порог.**

**Медленно поднять и опустить ладони два раза.**

**Кот слепил себе пирог.**

**Сначала правой ладонью надавить на левую, затем наоборот.**

**А пока лепил и пек,**

**Сжимать разжимать пальцы.**

**Ручейком пирог утек.**

**Пальчики «идут» по коленкам.**

**Пирожки себе пеки,**

**Указательными пальцами обеих рук погрозить.**

**Но не из снега – из муки.**

**Округленными ладошками «лепить» пирожки.**

**Тема: «Зимующие птицы»**

**Прилетайте, птички!**

**«Приглашающие» движения пальцами рук к себе.**

**Сала дам синичке.**

**Режущие движения правой руки по левой.**

**Приготовлю крошки,**

**Крошащие движения пальцами.**

**Хлебушка немножко.**

**Полукруглые ладони соединить.**

**Эти крошки – голубям,**

**Вытянуть вперёд правую руку с раскрытой ладонью.**

**Эти крошки – воробьям.**

**Вытянуть вперёд левую руку с раскрытой ладонью.**

**Галки да вороны,**

**Сжать правую и левую ладони по очереди.**

**Ешьте макароны!**

**Тереть ладонью по ладони.**

**Тема: «Новый год»**

 **Ждут красавицу колючую**

**Рисовать указательными пальцами в воздухе ёлку.**

**В каждом доме в декабре.**

**«Крыша».**

**На ветвях зажгут фонарики,**

**«Фонарики».**

**Искры брызнут в серебре.**

**Сжать ладони, резко разжать. Напрячь пальцы.**

**Сразу станет в доме празднично,**

**Стучать кулачками друг по другу.**

**Закружится хоровод.**

**Сделать из пальцев кольцо.**

**Дед Мороз спешит с подарками.**

**Пальчики «шагают» по столу.**

**Наступает Новый год.**

**Чередовать хлопок в ладоши и удар в кулачки.**

**Тема: «Зимние забавы»**

 **Раз, два, три, четыре, пять,**

**Сжимать-разжимать пальцы.**

**Мы во двор пришли гулять.**

**«Шагать» пальчиками по столу.**

**Бабу снежную лепили,**

**«Лепить» комочек двумя ладонями.**

**Птичек крошками кормили,**

**«Крошить хлебушек».**

**С горки мы потом катались,**

**Опустить кисти сверху вниз.**

**А еще в снегу валялись.**

**Класть ладони на стол то одной стороной, то другой.**

**Все в снегу домой пришли.**

**Стучать кулачками друг по другу.**

**Съели суп**

**Воображаемые движения ложкой.**

**И спать легли.**

**Положить ладони под щеку.**

**Тема: «День защитника Отечества»**

 **Сегодня праздник всех отцов,**

**Поднять руки, сделать «фонарики».**

**Всех сыновей, всех кто готов**

**Хлопать в ладоши.**

**Свой дом и маму защитить,**

**Из ладошек сделать «домик», руки приложить к сердцу**

**Всех нас от бед отгородить!**

**Сжимать и разжимать пальцы.**

**Тема: «Инструменты»**

**Мне нужны такие вещи:**

**Сжимать-разжимать пальцы.**

**Молоток, тиски и клещи,**

**Соединить большой палец с указательным, средним и безымянным на правой руке.**

**Ключ, напильник и ножовка.**

**Соединить большой палец с указательным, средним и безымянным на левой руке.**

 **А всего нужней – сноровка!**

**Стучать кулачками друг по другу.**

**«Праздник 8 Марта»**

 **Ну-ка, братцы, за работу!**

**Хлопнуть в ладоши.**

**Покажи свою охоту:**

**Сжимать и разжимать пальцы.**

**Большаку дрова рубить,**

**Загнуть большие пальцы обеих рук.**

**Печи все – тебе топить,**

**Загнуть указательные пальцы обеих рук.**

**А тебе – воду носить,**

**Загнуть средние пальцы обеих рук.**

**А тебе - обед варить,**

**Загнуть безымянные пальцы обеих рук.**

 **А тебе – посуду мыть.**

**Загнуть мизинцы обеих рук.**

**А потом всем песни петь.**

**Потрясти кистями рук.**

**Песни петь да плясать,**

**Постучать кулачками по коленям (столу).**

**Нашу маму забавлять.**

**Стучать кулачками друг по другу.**

**Наша армия
Аты-баты, аты-баты!
На парад идут солдаты!
Вот идут танкисты,
Потом артиллеристы,
А потом пехота -
Рота за ротой!
(Поочередно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки.)**

**Наши мамы
Много мам на белом свете,
Всех их очень любят дети!
(Разводят руки в стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи.)
Журналист и инженер,
Повар, милиционер,
Швея, кондуктор и учитель,
Врач, парикмахер и строитель -
(Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке.)
Мамы разные нужны,
(Сжимают обе ладошки в «замочек».)
Мамы разные важны!
(Разводят руки, поднимают ладошками вверх.)**

**Книги
Много книжек есть на свете,
Читать их очень любят дети.
Если книги мы прочтем,
То узнаем обо всем:
(Ладошки соединяют вместе «книжкой». Раскрывают и закрывают «книгу».)
Про моря и океаны,
Удивительные страны.
Про животных прочитаем
И про космос мы узнаем.
(Поочередно соединяют одноименные пальцы обеих рук, начиная с мизинцев.)**

**В гостях у сказки
Раз, два, три, четыре, пять -
Любим сказки мы читать.
Царевна-Лягушка, Конек-Горбунок,
Мышка-норушка и Колобок.
Курочку Рябу назвать еще надо -
Героев из сказок вспомнить мы рады!
(Разжимают пальцы из кулачка, начиная с мизинца. Сжимают пальцы в кулачок, начиная с большого пальца.)**

**Сказки
Будем пальчики считать,
Будем сказки называть:
(Вытягивают руки вперед, играя пальчиками.)
Эта сказка – «Теремок».
Эта сказка – «Колобок».
Эта сказка – «Репка»:
Про внучку, бабку, дедку.
(Поочередно касаются большим пальцем остальных, начиная с указательного.)
«Волк и семеро козлят» -
Этим сказкам каждый рад!
(Показывают большой палец.)**

**«Народная игрушка, Фольклор»**

**У Матрешиной сестрицы Ритмичные удары пальцами правой руки,
начиная с указательного, по левой ладони.
По деревне небылиц Ритмичные удары пальцами левой руки, на-
чиная с указательного, по правой ладони.
Ходит утка в юбке, На каждое название животного загибают
В теплом полушубке, пальцы на руках, начиная с больших.
Курочка — в жилете,
Петушок — в берете,
Коза — в сарафане,
Заинька — в кафтане,
А всех их пригоже Ритмичные чередующиеся хлопки в ладоши и
Корова в рогоже. удары кулачками.

Я с игрушками играю: (Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.)
Мячик я тебе бросаю, (Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч».)
Пирамидку собираю, (Прямые кисти ладонями вниз поочерёдно кладём друг на друга несколько раз.)
Грузовик везде катаю.(Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку».)

- Петушок, петушок, - (соединить на руке указательный и большой палец)
Золотой гребешок, - (сделать «замок» из пальцев)
Масляна головушка, – (погладить рукой по голове)
Шелкова бородушка, - (погладить рукой по подбородку)
Что ты рано встаешь,
Что ты звонко поешь,
Деткам спать не даешь? – (закрыть глаза и сложить ладони под щеку)
Солнышко-вёдрышко

- Солнышко-вёдрышко! - (развести руки в стороны и раздвинуть пальцы)
Взойди поскорей, - (поднять руки вверх)
Освети, обогрей - (сделать «фонарики» перед собой)
Телят да ягнят, - (показать « рожки» на голове)
Еще маленьких (не до конца соединить, указательный палец и большой) ребят - (приложить ладони к груди).**

**Тема: «Насекомые»**

 **Прилетела к нам вчера**

**Взмахивать перекрещенными руками.**

**Полосатая пчела.**

**На каждое название насекомого соединять пальцы, начиная с мизинцев.**

**А за нею шмель-шмелек**

**И веселый мотылек,**

**Жук-жучок и стрекоза,**

**Как фонарики глаза.**

**Соединить указательный и большой палец обеих рук.**

**Пожужжали, полетали,**

**Стучать кулачками друг о друга, хлопать в ладоши.**

**От усталости упали.**

**Тихо положить ладони на колени.**

**Тема: «Цветы»**

 **Вот ромашка с золотым сердечком,**

**Ладонью обхватить кулачок другой руки.**

**У нее высокий стебелек.**

**Соединить кисти и предплечья.**

**Рядом с нею синий, будто речка,**

**Волнообразные движения кистями рук сверху-вниз.**

**Солнышком нагретый василек.**

**Сжимать-разжимать ладошки.**

**Колокольчик в шапочке лиловой**

**Соединить полукруглые ладони.**

**Весело кивает головой.**

**Потрясти расслабленными кистями.**

**Одуванчик, улететь готовый,**

**С силой разжать пальцы.**

**Шепчется с гвоздикой полевой…**

**Соединить ладони в «замочек». Пальцы сжимать-разжимать.**

**«День Победы»**

**Я плыву на лодке белой (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями
По волнам с жемчужной пеной. друг к другу, слегка приоткрыв.
Я - отважный капитан, проговаривая стишок, показывать, как лодка
Мне не страшен ураган. качается на волнах, а затем плавными движениями рук
Чайки белые кружатся, сами волны, потом по тексту
Тоже ветра не боятся. стиха показать чайку, скрестив руки, соединив
Лишь пугает птичий крик ладони тыльной стороной и помахать
Стайку золотистых рыб. пальцами, сжатыми вместе
И, объездив чудо-страны, выпрямленными ладонями с пальцами,
Посмотрев на океаны, прижатыми друг к другу изобразить рыбок.
Путешественник-герой, плавными движениями ладоней показать
К маме я вернусь домой. как рыбы плывут в воде)

Аты — баты, аты — баты!
(поочерёдно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки)
На парад идут солдаты!
Вот идут танкисты,
Потом артиллеристы,
А потом пехота –
Рота за ротой.**

**Тема: «Лето»**

 **Вот за что люблю я лето?**

**Стучать кулачками друг о друга, хлопать в ладоши.**

**Лето солнышком согрето.**

**Загибать пальчики, начиная с мизинца левой руки.**

**Два - в лесу растет трава.**

**Три – ромашки – посмотри!**

**А четыре – это лес,**

**Полный сказок и чудес.**

**Пять – купались мы опять.**

**Шесть – пора грибов поесть.**

**Семь – малины я поем.**

**Восемь – сено мы покосим.**

**Девять – бабушка идет,**

**Землянику нам несет.**

**Десять – все в листву одето.**

**Вот за что люблю я лето!**

**Сжимать-разжимать пальцы.**

**Прилетела к нам вчера машут ладошками
Полосатая пчела. на каждое название насекомого
А за нею шмель-шмелек загибают пальчик.
И веселый мотылек,
Два жука и стрекоза,
Как фонарики глаза. Делают кружочки из пальчиков
Пожужжали, полетали, подносят к глазам.
От усталости упали. роняют ладони на стол.**

**Пальчиковые игры по теме: «Жук»**

**Я веселый Майский жук.
Знаю все сады вокруг,
Над лужайками кружу,
А зовут меня Жу-жу…**

**Пальчиковые игры по теме: «Осы»**

**Осы любят сладкое,
К сладкому летят,
И укусят осы,
Если захотят Сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны(«усы»). Шевелить «усами»
Выставить средний палец, зажать его между указательным и безымянным,вращать им в разные стороны.
Божьей коровки папа идёт,
Следом за папой мама идёт,
За мамой следом детишки идут,
Вслед за ними малышки бредут.
Красные юбочки носят они,
Юбочки с точками чёрненькими.
На солнышко они похожи,
Встречают дружно новый день.
А если будет жарко им
То спрячутся все вместе. Всеми пальцами правой руки шагать по столу.Всеми пальцами левой руки
шагать по столу.Шагаем обеими руками одновременно.Поджать ладони, пальцы плотно прижаты.Постучать указательными пальцами по столу. Изобразить пальцами солнышко.Спрятать пальцы обеих рук в кулачки.

Вот маленький улей, где
пчелы спрятались.
Никто их не увидит.
Вот они показались из улья
Одна, две, три, четыре, пять.
З-з-з-з-з-з-з-з-з-з.
Пальцы сжать в кулак, затем
отгибать по одному.

Пау – пау – паучок,
Паутиновый бочок,
Паучок всё вверх ползёт,
Паутинку он плетёт.
Паутинка хоть тонка –
Крепко держит мотыльков. Образовать пальцами рамку. Затем соединить пальцы обеих рук в замок.
Не разжимая замка, поднять пальцы и помахать ими как крылышками.**

**Приложение№8**

**Физкультминутки**

 **«На водопой»**

**Звери шли на водопой.**

**За мамой-лосихой топал лосёнок, (Идут громко топая.)**

**За мамой-лисицей крался лисенок, (Крадутся на носочках.)**

**За мамой-ежихой катился ежонок, (Приседают, медленно двигаются вперед.)**

**За мамой-медведицей шел медвежонок, (Идут вперевалку.)**

**За мамою-белкой скакали бельчата, (Скачут вприсядку.)**

**За мамой-зайчихой – косые зайчата, (Скачут на прямых ногах.)**

**Волчица вела за собою волчат, (Идут на четвереньках.)**

**Все мамы и дети напиться хотят. (Лицом в круг, делают движения языком – "лакают”.**

 **«Динамическая пауза.»**

**Раз – два – три – четыре – пять –**

**В лес отправимся гулять. (Обычная ходьба)**

**По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем. (Ходьба "змейкой”).**

**Может быть, и под листочком**

**Сладкую ягоду найдем.**

**На носочки дети встали, по дорожкам побежали. (Бег на носках)**

**И на каблучках пойдем,**

**Через лужи перейдем. (Ходьба на пятках).**

**Отдохнули, вот и славно.**

**Поговорим теперь о главном.**

**"Медвежата"**

**Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения**

**Медвежата в чаще жили,**

**Головой своей крутили:**

**Вот так, вот так, вот так, вот так.**

**Медвежата мед искали,**

**Дружно дерево качали:**

**Вот так, вот так, вот так, вот так.**

**А потом они плясали,**

**Выше лапы поднимали:**

**Вот так, вот так, вот так, вот так**

 **"Гром"**

**Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения**

**Перед нами луг широкий,**

**А над нами лес высокий.**

**А над нами сосны, ели**

**Головами зашумели.**

**Грянул гром,**

**Побежали быстро в дом.**

**"Листики"**

***Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:***

**Мы листики осенние,**

**На ветках мы сидели,**

**Ветер дунул - полетели,**

**Мы летели, мы летели**

**И на землю тихо сели.**

**Ветер снова набежал**

**И листочки все поднял.**

**Закружились, полетели**

**И на землю снова сели.**

**"Улыбнитесь"**

***Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:***

**Быстро встаньте, улыбнитесь,**

**Выше, выше потянитесь.**

**Ну-ка плечи распрямите.**

**Поднимите, опустите.**

**Влево, вправо повернулись,**

**Руками коленей коснулись.**

**Сели - встали, сели - встали**

**И на месте побежали**

**«Птички –невелички»**

**Лапка, раз! (выдвигают вперед одну ногу).**

**Лапка, два! (выдвигают другую ногу).**

**Скок-скок-скок! (скачут на обеих ногах).**

**Крылышко, раз! (одну руку в сторону).**

**Крылышко, два! (другую руку в сторону).**

**Хлоп, хлоп, хлоп! (хлопают крыльями).**

**Глазик, раз! (закрывают один глаз).**

**Глазик, два! (закрывают другой глаз).**

**Открыли глазки и бегают, машут крылышками, чирикают, пищат.**

**Прилетали птички,**

**Птички - невелички.**

**Весело скакали**

**Зернышки клевали**

**И быстро улетали**

**Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)**

**Повстречали там лису (повилять «хвостиком»)**

**Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)**

**Убежали под кусток. (присесть)**

**«Игрушки»**

**Вот большая пирамидка (потянуться вверх)**

**И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)**

**Мягкий мишка косолапый (шаги на месте, на внешней стороне стопы)**

**Все живут в большой коробке (показать большой квадрат)**

**Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза)**

**Начинают все играть (изобразить любое движение)**

**«Корзинка»**

**Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки – изобразить корзину)**

**Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево)**

**Вот осень пришла и листва пожелтела, (встать, изобразить ветви деревьев)**

**Настала пора собирать урожай. (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)**

**Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)**

**Она удивилась (развести руки)**

**Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками большой круг)**

**«Закаляемся»**

**Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! (приседания, с вытягиванием рук перед собой)**

**И водою обливаться, раз – два – раз – два! (поднять руки вверх, имитация обливания)**

**А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!**

**Не забудем растереться, раз – два – раз – два! (имитация растирания полотенцем)**

**«Мячик»**

**Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (прыжки на месте)**

**Покатился по дорожке (бег на месте)**

**Подождал меня немножко (остановиться)**

**Наклонюсь, возьму его (наклониться)**

**И подброшу высоко (имитация движения)**

**«Мышка»**

**Мышка быстренько бежала (бег на месте)**

**Мышка хвостиком виляла (имитация движения)**

**Ой, яичко уронила (наклониться, «поднять яичко»)**

**Посмотрите-ка, разбила («показать яичко» на вытянутых руках)**

**«Листопад»**

**Дружно по лесу гуляем (шаги на месте)**

**И листочки собираем (наклоны вперед)**

**Собирать их каждый рад**

**Просто чудный листопад! (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)**

**«Неваляшки»**

**Мы веселые милашки (руки на пояс раскачиваться в стороны)**

**Чудо – куклы, неваляшки (продолжать раскачиваться)**

**Мы танцуем и поем (приседание)**

**Очень весело живем (прыжки на месте)**

**«Репка»**

**Вот мы репку посадили (наклониться)**

**И водой ее полили (имитация движения)**

**А теперь ее потянем (имитация движения)**

**И из репы кашу сварим (имитация еды)**

**И будем мы от репки здоровые и крепкие! (показать «силу»)**

**«Машина»**

**Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины (имитация движения со звуком ш-ш-ш)**

**В бензобак нальем бензин (имитация движения)**

**И поедем в магазин («поездить» по комнате)**

**«Соберем букет»**

**Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке. (погулять по комнате)**

**Собираем, собираем в садике цветочки (наклоны с продвижением вперед)**

**Вот какой у нас букет,**

**Лучше в целом мире нет! (потянуться – «показать букет»)**

**\*\***

**Раз, два, три, четыре, пять,**

**Начинаем отдыхать! (потянуться)**

**Спинку бодро разогнули,**

**Ручки кверху потянули!**

**Раз и два, присесть и встать,**

**Чтобы отдохнуть опять.**

**Раз и два вперед нагнуться,**

**Раз и два назад прогнуться. (движения стишка)**

**Вот и стали мы сильней, (показать «силу»)**

**Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)**

**\*\***

**Мы дорожки подметаем (имитация движений)**

**Листья в кучи собираем (наклониться, имитировать движение)**

**Чтоб гуляя, малыши**

**Веселились от души! (подскоки на месте)**

**Ох, устали («обтереть пот со лба»)**

**Отдохнем (присесть)**

**И домой скорей пойдем (шаги на месте)**

**\*\***

**В поле я гуляю, ноги поднимаю (ходьба на месте с высоким подниманием колена)**

**Наклонюсь к цветам поближе**

**Красоту их всю увижу,**

**Нежный чудный аромат**

**Ощутить я тоже рад! (наклониться, сделать несколько вдохов носом)**

**Рвать не буду я цветы (выпрямиться повороты головы вправо – влево)**

**Много будет красоты (развести руки)**

**\*\***

**Поднимает кукла руки,**

**Вверх-вниз, вверх-вниз! (поднимать и опускать руки вверх)**

**А потом она танцует,**

**Покружись, покружись! (повороты вокруг себя)**

**После танца всем ребятам**

**Поклонись, поклонись! (наклоны вперед)**

**\*\***

**Я гуляю по дорожке (шаги на месте)**

**А кузнечик скачет рядом (подскоки на месте)**

**Наклонюсь, возьму в ладошки (наклониться «взять кузнечика»)**

**Здесь скакать ему не надо (погрозить пальчиком)**

**Пусть сидит он лучше в травке (шаги на месте, ладошки «держат кузнечика»)**

**Там с ним будет все в порядке (наклониться «отпустить кузнечика»)**

**«Бабочка»**

**Бабочка летала, над цветком порхала (медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)**

**Села, посидела и нектар поела (присесть, покачать головой вниз - вверх)**

**Два своих больших крыла опустила, подняла (встать опустить и поднять выпрямленные руки)**

**Полетела дальше, чтобы мир был краше (медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз)**

**«Птички»**

**Маленькие птички,**

**Птички-невелички,**

**По лесу летают,**

**Песни распевают. (машем руками, как крылышками)**

**Буйный ветер налетел, (руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)**

**Птичек унести хотел.**

**Птички спрятались в дупло (приседаем на корточки, закрываем голову руками)**

**Там уютно и тепло.**

**«Медведь и пчелы»**

**Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит. (Идти вразвалочку)**

**Находит в дуплах мёд и в рот к себе кладёт. («доставать» мёд рукой)**

**Облизывает лапу сластёна косолапый, (имитация движения)**

**А пчёлы налетают, медведя прогоняют. («отмахиваться» от пчёл)**

**А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд, воришка». (слегка пощипать себя за нос и щёки)**

**Бредёт лесной дорогой медведь к себе в берлогу. (Идти вразвалочку)**

**Ложится, засыпает и пчёлок вспоминает. (руки под щеку, наклонить голову)**

**«Цветок»**

 **Спал цветок и вдруг проснулся**

 **(сидит на корточках, встаёт),**

 **Больше спать не захотел.**

 **Шевельнулся, потянулся**

 **(повороты влево, вправо, потянуться),**

 **Взвился вверх и полетел**

 **(плавное движение рук в стороны).**

 **Солнце утром лишь проснется,**

 **Бабочка кружит и вьется**

 **(кружится на месте).**

**« Шиповник»**

 **Вот шиповника цветы**

 **(разводит руками в стороны),**

 **Просто чудо красоты!**

 **(наклон туловища влево - вправо),**

 **Яркие, пахучие...**

 **(вдох - выдох),**

 **Ай-ай-ай! Колючие!**

 **(двигает головой в разные стороны).**

**« Зайчики»**

 **Зайка серенький сидит**

 **И ушами шевелит (показывает).**

 **Зайке холодно сидеть,**

 **Надо лапочки погреть (показывает),**

 **Зайке холодно стоять,**

 **Надо зайке поскакать (скачет).**

 **Заплясали гопака.**

 **Взялись зайцы за бока,**

 **Кто-то зайку напугал -**

 **Зайка - прыг - и убежал (садится).**

 **(Руки на поясе, движения: носок-пяточка с пританцовыванием).**

**«Солнце»**

 **Солнце глянуло в кроватку,**

 **1, 2, 3, 4, 5 (шагает на месте).**

 **Все мы делаем зарядку,**

 **Надо нам присесть и встать,**

 **Руки вытянуть пошире,**

 **1, 2, 3, 4, 5.**

 **Наклониться -3,4**

 **И на месте поскакать.**

 **На носок, потом на пятку.**

 **Все мы делаем зарядку.**

**« Буратино»**

 **(Вместе с ребенком декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту)**

 **Буратино потянулся,**

 **Раз – нагнулся,**

 **Два – нагнулся,**

 **Три – нагнулся.**

 **Руки в сторону развел,**

 **Ключик, видно, не нашел.**

 **Чтобы ключик нам достать,**

 **Нужно на носочки встать.**

**«Мартышки»**

 **(повторяет все что происходит в стихотворении)**

 **Мы - веселые мартышки,**

 **Мы играем громко слишком.**

 **Все ногами топаем,**

 **Все руками хлопаем,**

 **Надуваем щечки,**

 **Скачем на носочках.**

 **Дружно прыгнем к потолку,**

 **Пальчик поднесем к виску**

 **И друг другу даже**

 **Язычки покажем!**

 **Шире рот откроем ,**

 **Гримасы все состроим.**

 **Как скажу я слово три,**

 **Все с гримасами замри.**

 **Раз, два, три!**

**«Солнце»**

 **Солнце спит, небо спит, - (кладет голову на руки)**

 **Даже ветер не шумит.**

 **Рано утром солнце встало,**

 **Всем лучи свои послало - (встаёт руки вверх с разведенными пальцами)**

 **Вдруг повеял ветерок - (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)**

 **Небо тучей заволок - (круговые движения руками влево, затем вправо)**

 **Дождь по крышам застучал.**

 **Барабанит дождь по крыше - (барабанит пальцами по столу)**

 **Солнце клонится всё ниже.**

 **Вот и спряталось за тучи,**

 **Ни один не виден лучик - (постепенно садится и кладёт голову на руки)**

**“Дни недели” комплекс гимнастики на каждый день**

**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 дружку).**

**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 реку 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. (Ладошки 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).**

