Приложение

Картотека утренней гимнастики

Июнь

**Комплекс №1**

**Задача**: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.

***Построились по порядку,***

***На утреннюю зарядку.***

***Подравнялись, подтянулись,***

***И друг другу улыбнулись.***

Ходьба друг за другом на носках, на пят­ках, как петушок.

*Упражнения без предметов*

1.  «Глазки» (кинезиологическое упраж­нение). И.п. - о.с. «Глазки влево, глазки вправо,  вверх и вниз,  и все сначала» (6 раз).

2.  «Ротик» (кинезиологическое упраж­нение). «Чтобы лучше говорить, рот  по­движным должен быть» (6 раз).

3.  «Помашем крыльями!». И.п. - руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8раз).

4.  «Вырастим большие!». И.п. - о.с. 1 - правая нога назад на носок, потянуться; 2 - и.п.; 3 - левая нога назад на носок, по­тянуться; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Спиралька». И.п. - сидя, ноги скрест­но, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища вле­во; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Заборчик». И.п. - лежа на спине, ру­ки вдоль туловища. 1-2 - поднять одно­временно руки и ноги; 3-4 - и.п. (8раз).

7. «Попрыгаем на одной ноге!». И.п. - ру­ки на поясе. 1-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге (в чередова­нии с ходьбой) (2-3 раза).

8.  «Часики» (дыхательное упражнение). «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

**Комплекс №2**

**Задача**: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.

***Рано утром не ленись,***

***На зарядку становись.***

Ходьба друг за другом на носках, на пят­ках, с поворотом, сочетая хлопки с шагом. Бег с поворотом. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1.  «Дерево» (кинезиологическое упраж­нение). Сидя на корточках, спрятать голо­ву в колени, обхватить их руками. Это се­мечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно под­няться на ноги, затем распрямить тулови­ще, вытягивая руки вверх (4 раза).

2.  «Ручки» (кинезиологическое упраж­нение). Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти   рук, постепенно убыст­ряя темп. Выполнять до максимальной ус­талости. Затем расслабить руки и встрях­нуть ими.

3. «Регулировщик». И.п. - о.с. 1,3 - руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз).

4.  «На старт!». И.п. - ноги на ширине плеч.   1-2   -   наклон   вниз,   руки   на­зад-вверх, голову держать прямо; 3-4 -и.п. (8 раз).

5.  «Потяни спинку!». И.п. - о.с. 1-3 -наклон вперед, руки вперед, смотреть на них; 4 - и.п. (8 раз).

6.  «Ножки отдыхают». И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки под затылок. 1,3 - ноги положить влево (впра­во); 2,4 - и.п. (8 раз).

7. «Улитка». И.п. - лежа на животе, обе руки вдоль туловища.  1-3 - поднять верхнюю часть туловища, обе ноги макси­мально приблизить к затылку; 4 - и.п. (4 раза).

8. «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки но­ги врозь - ноги вместе в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

9.  «Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

Июль

**Комплекс №1**

**Задача**: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.

**По утрам зарядку делай**

**Будешь сильный,**

**Будешь смелый!**

Ходьба друг за другом на носках, на пят­ках, в приседе с разным положением рук. Бег друг за другом, с выведением прямых ног вперед и с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1. «Язычок» (кинезиологическое упраж­нение). «Язычок вы покажите, на него все посмотрите» (6 раз).

2.   «Потанцуем!» (кинезиологическое упражнение). И.п. - руки на поясе. 1 - под­нять правую ногу, согнуть в колене; 2 - и.п.; 3 - поднять левую ногу, согнуть в ко­лене; 4 - и.п. (6 раз).

3. «Регулировщик». И.п. - ноги на шири­не ступней, стоящих параллельно, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - вверх; 3 - в стороны; 4 - и.п. (8раз).

4. «Посмотри, что за спиной!». И.п. - но­ги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - по­ворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - пово­рот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).

5.  «Посмотри на ногу!». И.п. - лежа на спине, руки за головой. 1 — поднять пря­мую правую ногу; 2 - и.п.; 3 - поднять пря­мую левую ногу; 4 - и.п. (6 раз).

6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, ноги вместе, руки вперед. 1-2 - приподнять верхнюю часть туловища, ноги и вытяну­тые в стороны руки; 3-4 - и.п. (4 раза).

7.  «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки то на правой, то на левой ноге в чередовании с ходьбой (3-4 раза).

8. «Гуси летят» (дыхательное упражне­ние). «Гуси высоко летят, на ребят они гля­дят». И.п. - ох. 1 - руки поднять в сторо­ны (вдох); 2 - руки опустить вниз со зву­ком «гу-у!» (выдох) (2 раза).

**Комплекс №2**

**Задача**: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.

**Чтоб расти и закаляться,**

**Будем спортом заниматься!**

Ходьба друг за другом на носках, на пят­ках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, как куклы, змейкой вдоль зала, по диагонали. Бег друг за другом, поперек зала змейкой, по диагонали. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1.  «Запястье» (кинезиологическое уп­ражнение). И.п. - о.с. Обхватить левой ру­кой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упраж­нение) И.п. - о.с. 1 - раскрыть пальцы ле­вой руки, слегка нажать на точку внима­ния, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой (10 раз).

3. «Зонтик». И.п. - ноги врозь, руки на по­ясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ла­донью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, пра­вая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

4.  «Присядем!». И.п. - руки на поясе.1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. (8 раз).

5. «Самолет готовится к полету». И.п. - ор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 -поворот вправо, руки в стороны; 3-4 - и.п.,  5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).

6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, руки  вытянуты вперед. 1-2 - поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п. (4 раза).

7.  «Уголок». И.п. - лежа на спине, руки тянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 - и.п. (6 раз).

8.  «Прыжки». И.п. - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза  по 8 прыжков).

9.  «Часики» (дыхательное упражнение)  «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

Август

**Комплекс №1**

**Задача**: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.

**Мы зарядку не проспали,**

**Физкультурниками стали**

**Знаем мы, что для страны**

**Люди сильные нужны!**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с   выведением   прямых   ног   вперед-вверх, с оттягиванием носков вперед-вниз и сильным взмахом рук в сторо­ны (как солдатики). Бег друг за другом с разным положением рук. Ходьба. Постро­ение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1. «Язычок» (кинезиологическое упраж­нение) И.п. - о.с. Двигать язычок впе­ред-назад (10 раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упраж­нение). И.п. - о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, ко­торая должна сопротивляться; то же дру­гой рукой (10 раз).

3. «Покрути плечом!». И.п. - ноги на ши­рине плеч. 1-3 - круговые движения пра­вым плечом; 4 - и.п.; 5-7 - круговые дви­жения левым плечом; 8 - и.п. (8 раз).

4.  «Наклоны в стороны». И.п. - ноги врозь, руки за спиной - наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8раз).

5. «Наклоны вниз». И.п. - ноги врозь, ру­ки в стороны. 1-2 - наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 - и.п. (8 раз).