**Приложение№9**

**Артикуляционная гимнастика**

**"Окошко"
широко открыть рот — "жарко"
закрыть рот — "холодно"
"Чистим, зубки"
улыбнуться, открыть рот
кончиком языка с внутренней стороны "почистить" поочередно нижние и верхние зубы
"Месим тесто"
улыбнуться
пошлепать языком между губами — "пя-пя-пя-пя-пя..."
покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения)
"Чашечка"
улыбнуться
широко открыть рот
высунуть широкий язык и придать ему форму "чашечки" (т.е. слегка приподнять кончик языка)
"Дудочка"
с напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты)
"Заборчик"
улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы
"Маляр"
губы в улыбке
приоткрыть рот
кончиком языка погладить ("покрасить") нёбо
"Грибочек"
улыбнуться
поцокать языком, будто едешь на лошадке
прикососать широкий язык к нёбу
"Киска"
губы в улыбке, рот открыт
кончик языка упирается в нижние зубы
выгнуть язык горкой упираясь кончиком языка в нижние зубы
"Поймаем мышку"
губы в улыбке
приоткрыть рот
произнести "а-а" и прикусить широкий кончи языка (поймали мышку за хвостик)
"Лошадка"
вытянуть губы
приоткрыть рот
процокать "узким" языком (как цокают копытами лошадки)
"Пароход гудит"
губы в улыбке
открыть рот
с напряжением произнести долгое "ы-ы-ы..."
"Слоник пьёт"
вытянув вперёд губы трубочкой, образовать "хобот слоника"
"набирать водичку", слегка при этом причмокивая
"Индюки болтают"
языком быстро двигать по верхней губе - "ба-ба-ба-ба..."
"Орешки"
рот закрыт
кончик языка с напряжением поочередно упирается в щеки
на щеках образуются твердые шарики - "орешки"
"Качели"
улыбнуться
открыть рот
кончик языка за верхние зубы
кончик языка за нижние зубы
"Часики"
улыбнуться, открыть рот
кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой
"Блинчик"
улыбнуться
приоткрыть рот
положить широкий язык на нижнюю губу
"Вкусное варенье"
улыбнуться
открыть рот
широким языком в форме "чашечки" облизать верхнюю губу
"Шарик"
надуть щёки
сдуть щёки
"Гармошка"
улыбнуться
сделать "грибочек" (т.е. присосать шарокий язык к нёбу)
не отрывая языка, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать)
"Барабанщик"
улыбнуться
открыть рот
кончик языка за верхними зубами - "дэ-дэ-дэ..."
"Парашютик"
на кончик носа положить ватку
широким языком в форме "чашечки", прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх
"Загнать мяч в ворота"
"вытолкнуть" широкий язык между губами (словно загоняешь мяч в ворота)
дуть с зажатым между губами языком (щеки не надувать)
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГУБ:
1. Улыбка.
Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.

2. Хоботок (Трубочка).
Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.

3. Заборчик.
Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.

4. Бублик (Рупор).
Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.

5. Заборчик - Бублик. Улыбка - Хоботок.
Чередование положений губ.

6. Кролик.
Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.
СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯЗЫКА:
1. Птенчики.
Рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости.

2. Лопаточка.
Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.

3. Чашечка.
Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.

4. Иголочка (Стрелочка. Жало).
Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.

5. Горка (Киска сердится).
Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.

6. Трубочка.
Рот открыт. Боковые края языка загнуты вверх.

7. Грибок.
Рот открыт. Язык присосать к нёбу.**

**ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯЗЫКА:
1. Часики (Маятник).
Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.
2. Змейка.
Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.
3. Качели.
Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.
4. Футбол (Спрячь конфетку).
Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.
5. Чистка зубов.
Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.
6. Катушка.
Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывается вперед и убирается вглубь рта.
7. Лошадка.
Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.
8. Гармошка.
Рот раскрыт. Язык присосать к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть.
9. Маляр.
Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.
10. Вкусное варенье.
Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.**

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ:**

**1.Трусливый птенчик. Широко открывать и закрывать рот, так чтобы тянулись уголки губ. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок-"птенчик" сидит в гнездышке и не высовывается. Упражнение выполняется ритмично.

2. Акулы. На счет "один" челюсть опускается, на "два" - челюсть двигается вправо (рот раскрыт), на счет "три" - челюсть опущена на место, на "четыре" - челюсть двигается влево, на "пять" - челюсть опущена, на "шесть" - челюсть выдвигается вперед, на "семь" - подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты. Делать упражнение нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.

3. Имитация жевания с закрытым и открытым ртом.

4. Обезьяна. Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.

5. Сердитый лев. Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленным произнесением звуков а или э на твердой атаке, сложнее - с шепотным произнесением этих звуков.

6. Силач. Рот открыт. Представить, что на подбородке повешен груз, который надо поднять вверх, поднимая при этом подбородок и напрягая мускулы под ним. Постепенно закрыть рот. Расслабиться.

7. Поставить руки на стол, сложить ладони одна на другую, упереться подбородком в ладони. Открывая рот, давить подбородком на сопротивляющиеся ладони. Расслабиться.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ (2):
1. Опустить челюсть вниз с преодолением сопротивления (взрослый держит руку под челюстью ребенка).**

**2. Открывать рот с откидыванием головы назад с преодолением сопротивления руки взрослого, лежащей на затылке ребенка.**

**3. Дразнилки.
Широко, часто открывать рот и произносить: па-па-па.**

**4. Беззвучно, протяжно (на одном выдохе) произнесите гласные звуки:
Ааааааа, яяяяяяяя. ооооооооо, ёёёёёёёёёёёёё, иииииииииииии**

**5. Произнесите гласные звуки с голосом:
Ааааааа, яяяяяяяя. ооооооооо, ёёёёёёёёёёёёё, иииииииииииии**

**6. Слитно и протяжно произнесите несколько гласных звуков на одном выдохе:
Аааааэээээ
Аааааеееее
Аааааиииии
Иииииааааа
аааааиииииэээээоооооо и т.д.
Следите за тем, чтобы при произнесении звуков раскрытие рта было достаточно полным.**

**7. Произнесите пословицы, поговорки, скороговорки, которые насыщены гласными звуками, требующими широкого раскрытия рта.
Мал, да удал.
Два сапога - пара.
Нашла коса на камень.
Знай край, да не падай.
Каков рыбак, такова и рыбка.
Под лежачий камень вода не течет.
У ужа ужата, у ежа ежата.**

**Приложение№9**

**Подвижные игры (с правилами)**

 **«Птички и кошка».**

**Цель: учить двигаться по сигналу, развивать ловкость.**

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

**«Пчелки».**

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

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

**Мишка-медведь идет,**

**Мед у пчелок унесет.**

**Пчелки отвечают:**

**Этот улей — домик наш.**

**Уходи, медведь, от нас,**

**Ж-ж-ж-ж!**

**Пчелки машут крыльями, жужжат, прогоняя медведя.**

**«Совушка».**

**Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.**

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

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

 **«Бездомный заяц».**

**Цель: быстро бегать; ориентироваться в пространстве.**

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

**«Лиса в курятнике».**

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

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

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

**«Зайцы и волк».**

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

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

**Зайцы скачут скок, скок, скок,**

**На зеленый на лужок.**

**Травку щиплют, кушают,**

**Осторожно слушают – не идет ли волк.**

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

**«Охотник и зайцы».**

**Цель: учить метать мяч в подвижную цель.**

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

**«Жуки».**

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

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

**«Пчелки и ласточка».**

**Цель: развивать ловкость, быстроту реакции.**

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

**Пчелки летают, медок собирают!**

**Зум, зум, зум! Зум, зум, зум!**

**Ласточка: - Ласточка летает, пчелок поймает.**

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

**«Кот на крыше».**

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

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

**Тише мыши, тише мыши…**

**Кот сидит на нашей крыше.**

**Мышка, мышка, берегись.**

**И коту не попадись!**

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

**«Цветные автомобили»**

**Цель: учить детей бегать по площадке врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Закрепить знания основных цветов: красный, синий, жёлтый, зелёный. Развивать умение действовать по сигналу, выдержку.**

**Ход игры.**

**1 вариант.**

**По краям площадки располагаются дети цветными кружками в руках - «рули». Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета, дети имеющие «руль» такого же цвета бегают по площадке в любом направлении. Когда флажок опускается, все дети возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка.**

**2 вариант.**

**По залу расставляются флажки или фишки разного цвета – это гаражи, дети находят свой гараж по цвету. По сигналу воспитателя – солнце встало, автомобили накачивают шины, заправляются бензином и выезжают на работу, дети начинают передвигаться по всему залу, не наталкиваясь друг на друга. В это время воспитатель меняет местами гаражи. По сигналу воспитателя – солнце садится за горизонт, дети должны найти свой гараж.**

**«Мы весёлые ребята»**

**Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую сторону по сигналу, стараясь, чтобы Ловишка не осалил. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений.**

**Ход игры:**

**1 вариант.**

**Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей примерно на середине между линиями, находится Ловишка. Дети говорят:**

**«Мы весёлые ребята,**

**любим бегать и играть,**

**ну попробуй нас догнать.**

**Раз, два, три, лови!»**

**После этого дети перебегают на другую сторону, Ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2-3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра повторяется.**

**2 вариант.**

**Перебегая, дети могут бежать с захлёстом голени, боковым галопом, прямым галопом.**

**«Кто скорее добежит до флажка»**

**Цель: учить детей бегать с одной стороны площадки на другую, преодолевая препятствия. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений.**

**Ход игры:**

**1 вариант.**

**4-5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12-15м) на скамейках стульях лежат флажки. По сигналу – «Раз, два, три – беги!» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4-5 детей.**

**2 вариант.**

**Бежать, преодолевая препятствие – подлезть под верёвку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.**

**«Найди себе пару»**

**Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, по сигналу находить себе пару. Закрепить разные виды бега. Воспитывать чуткое отношение друг к другу.**

**Ход игры:**

**1 вариант.**

**Для игры необходимы флажки двух цветов по количеству детей. Каждый ребенок получает по одному флажку. По сигналу воспитателя – удар в бубен, дети разбегаются по площадке. По другому сигналу – два удара в бубен, дети, имеющие одинаковые флажки, становятся рядом. Ребёнку оставшемуся без пары говорят:**

**«Ты Сережа не зевай себе пару выбирай»**

**Затем по сигналу дети разбегаются по площадке и игра повторяется.**

**Во время бега дети должны держать свои флажки поднятыми вверх.**

**2 вариант.**

**Играющие ходят по площадке парами, когда начинает звучать музыка дети разбегаются в любом направлении. Когда музыка остановится, дети должны быстро найти себе пару.**

**Каждый раз пару менять.**

**3 вариант.**

**Использовать разные виды бега.**

**«У медведя во бору…»**

**Цель: учить детей бегать на противоположную сторону площадки, не наталкиваясь друг на друга, имитировать движения соответствующие словам. Развивать воображение, быстроту движений. Воспитывать выдержку.**

**Ход игры:**

**1 вариант.**

**На одном конце площадки проводится черта. Это опушка леса. За чертой на расстоянии двух-трёх шагов очерчивается место для медведя. На противоположном конце площадки обозначается линией дом детей. Выбирается медведь, остальные игроки – Дети.**

**Дети направляются к опушке леса, собирая грибы, ягоды, проговаривая слова:**

**«У медведя во бору**

**Грибы ягоды беру,**

**А медведь сидит**

**И на нас рычит».**

**Когда игроки произнесут слово «рычит» медведь с рычанием встаёт, а дети бегут домой. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного медведь отводит к себе. Игра повторяется.**

**2 вариант.**

**Выбирается два медведя.**

**«Самолёты» (пилоты)**

**Цель: учить детей находить своё место в колонне, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать внимание память, быстроту действий.**

**Ход игры:**

**1 вариант.**

**Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков. Они готовятся к полёту. По сигналу воспитателя: «к полёту готовься!» -дети делают движения руками –заводят мотор. «Летите»- говорит педагог. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную в разных направлениях по площадке. По сигналу воспитателя «На посадку1» - самолёты находят свои места и приземляются: строятся в колонны и опускаются на одно колено.**

**2 вариант.**

 **Можно изменять виды бега, поменять местами ангары.**

**«Лошадки»**

**Цель: учить детей бегать, высоко поднимая колени в парах, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения в соответствии с текстом. Развивать координацию движений, умение играть в парах.**

**Ход игры:**

**1 вариант.**

**Дети становятся парами: один –наездник, другой – лошадка. Для игры даются вожжи. Дети бегают по залу высоко поднимая колени. Воспитатель проговаривает:**

**Поехали, поехали**

**С орехами, с орехами.**

**К дедке по репку,**

**По пареньку,**

**По сладеньку.**

 **Дети бегают, прищелкивая языком. Когда воспитатель скажет: «Тпру-у-у…» дети останавливаются, меняются ролями.**

**2 вариант.**

**По сигналу воспитателя наездники ловят лошадок, запрягают их (надевают вожжи). По указанию воспитателя дети могут ехать тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время лошадей распрягают и выпускают на луг, наездники садятся отдыхать. Через 2-3 повторения дети меняются ролями.**

**«Ловишки»**

**Цель: учить детей быстро и легко бегать на носках, не наталкиваясь и увёртываясь, соблюдать правила игры. Развивать ловкость, внимание, дыхательную систему.**

**Ход игры.**

**Дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем или выбранный по считалке становится на середине площадки. По сигналу: «Раз, два, три лови!» - все дети разбегаются по площадке, увёртываются от ловишки, который старается запятнать как можно больше ребят. Кого запятнали отходит в сторону. Когда будет запятнано 3-4 играющих, выбирается новый Ловишка.**

**2 вариант.**

**Можно выбрать два ловишки. Нельзя ловить тех детей которые успели присесть.**

 **«Найди себе пару»**

**Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, по сигналу находить себе пару. Закрепить разные виды бега. Воспитывать чуткое отношение друг к другу.**

**Ход игры:**

**1 вариант.**

**Для игры необходимы флажки двух цветов по количеству детей. Каждый ребенок получает по одному флажку. По сигналу воспитателя – удар в бубен, дети разбегаются по площадке. По другому сигналу – два удара в бубен, дети, имеющие одинаковые флажки, становятся рядом. Ребёнку оставшемуся без пары говорят:**

**«Ты Сережа не зевай себе пару выбирай»**

**Затем по сигналу дети разбегаются по площадке и игра повторяется.**

**Во время бега дети должны держать свои флажки поднятыми вверх.**

**2 вариант.**

**Играющие ходят по площадке парами, когда начинает звучать музыка дети разбегаются в любом направлении. Когда музыка остановится, дети должны быстро найти себе пару.**

**Каждый раз пару менять.**

**3 вариант.**

**Использовать разные виды бега.**

**«Зайцы»**

**Цель: учить детей перепрыгивать через полоски шириной 20-30см. на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Убегать быстро в норки по сигналу. Развивать ловкость, быстроту и точность движений.**

**Ход игры:**

**Дети зайцы располагаются в норках- кружочках, на противоположной стороне –будка собаки, перед ней огород с грядками (черточки или палочки на расстоянии 20-30см одна от другой). Зайцы бегут в огород, прыгают через грядки. На сигнал: «Собака бежит» убегают в норки, собака ловит зайцев. Игра повторяется, когда собака поймает 2-3 зайца. Перепрыгивать через грядки на двух ногах, пойманные зайцы идут в будку к собаке, в норках зайцев ловить нельзя.**

**Усложнение: грядки могут быть высокими.**

**«Лягушки»**

**Цель: учить детей прыгать, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, правильно выполнять команду. Развивать внимание, умение действовать по сигналу.**

**Ход игры:**

**На земле чертят небольшой квадрат – дом. Вокруг него четыре картонных – листика, четыре кочки вперемежку – пруд. Играют 4-6 ребят. Один лягушка, остальные лягушата. Лягушка учит лягушат прыгать. Она стоит справа от пруда, лягушата слева. Каждый лягушонок становится в дом и внимательно слушая команды, прыгает отталкиваясь обеими ногами и приземляясь на обе ноги. Лягушка четко подаёт команду: кочка, листик, листик, дом, листик, кочка, кочка!**

**Прыгает один лягушонок, остальные следят за тем, правильно ли он делает. Если лягушонок прыгал правильно, не перепутал ни одной команды, он встаёт рядом с лягушкой, а если ошибся, то возвращается к лягушатам.**

**«Зайка серый умывается»**

**Цель: учить детей выполнять движения в соответствии с текстом, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Укреплять мышцы ног. Развивать внимание, координацию движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения.**

**Ход игры:**

**1вариант.**

**Все играющие образуют круг. Выбранный зайкой становится в середину. Дети произносят:**

**«Зайка серый умывается,**

**видно в гости собирается.**

**Вымыл носик,**

**Вымыл ротик,**

**Вымыл ухо,**

**Вытер сухо!»**

**Зайка проделывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. Тот к кому подойдёт зайка, прыжками отправляется на середину круга. Игра повторяется.**

**2 вариант.**

**В кругу могут находиться и несколько заек -4-5. они одновременно выполняют игровое задание.**

**«Огуречик, Огуречик…»**

**Цель: закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту движений. Умение бегать не наталкиваясь.**

**Ход игры:**

**На одном конце площадки – воспитатель (мышка), на другом дети (огурчики). Дети (огурчики) приближаются к воспитателю (мышке) прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:**

**«Огуречик, Огуречик,**

**не ходи на тот конечик:**

**там мышка живёт,**

**тебе хвостик отгрызёт».**

**При последних словах дети убегают на свои места, а воспитатель их догоняет.**

**2 вариант.**

**Дети прыгают на месте, вокруг себя. Мышкой выбирается ребёнок.**

**«Воробушки и автомобиль»**

**Цель: учить детей спрыгивать с возвышения на носки полусогнутые ноги, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Развивать быстроту движений, умение действовать по сигналу. Укреплять мышцы ног.**

**Ход игры:**

**На одном конце площадки размещаются на стульях или скамейках дети-воробушки. На другом конце обозначается место для автомобиля. По сигналу воспитателя дети воробушки спрыгивают со скамеек и летают по площадке, в разных направлениях, когда раздаётся гудок автомобиля, воробушки улетают на свои места. Автомобиль возвращается в гараж. Игра повторяется.**

**«Перепрыгни через ручеёк»**

**Цель: учить детей перепрыгивать через «ручеёк» шириной от 10-40см. делая сильный размах, руками отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе ноги.**

**Ход игры:**

**Выкладываются «ручейки» разной ширины. Детям предлагается перепрыгнуть через ручеёк, сначала там, где он узкий, затем там где он шире и т.д. Отмечается тот, сумел перепрыгнуть в самом широком месте.**

**«Воробушки и автомобиль»**

**Цель: учить детей спрыгивать с возвышения на носки полусогнутые ноги, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Развивать быстроту движений, умение действовать по сигналу. Укреплять мышцы ног.**

**Ход игры:**

**На одном конце площадки размещаются на стульях или скамейках дети-воробушки. На другом конце обозначается место для автомобиля. По сигналу воспитателя дети воробушки спрыгивают со скамеек и летают по площадке, в разных направлениях, когда раздаётся гудок автомобиля, воробушки улетают на свои места. Автомобиль возвращается в гараж. Игра повторяется.**

**«Перепрыгни через ручеёк»**

**Цель: учить детей перепрыгивать через «ручеёк» шириной от 10-40см. делая сильный размах, руками отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе ноги.**

**Ход игры:**

**Выкладываются «ручейки» разной ширины. Детям предлагается перепрыгнуть через ручеёк, сначала там, где он узкий, затем там где он шире и т.д. Отмечается тот, сумел перепрыгнуть в самом широком месте.**

**«Пастух и стадо»**

**Цель: учить детей ползать на четвереньках, прогибая спину. Действовать по сигналу. Развивать внимание.**

**Ход игры:**

**Дети изображают стадо- коров, телят. Выбирают пастуха. Ему вручают пастушью шапку, хлыст и рожок. Стадо собирается на скотном дворе. Пастух стоит в отдалении. Воспитатель говорит:**

**«Ранним - рано поутру,**

**пастушок Ту-ру-ру-ру-у!**

**а коровки в лад ему**

**затянули: Му-Му-Му-Му!»**

**на слова Ту-ру-ру-ру-у, пастушок играет в рожок, после слов Му-му-му, коровки мычат. Затем дети становятся на четвереньки и стадо идёт на зов пастуха. Он гонит их в поле –на другую сторону площадки. Там стадо пасётся некоторое время, затем пастух гонит их обратно в хлев. Выбирают нового пастуха, игра повторяется.**

**2 вариант.**

**птицы могут летать, используя разные виды бега. Вместо лестницы можно использовать скамейки, кубы.**

 **«Перелёт птиц»**

**Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, при спуске не спрыгивая с неё, не пропуская рейки. Бегать врассыпную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, смелость, внимание, умение действовать по сигналу.**

**Ход игры:**

**1 вариант.**

**Стая птиц собирается на одном краю площадки- дети стоят врассыпную, напротив гимнастической стенки. По сигналу воспитателя «полетели», птицы разлетаются по площадке, расправив крылья. По сигналу «буря», птицы летят к деревьям – влезают на стенку. Когда воспитатель говорит – буря прошла, птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать.**

**2 вариант.**

**птицы могут летать, используя разные виды бега. Вместо лестницы можно использовать скамейки, кубы.**

**«Котята и щенята»**

**Цель: учить детей влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек и спускаться с неё. Развивать мышцы плечевого пояса, быстроту движений, укмение действовать по сигналу.**

**Ход игры.**

**Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают –котят, другой – щенят. Котята находятся около гимнастической стенки, щенята на другой стороне комнаты – в будках за скамейками, за лесенкой поставленной на ребро. Воспитатель предлагает котятам побегать легко, мягко. На сигнал6 «щенята1» - вторая группа детей перелазит через скамейки и на четвереньках бегут за котятами и лают - «ав-ав-ав». Котята, мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку, после 2-3 повторений дети меняются ролями.**