6. «Колечко». И.п. - лежа на животе, ру­ки в упоре на уровне груди. 1-3 - выпрям­ляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь; согнуть ноги **в** коленях и носками дотянуться до головы; 4 - и.п. (4 раза).

7.  «Рыбка». И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).

8.  «Повернись вокруг себя!». И.п. — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чере­довании с ходьбой в правую и левую сто­рону поочередно (по 10 раз).

9.   «Петушок» (дыхательное упражне­ние). «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каж­дый слог) (6 раз).

**Комплекс №2**

**Задача**: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка

**Выше руки – шире плечи**

**1, 2, 3 – дыши ровней**

**От зарядки и закалки**

**Будешь крепче и сильней.**

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с хлопками перед собой и за спиной на каж­дый шаг, как пингвины, как солдатики, как мышки, как куклы. Бег по диагонали, под­скоком, галопом в правую сторону. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1. «Повороты» (кинезиологическое уп­ражнение) И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

2.  «Зубки» (кинезиологическое упраж­нение)  и.п. – о.с. закрыть глаза, массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева. Затем сделать расслабляющий звук зевоты. (10 раз).

3.  «Силачи». И.п. - о.с., руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8 раз).

4. «Балерина». И.п. - руки на поясе. 1 -правую ногу в сторону на носок; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на носок; 4 - и.п. (8 раз).

5.  «Упражняем руки». И.п. - о.с. 1 - ру­ки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Рыбка» И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).

7. «Ножницы». И.п. - лежа на спине, ру­ки вдоль туловища. Движения ногами вле­во-вправо (6 раз).

8.  «Прыжки». И.п. - о.с., руки на поясе. Ноги врозь - ноги скрестно (2 раза по 8 прыжков).

9.  «Язык трубочкой» (кинезиологичес­кое   упражнение)    И.п.- о.с. - свертывание язычка трубочкой (10 раз).

Сентябрь

**Комплекс №1**

**Задача**: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка

**Сон**[**играть**](http://da.zzima.com/)**пытался в прятки,**

**Но не выдержал зарядки,**

**Вновь я ловок и силен**

**Я зарядкой заряжен.**

Ходьба друг за другом на носках, на пят­ках, с высоким подниманием колен и раз­ным положением рук. Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов.*

1. «Язычок трубочкой» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Свертывание язычка трубочкой (10 раз).

2.  «Повороты» (кинезиологическое уп­ражнение). И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

3.   «Зонтик». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 -наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

4. «Мы растем». И.п.. - сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 - подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. (8 раз).

5.  «Уголок». И.п. - лежа на спине, пря­мые руки за головой. 1-2 - поднять пря­мые ноги вперед-вверх; 3-4 - и.п. (6 раз).

6.  «Корзинка». И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - согнуть ноги в коленях; руками захватить носки с внеш­ней стороны и тянуть ноги вверх с одно­временным подтягиванием вверх головы и 1уловшца; 3-4 - и.п. (4 раза).

7.  «Ножницы». И.п. - руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыж­ков).

8.   «Петушок» (дыхательное упражне­ние) «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каж­дый слог) (6 раз).

**Комплекс №2 (игровой)**

**Задача**: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка

**Мы зарядку любим очень**

**Каждый стать здоровым хочет**

**Сильным смелым вырастать**

**И в игре не отставать!**

Идём на пристань: Ходьба по кругу (вперёд-назад, на месте), скрестным шагом,задом-наперёд, на носках, на пятках, по –медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы – по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Лёгкий бег (можно на месте)

*Упражнения без предметов*

1. «Где корабль?» И.п.: основная стойка руки на поясе, смотреть вперёд. 1- поворот головы вправо, 2- вернуться в и.п. 3-поаорот головы влево. 4-вернуться в и.п.(повторить по 3 раза в каждую сторону)
2. « Багаж» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- кисти рук сжать в кулаки, 2- обе руки поднять в стороны, 3-руки опустить, 4-вернуться в и.п. (повторить 4 раза)
3. «Мачта» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идёт вверх. 3-4- правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идёт вверх. (4-5 раз)
4. «Верх-вниз» И.п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. 1- поднять обе ноги вверх, 2- вернуться в и.п. (4-5 раз)
5. «Волны бьются о борт корабля» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- круговое движение выпрямленной правой рукой, 3-4- круговое движение выпрямленной левой рукой, 5- вернуться в и.п. (4 раза)
6. «Драим палубу» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-3- наклон вперёд; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола), 4- вернуться в и.п. (4-5 раз)
7. «А когда на море качка…» И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены. 1-2- руки в стороны, выпад вправо, правая нога согнута в колене, 3-4- руки в стороны, выпад влево, левая нога согнута в колене. (4-5 раз)

Октябрь

**Комплекс №1**

**Задача**: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка

**Выходите по порядку**

**Становитесь на зарядку**

**Начинай с зарядки день**

**Разгоняй движеньем лень.**

Ходьба друг за другом на носках, на пят­ках, как лошадка, как куклы. Бег друг за другом, широкими прыжками, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов.*

1. «Позвоночник» (кинезиологическое упражнение). И.п. - лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу (10раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упраж­нение). И.п. - о.с. Фалангами сжатых в ку­лак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируе­мой руки; затем руки поменять (10 раз).

3. «Наклоны в стороны» И.п. - ноги врозь, руки за спиной. 1 - наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8раз).

4.  «Повороты». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот вправо, руки перед собой; 2 - и.п.; 3 - поворот вле­во, руки перед собой; 4 - и.п. (8 раз).

5.  «Мостик». И.п. - лежа, на спине, ноги согнуты, ладони упираются в пол. 1-2 -поднять таз, прогнуться; 3-4 - и.п. (6 раз).

6.  «Березка». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять ноги, спину, поддерживать таз руками; 3-4 - и.п. (6раз).

7. «Прыжки в стороны». И.п. - о.с. 1-4-прыжки вправо-влево поочередно в чере­довании с ходьбой (4 раза).

8. «Поднимемся на носочки!» (дыхатель­ное упражнение). И.п. - о.с. 1 - вдох - под­нять руки вверх, потянуться, встав на нос­ки; 2 - выдох - опустить руки вниз, опус­титься на всю ступню, сказав «ух!» (6 раз).

**Комплекс №2**

**Задача**: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка

**Мне пока что мало лет,**

**Но открою вам секрет,**

**Знаю я, как стать сильней**

**Всех знакомых и друзей.**

Ходьба друг за другом на носках, на пят­ках, как петушок.

*Упражнения без предметов*

1.  «Глазки» (кинезиологическое упраж­нение). И.п. - о.с. «Глазки влево, глазки вправо,  вверх и вниз,  и все сначала» (6 раз).

2.  «Ротик» (кинезиологическое упраж­нение). «Чтобы лучше говорить, рот  по­движным должен быть» (6 раз).

3.  «Помашем крыльями!». И.п. - руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8раз).