**2 вариант.**

**Часть играющих изображают котят, часть –их хозяев. Котята сидят на 2 перекладине гимнастической стенки. Ребята зовут котят – кис-кис-кис, котята слезают с забора и бегут к ребятам пить молоко. Дети в это время приговаривают:**

**«Мохнатенький усатенький**

**как есть начнёт,**

**сразу песенки поёт»**

**На последнее слово котята убегают и снова влезают на забор. Ребята их ловя. Тот, кто поймает котёнка до того, как он влезет на забор, меняется с ним ролью.**

**«Обезьянки»**

**Цель: учить детей взбираться на гимнастическую стенку, не пропуская реек, переходя с пролёта на пролет. Укреплять мышцы плечевого пояса, своды стоп. Развивать смелость, внимание.**

**Ход игры.**

**Воспитатель говорит детям, что они должны взбираться на дерево – гимнастическую стенку, как обезьянки, которые срывают фрукты с деревьев. Они по двое подходят к стенке, встают к ней и взбираются до 3-4 рейки. Остальные смотрят, как обезьянки взбираются на деревья. Затем дети меняются.**

**2 вариант.**

**Дети перебираются с пролёта на пролёт – с дерева на дерево.**

**«Лови - бросай»**

**Цель: учить детей ловить мяч, брошенный воспитателем двумя руками не прижимая к груди. Бросать обратно двумя руками снизу, от груди точно в руки. Развивать силу, координацию движений, точность броска.**

**Ход игры:**

**Дети стоят по кругу, воспитатель в центре. Он бросает детям мяч и ловит от них говоря6 «Лови, бросай, упасть не давай!» текст произносится не спеша чтобы успеть поймать и бросить мяч. Мяч не прижимать к груди, ловить двумя руками.**

**2 вариант.**

**Расстояние увеличить с 1метра до 2 метров.**

**«Кегли»**

**Цель: учить детей прокатывать мяч, в кегли стараясь сбить как можно больше кеглей. Развивать глазомер, точность броска.**

**Ход игры:**

**Кегли ставят за линией в определённом порядке: в один ряд в плотную к друг к другу, высокая кегля в середине; в один ряд одна от другой на небольшом расстоянии -5-10см; в небольшой кружок, большая кегля в центре; в два ряда большая кегля между рядами; квадратом, большая в центре и т. Д. на расстоянии 2-3 метра от линии, на которой расположены кегли, чертят 2-3 линии, с которых игроки сбивают кегли. Дети соблюдая очерёдность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает тот кто больше всех собьёт кеглей с ближней линии. Он начинает прокатывать мячи со второй линии. И т.д.**

**«Нади, где спрятано»**

**Цель: учить детей ходить по всему залу, ища спрятанный предмет. Развивать внимание выдержку.**

**Ход игры:**

**Дети поворачиваются лицом к стенке, воспитатель прячет флажок и говорит: «Пора», дети ищут спрятанный флажок. Тот, кто найдёт первым, прячет его при повторении игры.**

**2 вариант.**

**Воспитатель говорит холодно если дети далеко от спрятанного предмета, горячо- если рядом.**

**«Найди и промолчи»**

**Цель: учить детей искать спрятанный предмет, при нахождении его не показывать вида что нашёл, а сказать на ухо об этом воспитателю. Развивать выдержку, внимание.**

**Ход игры.**

**По сигналу воспитателя дети отворачиваются лицом к стене. Воспитатель прячет платок. Затем дети идут искать платок. Нашедший не показывая вида, подходить к педагогу, и говорит, где он обнаружил платок и становится на своё место в шеренге, или садится на скамейку. Игра продолжается пока большинство детей не найдут платок. Игра повторяется.**

**«Кто ушёл»**

**Цель: учить детей угадывать тех детей, которые уходят. Развивать память, внимание.**

**Ход игры.**

**Дети стоят по кругу или полукругом. Один из игроков, запоминает играющих, а затем выходит из комнаты. Один из детей прячется. Педагог говорит: «Угадай, кто ушёл?» если ребёнок угадал, то выбирает кого-нибудь вместо себя, если ошибается то снова уходит, прячется другой ребёнок.**

**«Прятки»**

**Цель: учить детей искать своих товарищей называть их по имени. развивать ориентировку в пространстве, внимание.**

**Ход игры:**

 **По считалке выбирается водящий. Тот становится возле педагога и закрывает глаза, остальные дети прячутся. Водящий говорит: раз, 2, 3, 4, 5, я иду искать! Обнаружив ребёнка, он называет его по имени, ребёнок выходит из укрытия и подходит к воспитателю. Когда водящий найдёт 4-5 детей, на роль ведущего назначается другой.**

 **«Карусель»**

**Цель: развивать у детей равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус.**

**Описание. Воспитатель предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Воспитатель говорит:**

**Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,**

**А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!**

**Тише, тише, не бегите, карусель остановите,**

**Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!**

**Дети останавливаются.**

**«Мой весёлый звонкий мяч»**

**Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.**

**Описание. Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:**

**Мой весёлый звонкий мяч,**

**Ты куда пустился вскачь?**

**Красный, жёлтый, голубой,**

**Не угнаться за тобой.**

**Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.**

**«Пузырь»**

**Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.**

**Описание. Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит:**

**Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой,**

**Оставайся такой да не лопайся.**

**Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!», тогда они опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп!» Можно также предложить детям после слов: «Лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук: «Ш-ш-ш» (воздух выходит). Затем дети снова «надувают» пузырь – отходят назад, образуя большой круг.**

**«Поезд»**

**Цель: учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательными.**

**Описание. Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый – «паровоз», остальные – «вагоны». Воспитатель даёт гудок, и «поезд» начинает двигаться вперёд сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец, дети переходят на бег. После слов воспитателя «Поезд подъезжает к станции» дети постепенно замедляют движение – поезд останавливается. Воспитатель предлагает всем выйти, погулять, собрать цветы, ягоды на воображаемой полянке. По сигналу дети снова собираются в колонну – и поезд начинает двигаться.**

**Подвижная игра «Зайцы и волк»**

**Цель: приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять  прыжки и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве, находить своё место.**

**Описание. Дети – «зайцы» прячутся за кустами и деревьями. В стороне, за кустом, находится «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идёт!» - «зайцы» убегают и прячутся за кусты, деревья. «Волк» пытается их догнать. В игре можно использовать стихотворный текст:**

**Зайки скачут: скок, скок, скок –**

**На зелёный на лужок.**

**Травку щиплют, кушают,**

**Осторожно слушают,**

**Не идёт ли волк?**

**Дети выполняют движения по тексту. С окончанием текста появляется «волк» и начинает ловить «зайцев». Первое время роль «волка» выполняет воспитатель.**

**Подвижная игра «Догони меня»**

**Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.**

**Описание. Дети сидят на скамейке. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в сторону, противоположную от детей. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, воспитатель останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места.**

**Указания к проведению. Воспитатель не должен слишком быстро убегать от детей: им интересно его поймать. Не следует и слишком быстро бежать за детьми, так как они могут упасть. Сначала бег проводится только в одном направлении. Когда дети подбегут к воспитателю, надо отметить, что они умеют быстро бегать. При повторении игры воспитатель может менять направление, убегая от детей.**

**Подвижная игра «Мороз Красный Нос»**

**Цель: развитие умения выполнять характерные движения; упражнять детей в беге.**

**Воспитатель стоит напротив детей на расстоянии 5 метров и произносит слова:**

**Я – Мороз Красный Нос. Бородою весь зарос.**

**Я ищу в лесу зверей. Выходите поскорей!**

**Выходите, зайчики! Девочки и мальчики!**

**(Дети идут навстречу воспитателю.)**

**- Заморожу! Заморожу!**

**Воспитатель пытается поймать ребят – «зайчат». Дети разбегаются.**

**Подвижная игра «Куры в огороде»**

**Цель: развивать координацию движений, быстроту реакции; упражнять в беге, приседании и подлезании.**

**Описание. На середине площадки ограничивают небольшую площадь – «огород». Недалеко от него, с одной стороны площадки ставят стул – это «дом» сторожа, с другой стороны на уровне груди ребёнка на стойках укрепляют рейку или натягивают ленту – «дом» для кур. Роль «сторожа» вначале выполняет воспитатель, а затем более активные дети. Остальные – «куры». По сигналу воспитателя: «Идите, курочки, гулять» - дети – «куры» подлезают под «ограду» (рейку), пробираются в «огород», бегают, «ищут» корм, «кудахчут». «Сторож» замечает «кур» и гонит их из «огорода» - хлопает в ладоши, приговаривая: «Кыш, кыш!» Дети – «куры» убегают, подлезают под рейку и прячутся в «дом». «Сторож» обходит «огород» и снова садится. Игра повторяется. Если игра проводится впервые, то площадь «огорода» не обозначается. Дети бегают, используя всю площадку.**

**Подвижная игра «Птички в гнёздышках»**

**Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.**

**Описание. С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнёздышки») по количеству детей. Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём «гнёздышке». По сигналу воспитателя дети – «птички» выбегают из обручей – «гнёзд» - и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – «клюют» корм. «Полетели птички в гнёзда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, можно ввести новые правила: разложить 3-4 больших обруча – «в гнезде живёт несколько птиц». На сигнал: «Полетели птицы в гнёзда» - дети бегут, в каждый обруч встают 2-3 детей. Воспитатель следит, чтобы они не толкались, а помогали друг другу встать в обруч, использовали всю площадь, выделенную для игры.**

**Подвижная игра «Гуси – гуси»**

**Цель: развитие у детей координации движений, быстроты реакции, умения играть в команде.**

**Дети стоят у одной стены комнаты. Водящий (взрослый) посередине.**

**Ведущий говорит: «Гуси, гуси».**

**Дети: «Га, га, га».**

**Ведущий: «Есть хотите?»**

**Дети: «Да, да, да».**

**Ведущий: «Ну, летите - раз хотите, только крылья берегите».**

**Дети бегут к противоположной стене (там их домик), а ведущий должен успеть осалить как можно больше детей.**

**«Пройди – не задень» (игры с ходьбой и бегом)**

На полу расставляются кегли (булавы) в два ряда. Расстояние между рядами – 35-40 см, а между кеглями одного ряда – 15-20 см. Дети должны пройти или пробежать по коридорчику, не задев кегли.

**«Пройди – не упади» (игры с ходьбой и бегом)**

**Инструктор кладет на пол доску шириной 25-30 см, а за ней раскладывает кубы, бруски на расстоянии 25-30 см один от другого. Предлагает детям пройти по трудной дорожке, сначала по доске, стараясь не оступиться, затем перешагивая через кубики, бруски, не задевая их.**

**«Пройди и не сбей» (игры с ходьбой и бегом)**

**На полу в один ряд расставляют несколько кеглей или кладут кубики на расстоянии не менее 1 м один от другого. Дети должны пройти на другую сторону комнаты, огибая кегли (змейкой) и не задевая их.**

**«С кочки на кочку» (игры с прыжками)**

**На площадке инструктор чертит круги диаметром 30-35 см. расстояние между ними примерно 25-30 см. Это кочки, по которым нужно перебраться на другую сторону болота. По кочкам можно перешагивать, перебегать, перепрыгивать.**

**«Через ручеек» (игры с прыжками)**

**На площадке чертятся две линии на расстоянии 15-20 см – это ручеек. В помещении можно положить на пол два шнура на таком же расстоянии один от другого. Нескольким детям предлагают подойти поближе к ручейку и перепрыгнуть через него, оттолкнувшись двумя ногами одновременно.**

**Рекомендации. Инструктор может сказать детям, что ручеек глубокий, поэтому надо прыгнуть как можно дальше, чтобы не попа**

**«Прятки»**

**(народные игры и забавы)**

**Инструктор предлагает нескольким детям спрятаться (за беседку, за кусты, а сам закрывает глаза, чтобы не видеть, куда они прячутся. Через некоторое время спрашивает: «Готово? ». Дети отвечают: «Готово! ». Инструктор идет искать их. Он заглядывает в разные места, делая вид, что никак не найдет детей. При этом может произносить такие слова: «Куда же спрятались дети? Где же наши детки? ». Иногда малыши не выдерживают и, довольные тем, что инструктор их не может найти, выбегают из укрытия и подбегают к нему. В этом случае инструктор с радостью привлекает их к себе и говорит: «Вот они, наши дети! ».**

**«Жмурки»**

**(народные игры и забавы)**

**Инструктор предлагает детям разойтись по комнате. Сам закрывает глаза или завязывает их косынкой и делает вид, что старается поймать детей: осторожно передвигается по комнате и ловит детей там, где их нет. Дети смеются. Инструктор спрашивает: «Где же наши дети? ». Затем снимает повязку, поворачивается в сторону детей и говорит: «Вот они, наши дети! ».**

**«Мыльные пузыри»**

**(народные игры и забавы)**

**Для игры надо приготовить пластмассовые трубочки или соломинки по количеству детей, развести мыльную воду в небольшом блюдце. Все дети получают соломинки и делают попытки выдуть мыльный пузырь. Если это удается, они с увлечением пускают мыльные пузыри, наблюдают за тем, как они летают, бегают за ними, следят, чей пузырь летит дальше и не лопается.**

**Рекомендации. Сначала надо показать детям, как сделать мыльный пузырь: один конец соломинки опустить в мыльную воду, затем, вынув ее из воды, осторожно подуть с другого конца.**

**«Гори, гори ясно!»**

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

**Описание игры:**

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

**Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.**

**Глянь на небо- Птички летят,**

**Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!**

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

**«Хитрая лиса»**

**Цель: развивать у детей выдержку и наблюдательность. Упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле.**

**Описание игры:играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг и дотрагивается до одного из играющих, который становиться «хитрой лисой». Дети открывают глаза. Играющие три раза спрашивают хором сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» Хитрая лиса выходит на середины круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а «лиса» ловит. Пойманного- в дом. Продолжительность 6-8 минут.**

**«Два мороза»**

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

**Описание игры: играющие располагаются по две стороны площадки, двое водящих становятся по середине (Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос) и 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 хором отвечают:**

**Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз.**

**После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а морозы стараются их «заморозить» (коснуться рукой). Продолжительность игры 5-7 минут.**

**«Лягушки и цапля»** **Цель: развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость. Упражнять в прыжках в высоту с места**

**Описание игры: очерчивается квадрат – «болото», где живут «лягушки». В углах вбиваются колышки или кладутся кубики. Высота 10 – 15 см. По сторонам квадрата протягивается веревка. За пределами квадрата «гнездо цапли». По сигналу «цапля» она, поднимая ноги, направляется к болоту и перешагивает через веревку. Лягушки выскакивают из болота, прыгая через веревку, отталкиваясь двумя ногами.  Перешагнув через веревку, цапля ловит лягушек. Продолжительность 5-7 минут.**

**«Волк во рву»** **Цель: развивать смелость и ловкость, умение действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в длину с разбегу.**

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

**«Пожарные на ученье». Цель: развивать у детей чувство коллективизма, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в лазании и в построении в колонну.**

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

**«Рыбаки и рыбки»** **Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность, умение действовать по сигналу. Упражнять в быстром беге с увертыванием и в ловле.**

**Описание игры: площадка – «пруд». Вдоль площадки ходит рыбак, а на противоположной стороне – его помощник. В руках старшего рыбака «сеть» (веревка), на конце – мешочек с песком. Старший рыбак говорит помощнику: «Лови!», и бросает ему конец веревки с грузом, затем рыбаки окружают веревкой  рыбок, которые не успели уплыть в глубокое место (отчерченное место на площадке). по сигналу «рыбки, плывите» рыбки снова выплывают из глубокого места. Продолжительность игры 6 – 8 минут.**

**«Краски»**

**Цель: учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега.**

**Ход игры:**

**Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:**

**-Тук! Тук!**

**-Кто там?**

**-Покупатель.**

**-Зачем пришёл?**

**- За краской.**

**-За какой?**

**-За голубой.**

**Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» если покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель который набрал больше краски. Хозяин может придумать задание сложнее задание, например: скачи на одной ножке по красной дорожке.**

**2 вариант.**

**Разговор повторяется, если покупатель угадал краску продавец говорит сколько стоит и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой ладони. С последним хлопком ребёнок изображавший краску убегает а покупатель догоняет его и, поймав, отводит в условленное место.**

**«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.**

**«Кони»**

**Цель: учить детей выполнять прямой галоп, используя всю площадку, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения в соответствии с текстом. Развивать умение играть не убегая за пределы площадки, координацию движений.**

**Ход игры:**

**Дети изображают коней, воспитатель – пастуха. Он имитирует игру на дудочке, говоря:**

**«Тары, тары, та-Ра-Ра**

**ушли кони со двора.**

**Со двора то на село,**

**А село то далеко,**

**На зелёненький лужок,**

**Да во тёмный во лесок».**

**Дети ходят по площадке, постукивают носком ноги, бьют копытами, машут головой.**

**«Долго тех коне ловили,**

**долго по лесу бродили,**

**а ловили то уздой,**

**а поймали, привязали,**

**чтоб опять не убежали»**

**дети скачут галопом по всей площадке, с окончанием слов пастух гон7ит коней к селу.**

**«Хохлатка»**

**Цель: учить действовать в соответствии с текстом, развивать творчество,. Воспитывать интерес к народным играм.**

**Ход игры:**

**На роль хохлатки воспитатель заранее назначает ребёнка, а остальные дети –цыплята. Одному из играющих воспитатель даёт свистульку. Все действия исполняются согласно тексту песни. В конце хохлатка помогает цыпленку слезть с пенька, забирает у него свистульку и отдаёт её другому цыплёнку.**

**Песню исполняет сам воспитатель:**

**«Вот хохлатка в сад вывела цыплят,**

**Влез цыплёнок на пенёчек,**

**И свистит он в свой свисточек**

**Целый час подряд,**

**Мать из далека все зовёт сынка:**

**- куд-куда, куд-куда!**

**Он свистит одно и тоже, что никак он слезть не может**

**С этого пенька».**

**«Жмурки с колокольчиком»**

**Цель: учить детей ходить н6а звуковой сигнал, развивать ориентировку в пространстве.**

**Ход игры:**

**Одному из детей дают колокольчик, двое других жмурки им завязывают глаза. Ребенок с колокольчиком убегает, а жмурки его догоняют, тот кто поймает ребёнка с колокольчиком, меняется с ним местами. Для этой игры нужно ограничивать пространство.**

**2 вариант.**

**Жмурок может быть больше.**

**Приложение№10**

**Сценарии физкультурных досугов**

 **Сентябрь «Путешествие в страну игрушек»**

**Цель: Закрепить комплекс общеразвивающих упражнений; содействовать активизации речевой и познавательной деятельности; способствовать развитию двигательных возможностей ребенка.**

**Инвентарь: гимнастика скамейка, три высокие дуги, три флажка – красного, желтого и зеленого цветов.**

**Подготовительная часть.**

**Построение в одну шеренгу. Создание игровой мотивации: воспитатель говорит детям, что они приглашаются в путешествие в волшебную Страну игрушек. Одно из условий путешествия – отгадывание загадок (перед выполнением упражнений воспитатель загадывает детям загадки).**

**Поезд.**

**Воспитатель.**

**Братцы в гости снарядились,**

**Друг за друга уцепились**

**И помчались в путь далек,**

**Лишь оставили дымок.**

**Исходное положение – построение в колонну по одному, левая рука лежит на плече впереди стоящего (вариант – обхватить его за пояс).**

**Направляющий (ребенок) – «паровозик», остальные – «вагончики».**

**Направляющий говорит: «Пуф – паф» - «поезд трогается» (дети продвигаются вперед, правой рукой описывая круги; воспитатель читает стихотворение «Поезд»).**

**Чух-чух, пых-чу, пых-чу, вор-чу,**

**Стоять на месте не хочу!**

**Чух-чух, пых-чу, пых-чу, вор-чу,**

**Стоять на месте не хочу!**

**Ко-ле-са-ми сту-чу, сту-чу,**

**Ко-ле-са-ми вер-чу, вер-чу,**

**Са-дись скорее, про-ка-чу!**

**Чу! Чу! Чу!**

**Ходьба с препятствиями.**

**(При прохождении препятствий дети сохраняют контакт друг с другом – «сцепление вагонов»).**

**«Поезд едет через мост» - продвигаются по гимнастической скамейке.**

**«Поезд едет через туннель» - пролезают под высокими дугами.**

**«Поезд едет по горной дороге» - продвигаются «змейкой» между «горами».**

**«Поезд разгоняется, затем замедляет ход» - ускоренная ходьба с переходом на бег, зетам на шаг.**

**«Светофор» - ускоренная ходьба в сочетании с бегом и с остановками по зрительному ориентиру (воспитатель показывает флажок красного цвета – остановка, желтого – ходьба, зеленого – бег).**

**Направляющий говорит: «Ту-ту» - «поезд останавливается».**

**Лошадка.**

**Воспитатель.**

**Как стройна и как красива**

**У нее густая грива.**

**Жаль, нельзя на ней промчаться,**

**Можно только покачаться.**

**Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки на поясе.**

**1 – подняться на носки; 2 – опуститься на всю стопу левой ноги, согнуть правую (носок вперед); 3 – 4 – то же с другой ноги.**

**Выполнять, произнося «цок-цок».**

**Исходное положение – то же.**

**1 – согнуть ногу, затем разогнуть и ударить стопой об пол («лошадка бьет копытцем»); 2 – то же другой ногой; 3 – наклонить голову вперед («лошадка здоровается»); 4 – поднять голову.**

**Исходное положение – то же.**

**Ходьба «острым» шагом. 1 – шаг левой ногой вперед с носка; 2- правую полусогнутую ногу вперед, коснуться носком пола возле носка левой; 3 – 4 – то же с правой ноги.**

**Методические указания. В момент сгибания одной ноги другая остается прямой; в подъеме согнутая нога максимально вытянута; плечи опущены, углы лопаток прижаты к спине; голова приподнята; руки внизу, кисти согнуты; характер движения отрывистый, четкий; продвижение вперед небольшое.**

**Исходное положение – стоя на носках, руки на поясе.**

**Бег, высоко поднимая колени.**

**Методические указания. Поднимать согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить переднюю часть стопы на пол мягким, эластичным, но энергичным движением; шаг короткий, с незначительным продвижением вперед; туловище выпрямлено; голова приподнята; руки на поясе.**

**Плюшевые медвежата.**

**Воспитатель.**

**Зверь забавный сшит из плюша,**

**Есть и лапы, есть и уши.**

**Меда зверю дай немного**

**И устрой ему берлогу.**

**Исходное положение – о.с.**

**Ходьба «по-медвежьи» (косолапя, руки вниз), произнося «р-р».**

**Методические указания. Сохранять правильную осанку; голову поднять.**

**Заводной утенок.**

**Воспитатель.**

**Явился в желтой шубке:**

**- Прощайте две скорлупки.**

**Ходит вразвалочку,**

**Спотыкалочку.**

**Исходное положение – присед на носках, руки на коленях.**

**Ходьба в приседе, произнося «кря-кря».**

**Методические указания. Спина прямая; голова приподнята; постепенно увеличивать время передвижения или длину дистанции.**