4.  «Вырастим большие!». И.п. - о.с. 1 - правая нога назад на носок, потянуться; 2 - и.п.; 3 - левая нога назад на носок, по­тянуться; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Спиралька». И.п. - сидя, ноги скрест­но, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища вле­во; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Заборчик». И.п. - лежа на спине, ру­ки вдоль туловища. 1-2 - поднять одно­временно руки и ноги; 3-4 - и.п. (8раз).

7. «Попрыгаем на одной ноге!». И.п. - ру­ки на поясе. 1-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге (в чередова­нии с ходьбой) (2-3 раза).

8.  «Часики» (дыхательное упражнение). «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

Ноябрь

**«Делай как мы»**

**Задача**: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка

**I.вводная часть.**

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба след в след, руки на пояс. Ходьба по скамейке, руки в стороны. Ходьба, подлезая под дугу. Челночный бег, оббегая скамейки. Ходьба врассыпную, бег врассыпную. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «паровоз» Построение в три колонны, по ориентирам.

**II.Основная часть. ОРУ.**

**«часы»**

И.П. о. с. Правая рука впереди, левая сзади.

1-8. выполнять разнонаправленные упражнения руками вперед и назад.

**«сядь на пол»**

И.П. стоя на коленях, носки врозь.

1. сесть между пяток, руки вперед.

2. вернуться в и.п.

**«мост»**

И.П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1. поднять прямые ноги. Выполнить движения ногами вверх, вниз.

2. вернуться в и.п.

**«кто выше»**

И.П. у.с. руки на пояс.

1-10. прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

«**отдохни»**

И.П. лежа на спине.

Полежать с закрытыми глазами.

**III. Заключительная часть.**

Быстрый бег, ходьба в быстром темпе, переходящая ходьбу обычную, с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

**Здоровье в порядке, спасибо зарядке!**

**«На зарядку становись!»**

**Задача**: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка

**I.вводная часть.**

Построение в шеренгу, равнение, расчет на 1,2. Перестроение в две колонны. Ходьба обычная в две колонны, в чередование с ходьбой, корригирующей: ходьба на носка, руки за голову. На внешней стороне стопы, руки на пояс. Широким шагом, ноги и руки прямые. Бег врассыпную. Ходьба обычная, с выполнением задания для восстановления дыхания. Построение в две колонны.

**II. Основная часть ОРУ с мячом малым.**

**«волшебник»**

И.П. о. с. Мяч в правой руке.

1. руки в стороны.

2. опустить за спину, переложить мяч.

3-4. повторить.

**«удержи мяч на ладони»**

И.П. о.с. мяч в правой руке.

1. чуть присесть, рука вперед, мяч на раскрытой ладони.

2. вернуться в и.п.

**«прокати мяч»**

1.И.П. ш.с., мяч в левой руке.

1.наклонится к левому носку, прокатить мяч вокруг правого носка.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить в другую сторону.

**«самолет с грузом»**

И.П. лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке.

1. приподнять плечи, руки отвести назад за спину, прогнуться.

2. вернуться в и.п. мяч переложить в другую руку, повторить.

**«бегом марш!»**

И.П. у.с. мяч на полу, руки свободно.

Легкий бег вокруг мяча.

**III. Заключительная часть.**

Ходьба обычная с выполнением упражнений для восстановления дыхания: «надуй шар»

**Здоровье в порядке, спасибо зарядке!**

Декабрь

. **«Будь внимателен»**

**Задача**: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка

**I.вводная часть.**

Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба широким шагом перекатом с пятки на носок. Ходьба с высоким пониманием прямых ног и рук (важная птица). Ходьба на внешней стороне стопы. Бег в умеренном темпе с изменением направления по звуковому сигналу. Бег семенящим шагом. Построение в круг.

**II.ОРУ основная часть с лентами. На внимание.**

**«ленту вперед»**

И.П. о. с. Руки вдоль туловища.

1. одновременно поднять обе руки вперед, выставить ногу вперед.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить с другой ногой.

**«змейка»**

И.П. у. с. лента в правой руке, левая на пояс.

1. присесть, правая рука вперед, сделать мах лентой.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить в другую сторону.

**«повернись»**

И.П. ш.с. лента в левой руке.

1. поднять руку с лентой вперед

2. повернуться вправо, одновременно правую руку отвести назад.

3-4. повторить в другую сторону.

**«дотянись»**

И.П. лежа на спине, руки вверху, ленту держать за края.

1.одновременно поднять ноги и руки вверх, дотянуться носками

**III. Заключительная часть.**

Ходьба обычная. Ходьба с выполнением упражнений для рук: руки за спину, вверх, вперед, в стороны.

**«Скоро праздник – новый год»**

**Задача**: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка

**I.вводная часть**

Построение в круг. Ходьба, по кругу. Ходьба на носках в круг и из круга. Ходьба по канату, правым и левым боком, руки в стороны. Ходьба с высоким подниманием колен с касанием когтя. Бег с ускорением по звуковому сигналу. Бег спиной вперед. Ходьба в колонне по одному с перестроением врассыпную.

**II.Основная часть. ОРУ с султанчиками.**

**«наряжаем елку»**

И.П. у. с. руки с султанчиками опущены вниз.

1. подняться на носки, руки вверх, переложить султанчик в другую руку.

2. вернуться в и.п.

**«натягиваем гирлянды»**

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

1. наклон туловища в правую сторону, обе руки вправо.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить в другую сторону.

**«подбросим снежку»**

И.П. сед с прямыми ногами.

1. наклон туловища вперед в конце кистями рук встряхнуть.

2. вернуться в и.п.

**«подуй на снежинку»**

И.П. о.с. руки на пояс.

1. лежа на животе, руки с султанчиком перед собой удержаться, подуть на султанчик.

2 вернуться в и.п.

**«ура! – праздник»**

И.П. у. с.

1 – 20. прыжки на носках, с мягким приземлением на носки ног.

**III Заключительная часть.**

Ходьба обычная на месте с выполнением дыхательного упражнения: руки вверх – вдох, вниз – выдох.

**Здоровье в порядке, спасибо зарядке!**

Картотека подвижных игр

Июнь

**«ЛОВИШКИ» (Бег)**

**Задачи:** учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

**Описание игры:**дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

**Варианты:**чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

**«УГОЛКИ» (бег)**

**Задачи:** учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

**Описание игры:** Дети становятся возле деревьев или в кружочках начерченных на земле. Один из играющих оставшийся в середине, подходит к кому – либо и говорит «Мышка, мышка продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идёт с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а водящий в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удастся, оставшийся без уголка становится на середину.

**Варианты:** Если водящему долго не удаётся занять место, воспитатель говорит: «Кошка!» все дети одновременно меняются местами, водящий успевает занять уголок. Нельзя долго стоять в своём уголке.

**«ПАРНЫЙ БЕГ» (бег)**

**Задачи:** учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

**Описание игры:** дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т.д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара разъединившая руки, считается проигравшей.

**Варианты:** бежать с захлёстом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

**«МЫШЕЛОВКА» (бег)**

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

**Описание**: Играющие делятся на 2 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, вот поставим мышеловку – 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**: лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

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

Июль

**«МЫ ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА» (бег)**

**Задачи**: учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

**Описание**: Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится Ловишка. Игроки хором произносят:

«Мы весёлые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три, лови!»

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка их ловит. Тот, кого Ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

**Варианты**: Дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка в центре. Разбегаются разными видами бега.

**«ГУСИ - ЛЕБЕДИ» (бег)**

**Задачи**: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятнали. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.

**Описание**: На одном краю зала обозначается дом в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Герои Слова и действия героев

Пастух гуси, гуси!

Гуси останавливаются и отвечают хором: га-га-га.

Пастух есть хотите!

Гуси да, да, да!

Пастух так летите же домой.

Гуси нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит съесть нас хочет.

Пастух: так летите, как хотите только крылья берегите!

Гуси расправив крылья летят через луг домой, а волк выбежав из логова, старается поймать гусей. Затем после 2-3 перебежек выбирается новый пастух и волк.

**«СДЕЛАЙ ФИГУРУ» (бег)**

**Задачи**: учить детей бегать врассыпную по залу, участку. Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную прозу.

**Описание**: по сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры получились интереснее, наиболее удачными.

**Варианты**: можно выбрать водящего, который будет определять, чья фигура интереснее сложнее, тех, кто каждый раз придумывает новые фигуры.

**«КАРАСИ И ЩУКА» (бег)**

**Задачи**: учить детей ходить и бегать врассыпную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

**Описание**: Один ребёнок выбирается щукой, остальные делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя – щука – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих и присесть за камешки. Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

**Варианты**: караси плавают не только в кругу, но и между камней, щука находится в стороне. Можно выбрать две щуки.

Август

**«ВСТРЕЧНЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ» (бег)**

**Задачи**: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений.

**Описание**: две группы детей с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за лин7ичями в шеренги (расстояние между детьми в шеренге не менее 1метра). У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие»!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснуться к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.

**Варианты**: Можно добавить ещё два цвета – красный, зелёный.

**«ХИТРАЯ ЛИСА» (бег)**

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

**Описание**: играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затеем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!». Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

**Варианты**: Выбираются 2 лисы.

**«ПУСТОЕ МЕСТО» (бег)**

**Задачи**: учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные стороны. Развивать быстроту реакции, внимание.

**Описание**: играющие становятся вкруг, положив руки на пояс, - получаются окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит:

«Вокруг домика хожу,

и в окошечки гляжу,

к одному я подойду,

и тихонько постучу».

После слов постучу, водящий останавливается, заглядывает в окошко и говорит: тук, тук, тук. Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?» водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?» водящий отвечает: «Бежим вперегонки» – и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

**Варианты:** водящий просто ходит за кругом и кладёт руку на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.

**«ЗАТЕЙНИКИ»**

**Задача**: учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.

**Описание** игры: Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

мы идём за шагом шаг.

Стой на месте дружно вместе

Сделаем вот так…»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.

**Правила**: точно выполнять движения за затейником.

Сентябрь

**«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ» (бег)**

**Задачи**: развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

**Описание** игры: из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы образуют «свой домик» (два зайца держаться за руки, создавая домик). Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой «домик»; К кому бездомный заяц встаёт спиной тот и становится водящим. Если охотник поймает, то меняются ролями.

**Правила**:

* Охотник может ловить зайца только вне логова.
* Пробегать зайцам через логово нельзя.
* Если заяц вбежал в логово, он должен там остаться.
* Как только заяц вбежал в логово, находящийся там игрок должен немедленно выбежать.
* Игроки, образующие кружок, не должны мешать зайцам вбегать и убегать.

**УДОЧКА» (прыжки)**

**Задачи**: учить детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

**Описание** игры: дети стоят по кругу в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга делается пауза, и подсчитываются пойманные.

**Варианты**: тех детей кого поймали, выходят из игры, так пока не останутся самые ловкие.

**«С КОЧКИ НА КОЧКУ» (прыжки)**

**Задачи**: учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.

**Описание** игры: на земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90см. двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками. стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполнят задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из - болота.

**Варианты**: соревнование: «Кто быстрее переберётся через болото».

**«КРАСКИ» (прыжки)**

**Задачи**: 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.

**Описание** 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.

**Варианты**: 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.

Октябрь

**«ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ» (прыжки)**

**Задачи**: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд врассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.

**Описание** игры: выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на право, на левой поочерёдно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

**Варианты**: охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет они просто увёртываются от мяча.

**«БРОСЬ ФЛАЖОК» (метание)**

**Задачи**: учить детей метать мешочки в дать правой, левой рукой из-за головы стараться чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.

**Описание** игры: дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.

**Варианты**: можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

**«ПОПАДИ В ОБРУЧ» (метание)**

**Задачи**: учить детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой левой рукой прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.

**Описание** игры дети стоят по кругу диаметром 8-10м. через одного в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д.

**Варианты**: забрасывать мешочки двумя одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях.

**«СБЕЙ КЕГЛЮ» (метание)**

**Задачи**: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, предавая другим детям. Развивать глазомер, силу точность броска.

**Описание** игры: на одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м., от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

**Варианты:**

1. Бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

2. Кегли ставят за линией в определённом порядке: в один ряд вплотную 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.

Ноябрь

**КТО ЛЕТАЕТ? (малоподвижная игра)**

**Цель**: Развивать внимание.

**Описание:** Дети с воспитателем стоят по кругу. Воспитатель называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и нелетают. Называя предмет, воспитатель поднимает руки вверх. Например, воспитатель говорит: «Ворона летает, стол летает, самолет летает» и т. д. Дети поднимают обе руки вверх и произносят слово «летает» только в том случае, если воспитатель назвал летающий предмет.

**Указания**. На роль водящего назначаются

и дети. Игра проводится сначала в медленном темпе, затем в быстром.

**СТОП!**

**Цель**: Развивать внимание и быстроту. Воспитывать выдержку.

**Описание**: Все играющие становятся на линии, проведенной вдоль одной стороны площадки. На противоположной стороне кружком (диаметр 2—3 шага) обозначается

дом водящего. Водящий стоит спиной к детям и говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» На каждое его слово все шагают вперед. Как только водящий произносит «Стоп!» — дети останавливаются, а водящий оглядывается и смотрит, кто не успел замереть на месте и шевельнулся. Он называет этих детей, они возвращаются на исходную линию. Затем водящий снова поворачивается спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай...» Все продолжают шагать вперед с того места, где их застал сигнал «стоп». Вернувшиеся на исходную линию двигаются оттуда. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из детей не подойдет близко к водящему и не встанет в его дом раньше, чем он скажет: «Стоп!» Тот, кому это удастся, становится водящим.