**Перестроение в круг (расстояние – вытянутые руки).**

**Основная часть.**

**Воздушный шарик.**

**Воспитатель.**

**Твой хвостик я в руке держал,**

**Ты полетел – я побежал.**

**Исходное положение – о.с.**

**1- руки перед грудью, кисти к губам («взяли шарик»); 2-4 – вдох через нос, выдох через рот, вытягивая губы и надувая щеки («надуваем шарик»); 5 – руки вперед, ладонями вверх («шарик на ладони»); 6 – взмах руками вверх («подбросили шарик»); 7-8 – руки дугами через стороны вниз («шарик улетел»).**

**Юла.**

**Воспитатель.**

**Быстро – быстро завожусь,**

**Но не еду, а кружусь.**

**Исходное положение – ноги вместе, руки в стороны.**

**1-4 – поворот переступанием вправо в быстром темпе; 4-8 – исходное положение, сохранять равновесие; 9-16 – то же в другую сторону.**

**Варианты. То же со звуком «ж» на выдохе; то же, стоя на носках; то же, стоя на одной ноге, другая согнута.**

**Погремушки.**

**Воспитатель.**

**В них играют от души**

**Все грудные малыши.**

**Эти звонкие игрушки называют …**

**(погремушки).**

**Исходное положение – ноги врозь, руки внизу.**

**1-2 – два хлопка прямыми руками впереди; 3 – полуприсесть, хлопок ладонями по коленям; 4 – исходное положение.**

**Самолетик.**

**Воспитатель.**

**Что за птица?**

**Песен не поет,**

**Гнезда не вьет,**

**Людей и груз везет.**

**Исходное положение – ноги врозь, руки в стороны.**

**1-2 – наклон вправо; 3-4 – то же влево.**

**Вертолетик.**

**Воспитатель.**

**Без разгона ввысь взлетает,**

**Стрекозу напоминает.**

**Исходное положение – ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны.**

**1 – поворот влево, коснуться правой рукой носка левой ноги; 2 – исходное положение; 3-4 – то же в другую сторону.**

**Вращаем обруч.**

**Воспитатель.**

**Разноцветные колечки**

**Кружатся, вращаются,**

**Когда с ними мы играем.**

**Как их называем?**

**Исходное положение – ноги врозь, руки в стороны.**

**1-4 – вращение тазом вправо; 4-8 – то же влево:**

**То же, меняя положение рук: на поясе, за голову и др.**

**Неваляшка.**

**Воспитатель.**

**Эта игрушка не хочет лежать.**

**Положишь ее – встанет опять.**

**И стоит – качается.**

**Как она называется?**

**Исходное положение – сидя «по-турецки», руки на коленях, спина прямая.**

**1-4 – наклоны головы вправо-влево; 4-8 – перекаты вправо-влево.**

**Вариант. То же, произнося «динь-дон».**

**Исходное положение – сидя, согнув ноги; обхватить колени руками.**

**1-8 – перекаты в группировке вперед-назад.**

**Велосипед.**

**Воспитатель.**

**Этот зверь не ест овса.**

**Вместо ног – два колеса.**

**Сядь верхом и мчись на нем,**

**Только лучше правь рулем.**

**Исходное положение – лежа на спине, руки за головой.**

**1-64 – ногами имитировать «езду на велосипеде».**

**Люлька.**

**Воспитатель.**

**В старину в ней дети спали,**

**Мамы, сестры их качали.**

**Что же это за кроватка,**

**Спать в которой очень сладко?**

**Исходное положение – сидя, руки вверх.**

**1-2 – перекатом назад лечь на спину, подняв ноги вперед; 3-4 – перекатом вперед вернуться в исходное положение.**

**Горка.**

**Воспитатель.**

**Меня хлопали лопатой,**

**Меня сделали горбатой,**

**Меня били, колотили,**

**Ледяной водой облили,**

**И скатились все потом**

**С моего горба гуртом.**

**Исходное положение – лежа на спине, согнуть ноги, руки за голову.**

**1 – поднять таз (локти и лопатки прижать к полу); 2-3 – держать позу; 4 – исходное положение.**

**Качели.**

**Воспитатель.**

**Ой-да, ой-да, ой-да, ух!**

**Я лечу, лечу, как пух!**

**Вверх, вниз! Вверх, вниз!**

**Прямо к облаку несись!**

**Ой-да, ой-да, ой-да, ух!**

**Аж захватывает дух!**

**Исходное положение – лежа на животе, руки вверх.**

**1-2 – поднять руки, голову, верхнюю часть туловища; 3-4 – исходное положение; 5-6 – поднять ноги; 7-8 – исходное положение.**

**Кораблик.**

**Воспитатель.**

**Плывет белый гусь –**

**Брюхо деревянное,**

**Крыло полотняное.**

**Исходное положение – лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести.**

**1 – поднять верхнюю часть туловища, голову, руки; 2-3 – держать их, произносить на выдохе «щ-щ» («волны плещут о борт корабля»); 4 – исходное положение.**

**Мяч.**

**Воспитатель.**

**Упадет – подскачет,**

**Ударишь – не плачет.**

**Ростом мал, да удал,**

**От меня ускакал.**

**Его пинают – он не плачет,**

**Его бросают – назад скачет.**

**Исходное положение – о. с., руки на поясе.**

**1-16 – прыжки вверх на месте.**

**Исходное положение – то же.**

**1-8 – прыжки на двух ногах с продвижением вперед.**

**1-8 – то же с продвижением назад.**

**1-16 – то же с продвижением вправо и влево.**

**Исходное положение – присед, руки на коленях.**

**1-16 – прыжки в приседе на месте и с продвижением.**

**Тряпичная кукла.**

**Воспитатель.**

**Я хорошая игрушка,**

**Буду девочкам подружка.**

**Я могу сидеть в коляске,**

**Закрывать умею глазки.**

**Исходное положение – лежа на спине, руки в стороны – вниз, ноги врозь.**

**Полностью расслабиться, закрыть глаза.**

**Воспитатель проверяет степень расслабления (приподнять руки ребенка и потрясти ими). При правильном расслаблении эти пассивные движения переходят с рук на весь плечевой пояс, а голова при этом покачивается, как у тряпичной куклы. Если приподнять руку (ногу) ребенка и отпустить, конечность падает.**

**Методические рекомендации. Перед разучиванием упражнения рекомендуется дать детям потрогать тряпичную куклу, у которой все конечности «мягко подвижны».**

**Подвижная игра «Подарки».**

**Взявшись за руки, дети образуют круг; один (водящий) в центре. Играющие идут по кругу и говорят:**

**Принесли мы всем подарки,**

**Кто захочет – тот возьмет.**

**Вот вам кукла с лентой яркой,**

**Конь, волчок и самолет.**

**С окончанием слов останавливаются. Стоящий в кругу называет, какой подарок он хочет получить. Дети выполняют те или иные движения (в соответствии с названным подарком).**

**Скачет конь наш – чок, чок, чок!**

**В серых яблоках бочок.**

**Бег по кругу, высоко поднимая колени.**

**Кукла, кукла, попляши,**

**Красной лентой помаши!**

**Вальсовый шаг в сторону, стоя лицом к центру круга.**

**Самолет летит, летит,**

**Летчик смелый в нем сидит.**

**Бег по кругу, руки в стороны.**

**Вот как кружится волчок,**

**Прожужжал и на пол лег.**

**Кружатся на месте со звуком «ж» и приседают.**

**Стоящий в кругу выбирает нового ведущего, и игра повторяется. Каждый следующий ведущий называет другой подарок.**

**Заключительная часть.**

**Гномы.**

**Ходьба в полуприседе на носках, руки за спину.**

**Методические указания. Голову поднять; спина прямая; лопатки соединены; плечи опущены; пятки как можно выше.**

**Последовательность выполнения.**

**Исходное положение – стойка – на носках, лицом к опоре, пятки вместе, сохраняя правильную осанку.**

**Исходное положение – стойка – ноги вместе, лицом к опоре.**

**1 – встать на носки; 2 – полуприсед; 3-6 – держать позу; 7 – выпрямить ноги; 8 – исходное положение.**

**Ходьба в полуприседе на носках в медленном, затем в обычном темпе, с различным положением рук.**

**Заводные пингвины.**

**Ходьба, носки в стороны, руки внизу, кистями вверх. Выполняется из положения стоя, пятки вместе. Носки врозь.**

**Методические указания. Спина прямая; голова приподнята; ноги и руки прямые; носки разведены в стороны.**

**Последовательность выполнения.**

**Исходное положение – стойка – ноги вместе, лицом к опоре.**

**1 – не отрывая пятку, носок правой ноги вытянуть в сторону; 2 – то же левой; 3-6 – стоять, опираясь на наружный край стопы; 7 – не отрывая пятку, носок правой ноги вытянуть; 8 – то же левой.**

**Ходьба, носки в стороны, в медленном, затем в обычном темпе.**

**Говорящая кукла.**

**Исходное положение – о. с.**

**Воспитатель идет вдоль строя, проверяя осанку каждого ребенка; тот, к кому он подходит, по слогам произносит имя своей куклы.**

**Октябрь**

**«Осенняя прогулка в лес»**

**Цель:**

**Формировать у детей интерес к спортивным развлечениям, желание участвовать в подвижных играх.**

**Задачи:**

**●Расширять кругозор детей, закреплять знания о сезонных признаках и цветовой палитре осени.**

**● Развивать двигательные навыки, психофизические качества: ловкость, силу, выносливость.**

**● Совершенствовать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, запоминать свое место.**

**●Воспитывать любознательность, интерес, создавать радостную и доброжелательную атмосферу в детском коллективе.**

**● Способствовать воспитанию эстетических чувств, доставить чувство радости от осеннего досуга.**

**Оборудование: Конусы 2шт.,грибы мухоморы и белые (по кол-ву детей), корзины под грибы 2шт., дубовые и кленовые листья по кол-ву детей, зонтики 2шт.**

**Ход досуга**

**Под тихую музыку дети входят в зал. Их встречает ведущий.**

**Ведущий. Здравствуйте, ребята!**

**Зашумела листьями**

**Осень золотая,**

**Закружила в воздухе,**

**Весело играя.**

**Сегодня я приглашаю вас на «Осеннюю прогулку». Ребята, а как вы думаете, какого цвета осень? (Слайды 2 шт жёлтая осень) А давайте прогуляемся в осенний лес? (Слайды животные осенью). Вот мы с вами и в лесу.**

 **Играет музыка, появляется Лиса Патрикеевна.**

**Ведущий. Ой, а кто это нам на встречу идёт?**

**Лиса Здравствуйте ребята! Я такая рыжая, красивая, как осенний листочек, может возьмёте меня с собой погулять! А-то все в лесу к зиме готовятся. Мне так скучно!**

**Ведущий. Ребята, пригласим Лису Патрикеевну на прогулку?**

**Лиса Ура! Тогда перед прогулкой нужно размяться. Давайте все встанем врассыпную на весёлую разминку! Я её у синичек подглядела. Как синички приготовили клювики, крылышки, хвостики. Ну, что, готовы? Тогда повторяйте за мной!**

**Разминка**

**Дыхательные упражнения**

**Лиса Какие молодцы! Хорошо размялись. А ребята играть любят? Тогда давайте поиграем. Под музыку мы будем гулять по лесу подскоками. А когда музыка закончится, девочки должны будут построиться друг за другом за паучком , а мальчики за лесовичком. (проводится игра «Чьё звено быстрей соберётся», Вед. расставляет конусы)**

**Ведущий. Лиса, а ты говорила, что в лесу все звери к зиме готовятся.**

**Лиса Да, вот белочки грибы на зиму собирают! Может поможем белочкам грибы собрать? Тогда мальчики будут собирать в корзину мухоморы, а девочки «белые» грибочки. Раз, два, три, собери! (Проводится игра «собери грибы»)**

**Лиса Молодцы ребята! Хорошо потрудились! Я обязательно эти грибы белочкам передам.**

**Ведущий. Ребята, а медведи готовятся к зиме? (Ответы детей) Они зимой впадают в спячку и всю зиму спят в своей берлоге.**

 **Лиса А теперь давайте попробуем, как медвежата, дойти до берлоги«медвежьим шагом», заползти в неё и поспать. Затем бегом вернуться к своим друзьям (проводится игра «полоса препятствий»)**

**Лиса Молодцы ребятки!**

**Ведущий. А зайцы к зиме готовятся? (Ответы детей) Правильно! Зайцы на зиму шубку меняют – зимой они белые и пушистые. А вот запасы на зиму зайчики себе не собирают – только и знают что по лесу прыгать – скакать!**

**Лиса Да с листочками играть! И я хочу с вами поиграть в весёлую игру «Листопад» Поиграем? Тогда слушайте правила игры.(раскладывает лиса и ведущий листья по кругу) Девочки встают в круг на кленовые листики, а мальчики на дубовые. Когда заиграет музыка, мы будем прыгать вокруг листочков, как зайчата. Когда музыка закончится, ребята должны найти свои места (девочки на кленовые, мальчики на дубовые листья). И я посмотрю, кто внимательней: девочки или мальчики. Ну, что? Готовы? Тогда начали! (Проводится игра «Найди своё место»)**

**Лиса Молодцы! Справились. А загадки вы умеете разгадывать? Ну, тогда садитесь на свои листочки и слушайте!**

**Ведущий. Ребята, внимательней слушайте! У Лисы Патрикеевны загадки хитрые, как сама лиса! Готовы?**

**Лиса загадывает загадки:**

**\*В тёплой лужице своей громко квакал… муравей (лягушонок)**

**\*С пальмы вниз, на пальму снова ловко прыгает… корова (обезьяна)**

**\* Фрукты хоботом берёт толстокожий… бегемот (слон)**

**\* Простой вопрос для малышей: «Кого боится кот?»… мышей (собак)**

**\* Кто любит по ветвям носиться? Конечно, рыжая… лисица (белка)**

**\* Вышел зайчик погулять, лап у зайца ровно…(не пять, а четыре)**

**\*Мы носки, колготки, брюки надеваем все на …(не на руки, а на ноги)**

**\*На обед сыночку Ване, мама варит суп в…(не в стакане, а в кастрюле)**

**Лиса Молодцы! Ой! (гремит гром, музыка дождя) Кажется дождик начинается! Пора прятаться под зонтик. По моему сигналу девочки прячутся под жёлтый, а мальчики под зелёный зонтик! (Проводится игра «Быстро в домик») А пока моросит дождик, чтобы не было скучно, я предлагаю вам посмотреть на осенний лес и на весёлых деток на осенней прогулке.**

**Слайдшоу**

**Ведущий. Ну, вот и дождик закончился. Нам пора домой возвращаться.**

**Лиса Жалко с вами расставаться, но пришла пора прощаться! Пойду и я к своим лисяткам.**

**Играет музыка, лиса уходит.**

**Ведущий. Хорошо мы с вами погуляли по лесу, полюбовались осенней лесом, вспомнили какого осень цвета, вспомнили, как лесные звери к зиме готовятся и весело поиграли в подвижные игры. А теперь нам уже пора возвращаться в свою группу. На этом наша «Осенняя прогулка» закончена. Играет музыка, дети уходят в группу.**

**Ноябрь**

**«В гости к Хозяйке леса»**

**Задачи занятия: Отрабатывать умения действовать согласованно в команде под средством**[**игровых**](http://50ds.ru/psiholog/1958-znachenie-igrovykh-priemov-na-zanyatiyakh-po-razvitiyu-rechi-po-programme-tropinki.html)**упражнений. Способствовать комплексному развитию двигательных качеств и достижению результатов. Развивать у детей любовь к спорту через игру, театрализацию игры. Развивать ловкость, глазомер, быстроту и координацию движений, находчивость, любознательность, сообразительность. Воспитывать уверенность в своих силах.**

**Инвентарь:**

* **Гимнастические скамейки, обручи,**[**мячи**](http://50ds.ru/sport/7347-proekt-s-detmi-podgotovitelnoy-gruppy-dlya-chego-nuzhny-myachi.html)**, дуги, мешки, ведерки, бревна.**
* **Эмблемы с изображением**[**пчелы**](http://50ds.ru/vospitatel/1039-zanyatie-v-sredney-gruppe-v-gostyakh-u-pchely.html)**и муравья, крылья сороки.**

**Ход**[**спортивного досуга**](http://50ds.ru/psiholog/4135-konspekt-integrirovannogo-sportivnogo-dosuga-zimushka-zima.html)

**На лесную поляну выбегают под музыку команды: "муравьишки", "пчелки".**

**Встречает их Хозяйка леса, она в зеленом наряде, на голове - убор из листьев.**

**Хозяйка леса: Здравствуйте девчонки и мальчишки. Я Хозяйка лесного царства.**

**Приглашаю вас в гости к лесным жителям.**

**Со мной отправиться в гости лишь тот, кто умеет дружить, кто честен, кто очень любит игры и делает зарядку.**

**Ребенок:**

**Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю .... (зарядку)**

**Ведущий: Становитесь по порядку - начинаем мы зарядку!**

1. **Ходьба командами друг за другом.**
2. **Бег змейкой, виляя по тропкам.**
3. **"Потягушки" - восстановление дыхания. Дышим свежим лесным воздухом.**
4. **С силой согнуть руки к плечам. Поднимаясь на носки, выпрямить руки вверх (потягиваясь посмотреть на кисти), опустить руки к плечам и вернуться в исх.п. 4. " Ласточка"- птичка скачет, словно пляшет. Птичка крылышками машет. Выполняем взмахи рук через стороны вверх, одновременно поднимаясь на носочки. Складываем крылышки за спинку - отдыхаем.**
5. **"Лисичка" Вот бежит лисенок: ля- ля- ля. Выполняем бег на месте, виляя хвостиком, руки у груди полусогнуты, взмахи кистями выполняем.**
6. **"Зайка" Прыгает зайчонок: скок - скок - скок. Выполняем прыжки на счет 1-2 - вперед, на счет 3-4 - назад.**

**Восстановление дыхания. Видите, стараемся- спортом занимаемся!**

**Хозяйка леса: Молодцы, ребята! Теперь я вижу, что вы готовы к встрече с лесными жителями.**

**Помогите мне загадку отгадать.
На цветы она садится,
Не устав с утра трудиться,
Людям воск и мед дала
Беспокойная пчела.... (пчела)**

**Ведущий: Мы на цветочной поляне. Дети- "пчелы". Обручи - цветы. В обручах мед (любые желтые предметы: кубики, мячи, киндеры)**

**По сигналу первые пчелки с ведерком бегут и собирают по одному киндеру из своего цветка. Возвращаясь к своей команде складывают мед в большое ведро и передают пустое маленькое ведерко следующему и так до окончания эстафеты.**

**Итог: отметить команду, которая быстрее собрала мед.**

**Хозяйка леса: помогите мне отгадать следующую загадку.**

**С хвостом длинным, с белым боком,
А летает не высоко.
Хочет все стащить с наскока -
Это хитрая ....... (сорока)**

**Ведущий: Выбираем птичку-сороку. Дети будут бабочками (с ленточками)**

**Дети поют:**

**Бабочки летают,
Пыльцу собирают.
На цветочек сели,
Дальше полетели.
Сорока встанет
И бабочек поймает.
Сорока вылетает и ловит бабочек.**

**Итог: отметить сороку, которая поймала больше бабочек.**

**Хозяйка леса: отгадайте еще одну мою загадку.**

**В лесу у пня
Суета, беготня.
Народ рабочий
Весь день хлопочет. (муравьи)**

**Ведущий: Ребята, вы видели в лесу муравейник? А вы обратили внимание, как муравьи работают? Один соломинку тащит, другой веточку, третий - травинку. Неслучайно о трудолюбивом человеке говорят, что он работает, как муравей. Итак, муравьишки, за дело!**

**Каждой команде дается картонное бревно (1-1,5 м). Дети по сигналу берут бревно на плечо и бегут до ориентира, обегают его и возвращаются к своей команде, передавая эстафету следующему.**

**Итог: поблагодарить команду, которая быстрее выполнила задание.**

**Хозяйка леса:**

**Игру на поляне начинают опять,
Волка в игру не хотят принимать.**

**Ведущий: Почему?**

**Хозяйка леса:**

**Запомни, драчун - забияка,
Что это игра, а не драка.**

**Ведущий: Давайте ребята поучим волка играть. Выбираем зайца и волка. Дети становятся в полукруг парами. Заяц начинает убегать, а волк его догоняет. Бегают заяц и волк только в воротца, пробегая "змейкой", не пропуская ни одни воротца, пока волк не догонит зайца. Затем действующие лица можно заменить.**

**Итог: молодцы зайцы, научили волка играть.**

**Хозяйка леса: Да. Они сильные, выносливые, ловкие. А какой же зверек такой же сильный, выносливый и ловкий?**

**Подход ее к жертвам обманчиво прост:**

**"Я, курочка, ваша сестрица..."
Блестят ее зубы и огненный хвост.
Да это же, это.....(лисица)**

**Ведущий: Бегала лиса лесом с мешком, а кого же она несла за темные леса, за высокие горы? (Петушка)**

**У первых в колонне игроков по мешку (мешок наполнен мячами). По сигналу дети забрасывают наполненный мешок на плечо и бегут к дуге, проползают в нее с мешком, обегают стойку и возвращаются бегом к своей команде, передают мешок следующей "лисе".**

**Итог: отметить команду, которая первой выполнила задание.**

**Хозяйка леса:**

**Славно мы повеселились,
Поиграли, пошутили,
А теперь пора прощаться.
Всем спасибо за игру,
За звонкий смех.
И до новых встреч!**

**Декабрь**

**«Мы против простуды»**

**Задачи:**

**1. Дать детям представление о простейшей профилактике простудных заболеваний.
2. Вызвать у детей радостное бодрое настроение.
3. Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.
4. Поддерживать в детях и их родителях спортивный дух, желание заниматься физической культурой, вести здоровый образ жизни.
Предварительная работа:
1. Рассматривание плакатов о простудных заболеваниях и их причинах.**

**2. Беседы на тему «Зимняя одежда и обувь».
3. Чтение стихов и рассказов о закаливающих процедурах, здоровье, спорте. Оборудование:
Шнур, кегли, мячи большого и малого размеров, корзины, обручи разных размеров, эмблемы, магнитофон с записями, письма героев, ключи, сундук.
Идея:
Простуда забрала шапки и шарфы детей из группы, чтобы они заболели.
Ход досуга:
Дети находят письмо Снеговика, в котором рассказывается о коварстве Простуды. Снеговик просит отправиться в путь, предварительно замаскировавшись.
Аттракцион «Маскировка»
Оббежать вокруг корзины в обруче, вместе с родителем. Вернуться в команду, пролезть в обруч, отдать следующей паре. Участвуют все дети и все родители. Если детей больше, то с одним родителем бегают два ребенка.
Аттракцион «Снежный тоннель»
Родители держат обручи малого размера, дети пролезают в них по кругу. Затем дети держат обручи большого размера, родители пролезают в них по кругу. За выполнение задания участники получают первый ключ.
- Дети находят письмо лесных зверей, в котором рассказывается, как пройти дальше.
Аттракцион «В снежном лесу»
Дети под музыку показывают виды зимнего спорта (катание на санках, на коньках, на лыжах, а родители отгадывают. Если дети показывают хорошо, а родители отгадывают правильно - участники получают второй ключ.
Аттракцион «Снежный бой»
Дети вместе с родителями встают в круг со своими снежками-мячиками из «сухого» и под считалочку играют в снежки. Игра проводится два-три раза, затем родители собирают снежки-мячики в одну корзину, а дети в другую. Кто больше? Результаты сравниваются.
- Дети находят письмо Пингвина, из которого узнают, что пингвины помогут найти Волшебный Сундук, если все с ними весело потанцуют.
Танец Веселых Пингвинов (танцуют дети вместе с родителями)
За веселый танец участники получают последний (третий) ключ
Подведение итогов: открываются ключами три замка, на дне сундука обнаруживаются шапки и шарфы вместе с подарками.**