**Указания**. Водящий может произносить слова в любом темпе. Воспитатель следит, чтобы дети на каждое слово делали шаг, но не бежали и не прыгали. Можно провести вариант игры с прыжками вперед на двух ногах.

**НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ (малоподвижная)**

**Цель**: Развивать внимание. Воспитывать выдержку.

**Описание**: Дети стоят в шеренге лицом к воспитателю. Он предлагает им повернуться и закрыть глаза, а сам в это время прячет какой-нибудь предмет. По разрешению воспитателя дети поворачиваются, открывают глаза и приступают к поискам спрятанного предмета. Нашедший предмет подходит к воспитателю и тихо на ухо говорит, где он его нашел. Если он сказал правильно, то отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут спрятанный предмет.

**Указания**. Воспитатель поручает прятать предмет и самим детям. Если кто-то затрудняется в поисках, можно подсказывать ему, говоря «холодно» или «жарко».

**ДВА МОРОЗА» (бег)**

**Задачи**: учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлёстом голени, боковой галоп.

**Описание** игры: на противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящие – Мороз- красный нос, он говорит:

«Я мороз – красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить, учитывается, что играющие выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

Варианты: игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два мороза (Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:

Мы два брата молодые, Я Мороз - Синий нос.

Два мороза удалые, Кто из вас решится

Я Мороз-Красный нос, В путь-дороженьку пуститься?

Декабрь

**«ГОРИ, ГОРИ ЯСНО!» (бег)**

**Описание** игры: Количество игроков: четное. Играющие, выстраиваются парами друг за другом — в колонку. Игроки берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Последняя пара проходит «под воротами» и становится впереди, за ней идет следующая пара. «Горящий» становится впереди, шагов на 5—6 от первой пары, спиной к ним. Все участники поют или приговаривают:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло!

Глянь на небо,

Птички летят,

Колокольчики звенят:

— Дин - дон, дин - дон,

Выбегай скорее вон!

По окончании песенки двое играющих, оказавшись впереди, разбегаются в разные стороны, остальные хором кричат:

Раз, два, не воронь,

А беги, как огонь!

«Горящий» старается догнать бегущих. Если игрокам удается взять друг друга за руки, прежде чем одного из них поймает «горящий», то они встают впереди колонны, а «горящий» опять ловит, т. е. «горит». А если «горящий» поймает одного из бегающих, то он встает с ним, а водит игрок, оставшийся без пары.

**ВСТРЕЧНЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ (бег)**

**Цель**: Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить выполнять правила игры.

**Описание:** Группа делится пополам. Играющие становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренгу на расстоянии не менее шага друг от друга. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, желтые. По сигналу воспитателя «синие», дети с синими ленточками бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив дети протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснуться к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону площадки, останавливается за чертой, поворачивается и поднимает руки вверх. И т.д.

**СВОБОДНОЕ МЕСТО (бег)**

**Цель**: Развивать ловкость, быстроту; умение не сталкиваться.

**Описание:** Играющие сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они встают, становятся за кругом спинами друг к другу. По сигналу «раз, два, три — беги» бегут в разные стороны, добегают до своего места и садятся. Играющие отмечают, кто первым занял свободное место. Воспитатель вызывает двух других детей. Игра продолжается.

**Указания**. Можно вызвать для бега и детей, сидящих в разных местах круга.

**«ЭСТАФЕТА ПАРАМИ» (бег, эстафета)**

**Задачи**: учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.

**Описание**игры: дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, обегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и не разъединят руки во время бега.

**Варианты**: дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.

Картотека физкультминуток

Июнь

**«Вышли уточки на луг»**

Задача: предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Помочь отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшить кровообращение, снять утомление мышц, нервной системы, активизировать мышление детей, создать положительные эмоции и повысить интерес к занятиям.

Вышли уточки на луг,  
Кря-кря-кря!

*(Шагаем.)*  
Пролетел веселый жук,  
Ж-ж-ж!

*(Машем руками-крыльями.)*  
Гуси шеи выгибают,  
Га-га-га!

*(Круговые вращения шеей.)*  
Клювом перья расправляют.

*(Повороты туловища влево-вправо.)*  
Ветер ветки раскачал?

*(Качаем поднятыми вверх руками.)*  
Шарик тоже зарычал,  
Р-р-р!

*(Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)*Зашептал в воде камыш,  
Ш-ш-ш!

*(Подняли вверх руки, потянулись.)*  
И опять настала тишь,  
Ш-ш-ш.

*(Присели.)*

**«Дождик»**

Задача: предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Помочь отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшить кровообращение, снять утомление мышц, нервной системы, активизировать мышление детей, создать положительные эмоции и повысить интерес к занятиям

Капля раз,

*(Прыжок на носочках, руки на поясе.)*

Капля два.

*(Прыжок.)*

Очень медленно сперва.

*(4 прыжка.)*

А потом, потом, потом

*(8 прыжков.)*

Всё бегом, бегом, бегом.

Мы зонты свои раскрыли,

*(Руки развести в стороны.)*

От дождя себя укрыли.

*(Руки полукругом над головой.)*

Июль

**«Аист»**

Задача: предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Помочь отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшить кровообращение, снять утомление мышц, нервной системы, активизировать мышление детей, создать положительные эмоции и повысить интерес к занятиям

*(Спина прямая, руки на поясе.*

*Дети плавно и медленно поднимают*

*то правую, то левую ногу, согнутую в колене,*

*и также плавно опускают. Следить за спиной.)*

— Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

*(Аист отвечает.)*

— Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой.

**«Бабочка»**

Задача: предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Помочь отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшить кровообращение, снять утомление мышц, нервной системы, активизировать мышление детей, создать положительные эмоции и повысить интерес к занятиям

Видишь, бабочка летает,

*(машем руками крылышками)*

На лугу цветы считает.

*(считаем пальчиками)*

Раз, два, три, четыре, пять!

*(хлопки в ладоши)*

Ох, считать, не сосчитать!

*(прыжки на месте)*

За день, за два и за месяц,

*(шаги на месте)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять!

*(машем руками крылышками)*

Даже мудрая пчела сосчитать бы не смогла!

*(считаем пальчиками)*

Август

«Утром дети в лес пошли»

Задача: предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Помочь отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшить кровообращение, снять утомление мышц, нервной системы, активизировать мышление детей, создать положительные эмоции и повысить интерес к занятиям

Утром дети в лес пошли

(*шаги с высоким подниманием**ног*)

И в лесу грибы нашли

(*размеренное приседание*)*,*

А за ним-то раз, два, три!

*(наклоны туловища в стороны)*

Показались еще три!

*(руки в стороны, потом вниз)*

Наклонялись, собирали

(*наклоны вперед*),

По дороге растеряли

(*ритмичное разведение рук в стороны*)

«Разминка»

Задача: предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Помочь отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшить кровообращение, снять утомление мышц, нервной системы, активизировать мышление детей, создать положительные эмоции и повысить интерес к занятиям

Мы на плечи руки ставим,  
Начинаем их вращать.  
Так осанку мы исправим.  
Раз-два-три-четыре-пять! (Руки к плечам, вращение плечами вперёд и назад.)  
Руки ставим перед грудью,  
В стороны разводим.  
Мы разминку делать будем  
При любой погоде. (Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)  
Руку правую поднимем,  
А другую вниз опустим.  
Мы меняем их местами,  
Плавно двигаем руками. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, плавным движением одна рука опускается, а другая одновременно — поднимается.)  
А теперь давайте вместе  
Пошагаем все на месте. (Ходьба на месте.)

Сентябрь

«Головою три кивка»

Задача: предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Помочь отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшить кровообращение, снять утомление мышц, нервной системы, активизировать мышление детей, создать положительные эмоции и повысить интерес к занятиям

          Раз – подняться, потянуться,

          Два – согнуться, разогнуться,

          Три – в ладоши три хлопка,

          Головою три кивка.

          На четыре – руки шире,

          Пять – руками помахать

          И на место тихо встать.

**«Урожай»**

Задача: предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Помочь отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшить кровообращение, снять утомление мышц, нервной системы, активизировать мышление детей, создать положительные эмоции и повысить интерес к занятиям

В огород пойдём

*(Идут по кругу, взявшись за руки.)*

Урожай соберём.

Мы морковки натаскаем

*(«Таскают».)*

И картошки накопаем.

*(«Копают».)*

Срежем мы кочан капусты,

*(«Срезают».)*

Круглый, сочный, очень вкусный,

*(Показывают круг руками – 3 раза.)*

Щавеля нарвём немножко

*(«Рвут».)*

И вернёмся по дорожке.

*(Идут по кругу, взявшись за руки.)*

Октябрь

«Быстро встаньте, улыбнитесь»

Задача: предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Помочь отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшить кровообращение, снять утомление мышц, нервной системы, активизировать мышление детей, создать положительные эмоции и повысить интерес к занятиям

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше потянитесь.

Ну-ка плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Влево. Вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели- встали, сели - встали

И на месте побежали.

**«Наши ручки»**

Задача: предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Помочь отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшить кровообращение, снять утомление мышц, нервной системы, активизировать мышление детей, создать положительные эмоции и повысить интерес к занятиям

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрей, быстрей

Хлопай, хлопай веселей.

Ноябрь

«Давай, дружок, смелей, дружок»

Задача: предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Помочь отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшить кровообращение, снять утомление мышц, нервной системы, активизировать мышление детей, создать положительные эмоции и повысить интерес к занятиям

Кати по снегу свой снежок.

*(дети идут по кругу друг за другом, изображая, что катят перед собой снежок)*

Он превратится в толстый ком,

*(останавливаются, «рисуют» двумя руками ком)*

И станет ком снеговиком.

*(«рисуют» снеговика из трёх кругов разного размера)*

Его улыбка так светла!

*(показывают руками на лице улыбку)*

Два глаза, шляпа, нос, метла.

*(показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, показывают нос, встают прямо, держат воображаемую метлу)*

**«Мороз»**

Задача: предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Помочь отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшить кровообращение, снять утомление мышц, нервной системы, активизировать мышление детей, создать положительные эмоции и повысить интерес к занятиям

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети.

Ручки, ручки согревают,

Ручки, ручки потирают.

*(Дети потирают руки)*

Чтоб не зябли наши ножки,

Мы потопаем немножко: тот-топ-топ.

*(Дети топают ногами)*

Нам мороз не страшен,

Вот как мы теперь попляшем.

*(Дети танцуют)*

Декабрь

**«Дни недели»**

Задача: предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Помочь отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшить кровообращение, снять утомление мышц, нервной системы, активизировать мышление детей, создать положительные эмоции и повысить интерес к занятиям

В понедельник я купался,

*(изображают плавание)*

А во вторник рассовал,

*(рисуют)*

В среду долго умывался

*(умываются)*

А в четверг в футбол играл.

*(бег на месте)*

В пятницу я прыгал, бегал,

*(прыгают)*

Очень долго танцевал,

*(кружатся на месте)*

А в субботу, воскресенье

*(хлопки на месте)*

Целый день я отдыхал.

*(засыпают)*

**«Профессии и инструменты»**

Задача: предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Помочь отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшить кровообращение, снять утомление мышц, нервной системы, активизировать мышление детей, создать положительные эмоции и повысить интерес к занятиям

Раз, два, три, четыре, пять

*(Хлопаем руками.)*

За дровами мы идем

И пилу с собой несём

*(ходьба).*

Вместе пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Чтобы печку протопить,

Много надо напилить.

*(делают движения,*

*повторяющие движения пильщиков)*

Чтоб дрова полезли в печку,

Их разрубим на дощечки.

*(«колют дрова»)*

А теперь их соберём

И в сарайчик отнесём.

*(наклоны)*

После тяжкого труда

Надо посидеть всегда.

*(садятся за столы)*

Картотека дыхательной гимнастики

Июнь

**Лягушонок**

Задача: развивать дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствовать правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.  
   
 **В лесу**

Задача: развивать дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствовать правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

Июль

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

**Задача:** 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.

**. «Ёжик».**

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

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.

Август

**«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.

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

**Задача:** 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.

11

1. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

Сентябрь  
**«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)**

**Задача:** 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 4-8 раз.

**ВЕТЕРОК**.

Задача: развивать дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствовать правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)   
Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)   
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)   
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).   
Повторить 3-4 раза.

Октябрь

**Насос.**

Задача: развивать дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствовать правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков  
Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

**«Пускаем мыльные пузыри».**

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

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.

Ноябрь

**Лыжник**

Задача: развивать дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствовать правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.  
Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м»

.

**. «Подуем на плечо».**

Задача: развивать дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствовать правильному ритмичному дыханию.

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.

23

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Потом повторим всё опять:

Раз, два и три, четыре, пять.

Декабрь

**.«Ёлочка растёт»**

Задача: развивать дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствовать правильному ритмичному дыханию.

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

**«Погрейся».**

Задача: развивать дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствовать правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

Картотека артикуляционной гимнастики

Июнь

« Окошко».

**Цель:** научить удерживать рот широко открытым. Активизировать круговую мышцу рта и подвижность нижней губы. Научить опускать корень языка и продвигать язык вплотную к зубам.

Ход выполнения упражнения: улыбнуться, широко открыть рот. Расслабленный язык продвинуть вплотную к зубам. Удерживать позицию на счет до 5.

Методические указания: следить, чтобы губы растянуты, зубы должны быть видны, корень языка опущен, язык располагается в полости рта симметрично.

« Ниточка».

**Цель**: укреплять круговую мышцу рта, вырабатывать умение плотно сжимать губы.

Ход выполнения упражнения: рот закрыть, с силой сжать губы.

Методические указания: 1) следить, чтобы губы не вытягивались вперед; 2) зубы сжаты, не прикусывать губы зубами; 3) положение сжатых губ должно быть симметричным.