**Январь**

**«В гостях у Снеговика»**

**Ход мероприятия:**

**Звучит музыка. Дети входят в зал, где их встречает Снеговик.**

**Снеговик: Здравствуйте, ребята!**

**Дети: Здравствуйте!**

**Снеговик: Вы, меня узнали?**

**Дети: Да, ты Снеговик!**

**Снеговик: Да! Я веселый Снеговик!**

 **К снегу, к холоду, привык.**

 **Услышав шум, проснулся я.**

 **Я всех приветствую друзья!**

 **Вас давно я ожидаю,**

 **С вами я в игру сыграю.**

**Проводится пальчиковая игра «Снеговичок». После игры дети проходят и присаживаются на стулья.**

**Снеговик: Ребята, скажите ,а сейчас какое время года?**

**Дети: Зима.**

**Снеговик: Правильно, зима. А вы про зиму наверное много чего знаете?**

**Дети: Да, знаем!**

**Снеговик: А это я сейчас проверю! Я вам буду вопросы задавать, а вы быстро отвечайте!**

**Проводится игра «Ответь правильно»**

**-Снег белый или синий?**

**-Лед твердый или мягкий?**

**-Снег капает или идет?**

**-Зимой бывает снегопад или листопад?**

**-Лед скользкий или шершавый?**

**-На улице мороз или жара?**

**-Сосульки едят или грызут?**

**-На коньках катаются или качаются?**

**-Снеговика лепят или строят?**

**Снеговик: Молодцы! Ответили на все мои вопросы. За ваши правильные ответы, я подарю вам целую корзину снежков.(Снеговик достает корзину со снежками).А давайте поиграем в снежки!?**

**Проводится игра «Снежки». Дети делятся на две команды, встают в колонны друг за другом за стартовой линией, на противоположной стороне нужно отметить финишную линию и поставить корзину или ведро. У каждого из участника в руке снежок. По сигналу первые игроки команд добегают до финиша и бросают в корзину снежок; бегом возвращаются к своей команде и становятся в конец колонны. Выигрывает та команда, которая первая забросит все снежки в корзину. После игры дети проходят на свои места.**

**Снеговик: Ребята, а вы умеете загадки отгадывать?**

**Дети-Умеем!**

**Снеговик: Ну, тогда отгадайте мои загадки.**

**Отгадывание загадок.**

**1.Все зимой его бояться,**

 **Больно может он кусаться.**

 **Прячьте уши, щеки,нос**

 **Ведь на улице…(мороз)**

**2.С неба он летит зимой,**

 **Не ходи теперь босой,**

 **Знает каждый человек**

 **Что всегда холодный …(снег)**

**3.Не сосите, сорванцы,**

 **Ледяные леденцы!**

 **Сам глотаю я пилюльки**

 **Потому что ел…(сосульки)**

**4.Он и добрый, он и строгий,**

 **Бородой до глаз зарос**

 **Красноносый, краснощекий**

 **Наш любимый…( Дед Мороз)**

**5.Снежный ком-один, другой,**

 **Нос –морковка-золотой**

 **Во дворе стоит без толка.**

 **А в руках его –метелка(снеговик)**

**6.Мчусь как пуля я вперед,**

 **Лишь поскрипывает лед.**

 **Да мелькают огоньки**

 **Кто несет меня?...(коньки)**

**7.Дел у меня немало**

 **Я белым одеялом**

 **Всю землю покрываю**

 **В лед реки убираю**

 **Белю поля, дома**

 **А зовут меня…(зима)**

**Снеговик: Молодцы, ребята! Как хорошо вы загадки отгадываете! Вы еще наверное и песни петь умеете? А давайте споем песню про зимушку!**

**А чего вы сели вдруг?**

**Выходите, дети в круг!**

**Дети образуют круги поют песню «Зимушка-зима». После песни дети проходят на места.**

**Снеговик: Как здесь весело у нас!**

 **Эх, пустился бы я в пляс!**

 **Ой!-ой!-ой! Ой!-ой!-ой!**

 **(Делает вид, что падает)**

 **Что случилось? Что со мной?**

 **Сам не знаю. Может я ребята таю?**

 **Дуйте, дуйте посильнее**

 **Чтобы стало холоднее! (Дети дуют на снеговика)**

**Снеговик: Вот, спасибо вам ребята! Стало мне так хорошо, что захотелось пойти на улицу погулять. А вам, ребята, тоже хочется пойти погулять?**

**Дети: Да!**

**Снеговик: А на прогулку вы быстро одеваетесь?**

**Дети: Быстро!**

**Снеговик: А это я сейчас проверю! Давайте поиграем с вами в игру «Кто быстрее оденется на прогулку?»**

**Проводится игра «Кто быстрее оденется на прогулку?».**

**Дети строятся в две команды друг за другом. По сигналу воспитателя первые игроки надевают шапку и шарф, и на двух ногах прыгают до финишной черты, бегут назад и отдают одежду другому игроку. Игра продолжается, пока все игроки не выполнят задание.**

**Снеговик: Молодцы! Вы и правда быстро одеваетесь на прогулку.**

**Я за игру вас благодарю!**

**Снежки волшебные дарю! (Снеговик дарит детям зефир)**

**Но, увы, ребята ждут в лесу меня дела**

**Возвращаться мне пора**

**До свиданья, детвора!**

**ДЕТИ: До свидания Снеговик!**

**На этом развлечение заканчивается, Снеговик уходит за дверь, а дети с пом.воспитателя уходят в группу**

 **Февраль**

 **«Веселые старты»**

 **Задачи: повысить интерес детей к физкультуре; в игровой форме развивать основные физические качества (силу, ловкость, выносливость, координацию движений); воспитывать устойчивый интерес к процессу выполнения физических упражнений; формировать мышечно-двигательные навыки, правильную осанку.**

**Оборудование: два пенёчка (ориентиры); два мяча; две дуги (высота - 50 см); медали и призы для награждения; аудиокассета с записью музыки.**

**Ход досуга**

**Дети в спортивной форме с эмблемами команд под музыку входят в музыкальный зал, делают один круг и строятся в одну шеренгу.**

**Инструктор. Ребята, сегодня будут соревноваться две команды: команда «Солнышки» и команда «Лучики». А судить наши соревнования будет жюри (представление жюри). Команды, по местам шагом марш!**

**Дети под музыку перестраиваются в две шеренги.**

**Команды приветствуют друг друга.**

**Приветствие.**

**Команда «Солнышки». Физкульт-привет!**

**Команда «Лучики». Физкульт-привет!**

**Инструктор. А теперь мы начинаем наши соревнования.**

**Эстафеты.**

**1. «Медвежата».**

**Доползти по-медвежьи до пенечков (расстояние - 4 м), обратно - бегом.**

**2. «Прокати мяч головой».**

**Прокатить мяч головой до ворот, в ворота, взять в руки и вернуться бегом, передать мяч следующему члену команды.**

**3. «Зайчики».**

**Прыжки на двух ногах, согнув в локтях руки, до пенёчков, обратно - бегом.**

**4. «Передай мяч над головой».**

**Передавать мяч над головой в своей колонне, последний ребенок высоко поднимает мяч над головой.**

**5. «Передай мяч между ног».**

**Передавать мяч между ног в своей колонне, стараясь передавать прямо (не сбоку и не прокатывая).**

**Подведение итогов**

**Вручение медалей и призов.**

**Дети под музыку проходят круг почёта и выходят из зала.**

 **Март**

 **«Веселые мячи»**

 **Цель: Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.
Задачи:
1.Воспитывать смелость, выносливость, доброжелательность, по отношению друг к другу;
2.Создать бодрое и жизнерадостное настроение;
3.Учить играть в эстафеты.
Оборудование: мячи разных размеров, 4 корзины.**

**Ход развлечения:
Ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня встретились команды самых ловких, сообразительных и умных ребят. Они докажут в честном и открытом поединке, что они достойны звания "Чемпионы!". Сегодня в нашем зале встречаются команды: «Ягодка » и «Солнышко».
Пожелаем успеха обеим командам в предстоящих соревнованиях! Но прежде чем начать соревнования, отгадайте загадку:
Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ...
(Мяч)**

**Правильно! Этому замечательному спортивному снаряду и посвящен наш праздник.
А теперь необходимо провести разминку.
Команды, на разминку! (Разминка с мячами среднего размера, можно взять комплекс утренней гимнастики с мячами)**

**Ведущий: Хорошенько мы размялись! А теперь пора к соревнованиям приступить!**

**1 эстафета с большим мячом «Соревнования мячей».
Дети становятся в колонну друг за другом (на расстоянии одного шага) и передают мяч через голову соседу за спиной. Когда мяч попадает в руки игрока, завершающего колонну, он бежит вперед и становится во главе группы, остальные отходят на шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли ведущего колонны.**

**2 эстафета. «Попрыгунчики».
Сидя на фит-боле, каждый ребенок должен допрыгать до ориентира, вернуться, передать мяч следующему участнику. Команда, первой закончившая эстафету, побеждает.**

**3 эстафета. «Прокати мяч».
Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.**

**4 эстафета. «Собери мячи в корзину».
Первый участник бежит до ограничителя, за которым в корзине лежат все мячи, берет один мяч и возвращается к команде, кладет мяч в пустую корзину, затем бежит следующий участник. Так необходимо перенести все мячи из полной корзины в пустую корзину.**

**Ведущий: Давайте немножко отдохнем! Загадки отгадывать умеете? .
1.То вприпрыжку, то вприсядку
Дети делают ...
(Зарядку)**

**2.Я его кручу рукой,
И на шеи и ногой,
И на талии кручу,
И ронять я не хочу.
(Обруч)**

**3.Коль крепко дружишь ты со мной,
Настойчив в тренировках,
То будешь в холод, в дождь и зной
Выносливым и ловким.
(Спорт)**

**5.Чтобы быть здоровым с детства,
И уж взрослым не хворать.
Нужно каждым утром ранним
упражнения выполнять
Нужно встать, присесть, нагнуться,
Вновь нагнуться, подтянуться.
Пробежаться вокруг дома.
Это всем из вас знакомо?
Будет всё у вас в порядке,
Если помнить о ...(Зарядке)**

**Ведущий: Молодцы! Загадки вы все отгадали!
Ведущий: Давайте подведем итоги соревнований. Команда «Ягодка » и команда «Солнышко» оказались быстрыми и дружными. Они достойны звания «Чемпионы», за это вас ждет угощение! «Медальки от зайки» (нарезанная кружками морковь)**

**Ведущий:
Славно вы повеселились,
Поиграли, порезвились,
А теперь пришла пора,
Расставаться, детвора.
Перед тем, как попрощаться
Всем хочу я пожелать:
Быть здоровым, улыбаться,
Никогда не унывать!**

 **Апрель**

 **«В поисках клада»**

 **Ход мероприятия**

 **Ведущий: Сегодня мы с вами отправимся на поиски клада. Он находится в лесу, в котором живёт Баба Яга. Дорога до леса очень трудная. Но я уверена, что вы все справитесь успешно, и мы с вами найдём клад. Для начала давайте сделаем разминку.
Дети выполняют танец «Вперёд четыре шага».
Ведущий: Ну вот, мы немного размялись и теперь можем отправиться в путь на поиски клада.

Препятствия:
1. Пройти по запутанным следам – выложены две дорожки со следами: на одной дорожке следы ведут вперёд, на другой – назад. Надо выбрать следы, которые ведут вперёд.
2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
3. Пролезание по пещере – Обруч на стойке, к нему прикреплён мешок без дна.
4. Пролезание через стойку по наклонным скамейкам. Поднять по скамейке, пролезть через стойку, спрыгнуть на мат.
5. Пройти по мостику через «речку». «Речка» – полоска синей клеёнки, мостик – низкая, узкая скамейка.
6. Пройти между пеньков зигзагом. Пеньки выполнены из картона и надеты на стойки.

Ведущий: Вот и лес! Куда же нам дальше идти? Ой, кто это там?

Баба Яга подметает дорожки между деревьями. Увидев детей, поворачивается к ним.
Баба Яга: Это кто ко мне пожаловал в мой волшебный лес? Что вам здесь надо? Что вы хотите делать в моём лесу?
Ведущий: Здравствуй, баба Яга. Мы - искатели клада. Мы ищем клад, который спрятан где-то здесь, в твоём лесу.
Баба Яга: Ишь, чего захотели! Это мой лес и всё здесь моё! Не пущу вас, а если вы пройдёте, я вас ловить буду.

Игра «Бабка Ёжка, костяная ножка».
Дети: Бабка Ёжка, костяная ножка,
С печи упала, ножку сломала,
А потом и говорит:
«У меня нога болит».
Бабка Ёжка, сиднем не сиди,
Лучше, бабка Ёжка, нас ты полови.
Ведущий: Ну, вот, баба Яга, дети у меня ловкие, смелые, быстрые. Ты не смогла нас поймать. Пропусти нас, пожалуйста, нас в лес и подскажи, где искать клад.
Баба Яга: Ишь, чего захотели! Не пущу я вас. Так не пойдёт. Я вас не поймала, потому что вас много, а я одна. Давайте силой меряться.

Перетягивание каната.
Ведущий: Ну всё, баба Яга, мы тебя победили, дети у меня сильные. Ты проиграла. Пропусти нас и подскажи, где лежит клад.
Баба Яга: Ишь, чего захотели! Не пущу я вас. Так не пойдёт. Я вас не перетянула, потому что вас много и вы все вместе, а я одна. А вот танцевать вы умеете? Вот здесь я вас перетанцую, потому что танцевать вы будете все по одному.
Ведущий: Танцевать дети у меня умеют. Попробуй нас перетанцевать.
Подвижный танец на любую русскую мелодию. В конце танца баба Яга падает.
Баба Яга: Это не честно, я старая, а вы молодые. А вот стихов-то вы не знаете.
Ведущий: Стихи дети у меня знают и читать наизусть умеют. Садись поудобнее и слушай.
Дети читают стихи.
Баба Яга: Ну, ладно, ладно! Уйду я, но где спрятан клад, не скажу. А самим вам клад не найти всё равно. Пока.
Баба Яга уходит. Уходя, она роняет листок со схемой, на которой изображено, где спрятан клад, и как туда добраться.
Ведущий: Ребята, посмотрите, что это уронила баба Яга. Да здесь схема какая-то. Давайте рассмотрим её. Что же здесь изображено? Дети, по этой схеме мы можем найти клад. Вот здесь, под деревом, находится клад. А вот здесь изображено направление, как до него добраться. Давайте продолжим поиски клада по схеме.

Дети преодолевают препятствия.
Препятствия:
1. От пианино отсчитать 4 шага в сторону противоположного окна.
2. Пройти между пеньков зигзагом.
3. Перелезть через бревно.
4. Перепрыгнуть с кочки на кочку.

После преодоления препятствий дети оказываются около трёх деревьев, под каждым деревом лежит кочка. Под одной из них лежит клад – конфеты, шоколад или ещё что-нибудь.
Ведущий: Ну вот, ребята, мы с вами нашли клад, а теперь давайте выбираться из этого леса.
Дети преодолевают препятствия, возвращаются «домой».**

**Май**

 **«Карлсон в гостях у детей»**

 **Ход мероприятия**

**Дети входят в зал под музыкальное сопровождение (спортивный марш). Выстраиваются в одну шеренгу.**

 **Ведущий: Дорогие ребята! Мы собрались сегодня в этом зале чтобы поиграть и удаль свою показать.**

**Влетает Карлсон (ребёнок подготовительной группы).**

 **Карлсон: Здравствуйте ребятишки, девчонки и мальчишки!**

 **Ведущий: Здравствуй Карлсон (дети здороваются).**

 **Карлсон: А что у вас здесь за праздник?**

 **Ведущий: Мы с ребятами собрались на спортивный праздник.**

 **Карлсон: Спорт я тоже люблю. Умею делать зарядку.**

 **Ведущий: Наши ребята тоже утром обязательно делают зарядку. Карлсон вставай вместе с ребятами и мы начинаем.**

**Логоритмическое упражнение «Парад» с движениями**

**Как солдаты на параде мы шагаем ряд за рядом**

**Левой раз, левой раз, посмотрите все на нас**

**Мы захлопали в ладоши, и потопали немножко**

**По коленочкам ударим тише, тише, тише**

**Наши ручки закружились выше, выше, выше.**

**Раз присели, два-привстали**

**Снова дружно зашагали**

 **Дети садятся**

 **Ведущий: Карлсон мы знаем ты живёшь на крыше в своей сказке. А что ты любишь наблюдать больше всего?**

 **Карлсон: Мне нравятся машины. Когда горит зелёный свет – они едут, а на красный все останавливаются.**

 **Ведущий: Хочешь с нашими мальчиками поиграть? А игра «Шофёры». Вот тебе красный и зелёный флажок.**

**Игра проводится в ругу, в руках у играющих руль**

 **Ведущий: Карлсон ты любишь загадки? Тогда все послушайте загадки и постарайтесь отгадать (Загадки о спорте).**

 **Карлсон: Впереди у нас игра**

 **Поиграем детвора?**

**Игра «Мой весёлый звонкий мяч»**

**(участвуют девочки – считалкой выбирают водящего)**

 **Карлсон: Молодцы, интересная игра.**

 **А теперь ребятишки слушайте мою загадку**

 **Лёгкий, воздушный, круглый, непослушный**

 **Ветер только налетит он и полетит.**

 **Карлсон: Правильно, молодцы.**

**Выходят девочки подготовительной группы**

 **и танцуют с шариками «Чунга – чанга»**

**Карлсон: Ребята, я очень люблю играть с шариками, а вы любите? Тогда я предлагаю вам игру. «Добеги не урони»**

**Мальчики выстраиваются подгруппами по двум**

**сторонам зала, в руках у одной подгруппы шарики воздушные, и по команде**

 **«Беги» - перебегают и отдают другим игрокам**

 **Ведущий: Карлсон, а девочкам можно с шариком поиграть?**

 **Карлсон: Да, конечно. Для них игра «Попади в обруч»**

**Игра проводится по типу эстафеты.**

**Ведущий: Спасибо Карлсон за занимательную и увлекательную игру с шарами. А хочешь Карлсон с нами поиграть мы тебя научим игре «Сантики – фантики».**

 **Карлсон: Да, хочу.**

**Дети встают по кругу, произносят слова: сантики –фантики - лимпопо и повторяют за водящим танцевально-ритмические движения**

**Карлсон: Мне очень понравилась ваша игра. У меня для вас сюрприз, закройте глаза, а руки вытяните вперёд.**

**Карлсон и девочки (помощницы) раздаёт цветные конфеты. Моя игра называется «Найди свою конфетку».**

**Игра по типу «Найди свой цвет». В четырёх углах зала четыре цветных обруча, под музыкальное сопровождение дети двигаются по залу. По окончании собираются по цветам (девочки помощницы поднимают обручи). Дети садятся.**

**Ведущий: Спасибо тебе Карлсон за весёлые игры.**

 **Карлсон: И вам спасибо. Мне теперь пора, до свиданья детвора.**

 **Ведущий: А конфеты возьмёшь с собой?**

 **Карлсон: Вы обёртку открывайте**

 **И меня не забывайте.**

 **(уходит)**

**Ведущий: Вот и подошёл к концу наш спортивный праздник. Спасибо всем.**

**Приложение №11**

**Беседы по валеологии для детей**

**Беседа: «Тело человека»**

**Цели:**

**- формирование представлений детей о внешних особенностях строения тела человека;**

**- познакомить с  возможностями тела человека (я умею бегать, прыгать и т.д.);**

**- развивать способность рассматривать себя, друг друга;**

**- развивать умение анализировать, сравнивать, делать выводы;**

**- воспитывать проявление интереса к другим детям, доброжелательного отношения к сверстникам.**

**Оборудование: иллюстрации с изображением разных людей, кукла – перчатка «Незнайка»**

**Содержание**

**Дети рассматривают иллюстрации (предварительно развесить на доске в группе) с изображением разных людей (дети и взрослые, разного возраста).**

**Воспитатель надевает куклу – перчатку на руку, обращает на нее внимание детей: ребята, посмотрите, кто к нам пришел, это Незнайка. Давайте с ним поздороваемся: здравствуй, Незнайка.**

**Незнайка: здравствуйте, ребята. А куда вы смотрите, что за картинки тут у вас висят, кто на них изображен? (ответы детей). Ой, правда, здесь нарисованы люди, они все такие разные.**

**Воспитатель – Незнайка, ты говоришь правильно - тут нарисованы разные люди, но если ты посмотришь получше, то увидишь, что они похожи друг на друга.**

**Незнайка – нет, непохожи, посмотрите мама такая большая, а ребенок на ее руках совсем маленький.**

**Воспитатель – ребята, а вы как думаете, есть у этих людей то, чем они все похожи? Давайте посмотрим на людей на картинках и назовем то, что у них одинаковое, чем они похожи.**

***Игра «Чем похожи»* - рассматривание и обсуждение изображений: девочка и мальчик, мама и ребенок, дедушка и папа и др. Воспитатель просит назвать детей признаки сходства изображенных людей (черты сходства – есть руки, ноги, голова, туловище, на голове – уши, глаза, рот нос, волосы).**

**Далее воспитатель подводит итог – все эти люди похожи строением тела. А теперь, посмотрите друг на друга, а мы с вами похожи? (ответы детей).**

**Воспитатель – ребята, давайте встанем и покажем Незнайке какое у нас тело.**

**Физкультминутка.**

**У меня есть голова**

***повороты головы***

**Направо – раз, налево - два.**

***направо налево, наклоны головы.***

**Она сидит на крепкой шее,**

**Повертели – повертели.**

***круговые повороты шеей.***

**Затем туловище идет,**

***руки на поясе,***

**Наклон назад, наклон вперед,**

***наклоны,***

**Поворот – поворот.**

***повороты***

**Умелые руки есть у всех,**

***рывки руками***

**Вверх – вниз, вниз – вверх.**

***вверх – вниз***

**Ноги нам нужны, чтоб бегать,**

***бег на месте***

**прыгать,**

***подскоки (2-3 раза),***

**приседать, стоять…**

***приседания (2-3 раза).***

**Вот какое мое тело!**

**С ним все делаешь на «пять»!**

**Воспитатель – теперь видишь, Незнайка, что у всех людей есть то, чем они похожи друг друга.**

**Незнайка – это так интересно, правда, ребята? Я хочу получше узнать о том, как устроено наше тело.**

**Воспитатель – ну что, ребята, поможем Незнайке? Тогда, занимайте скорее свои места.**

**Воспитатель - Наше тело устроено так:**

**Голова помещена сверху, на соединяется с туловищем при помощи шеи. Шея помогает голове совершать различные движения.**

**Незнайка – не может быть, я не верю.**

**Воспитатель -  тогда попробуй, дай нашим ребятам задания, а они их выполнят.**

***Дети выполняют практические упражнения:***

**- покажите, где у вас голова**

**- дотроньтесь до головы своего соседа, погладьте ее**

**- вытяните шею, как гусь**

**- втяните шею в плечи**

**- выполните круговое движение головой**

**- поверните голову в одну сторону, а теперь в другую**

***После выполнения заданий Незнайка хвалит детей.***

**Воспитатель - Также при помощи шеи голова соединяется с туловищем. Туловище тоже может двигаться.**

***Дети выполняют практические упражнения:***

**- наклонитесь вперед, а потом назад**

**- повернитесь в одну сторону, а теперь в другую**

**Воспитатель - А еще внутри туловища «хранятся» важные внутренние органы – сердце, его удары вы можете послушать друг у друга (дети слушают, как бьется сердце у своего соседа), легкие – они помогают нам дышать и другие, очень нужные и важные органы.**