Июль

. «Заборчик».

**Цель**: вырабатывать умение удерживать губы в улыбке, обнажая нижние и верхние передние зубы.

Ход выполнения упражнения: обнажить верхние и нижние зубы. Удерживать губы в таком положении под счет до 5.

Методические указания: 1) следить, чтобы при улыбке верхняя губа не поднималась, не натягивалась на верхние губы; 2) если ребенок не показывает нижние зубы, нужно научить его опускать нижнюю губу; 3) нижняя челюсть не подвижна; 4) улыбка симметричная.

«Трубочка».

**Цель**: выработать движение губ вперед.

Ход выполнение упражнения: вытянуть сомкнутые губы вперед трубочкой. Удерживать в таком положении под счет до 5

Методические указания: следить, чтобы при вытягивании губ вперед не открывался рот, зубы должны быть сомкнуты.

Август

«Лопатка».

**Цель:** выработать умение удерживать напряженный язык в распластанном положении.

Ход выполнения упражнения: улыбнуться, обнажить зубы, приоткрыть рот, положить широкий передний край напряженного языка на нижние зубы, удерживать положение на счет до 5.

Методические указания: 1) губы растянуть в улыбку; 2) следить, чтобы нижняя губа не поддерживала язык; 3) боковые края языка должны касаться углов рта; 4) язык широкий, тонкий, напряженный; 5) следить, чтобы язык не отклонялся в сторону.

«Иголочка».

**Цель**: вырабатывать умение удерживать язык узким.

Ход выполнение упражнения: улыбнуться, приоткрыть рот, обнажить резцы, узкий, прямой язык просунуть между зубами. Удерживать на счет до 5.

Методические указания: 1) губы растянуты в улыбку без напряжения; 2) язык не загибается и не касается губ; 3) следить, чтобы язык не отклонялся в сторону

Сентябрь

«Маятник».

**Цель**: развивать подвижность языка.

Ход выполнения упражнения: улыбнуться. Приоткрыть рот, обнажив зубы. Узкий язык просунуть между резцами. Поворачивать язык вправо и влево к уголкам губ.

Методические указания: 1) следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть оставалась неподвижной; 2) движения языка должны быть симметричными; 3) язык не загибается и не касается губ.

. «Качели».

**Цель**: вырабатывать умение поднимать язык вверх. развивать точность и активность кончика языка, умение быстро менять положение языка.

Ход выполнения упражнения: улыбнутся, показать зубы, приоткрыть рот, широкий язык загнуть на нижнюю губу (потянуться к подбородку) на счет «раз». На счет «два» загнуть язык на верхнюю губу (потянуться к носу).

Методические указания: 1) следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы остались неподвижными;2) язык должен оставаться широким; 3)следить, чтобы при подъеме языка вверх нижняя губа не поддерживала язык.

Октябрь

«Кошка лакает молоко».

**Цель:** вырабатывать умение быстро менять положение языка, активизировать боковые края и кончик языка.

Ход выполнения упражнения: рот полуоткрыт, губы улыбаются,. На счет «раз» широкий язык загнуть к подбородку, на счет «два» приподнять передний и боковые края языка, чтобы язык принял форму чашечки. на счет «три» - не теряя положения чашечки, втянуть язык в полость рта.

Методические указания: 1) следить. Чтобы нижняя челюсть и губы оставались неподвижными., работает только язык. 2) следить. Чтобы форма чашечки сохранялась и в полости рта;3) следить, чтобы язык не отклонялся в сторону.

. «Катушка».

**Цель:** учить удерживать кончик языка за нижними зубами, развивать силу и точность движений кончика языка.

Ход выполнения упражнения: улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком широкого языка с силой упереться в нижние зубы. Удерживать в заданном положении на счет до 5. Выполнять мелкие движения выгнутым языком вперед – назад, не отрывая языка от зубов.

Методические указания: 1) следить, чтобы язык оставался широким ,боковые края касались коренных зубов. 2) контролировать симметричное положение языка;3) контролировать наличие желобка, идущего по средней линии языка.

Ноябрь

«Маятник».

**Цель**: развивать подвижность языка.

Ход выполнения упражнения: улыбнуться. Приоткрыть рот, обнажив зубы. Узкий язык просунуть между резцами. Поворачивать язык вправо и влево к уголкам губ.

Методические указания: 1) следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть оставалась неподвижной; 2) движения языка должны быть симметричными; 3) язык не загибается и не касается губ.

«Качели».

**Цель**: вырабатывать умение поднимать язык вверх. развивать точность и активность кончика языка, умение быстро менять положение языка.

Ход выполнения упражнения: улыбнутся, показать зубы, приоткрыть рот, широкий язык загнуть на нижнюю губу (потянуться к подбородку) на счет «раз». На счет «два» загнуть язык на верхнюю губу(потянуться к носу).

Методические указания: 1) следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы остались неподвижными;2) язык должен оставаться широким; 3)следить, чтобы при подъеме языка вверх нижняя губа не поддерживала язык.

Декабрь

«Барабанщики».

**Цель:** укреплять мышцы кончика языка. Вырабатывать подъем языка вверх и умение делать кончик языка напряженным.

Ход выполнения упражнения: улыбнуться, открыть рот и отстучать кончиком языка за зубами, много кратно и отчетливо произнося звук «Д». сначала звук произносить медленно, затем ускоренно.

Методические указания: 1) рот должен все время открыт, губы в улыбке ,нижняя челюсть неподвижна, работает только язык.2) следить, чтобы звук «Д» носил характер четкого удара, не был хлюпающим.3) кончик языка не должен заворачиваться.4) звук «д» нужно произносить так ,чтобы ощущалась выдыхаемая струя.

«Блинчик».

**Цель:** вырабатывать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широким, распластанным.

Ход выполнения упражнения: немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносить звуки «пя –пя – пя». Удерживать широкий язык в спокойном положении и при открытом рте под счет от одного до пяти – десяти.

Методические указания: 1) нижнюю губу не следует подворачивать и натягивать на нижнюю губу;2)язык должен быть широким, края языка касаются углов рта;3) похлопывать язык губами несколько раз на одном выдохе. Следить, чтобы ребенок не задерживал при этом выдыхаемый воздух; 4) язык расположен в полости рта симметрично.

Картотека пальчиковой гимнастики

Июнь

«Цветы»

Задача: развитие мелкой моторики, координация речи с движением, обогащение словаря

*Выполнять действия в соответствии с содержанием стихотворения*

Наши алые цветки

Раскрывают лепестки.

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

Наши алые цветки

Закрывают лепестки,

Тихо засыпают,

Головками качают**.**

« Насекомые»

Задача: развитие мелкой моторики, координация речи с движением, обогащение словаря

Дружно пальчики считаем

Насекомых называем:

*(сжимаем и разжимаем пальцы)*

Бабочка, кузнечик, муха,

Это жук с зеленым брюхом.