**Воспитатель - Сверху к туловищу крепятся руки.**

**Незнайка - Покажите ваши ручки, сколько их у вас?**

**У руки есть ладошка, а на ней пальчики, что умеют делать ваши ручки? (ответы детей) – *практические упражнения:***

**▪ хлопните в ладоши**

**▪ погладьте свой животик**

**▪ спрячьте руки за спину**

**▪ дотроньтесь до своей спины**

**▪ дотроньтесь до спины своего соседа**

**▪ погрозите пальчиком**

**▪ поднимите руки перед собой**

**▪ достаньте ладошками до пола**

**▪ сожмите ладошку в кулачок**

**▪ пошевелите пальчиками**

**Воспитатель - Снизу к туловищу крепятся ноги.**

**Незнайка - Покажите ваши ноги. Сколько их у вас? (Их тоже две.)  Какие красивые на них носочки и туфельки. Покажите, какие веселые у вас ножки – практические упражнения:**

**▪ потопайте ногами**

**▪ попрыгайте на двух ногах, а теперь на одной**

**▪ поставьте ноги широко-широко**

**▪ походите на носочках, а теперь на пятках**

**▪ согните ногу в коленке**

**▪ присядьте**

**Воспитатель - Вот видите, ребята, мы с вами умеем делать очень много разных движений, а помогает нам наше тело.**

**В конце занятия Незнайка благодарит детей, говорит, что он обязательно еще к ним придет.**

**Затем воспитатель подзывает детей к себе (можно позвать сначала девочек, потом мальчиков, затем всех детей): проводиться подвижная игра «Петрушка»:  дети образуют круг, Петрушка – водящий, встает в центр круга. Петрушка вместе с детьми произносит следующий текст:**

**Я — веселая игрушка,**

**А зовут меня — Петрушка!**

**Я буду делать упражнения,**

**А вы повторять за мной движения**

**В это время дети, стоящие в кругу, выполняют «пружинку», руки на поясе. По окончании текста Петрушка выполняет какие-либо упражнения (наклоны, приседания, прыжки и др.). Дети должны точно повторить показанные Петрушкой движения. Ребенок, наиболее точно и правильно выполнивший задание Петрушки, становится новым водящим. Игра повторяется.**

**Дополнительный материал по теме:**

**➣ проводятся следующие игры:**

**- игра «Что мы делаем – не скажем, что мы делаем – покажем». Водящий показывает само действие, а играющие должны догадаться, что это за действие (например, забивает гвозди, вырезать, играть на гитаре и т.д.)**

**- игра «Умею – не умею» (по принципу «Съедобное – несъедобное»). Водящий говорит слова «Я умею» («Я не умею») и бросает мяч любому игроку. Тот, кто ловит мяч, должен сказать, что он может (чего не может) делать.**

**- игра «Петрушка»**

**➣ чтение детям: стихотворение «Тело человека» М.Ефремова, потешка «Точка, точка, два крючочка…»**

**➣ рисование карандашами с использованием трафаретов**

**➣ дидактическая игра «Робот» («Заводная игрушка») – закреплять представления детей о том, что человек – хозяин своего тела, способен управлять им. Игровая задача – четко выполнять указания (команды) своего «хозяина». Игру проводят в парах – хозяин игрушки заводит ее ключиком, повернув 3 раза, и дает четкие команды, которые игрушка должна выполнить. (Например, принеси мяч, подойди к столу, возьми лист бумаги и др.).  Затем пары меняются местами.**

**➣ Рассматривание иллюстраций с изображением людей разного пола и возраста**

**➣ Наблюдение за детьми из других групп и друг за другом во время прогулки**

**➣ Выполнение практических упражнений**

**Беседа «Вот мы какие!»**

**Цели:**

**Расширить и систематизировать знания детей о внешнем строении своего организма.
Активизировать словарь детей по теме «Части тела и лица».
Научить детей выполнять оздоровительный самомассаж ушей.
Упражнять в употреблении глаголов.
Продолжать учить детей отгадывать загадки.
Развивать мелкую и общую моторику, мышление.
Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.**

**Оборудование:**

**Картинки с изображением разных этапов жизни человека (младенец, ребенок, взрослый, старик).
Картинки с изображением фигурок человека в разных позах.
Листы бумаги, простой карандаш, гуашь, салфетки.**

**Ход занятия:**

**- Все люди разные. Каждый из вас единственный и неповторимый. И нигде на всей нашей огромной земле не найдется точно такого же мальчика или девочки.**

**Но есть и много общего у нас с вами:**

**Есть на пальцах наших ногти,
На руках - запястья, локти.
Темя, шея, плечи, грудь
И животик не забудь.
Есть колени, есть спина,
Но она всего одна.
Есть у нас на голове
Уха два и мочки две.
Брови, скулы и виски,
И глаза, что так близки.
Щеки, нос и две ноздри,
Губы, зубы – посмотри!
Подбородок под губой.
Вот что знаем мы с тобой!**

**Чтение стихотворения сопровождается показом называемых частей тела.**

**Как устроено наше тело?**

**Наше тело устроено так: сверху — голова, затем шея и туловище.
У туловища есть верхние конечности — ноги и нижние конечности — ноги.**

**Упражнение «Выполни задание»**

**Положи руки на голову.
Поверти шеей в разные стороны.
Помаши верхними конечностями.
Потопай нижними конечностями.
Наклони свое туловище влево, вправо.**

**Какими возможностями обладает тело человека?**

**- Когда вы родились и были младенцами, ваше тело было непослушным: вы не умели сидеть, стоять, ходить. Вы не могли даже взять в руки игрушку. Но вы росли и становились старше, из беспомощных младенцев превратились в сильных и умелых детей. Когда вы станете взрослыми, то будете уметь еще больше. А к старости тело как бы изнашивается и снова становится слабым. Старикам тяжело долго стоять и носить тяжести. Вот почему мы уступаем им место в транспорте и помогаем носить сумки.**

**Рассказ сопровождается показом картинок с изображением разных этапов жизни человека (младенец, ребенок, взрослый, старик).**

**- Сейчас ваше тело подвижное, гибкое, послушное, ведь человек способен управлять своим телом. Мы можем заставить свое тело стоять или бежать, рисовать, смотреть и выполнять еще много-много других действий.**

**Дидактическое упражнение «Назови слово, обозначающее действие»**

**Дети называют глаголы. При затруднении воспитатель задает вопросы: «Что умеют твои руки?», «Что ты можешь сделать ногами?», «Что умеет голова?».**

**Динамическая пауза**

**- Под музыку вы будете двигаться по группе. Когда музыка перестанет звучать, я покажу вам картинку, на которой нарисован человек в определенной позе. Вы должны принять такую же позу.**

**Как сохранить сильное и здоровое тело надолго?**

**- Как долго наше тело прослужит нам и будет молодым и здоровым зависит только от нас. А что для этого нужно делать?
Заниматься физкультурой, есть полезную пищу, дышать свежим воздухом, быть чистым и опрятным, вовремя ложиться спать.
А вот если не беречь свое тело, оно быстро состариться, станет слабым и больным. Чего нельзя делать со своим телом?
Кушать вредную пищу, мало двигаться, редко мыться и быть грязным, курить, мало спать.**

**Самомассаж ушей**

**Чтобы ушки не болели,
Разомнем мы их скорее:
Вот сгибаем, отпускаем
И опять все повторяем.
Козелок мы разомнем,
По уху пальчиком ведем.
И ладошкой прижимаем,
Сильно-сильно растираем.**

**Пальчиковая гимнастика «О левой и правой руке»**

**Смотрите-ка, вот две руки:
Правая и левая!
(вытягиваем руки вперед, показывая)**

**Они в ладоши могут бить –
И правая, и левая!
(хлопаем в ладоши)**

**Они мне могут нос зажать –
И правая, и левая!
(по очереди зажимаем нос правой и левой рукой)**

**Ладошкой могут рот прикрыть -
И правая, и левая!
(прикрываем рот той и другой)**

**Дорогу могут показать –
И правая, и левая!
(показываем направление то правой, то левой рукой)**

**В носу умеют ковырять –
И правая, и левая!
(имитируем ковыряние в носу по очереди каждой рукой)**

**А если кто-то завопит,
И правая, и левая
Помогут уши мне заткнуть!
(затыкаем уши)**

**С руками я всегда дружу –
И с правою, и с левою!
(дружеское рукопожатие)**

**И могут ласковыми быть
И правая, и левая!
Обнимут вас, ко мне прижмут –
И правая, и левая!
(обхватываем себя руками – «обнимаем»)**

**Изобразительная деятельность «Наши ладошки»**

**Дети обводят свою левую ладонь карандашом. Затем обмакивают в краску подушечки пальцев и оставляют отпечатки пальцев в верхней части нарисованных пальцев.**

**Отгадай загадку**

**Кто что вкусное принёс -
Всё учует детский ... (нос)**

**Чтобы в цель попасть хоть раз,
Нужен острый, меткий ... (глаз)**

**Жар быстрее сбить вам чтоб,
Положите лёд на ... (лоб)**

**В кране нам журчит водица:
«Мойте чище ваши ...» (лица)**

**Головой верти сильнее -
Быть без дела скучно ... (шее)**

**Назовите орган слуха.
Дружно, хором! Это - ... (ухо)**

**Дом, где наш язык живёт,
Называем все мы ... (рот)**

**Вы, ребята, на пороге
Вытирайте чище ... (ноги)**

**Любят труд, не терпят скуки,
Всё умеют наши ... (руки)**

**Первым пробовать привык
Угощенья все ... (язык)**

**Конспект беседы «Чистота — залог здоровья!»**

**Цель: формирование культурно- гигиенических навыков у детей старшего дошкольного возраста.**

**Задачи:**

**• Расширить знания детей о культурно-гигиенических навыках;**

**• Дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья;**

**• Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью;**

**• Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически, за чистотой ногтей, умение самостоятельно чистить зубы.**

**Оборудование :**

**• магнитофон и музыкальное сопровождение,**

**• иллюстрированный материал по теме,**

**• материалы к занятию- мыло, шампунь, полотенце, расческа, зубная паста, гель для душа, зубная щетка, крем, краска, клей,**

**• презентация на тему: «Чистота – залог здоровья! »**

**Ход занятия.**

**Воспитатель- Доброе утро, ребята. Обратите внимание на оформление комнаты, посмотрите на предметы, которые лежат на столе, на иллюстрации и попробуйте догадаться, о чем сегодня будет идти разговор.**

**(ответ детей: О том, что надо чистить зубы, умываться, заботится о волосах. )**

**Воспитатель:- Вы правы, сегодня мы будем говорить с вами о том, как заботится о своем теле и здоровье, т. е. о гигиене. Как вы понимаете такое сложное и непонятное слово “гигиена”?**

**Воспитатель:- Правильно, если объединить все ваши ответы, то получается, что личная гигиена – это ….**

**Это то, что мы с вами делаем каждый день, а может кто-то и не делает, но после нашей беседы обязательно будет делать, для того, что бы сохранить свое здоровье**

**Знаете ли вы, ребята, что от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил зависит не только ваше здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. Как вы думаете, почему?**

**Воспитатель:- Правильно, ребята. Очень важно для этого уделять внимание чистоте вашего тела. Это и называется соблюдением правил личной гигиены. Вы понимаете, что грязные, неопрятные, неряшливые люди неприятны всем.**

**-Как же вы ежедневно выполняете правила личной гигиены?**

**Воспитатель:- Вот некоторые правила личной гигиены:**

**мыть руки по мере загрязнения - перед едой, после туалета, после прогулки;**

**следить за чистотой ногтей – нельзя грызть ногти, обрывать, стричь тупыми ножницами;**

**беречь кожу от порезов и ран – осторожно обращаться с режущимися и колющимися предметами;**

**беречь кожу от ожогов и обморожения – ходить в варежках или перчатках,**

**следить за чистотой волос, мыть по мере загрязнения.**

**- Оказывается, гигиену нужно соблюдать везде и всегда. Но сегодня мы с вами поговорим о гигиене тела человека.**

**- А сейчас, ребята, отгадайте загадку.**

**Загадка.**

**Вместе с мылом и водой**

**Я слежу за чистотой,**

**Пены для меня не жалко**

**Разотру вас**

**Я ….(мочалка)**

**- Ребята, скажите, пожалуйста, а зачем моется человек?**

**- Правильно, ребята. Человек моется для того, что бы быть чистым, чтоб от него не было запаха. Человек моет все тело, а так же отдельно лицо, руки, ноги…**

**Дидактическое упражнение:**

**- Ребята, выбери те вещи, которые помогают ухаживать за кожей.**

**На столе разложены - мыло, шампунь, мочалка, полотенце, гель для душа, краски, клей и др.**

**Выбирается один ребенок, который должен выбрать те вещи, которые ухаживают за кожей.**

**Человек. Глаза – главные помощники человека.**

**Цели, задачи: дать представления о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека; познакомить со с строением глаза; привести к пониманию, что зрение необходимо беречь.**

**Материал: зеркала по количеству детей; предметы для игры и иллюстрации, ширма; рисунок глаза и гимнастика для глаз.**

**Описание: Воспитатель:** [**Ребята**](http://50ds.ru/vospitatel/5178-model-kompleksnoy-obrazovatelnoy-deyatelnosti-po-poznavatelno-rechevomu-razvitiyu-my--rebyata--bravye-soldaty.html)**, сегодня мы с вами будем играть, и узнавать, какие же у человека есть помощники. Такие помощники есть у каждого из вас. Кто они? Узнаем немного позже. Игра «Какой» (дети берут предметы за ширмой и узнают его с открытыми и закрытыми глазами). Когда предметы легко узнаются? (открытыми глазами) И не могут быть узнаны? (когда глаза закрыты) Что же помогает узнать предметы, действия, содержание картинок? (глаза) Кто же наши помощники? Да глаза – главные помощники человека. Ребята, видеть глазами, означает пользоваться зрением. Что мы можем благодаря зрению? (ответы детей) Конечно, благодаря зрению мы можем видеть все, что есть вокруг нас, различать и узнавать предметы, отмечать их качества и любоваться красотой природы во все времена года.**

**А сейчас повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие у вас красивые глазки! Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (прекрасные, ясные, лучистые, чистые, нежные, заботливые, добрые, ласковые, счастливые, веселые☺ Сколько ласковых и нежных слов вы назвали.**

 **Какого цвета бывают глаза? Что умеют делать наши глазки? (плакать, смеяться, щуриться, смотреть, грустить, закрывать, открывать, мигать)**

**Если человек грустит, какие у него глаза? (грустные; злится – злые; сердится – сердитые; удивляется – удивленные; думает – задумчивые; веселится – веселые) Вот видите, какими разными могут быть глаза у человека и у вас тоже.**

**Ребята, мы с вами узнали, что помощниками человека являются : глаза. Глаза наши устроены очень сложно. Мы познакомимся с той частью глаза, которую нам видно (рассматривание плаката с глазом). Что же можно обнаружить в глазу, рассматривая его. Можно увидеть цветной кружочек. Это радужка. У всех людей она разного цвета, т.е. по радужке мы определяем цвет глаз. Посмотрите в зеркала и определите цвет своих глаз (работа с зеркалами).**

 **В середине радужки есть черная точка. Это зрачок. Зрачок, регулируя количество цвета в глазу, может сужаться, сжиматься и расширяться. Если в глаз проникает сильный свет, зрачок сужается. Если света недостаточно – зрачок расширяется. И от этого меняется форма глаза – узкие или раскрываются полностью (примеры из жизни). Снаружи глаз защищен твердой прозрачной оболочкой. Эта оболочка называется роговицей.**

**Ребята, когда человек смотрит только одним глазом, он меньше видит. Например, если смотрим правым глазом и видим только с правой стороны. И видим больше и лучше, если смотрим двумя глазами (проверяем). Вот поэтому глазки надо беречь. Ребята, природа уже заботливо оберегает наши глаза. Ведь брови, ресницы, веки даны нам не только для красоты. Они защищают глаза, как вы думаете от чего? (от пыли, ветра, пота, воды, яркого света☺ Брови задерживают капельки пота и воды, стекающие со лба, и не дают им попасть в глаза. От пыли спасают ресницы, если попадает пыль, соринки в глаза их смывает слеза. Если рядом с глазом появляется опасный предмет, веко закрывает глаз.**

 **Но чтобы сохранить глаза и зрение этой защиты недостаточно, нужно делать гимнастику для глаз – это тоже полезно. Вы скоро пойдете в школу, будете много писать. Читать. Как только почувствуете, что глаза устали, сразу начинайте делать такие упражнения для глаз (показ).**

**План – конспект обучающей беседы**

**в средней группе на тему:**

**«Для чего нужен сон?»**

**Цели:**

**- формировать у детей представление о сне и его функциях**

**- ознакомление с правилами подготовки ко сну**

**Воспитатель обращает внимание детей на «спящую» куклу.**

**- Что делает Маша?**

**- Почему нельзя шуметь?**

**- Чтобы не разбудить, не нарушить сон.**

**- Что будет если разбудить Машу?**

**- Она не выспится, у нее будет плохое настроение, ее организм не отдохнет и не восстановит свои силы.**

**- Как вы думаете, почему Маша спит днем?**

**- Что же такое сон? Для чего он нам нужен?**

**- Когда мы спим наши органы отдыхают. Как вы думаете, все ли органы отдыхают во сне?**

**- Когда мы спим мы видим сны. А вы видите сны? Какие сны вам снятся? Какие чаще – плохие или хорошие?**

**Дети рассказывают о своих снах.**

**- Даже те, кто говорит, что не видит снов, видят их каждую ночь, только их утром не могут их вспомнить. На сон уходит много времени, может в это время лучше погулять, поиграть? Как вы думаете, что бы с нами было, если бы мы не спали так долго?**

**Во сне человек восстанавливает сои силы, приводит в порядок сои мысли. Сон лечит, поэтому больной человек спит больше.**

**- А как вы думаете, почему говорят: «Утро вечера мудренее»?**

**- Ночью наш мозг отдыхает. Поэтому утром легче найти решение проблемы, которую вы не могли решить вечером. Еще его ничего не отвлекает и он может размышлять. Например, А.С. Пушкину часто снились стихотворения. А известный композитор Л. Бетховен однажды сочинил во сне музыкальное произведение.**

**Но для того, чтобы мозг отдыхал нужно уметь правильно готовиться ко сну, правильно спать, не спорить с родителями, если они говорят, что пора ложиться спать.**

**- Что же следует делать перед сном, а чего делать нельзя?**

**- У меня есть разные карточки, на одних нарисовано то, что мешает сну, а на других, что помогает. Нужно разложить их на две группы.**

**Содержание карточек:**

**Мешает сну:**

1. **Свет в окне**
2. **Неудобная, мятая постель**
3. **Включенный телевизор**

**Помогает сну:**

1. **Чистая постель**
2. **Пижама**
3. **Зашторенные окна**

**Дети раскладывают карточки, аргументируя свои ответы.**

**- А что вы делаете перед сном? Как готовитесь к нему?**

**- Что бы хорошо спать в комнате должен быть свежий воздух, хорошо бы прогуляться с мамой перед сном. Чтобы сон был крепким нужна чистая удобная постель и просторная одежда. Перед сном нельзя бегать и громко кричать, сильно наедаться, заниматься, долго смотреть телевизор.**

**- А что нужно говорить перед сном? Не забываете ли вы говорить эти слова дома? Что говорят вам перед сном ваши родители?**

**- Теперь возьмите бумагу и карандаш и нарисуйте свои сны.**

**Включается тихая, спокойная музыка.**

**Беседа на тему: «Как правильно вести себя на воде».**

**Задачи: сформировать у детей представление о правильном, безопасном поведении на воде. Вооружить знаниями, умениями и навыками, необходимыми во время летнего отдыха у водоема и для действия в экстремальных ситуациях**

**Ребята, скажите, пожалуйста, где в повседневной жизни вы встречаетесь с водой? (Умывание по утрам и мытье в ванной, приготовление еды, развлечения в аквапарках, плавание в море и реке, а так же в бассейне). Для жизни человека вода играет очень большую и важную роль, поэтому в народном фольклоре есть очень много пословиц о её значении.**

**ХЛЕБ, СОЛЬ И ВОДА — МОЛОДЕЦКАЯ ЕДА.**

**СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА — НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ.**

**ХЛЕБ — БАТЮШКА, ВОДА — МАТУШКА.**

**Часто народ, сочиняя поговорки о воде, указывал на её силу и опасность. ГДЕ ВОДА, ТАМ И БЕДА.**

**НЕ ЗНАЯ БРОДУ, НЕ СУЙСЯ В ВОДУ!**

**ВОДА МОЖЕТ НЕСТИ ЛОДКУ, А МОЖЕТ И ПЕРЕВЕРНУТЬ ЕЕ.**

**И ТИХАЯ ВОДА ПЛОТИНЫ РВЕТ.**

**Подумайте, почему вам нравится купаться в воде? (Вода приятная, чистая, теплая, прозрачная).**

**А могли бы вы постоянно жить в воде как рыбки или морские животные? Что этому мешает? (Человек не приспособлен к дыханию под водой, у него нет жабр).**

**Игра «Рыбаки и рыбки», цель: формировать согласованность двигательных действий. Игроки-«рыбки» находятся на площадке. Пара игроков – водящие, образуют «сеть» (берутся за руки – одна рука свободна). По сигналу рыбки бегают по площадке, а рыбаки догоняют рыбок и соединяют вокруг них руки. Рыбка, которая попалась в сеть, присоединяется к рыбакам. Игра продолжается до тех пор, пока сеть не разорвётся или пока не будут пойманы все игроки.**

**Да, ребята, если человек вместо воздуха вдохнет воду, то он может захлебнуться и даже утонуть. А чтобы этого не произошло, всем надо быть на воде предельно внимательными и выполнять некоторые несложные правила.**

**Если вы пришли купаться на речку, пруд или море:**

**• обязательно надо проверить, можно ли в этом месте купаться или нет; Вопросы: Какая может быть вода? Какие опасности могут подстерегать на дне? Ходят ли по этому водоему суда? ;**

**• заходить в воду можно только под присмотром взрослых;**

**Вопросы: Почему?;**

**• не спешите сразу нырять, заходите в воду постепенно и окунитесь сначала на мелком месте, чтобы привыкнуть к температуре воды;**

**• обязательно сделайте большой вдох и закройте рот перед тем, как вы решили нырнуть в воду;**

**• нельзя уплывать на надувном матрасе или с кругом далеко от берега и от взрослых;**

**Вопросы: Что может произойти с надувными игрушками?**

**• прыгать в воду можно только в специально отведенных местах с ровным чистым дном и достаточной глубиной;**

**Вопросы: Как вы себя чувствовали, когда прыгали с высоты и приземлялись не на ноги?**

**• нельзя подавать крики ложной тревоги, потому что потом при реальной опасности вам может никто не поверит;**

**• нельзя играя, нырять и захватывать руки или ноги товарища, толкать и топить друг друга.**

**Подвижная игра «Море». Дети садятся в круг на стульчики. Выбирается водящий. Он идет между играющими змейкой. Те дети, которым водящий скажет «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ», идут за ним, постепенно образуя цепочку. Такая цепочка в ходьбе или беге огибает каждый стул. На слова педагога «МОРЕ СПОКОЙНО!» все опускают руки и стараются быстро занять любой свободный стул. Тот, кто останется без стула, считается проигравшим.**

**Ребята, а теперь подумайте и ответьте на вопрос: чем отличается бассейн от речки или пруда? (Количество воды меньше, берега обрамлены бортиками, вода чистая и комфортная, дно ровное).**

**А какие опасности может нам преподнести мокрый пол? (Можно поскользнуться и упасть).**

**Поэтому первое правило поведения в бассейне:**

**• передвигаться по бортику бассейна можно только шагом;**

**• не шуметь во время занятия, внимательно слушать инструктора;**

**• входить и выходить из воды можно только с разрешения инструктора;**

**• запрещено прыгать в воду с бортика;**

**• пользоваться любым инвентарем можно только с разрешения инструктора.**

**А сейчас я хочу, чтобы вы представили себя доктором Айболитом и вам надо оказать медицинскую помощь пострадавшему или дать ему полезный совет.**

**Итак, что надо сделать, если в носик попадет вода? (Надо, в первую очередь, не пугаться, а просто отсморкаться и откашляться.)**

**… А если вдруг водичка затекла в ушки? (Надо попрыгать на одной ножке и потрясти головой в ту сторону, куда попала вода.)**

**Какую помощь надо оказать при царапине или порезе? (Промыть ранку перекисью водорода и смазать йодом или зеленкой, а потом наложить повязку.)**

**А вы знаете, что такое судорога? Это когда мышцы очень резко сокращаются и от этого появляется ощущение, что кто-то очень сильно вас схватил за руку или за ногу. Такое часто случается, когда вы, разгоряченные на солнце, идете купаться в холодную воду. В этом случае надо не пугаться, встать ногами на дно и постараться потянуть носок на себя, а выйдя на берег, растереть мышцу руками до исчезновения неприятных ощущений.**

**Вот мы с вами и поговорили о том, как вести себя на воде, чтоб не быть беде! Какую помощь надо оказать в той или иной ситуации. Если вы всегда будете помнить эти правила, то вода навсегда останется с вами добрым другом, и подарит много интересных и незабываемых встреч и приятных ощущений!**

**К. Чуковский «Мойдодыр»**

**Давайте же мыться, плескаться,**

**Купаться, нырять, кувыркаться**

**В ушате, в корыте, в лохани,**

**В реке, в ручейке, в океане, -**

**И в ванне, и в бане,**

**Всегда и везде -**

**Вечная слава воде!**

**Безопасное поведение на прогулке**

**Как только вы выходите на прогулку с ребенком, он сразу же тянет вас на детскую площадку. Ничего удивительно здесь нет, малышу хочется покататься на качелях, поиграть в песочнице с яркими формочками, скатиться с горки. Детская площадка – это общественное место, и здесь существуют свои правила поведения, соблюдая которые, вам с малышом гораздо спокойнее будет на прогулке.

Будьте внимательны

Как вести себя на площадке, вам неоднократно придется объяснить и показать своему ребенку. Вначале вам покажется, что ребенок вас не услышал, но со временем он усвоит вашу науку. Также важно объяснить малышу, что он должен вести себя очень внимательно.

Качели

Ребенок ни в коем случае не должен бегать в районе качелей. Дети не очень внимательны, не видят, что происходит по сторонам, тем более, если они увлечены, и вполне могут оказаться под тяжелым сиденьем качелей. Взяв ребенка за руку, подведите его к качелям и объясните, что они – очень тяжелые, и могут сильно его ударить. Если кто-то катается на качелях, лучше находиться подальше от них.

Горка

Летом горки из металла могут сильно нагреваться, поэтому стоит взрослому прикоснуться к ним рукой, прежде, чем разрешать малышу на них кататься. Подождав, пока малыш не скатится с горки, отведите его в сторонку. Это крайне важно, чтобы следующий катящийся ребенок не ударил вашего малыша ногами. Спускаясь с горки, тоже следует внимательно посмотреть, успел ли уйти предыдущий малыш. Никогда не толкайтесь, поднимаясь на горку. Все нужно делать спокойно, по очереди, никуда не торопясь.

Песочница

Прежде, чем разрешить ребенку играть в песочнице, заниматься дорожным строительством и возведением домов, нужно проверить состояние песка. Можно воспользоваться обычными детскими грабельками. Нужно внимательно прочесать песок, чтобы удалить из него стекло или другие опасные предметы. Нужно также объяснить своему ребенку, что бросаться песком в окружающих запрещается! Это неприятно и опасно! Изучать вкусовые качества песка тоже нельзя. Если малышу захотелось попробовать, как испекся его песчаный «пирог», можете научить делать это понарошку.

Ссоры

Во время игр на площадках и в песочницах среди малышей могут происходить ссоры. Чтобы исключить возможный конфликт, следует выполнять простейшие правила. Какой бы конфликт или спорная ситуация не произошли (отобрали игрушку, ударили, толкнули), нужно решать спорный вопрос не с малышом, а с его родителями.

Выведя на прогулку ребенка, все внимание уделяйте ему, а не себе. Если с другим малышом в песочнице играет мама, то это не значит, что она должна присматривать и за вашим.

Будьте готовы к тому, что другие детки могут заинтересоваться игрушками вашего малыша, а также вашими вещами в коляске, поэтому следите за телефоном, книжкой, открытыми коробочками с соком, салфетками.

Не надо брать с собой на улицу дорогостоящие игрушки. Дети не обращают внимания на их стоимость, для них это простые игрушки. И они могут их случайно или специально сломать.

Игрушки, которые вы берете с собой в песочницу, пометьте лаком для ногтей, тогда вам не придется разбираться с другими мамами, чья это формочка или лопатка.
Бывает, что малыш по пути к детской площадке засыпает в коляске, тогда стоит сменить маршрут и прогуляться где-нибудь подальше от площадки. Не стоит просить других мам, чтобы они уговорили своих детей вести себя тише на площадке. Это некорректно.

Важно! Допустим, вашего малыша кто-то обидел, вам за него тут же следует заступиться. Ваш маленький человек должен чувствовать себя защищенным. Но если ссорятся малыши, лучше не вмешиваться в их отношения до тех пор, пока не появится угроза чьему-то здоровью.**

**Конспект занятия . «Опасные предметы дома»**

**Цель:** закрепить у детей представление об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту, об их необходимости для человека, о правилах пользования ими.
**^ Ход занятия**
-Ребята, вы уже взрослые. Кого из вас родители оставляли дома одного?(ответы детей)
-Если вы уже оставались одни дома, то вам необходимо знать правила безопасности. Какие опасности могут быть дома7 Опасности ждут нас на каждом шагу. Сейчас мы попробуем определить, какие предметы в доме можно считать опасными. Отгадайте загадки о домашних предметах и подумайте, чем они могут быть опасными.

1.Два кольца, два конца, а посередине гвоздик.(ножницы)
2.Не хочу я молчать, дайте вволю постучать.
И стучит день-деньской он железной головой.(молоток)
3.Дети отгадывают загадки, рассказывают, какую опасность таит каждый бытовой предмет

-Молодцы, ребята, вы очень хорошо подметили все опасности в предметах. А сейчас внимательно рассмотрите эту картину.(Воспитатель предлагает детям иллюстрацию с нарисованной квартирой, в которой находятся различные бытовые предметы.) В этой квартире оставили малышей Андрюшу и Наташу.(воспитатель представляет детям кукол)

-Их родители ушли на работу. Давайте, ребята, расскажем малышам, какими предметами нельзя пользоваться самостоятельно, чтобы не случилась беда. Около каждого предмета будем ставить предупреждающие знаки: Х - нельзя пользоваться, !-осторожно пользоваться.(дети расставляют по квартире знаки)
-Ребята, давайте повторим правила безопасности:

1. Все острые, колющие и режущие предметы обязательно надо класть на свои места. Порядок в доме не только для красоты, но и для безопасности.
2. Не включать электрические приборы, они могут ударить током или стать причиной пожара.
3. Ни в коем случае не пробуй никакие лекарства. Во-первых, это не вкусно, а во-вторых, неправильно принятое лекарство может оказаться ядом.
4. Не трогать бытовую химию: стиральные порошки, средства для мытья посуды, соду, средства от насекомых.

Средство от тараканов.
Жили в доме великаны,
И жили в доме тараканы.
Что же делать, как тут быть?
-Тараканов уморить!
И купили великаны
Средство против тараканов…
Но остались тараканы,
А не стало великанов.
Аккуратней надо быть,
Чтоб себя не отравить.

-Отравиться можно не только лекарствами, химическими препаратами, но можно отравиться невидимым ядом - газом. Газ может быть очень опасен. Поэтому почувствовав запах газа, соблюдайте следующие правила:
-Срочно скажи об этом взрослым, надо сразу же открыть окна и двери, позвонить по телефону «04», ни в коем случае не включать свет и не зажигать спичку.
-Если ты живешь в многоэтажном доме, тебя ждет еще одна опасность - это балкон. Очень опасно выходить одному на балкон.

Человек не птица, удобнее по лестнице спуститься,
Без парашюта с высоты прыгают только коты.

-Запомните, дети, правила эти и смело оставайтесь дома одни, с вами не случится никакой беды.
-Теперь, я думаю, наши малыши Андрюша и Наташа будут в безопасности. А вы, ребята, если узнаете что то новое, им обязательно расскажите.

**^ Беседа - «Открытое окно, балкон как источник опасности»**
Обращаю внимание на то, что в помещении особую опасность представляют открытые окна и балконы. Дети не должны оставаться одни в комнате с открытым окном, балконом, выходить без взрослого на балкон или подходить к открытому окну. Провожу беседу с детьми на тему «Балкон, открытое окно». -Если ты живешь в многоэтажном доме, тебя ждет еще одна опасность. Это балкон. Очень опасно выходить одному на балкон. Но если ты вышел, никогда не играй там в подвижные игры, не прыгай, не перегибайся через перила балкона. Если внизу что-то интересное, лучше спуститься вниз по лестнице. Рассматриваем с детьми изображение открытого окна. А чем опасно открытое окно? Разрешают ли дома родители детям самим открывать окна и выглядывать из них, одним выходить на балкон и играть там? Вместе с детьми рисуем план своей квартиры и отмечаем на нем опасные места. Делаем с детьми макет комнаты (окна, двери, балкон, торшер, стулья, телефон и т.д.). Изготавливаем фигуры действующих персонажей - мамы, детей. Макет комнаты можно использовать по-разному: как настольный театр, в котором дети могут разыграть историю на предложенную тему, например: «Мама ненадолго ушла, и дети остались дома одни…», причем каждый ребенок может предложить свою историю или разыграть ее со сверстниками попарно, втроем. Я предложила придумать историю вместе с родителями дома. Для развития творческого воображения и фантазии, художественных способностей детей им можно предложить придумать и дополнить персонажами и предметами комнату в соответствии с усложняющимся сюжетом (например: вором и милиционером, врачом, пожарным).
Человек - не птица,
Удобнее по лестнице спуститься.
Без парашюта с высоты
Прыгают только коты.

Запомните, дети, правила эти и смело оставайтесь дома одни, с вами не случиться никакой беды.

**^ Конспект занятия «Где работает огонь?»**
Цель: познакомить с жизнью древнего человека, рассказать об открытии человеком огня; как дошел огонь до наших дней, как он помогает человеку.

**^ Ход занятия:**
-Ребята, вы уже знаете, что не всегда жизнь человека была такой, как сейчас. Давным-давно люди пользовались только тем, что давала сама природа. Убежищами служили пещеры, где было холодно, сыро, темно.
-Когда-то от молнии загорелось дерево. Кто-то, наверное, самый смелый человек, догадался взять горящую ветку и отнести её в свою пещеру.
-Ребята, как вы думаете, для чего был нужен огонь в пещере?(ответы детей)
Но для того, чтобы огонь не погас, надо делать (подкладывать ветки, защищать от ветра, от дождя...) Но случалось, что огонь угасал и пришлось человеку задуматься, как же получается огонь. Кто-то заметил, что, когда обрабатывают один камень другим, появляются искры. Вот и стали люди высекать камнем искры и зажигать костер тогда, когда им было нужно.
Знания древних людей мы до сих пор используем. Например, в зажигалке. Этот камень называется кремень.Как только подружился огонь с человеком, он стал ему верным помощником.(огонь-сигнал, освещение, огонь в кузнице, огонь в топке паровоза.

-Давайте поиграем в игру «Что было - что стало»(раздаю карточки с современными и старинными предметами детям) Найдите пару.
И сегодня огонь - наш верный помощник.
-Кто из вас, ребята, хочет рассказать, как вам огонь помогал? (рассказы детей)
-А кто из вас вместе с родителями разводил костер? А что потом было с костром? Что осталось на месте костра?
-Огонь наш друг, но с ним надо быть осторожным. Чуть зазевался, подует ветер и разнесет искры по всему лесу. Не миновать тогда беды. Огонь за несколько минут сжигает все на своем пути. Не щадит огонь ни природу, ни зверей, ни людей, оставляет за собой страшный след: вместо леса - зола, вместо дома - обожженные головешки.
Огонь может быть не только другом, но и врагом. И все-таки пользы от огня больше, чем вреда. Огонь каждый день помогает человеку, делает нашу жизнь интереснее, теплее, уютнее.
 **Основы безопасности жизнедеятельности детей и подростков на улице и дома.**
«Мой дом — моя крепость» — гласит известная поговорка. Но даже в самой надежной «крепости» ребенка подстерегают множество опасностей: все больше появляется бытовых приборов, все сложнее становится домашняя аппаратура, постоянно расширяется «арсенал» химикатов бытового назначения.
Едва появившись на свет, малыш начинает познавать мир. Его любознательности нет границ. Поэтому, когда ребенок начинает ползать, а затем ходить, за ним нужен особый присмотр. Взрослому и в голову не придет, к примеру, сунуть гвоздь в штепсельную розетку либо развести костер в комнате или на кухне. А ребенок может — из озорства или любопытства. Ребенок, оставшись без надзора взрослых, способен беспечно открыть кран газовой плиты, по неосторожности выпасть из открытого окна, из любопытства попробовать бабушкино лекарство. Все это становится причиной тяжелых увечий или даже смерти.
Изучение причин травм у детей показывает, что чаще всего они происходят по прямой или косвенной вине взрослых. Родителям следует помнить, что вакцина против травматизма — воспитание. Для того чтобы воспитать ребенка и привить ему правила безопасного поведения в быту, взрослые сами должны знать и соблюдать их.
Уже в раннем детстве ребенку следует ясно дать понять, что ему можно, а что — нельзя. Весь вопрос в том, как это лучше сделать. Постоянными запретами взрослые ограничивают деятельность ребенка, сдерживают естественные потребности растущего человека в непрерывном движении, высокой активности. Постоянное «нельзя» рано или поздно даст обратный результат.
Лучше воспользоваться другой тактикой. Например, очень привлекателен для детей огонь. И если ребенок подошел к огню, хочет его потрогать, его надо предупредить об опасности, но позволить «попробовать». Впоследствии он сам будет осторожен. Когда ребенок постигает опасность под контролем взрослых, он с малых лет становится внимательным и осторожным. Такая защита от опасностей более надежна, чем самая тщательная опека взрослых. Индусская пословица гласит: «Умные родители иногда позволяют детям обжигать пальцы».

**^ Десять «не» для детей и подростков:**
• не играй допоздна на улице;
• не ходи один в отдаленные и безлюдные места;
• не соглашайся идти с незнакомцем куда бы то ни было, не верь его обещаниям;
• не садись в чужую машину без родителей;
• не играй с незнакомыми взрослыми;
• не позволяй кому-либо прикасаться к твоему телу;
• не входи в лифт с незнакомым человеком;
• не принимай гостинцы или подарки от случайных людей;
• не впускай посторонних в свою квартиру;
• не скрывай от родителей, если кто-то сделал с тобой что-либо запретное, угрожал тебе.
**^ Рекомендации пожарных для детей и их родителей:**
• Не оставляйте без присмотра электроприборы.
• Не включайте в одну розетку более двух бытовых приборов.
• Не храните в доме кучи газет и бумаг.
• Не сушите белье над плитой.
• Исключите «праздничные пожары» (гирлянды, хлопушки, бенгальские огни).
• Фейерверки зажигайте вдали от елки.
• Не захламляйте чердаки, подвалы, балконы, лоджии, не храните на них взрывчатые вещества.
• Приобретайте для дома и дачи собственные огнетушители.
• Установите в доме детекторы дыма.
• Отработайте пути эвакуации при пожаре.
• Запомните номер «01».

**Правила дорожного движения**

**Цель:**

**Познакомить уч-ся с основными правилами уличного движения, рассказать к каким непоправимым последствиям приводит нарушение правил дорожного движения.**

**Педагог:**

**Сколько на улицах машин?! И с каждым годом их становится все больше и больше. Мчатся по нашим дорогам тяжелые МАЗы, КРАЗы, ГАЗели, автобусы, летят легковые автомобили. Для того, чтобы на дорогах было безопасно, все автомобили, автобусы подчиняются строгим законам дорожного движения.**

 **Знать и выполнять правила поведения на улице должны и все пешеходы: взрослые  и дети. Идут люди на работу, в магазин, ребята торопятся в школу. Пешеходы должны ходить только по тротуару, но и по тротуару надо идти, придерживаясь правой стороны. И тогда не придется спотыкаться, обходить встречных, сворачивать в сторону. За городом тротуаров нет, а машин тоже много. Транспорт движется по проезжей части дороги. Если вам придется идти по дороге, то идти надо навстречу транспорту. Почему? Догадаться нетрудно. Увидишь машину и уступишь ей дорогу, отойдешь в строну. Переходить дорогу надо по пешеходной дорожке.  Прежде чем перейти дорогу, надо посмотреть влево, а, дойдя до середины дороги, посмотреть вправо.**

**Нам помогает переходить дорогу наш друг- светофор.**

**Красный!**

**Желтый!**

**Зеленый!**

**Красный свет- сигнал опасности.**

**Стой! Остановись!- говорит пешеходу красный сигнал светофора.**

**Затем в светофоре появляется желтый свет.**

**Он говорит «Внимание! Приготовьтесь! Сейчас можно переходить!».**

**Зеленый сигнал светофора говорит: «Путь свободен! Идите!».**

**Педагог:**

**Закон улиц и дорог, который называется «правила дорожного движения» строгий. Он не прощает, если пешеход идет по улице, как ему вздумается, не соблюдая правила. И тогда случается непоправимая беда. Но закон улиц и дорог еще и очень добрый: он охраняет от страшного несчастья, бережет жизнь. Что бы с вами ничего не случилось, дети, выполняете основные правила поведения.**

**Не переходите улицу перед близко идущим транспортом.**

**Не играйте на улице близко к дороге.**

**Не катайтесь на санках, коньках, велосипедах по дороге.**

**Итак, что должны усвоить дети, чтоб спокойно жить на свете:**

**Ходить только по тротуару, придерживаясь правой стороны. Если тротуара нет, идти надо по левому краю дороги, навстречу движению транспорта.**

**Подчиняться сигналам светофора. Переходить улицу только на зеленый свет светофора.**

**Переходить дорогу только по пешеходной дорожке. Пересекать улицу надо прямо, а не наискось.**

**прежде чем переходить улицу, сначала посмотреть налево, а, дойдя до середины улицы, посмотреть направо.**

**Автомобили, автобусы, троллейбусы надо обходить сзади, а трамваи- спереди.**

**Тема: Солнце – источник жизни на Земле
Цель:
Дать детям знания о Солнце как звезде, его величину, действие.
Расширить знания детей о значение солнечного тепла для всех живых организмов.
Учить детей сравнивать предметы, наблюдать за состоянием погоды, давать ответы на вопросы взрослого.
Развивать воображение, память, логическое мышление, речь, развивать творческие умения во время выполнения аппликации.
Вызвать интерес к природе Космоса.

Материал: макет Солнышка; маленькие «солнышки» на ладошке у детей; лист ватмана с не дорисованным солнышком, ленты желтого и красного цвета разной длины; рисунки с изображением предметов похожих на Солнышко.
Предварительная работа: Наблюдение за зимними явлениями в природе, за солнцем.
Литература: Основная общеобразовательная программа дошкольного образования Веракса,Комагова,Васильева «От рождения до школы»
Каплуновская «Дошкольникам о Космосе» - Программа и методические рекомендации. – Запорожье: ООО «ЛИПС. Лтд», 2000г.
Старченко «Дошкольникам про звездное небо» - метод. Пособие к базовой программе «Я в Мире» - Х.; Утро, 2010г.**

**Воспитатель : Проходите, посмотрите какая красота. А теперь давайте поздороваемся с гостями.
Все: - «Доброе утро!» Воспитатель. А сейчас давайте поздороваемся друг с другом. Коснемся ладонями и улыбнемся. Доброе утро София, ...
Дети. Доброго утра! (по очереди поздороваться со всеми детьми) .Воспитатель. Дети, скажите какое сейчас время года? (Зима).
А как вы об этом узнали? (Холодно, идет снег, воет ветер, люди тепло одеты, на улице мороз...)
Когда я сегодня шла в детский сад, то кого-то встретила. Послушайте внимательно загадку, и отгадайте, кто это?

Загадка:
Просыпаюсь на рассвете,
Всех поздравлю с добрым утром.
Заглядываю в каждый дом;
- Просыпайтесь, все кто в нем
Выгляньте в окошко –я - яркое...(солнышко).
Воспитатель: Да, это Солнышко, давайте с ним поздороваемся.**

**Все:
Улыбнемся солнышку
- здравствуй, золотое !**

**И цветочку улыбнемся:
- да, оно цветет!
Улыбнемся дождику
- лейся, дорогое!
улыбнемся и друзьям мы –**

**Пожелаем им добра !
Воспитатель: Солнечные лучи, как золотые мечи, дорогу себе пробивают.
Давайте, скажем, какое Солнышко? А оно нам за это даст поиграть своими лучами- (ласковое, золотое, веселое, теплое, приветливое, круглое, желтое, ласковое, красивое (воспитатель раздает лучи).
Воспитатель: А теперь давайте поиграем.
- Дети начали играть,
В путешествие пошли (ходьба)
Хотят мальчики и девочки
Ясное солнце поздравить - (наклон)
А навстречу к малышам
Лучиков веселый ряд,
Лучики смеются, играют,
И, как зайчики, прыгают (подскоки)
Как только солнце поднялось –
Свет – сияние полилось,
Солнце улыбается
Лучики зовет:
Лучи мои собирите
Скорее мне верните (подходят, вставляют лучинки в круг(солнце))
(«Солнце» подвесить к потолку).**

**Воспитатель: Солнце – это звезда на небе. Это большой огненный шар, очень – очень горячий.
Но нам она кажется небольшое, потому что находится очень далеко в небе.
Скажите пожалуйста, что умеет делать Солнышко? (Греет, светит, прячется за тучки, улыбается...)
Давайте спросим наших гостей, как они считают, что умеет солнышко?
(Ответы воспитателей).
Воспитатель: Всему живому нужно солнечное тепло и свет : и животным, и растениям, и людям.
Давайте сделаем круг и представим себя маленьким солнышком (у каждого на ладонь надето игрушечное солнышко).
- Мы маленькие солнышки.
Мы просыпаемся от сна (потянуться).
Мы умываемся (умываются).
Расчесываем свои лучики (имитируют движения)
И поднимаемся (поднимаются и берутся за руки)
Теперь мы большое солнышко.
У нас много тепла и света. (руки разводят).
Свое тепло мы дарим и небу, и тучкам, и реке, и деревьям, и людям.
Мы хотим, чтобы все были веселы и счастливы.

Воспитатель: А сейчас подойдите ко мне, посмотрите на столе лежат карточки. Найдите рисунки на карточках, которые похожи на Солнышко. (беседа с детьми).
Дарья, что у тебя? (Мяч). А почему ты так думаешь, что мяч похож на Солнце?
(Он круглый, как Солнце)
На рисунках (мандарин, яблоко, крышка от кастрюли – по цвету и форме).
А сейчас я вам предлагаю на память о нашей встрече, сделать портрет Солнышка!
Подойдите, посмотрите какое красивое солнышко, но у нашего Солнышка чего-то не хватает. Чего? (Лучей)
Давайте вместе наклеим из цветных лент лучики (нетрадиционная аппликация).
Слушайте внимательно: Короткие лучи будут красного цвета, а длинные – желтого. Сначала намажем клей, а теперь будем прикладывать ленты и тихонько надавливать салфеткой.
Спросить у детей: (индивидуально на время выполнения работы):
- какой формы солнышко?
- какого цвета?
- сколько лучиков у Солнышка? Один или много?
- какого цвета лучи? (желтые и красные).

Воспитатель:. Очень красивый получился портрет Солнышка, это потому что в свою работу вы добавили любовь, и тепло. Давайте свою долю тепла подарим нашим гостям. (дарят маленькие солнышки).
Солнце:
Пора мне отдыхать
До свидания, малыши.
Все дети:
Что ж, прощаться нам пора.
Завтра снова приходи к нам!**

**Тема: «Насекомые - польза и вред»**

**Цель: дать знание о правилах поведения при встрече с разными насекомыми.**

**Материал: предметные картинки с изображением насекомых;**

**сюжетные картины с изображением среды обитания этих насекомых.**

**Ход беседы:**

**1.Вопросы к детям:**

**- Каких насекомых вы знаете?**

**Когда появляются насекомые?**

**Где они живут?**

**Чем они отличаются от птиц?**

**Что случится, если не будет насекомых?**

**Чем могут быть опасны насекомые?**

**Как себя вести при встрече с ними?**

**2.Чтение стихотворения:**

**Меня ужалила пчела.**

**Я закричал: «Как ты могла?**

**Пчела в ответ: «А ты как мог**

**Сорвать любимый мой цветок?**

**Ведь он мне был ужжасно нужжен:**

**Я берегла его на ужжин!»**

**3.Подвести детей к мысли, что в природе все взаимосвязано, а жестокое и даже небрежное отношение с ней ухудшает жизнь человека. Насекомые приносят большую пользу, но иногда от них можно пострадать.**

**4.Запомнить ПРАВИЛА:**

**Необходимо знать, как защищаться от насекомых:**

**Надо смазывать открытые части тела средствами (созданными специально для детей), отпугивающими насекомых!**

**Ни в коем случае не трогайте осиное гнездо!**

**Если около вас летит пчела, не машите руками, перейдите на другое место!**

**Если пчела все же ужалила, то надо удалить жало, ужаленное место протереть содовым раствором или приложить лепестки календулы.**

**Не ловите и не убивайте насекомых!**

**Не стойте около муравейника!**

**Тема: «Осторожно: грибы и растения на участке д/с»**

**Цель: сформировать представление ребенка о существовании ядовитых растений и грибов;**

**познакомить с растениями нашего участка;**

**научить различать ядовитые растения и грибы, дать знания о том, что ядами этих растений человек может отравиться;**

**воспитывать бережное отношение ко всем грибам и растениям.**

**Материал: Игра «Распутай путаницу», «Гербарий».**

**Ход беседы:**

**1Игра «Распутай путаницу»**

**На столе лежат картинки, на которых нарисованы отдельные части растений, детям предлагается их соединить.**

1. **Можно показать детям на картинке ребенка, который лежит в больнице. Попросить обсудить, что с ним могло произойти. Подвести к мысли, что трогать и брать в рот незнакомые растения и грибы опасно.**

**3Беседа**

**Спросить у детей, какие растения на участке нашего д/с им знакомы.**

**Обсудить с детьми, какие части есть у растений, на что похожи, названия, прочесть стихи или загадать загадки. Обсудить с детьми, чем может быть опасно растение или гриб.**

**-У некоторых детей есть привычка - покусывать или жевать любую травинку. Это очень вредная привычка. Дети должны запомнить, что стебли, листья, цветы и ягоды многих растений ядовиты и могут нанести непоправимый вред здоровью**

**Но любые грибы, как растения и животные, нуждаются в бережном отношении человека, в охране.**

**4.Рассматривание гербария, плакатов и энциклопедий**

**5. Обыгрывание проблемной ситуации**

* **Нашел большой, красивый гриб, что с ним делать?**

**5.Запомнить ПРАВИЛА:**

**Запомните!**

**Лучшее средство защиты от ядовитых растений - не трогать ни один**

**цветок, ни один кустарник, если они тебе не знакомы, потому что опасным может быть даже прикосновение к ядовитым растениям: это может вызвать ожог кожи с пузырями и трудно заживающими ранами.**

**Сбор грибов - увлекательное занятие. Но бывает и так, что грибы растут не только в лесу, но и в городе, в парке и на участке д/сада.**

**Запомните !**

**Грибы в городе, даже если они и съедобные, опасны. Они содержат много нитратов, поглощают выхлопные газы, радиацию. Поэтому, встретив гриб на участке д/сада - не трогайте его, а покажите воспитателю, родителям.**

**Если вы все- таки потрогали растение или гриб, обязательно нужно вымыть руки с мылом.**

**6. Д/игра «Съедобное – несъедобное»**

**Беседа на тему: «Насекомые»**

**(средняя группа)**

**Цель:**

**Дать знание о правилах поведения при встрече с насекомыми, формировать**

**представления о разнообразных насекомых.**

**Материал:**

**Картинки с изображениями разных насекомых, картинки с**

**изображением среды обитания этих насекомых.**

**Вопросы к детям:**

**Каких насекомых вы знаете?**

**Когда появляются насекомые?**

**Где живут насекомые?**

**Чем отличаются насекомые от птиц?**

**Что случится, если не будет насекомых?**

**Игра «Кто где живет»**

**Дети делятся на две группы. Одни держат картинки с изображением среды обитания насекомых, другие - картинки с изображением насекомых.**

**По сигналу « В дома!» каждое насекомое должно «залететь» в свой «дом».**

**Игра «Отгадай, какое это насекомые» (описать характерные особенности задуманного насекомого).**

**Загадки Не птица, а с крыльями. Самого не видно, а песню слышно.**

**Над цветами летает. (Комар) Медок собирает.**

**(Пчела.) Я работаю в артели Модница крылатая, У корней лохматой ели. Платье полосатое, По буграм тащу бревно – Ростом хоть и кроха, Больше плотника оно. Укусит - будет плохо.**

**(Муравей.) (Оса.) На поляне, возле елок. Не зверь, не птица - нос как спица.**

**Дом построен из иголок. (Комар.) За травой не виден он.**

**И жильцов в нем миллион.**

**Кто над нами вверх ногами?**

**( Муравейник) (Мухи на потолке) Поговорка Одна пчела много меда не наносит.**

**Стихи Муравьишко Муравьишко на лугу бревна тащит на весу, Я бегу к нему скорей: «Дай тебе я помогу!»**

**Отвечает муравей: «Тяжело, но сам снесу!»**

**И. Анденко Муравью нельзя лениться,**

**Муравей живет трудом:**

**И жучка, и гусеницу тащит В свой подземный дом.**

**Как увидишь, что спешит Он своей дорогой, Ты его не обижай, Ты его не трогай!**

**Али Бобаджан Народные приметы Перед дождем муравьи прячутся в муравейник и закупоривают все входы в него.**

**Комара нет - овса и трав не будет.**

**Когда появляются комары - пора сеять рожь.**

**КОНСПЕКТ БЕСЕДЫ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «ВЕЖЛИВЫЕ СЛОВА»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Цель: Учить детей правилам употребления слов приветствия и благодарности.Задачи: Дать представление о происхождении и правильном произношении слов вежливости: здравствуйте, извините, пожалуйста, спасибо, до свидания; побуждать интересоваться смысловым значением слова, продолжать работу по обогащению словарного запаса детей; воспитывать вежливость и уважение к окружающим; формировать нравственные и гуманные чувства у детей. Предварительная работа: Беседы: «Наши добрые дела», «Всё начинается со слова «здравствуй», «Что такое хорошо и что такое плохо». Чтение: В. Осеев «Волшебное слово», О. Дриз «Добрые слова», С. Маршак «Урок вежливости», заучивание стихов, пословиц и поговорок. Д.И. «Волшебный ручеек», «Назови ласково», «Пожалуйста». Воспитатель: Ребята, как вы думаете, хорошо ли быть вежливым и почему?Дети: Да, хорошо. Вежливых все любят. С вежливыми приятно общаться…..Воспитатель: Конечно, с вежливыми людьми приятно общаться, они никогда не обидят, всегда помогут. Мы с вами уже не раз беседовали о доброте, вежливости, разбирали различные ситуации и всегда убеждались, что добро всегда побеждает, и я очень надеюсь, что вы вырастите добрыми, вежливыми детками. Скажите, какие вежливые слова вы знаете?Дети:  «Здравствуйте», «пожалуйста», «спасибо», «спокойной ночи» ...Воспитатель: Представьте себе, что вы идете на прогулку с кем-то из взрослых и встречаете знакомого человека, что вы сделаете?Дети: Скажем «здравствуйте».Воспитатель: Правильно, нужно поздороваться. А вы знаете, как нужно здороваться?Дети: Посмотреть на него и сказать здравствуйте.Воспитатель: Ребята, лучше всего остановиться или замедлить шаг, улыбнуться приветливо, посмотреть человеку в глаза и негромко, но чётко и ясно сказать: «здравствуйте».  «Здравствуйте» - хорошее, доброе слово и, говоря его, мы желаем человеку здоровья. Раньше в русских деревнях был прекрасный обычай кланяться и  здороваться со всеми кто  шел навстречу, со знакомыми и не знакомыми людьми. Ведь очень приятно желать человеку доброго здоровья! А вот слово «привет» кому вы можете сказать?Дети: Своим друзьям, а взрослым нельзя.Воспитатель: Правильно, взрослым не говорят «привет», это будет не вежливо. Поздороваться можно ещё и так: «доброе утро», «добрый вечер», «добрый день».Вот ещё одно вежливое слово «пожалуйста». В этом слове и уважительная просьба и ответное внимание, благодарность и почтение. Скажите, а когда мы говорим его?Дети: Когда что-нибудь просим….Воспитатель: «Пожалуйста» - это вежливая просьба, которая поможет получить желанное. Со словом «пожалуйста» вы можете обратиться друг к другу, сестре, маме, папе… Слово «пожалуйста» нужно произносить негромко, ласково,  глядя в глаза и вашу просьбу обязательно исполнят.  Скажите, а какие слова благодарности вы знаете?Дети: «Спасибо».Воспитатель: Да, это  слово благодарности. Давным  давно, в древности, когда хотели поблагодарить человека за добрые дела, говорили ему: «спаси Вас бог!» и эти слова превратились в короткое слово «спасибо». Прежде, чем продолжить нашу беседу, я предлагаю вам игру: «Вежливые пальчики», для этого давайте встанем в круг и приготовим руки.        5 вежливых пальчиков мальчиков (показать пальцы правой руки)        5 вежливых пальчиков девочек (показать пальцы левой  руки)Спрятались наши вежливые пальчики в сундучок (сжали в кулачки)Послушайте, о чём они говорят (поднести кулачки к уху)Послушали?А теперь громко скажите, как умеют здороваться ваши вежливые пальчики?- Здравствуйте (разжимать по очереди пальчики)- Доброе утро- Добрый день- Добрый вечер- Привет.Воспитатель: Присаживайтесь, продолжим нашу беседу. Мы ещё не все вспомнили вежливые слова. Скажите, а когда мы говорим слова: «извините», «простите»?Дети: Когда обидели кого –то, сделали что-то плохое….Воспитатель: Да, если вы кого – то обидели случайно, или на ногу наступили нечаянно, долго не тяните, скажите «извините».Скажите ка мне, какие слова прощания вы знаете?Дети: до свидания, до завтра….Воспитатель: «До свидания» - означает, что вы надеетесь на скорое свидание с этим человеком, что видеться и встречаться с этими людьми вам очень приятно. Ещё можно попрощаться такими словами: «До скорого свидания! До встречи! Доброго пути!». Давайте поиграем в игру «Доскажи словечко» и ещё раз вспомним вежливые слова.Растает даже ледяная глыба, от слова тёплого……(спасибо).Зазеленеет старый пень, когда услышит……(добрый день).Если больше есть не в силах, скажем маме мы ……(спасибо).Во всех странах на прощанье, говорят все …..(до свиданья).Когда бранят за шалости, говорим ……(прости, пожалуйста).Воспитатель: Молодцы, мне очень понравилось, как вы отвечали. Я думаю, что всё, что вы сегодня услышали, запомните и будете использовать в своей речи.  |

 **Беседа «Безопасность на улице и дома»**

**Дети,  взявшись  за  руки,  образовывают  круг.**

**Воспитатель: Давайте  сначала  мы  с  вами  передадим  друг  другу  хорошее  настроение,  добро. Для  этого  каждый  пожмёт  руку соседа  слева.**

**Воспитатель: Сегодня  мы  с  вами  будем  путешествовать  в  школьном автобусе  по  городу. Для  того,  чтобы  войти  в  него,  каждому  нужно  ответить  на  вопрос  по  правилам  безопасности. Если  ответите  неверно,  становитесь  в  конец  очереди,  чтобы  ответить  ещё  раз  и  занять  место  в  автобусе.**

**Вопросы:**

**1.Где  пассажиры  ждут  автобуса?**

**2.К  чему  приводят  игры  со  спичками?**

**3.Почему  нельзя  высовываться  в  окно  или  выставлять  руку?**

**4.Что может  случиться,  если  съесть  немытые  овощи, фрукты,  испорченные  продукты?**

**5.Можно  ли  зажигать  свечи  на  новогодней  ёлке? Почему?**

**6.Можно  ли  выбрасывать  что-либо  через  открытое  окно  транспорта?**

**7.Если  твой  друг  попал  в  беду,  что  делать?**

**8.Можно ли  без  разрешения  взрослых  пользоваться  утюгом?  Почему?**

**9.Почему  во  время  движения  нельзя  прислоняться  к  дверям?**

**10.Можно  ли  звонить  в  службы  спасения  ради  игры?**

**11.Рекомендуется  ли  принимать  лекарства  без  назначения  врача?**

**12.Можно  ли  играть  на  дороге  в  футбол?**

**13.Для  чего  нужно  знать  своё имя,  фамилию,  домашний  адрес,  телефон?**

**14.Опасна  ли  электророзетка  в  помещении?**

**Воспитатель: Сейчас  мы  сядем  в  автобус  и  поедем.**

**Едем,  едем  по  дороге,**

**Справа  светофор  горит,**

**Слева  полицейский  стоит,**

**Остановка  впереди,**

**Подъезжай  и  выходи!**

**ОСТАНОВКА  1.  «Площадь  Друзей».**

**Воспитатель: Давайте  выйдем.**

**Посмотрите,  нам  кто-то  оставил  шкатулку. Как  вы  думаете,  что  в  ней? Для  этого  я  загадаю  загадку.**

**Это  тёмный,  тёмный  дом.**

**Сто  сестричек  живёт  в  нём,**

**И  любая  из  сестёр**

**Может  вспыхнуть,  как  костёр,**

**Славные  сестрички – тоненькие … (спички)**

**Воспитатель: Для  чего  нужны  спички?**

**Дети:  Чтобы  разжечь  огонь.**

**Воспитатель: Как  вы  думаете,  огонь  приносит  пользу  или  вред  человеку? (ответы  детей)**

**ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА  «ХОРОШО  -  ПЛОХО»**

**Польза:  согреться,  приготовить  еду,  зажечь  свечами  праздничный  торт  и  т.п.**

**Вред: от  неосторожного  обращения  с  огнём  и  электричеством  случаются  пожары,  могут  погибнуть  люди,  животные,  разрушаются  дома,  гибнут  леса  и  т. п.**

[**ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА  «ЧТО  ОПАСНО,  ЧТО  НЕТ»**](http://mirdoshkolnikov.ru/o-detyach/igri-dlya-doshkolnikov/item/147-didakticheskie-igri-dlya-detey-opasnie-predmeti.html)

**Воспитатель: предлагает  разложить  картинки  с  предметами  в  разные  корзины:  в   синюю -  предметы,  игры  с  которыми  не  могут  стать  причиной  пожара,  опасности (машинка,  книга,  карандаши,  мяч…); в красную – опасные  предметы(спички,  свечи,  игла,  зажигалка,  зеркальце…).**

**Воспитатель: Сейчас  я  вам  прочту  отрывок  из  стихотворения  С.Маршака  «01».**

**Мать  на  рынок  уходила:**

**Дочке  Лене  говорила:**

**«Печку,  Леночка  не  тронь –**

**Жжётся,  Леночка  огонь…».**

**- Как  вы  думаете,  что  могло  случиться  с  девочкой?  Как  помочь  девочке?  По  какому  телефону  можно  вызвать  пожарную  службу?  (01) Воспитатель: показывает   карточку  с  номером.**

 **Сайт о детях и для детей**[**chudor.ru**](http://chudor.ru/)**.**

**Воспитатель: Давайте  рассмотрим  картинку (пожар  в  доме). Что  нужно  делать? (Дети  обыгрывают – вызывают  пожарную  службу).**

**Дети  садятся  в  автобус.**

**Едем,  едем  по  дороге,**

**Справа  светофор  горит,**

**Слева  полицейский  стоит,**

**Остановка  впереди,**

**Подъезжай  и  выходи!**

**ОСТАНОВКА  2.  «Перекрёсток  Добрых  дел».**

**Воспитатель: Давайте  выйдем  из  автобуса. Вспомним  об  известных  правилах  безопасности  на  дороге. Ответы  детей.**

**- Нельзя  играть.**

**- Переходить  улицу  по  пешеходному  переходу.**

**- Знаки  используют  водители  и  пешеходы.**

**- Водители  едут  по  проезжей  части,  пешеходы  ходят  по  тротуару,  велосипедисты  по  велосипедной дорожке.**

**ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «УЛИЦА»**

**На  перекрёстке  необходимо  расставить  дома,  машины,  пешеходов,  знаки.**

**ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА  «ШОФЁРЫ  И  ПЕШЕХОДЫ»**

**2  группы  детей  - пешеходы  и  шофёры. В-ль  поднимает картинку  с  изображением  одного  из  дорожных  знаков,  а  дети  называют  знак,  затем  говорят,  что  должен  делать  шофёр   или  пешеход,  когда  подъезжает  или  подходит  к  этому  знаку.**

**Воспитатель: Если  что-нибудь  случится,  кто  поможет  нам  в  беде? (милиционер). Как  его  можно  найти?**

**- Можно  увидеть  и  подойти  на  улице. Можно  позвонить  в  «02». В-ль  показывает   карточку  с  номером.**

**Рассматривают  картинку  (Потерялась  девочка). Дети обыгрывают,  вызывают  полицию.**

**Садятся  в  автобус,  едут  дальше.**

**Едем,  едем  по  дороге,**

**Справа  светофор  горит,**

**Слева  полицейский  стоит,**

**Остановка  впереди,**

**Подъезжай  и  выходи!**

**ОСТАНОВКА  3.  « Больница».**

**Дети  выходят  из  автобуса,  садятся  на  стульчики.**

**Воспитатель: Вы  можете  вспомнить  случаи  из  своей  жизни,  когда  вы  сильно  заболели? (рассказы  детей). А  случалось  болеть  так,  что  с  вашей  болезнью  не  могла  справиться  мама?  Что  делать?  (вызвать  «скорую  помощь»). По  какому  телефону?  Нужно  позвонить  в  «03». В-ль  показывает   карточку  с  номером.**

**ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА  «ВЫБЕРИ  ПРАВИЛЬНЫЙ  ОТВЕТ»**

**Воспитатель: Я  буду  описывать  ситуацию,  в  которой  могут  оказаться  люди,  предлагать  два  варианта  ответа. Нужно  выбрать  правильный.**

**У  человека  поднялась  температура,  он  плохо  себя  чувствует.**

**а) поиграть  на  улице;**

**б) лечь  в  постель  и  вызвать  врача;**

**2. Вкусные  конфетки  прячет мама  высоко в  шкафчике.**

**а)  это  не  конфеты,  а  лекарства;**

**б)  можно  брать  и  есть,  пока  никто  не  видит;**

**3.  Ветер  на  улице  становится  всё  сильнее,  ломает  ветки,  небо  потемнело.**

**а)  лучше  уйти  домой;**

**б)  можно  продолжать  играть  на  улице;**

**4. У  мамы  есть  моющее  средство  для  посуды.**

**а)  брать  его  самостоятельно;**

**б)  мыть  посуду  со  взрослыми;**

**5.  Утюжили  с  мамой  одежду,  зазвонил  телефон.**

**а)  оставить  утюг  включенный,  поутюжить  потом;**

**б)  выключить,  поставить  в  безопасном  положении,  закончить  работу  потом;**

**6. Как  интересно  играть  в  компьютерные  игры.**

**а) играть  можно  не  каждый  день  понемногу;**

**б) хорошо  играть  целый  день;**

**ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ПОЧЕМУ»**

**Воспитатель предлагает детям поменяться ролями со взрослыми.  Взрослые задают вопросы, дети  разъясняют.**

**- Почему  нельзя   играть  с  острыми  предметами  (ножницами, иголкой…)?**

**- Почему  нельзя  брать  стиральные  порошки,  моющие  средства?**

**- Почему  нельзя зажигать  самим  газовую  плиту?**

**- Почему  нельзя пользоваться  самим  электроприборами?**

**- Почему  нельзя есть  лекарства?**

**- Почему  нельзя есть  много  мороженного,  сладкого?**

**- Почему  нельзя звонить  в  скорую  помощь  без  надобности?**

**Дети  садятся  в  автобус,  едут  дальше.+**

**Едем, едем  по  дороге,**

**Справа  светофор  горит,**

**Слева  полицейский  стоит,**

**Остановка впереди,**

**Подъезжай и выходи!**

**Воспитатель: вот мы и вернулись.**

**О чём  мы  узнали  во  время  путешествия.**

**Ребята, а в нашем саду может ли  случится  беда? Мы с вами сделали план нашей  группы,  давайте  покажем  выходы  из  неё (работа  с  планом).**

**Воспитатель: А какими качествами должны обладать люди, работающие в службах спасения? Давайте соберём в мои ладони много много  слов,  обозначающие  эти  качества:  мужественность,  сила,  смелость,  выносливость,  доброта,  милосердие,  нежность,  любовь,  жалость,  ум,  профессионализм.**

**Воспитатель: наше занятие закончилось. У меня есть смайлики: весёлые и грустные. Те дети, у которых задания  не  вызывали  затруднений  выберут  весёлый  смайлик,  а  которым  было  выполнять  трудно задания  возьмут  грустный.**