*(Поочередно сгибаем пальцы в кулак)*

Это кто же тут звенит?

*(вращаем мизинцем)*

Ой, сюда комар летит!

Прячьтесь!

*(прячем руки за спину)*

Июль

«Лето»

Задача: развитие мелкой моторики, координация речи с движением, обогащение словаря

(загибаются пальцы по одному на каждый счет)

Вот за что люблю я лето?

Лето солнышком согрето.

Два – в лесу растет трава.

Три – ромашки – посмотри!

А четыре - это лес,

Полный сказок и чудес.

Пять – купались мы опять.

Шесть – пора грибов поесть.

Семь – малины я поем.

Восемь – сено мы покосим.

Девять – бабушка идет,

Землянику нам несет.

Десять – все вокруг в листву одето.

Вот за что люблю я лето!*)*

«Компот»

Задача: развитие мелкой моторики, координация речи с движением, обогащение словаря

Будем мы варить компот,

Фруктов нужно много. Вот!

(левую ладошку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают»)

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить.

Отожмём лимонный сок,

Слив положим и песок.

(загибают пальчики по одному, начиная с большого)

Варим, варим мы компот.

Угостим честной народ.

(опять «варят» и «мешают»)

Август

«ОВОЩИ»

Задача: развитие мелкой моторики, координация речи с движением, обогащение словаря

Мы пришли в огород (Сжимать, разжимать пальцы на обеих руках.)

Что тут только не растет: (Хлопнуть в ладони, развести руки в стороны.)

Тыква, репка и чеснок, (Поочередно сгибать пальцы сначала правой,

Лук, капуста, кабачок а затем левой руки, начиная с большого.)

Помидор и огурец

Вот хозяин – молодец (Руки сжаты в кулаки, большие пальцы

подняты вверх.)

**«**ФРУКТЫ»

Задача: развитие мелкой моторики, координация речи с движением, обогащение словаря

У бабушки в деревне (Руки на столе ладонями вниз. Разводить пальцы

правой руки в стороны.)

Растет фруктовый сад. (Руки на столе ладонями вниз. Разводить

пальцы левой руки в стороны.)

Там на деревьях сливы (Руки, согнутые в локтях, поднять вверх,

пальцы широко развести в стороны.)

И яблоки висят, (Опустить кисти вниз, свободно свесив пальцы.)

И груши прямо с дерева (Повернуть ладони вверх, пальцы расслаблены.)

Могу я собирать. (Имитировать руками сбор урожая.)

Как хорошо у бабушки (Хлопнуть в ладоши.)

Мне летом отдыхать! (Развести руки в стороны.)

Сентябрь

« ГРИБЫ»

Задача: развитие мелкой моторики, координация речи с движением, обогащение словаря

Мы сегодня рано встали, (Сжимать, разжимать пальцы на обеих руках.)

За грибами в лес пошли. (Сжать кулаки, делать шагающие движения

указательным и средним пальцами.)

Грузди, рыжики, волнушки (Сложить пальцы обеих рук в щепоть.)

В кузовочке принесли. (Округлить ладони, соединить обе руки

Вместе, прикасаясь мизинцами.)

**«**ОСЕННЯЯ ОДЕЖДА»

Задача: развитие мелкой моторики, координация речи с движением, обогащение словаря

Я одежду надеваю (Поочередно соединять пальцы правой

руки с большим.)

И ее вам называю: (Поочередно соединять пальцы левой

руки с большим.)

Майка, брюки, а еще (Поочередно соединять пальцы правой

руки с большим.)

Свитер, шарфик и пальто. (Поочередно соединять пальцы левой

руки с большим.)

Октябрь

«Осень»

Задача: развитие мелкой моторики, координация речи с движением, обогащение словаря

Ветерпо лесу летал,

Ветер листики считал:

(Плавные волнообразные движения ладонями)

Вот дубовый,

(Загибают по одному пальчику на обеих руках)

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с березки – золотой,

Вот последний лист с осинки

Ветер бросил на тропинку.

(Спокойно укладывают ладони на стол)

«ОСЕННИЙ БУКЕТ»

Задача: развитие мелкой моторики, координация речи с движением, обогащение словаря

Раз, два, три, четыре, пять Поочерёдно загибают пальчики на руке,

начиная с большого.

Будем листья собирать Ритмично сжимают и разжимают кулачки.

Листья берёзы, листья рябины, Поочерёдно загибают пальчики на руке,

листики тополя, листья осины, начиная с большого.

Листики дуба мы соберём

Маме осенний букет отнесём. «Шагают» по столу средним и указательным

пальчиками.

Ноябрь

Задача: развитие мелкой моторики, координация речи с движением, обогащение словаря

**«ПИРОЖКИ»**

Я купила масло,                    Загибаем поочередно пальчики, перечисляя продукты

Сахар и муку,

Полкило изюма,

Пачку творогу.

Пирожки пеку, пеку,              Имитируем лепку пирожков.

Всех друзей я в гости жду!    Ладони вперед, имитируем движения, подзывающие

                                                  гостей.

«Мы во двор пошли гулять»

Задача: развитие мелкой моторики, координация речи с движением, обогащение словаря

Раз, два, три, четыре, пять,

(загибают пальчики по одному)

Мы во двор пришли гулять.

(«идут» по столу указательными и средними пальчиками)

Бабу снежную лепили,

(«лепят» комочек двумя ладонями)

Птичек крошками кормили,

(«крошат хлебушек» всеми пальчиками)

С горки мы потом катались,

(ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

А ещё в снегу валялись.

(кладут ладошки на стол то одной, то другой стороной)

Все в снегу домой пришли.

(отряхивают ладошки)

Съели суп и спать легли.

(движения воображаемой ложкой; руки под

щёку)

Декабрь

«На ёлке»

Задача: развитие мелкой моторики, координация речи с движением, обогащение словаря

Мы на ёлке веселились,

(ритмичные хлопки в ладоши)

И плясали и резвились.

(ритмичные удары кулачками)

После добрый Дед Мороз

Нам подарки преподнёс.

(дети «шагают» средним и указательным пальцами обеих рук по столу)

Дал большущие пакеты,

(«рисуют» руками большой круг)

В них же – вкусные предметы:

(ритмичные хлопки в ладоши)

Конфеты в бумажках синих,

Орешки рядом с ними,

Груша,

Яблоко, один

Золотистый мандарин.

(загибают на обеих руках пальчики, начиная с большого)

«Подарки»

Задача: развитие мелкой моторики, координация речи с движением, обогащение словаря

Дед Мороз принёс подарки:

(шагают пальчиками по столу)

Буквари, альбомы, марки,

Кукол, мишек и машины,

Попугая и пингвина,

Шоколадок полмешка

И пушистого щенка!

(на каждое название подарка загибают по одному пальчику сначала на правой, потом на левой руке.)

Картотека зрительной гимнастики

Июнь

Комплекс 1.

Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения (и.п. – сидя).

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (пять – шесть раз).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (три – четыре раза).
3. Вращать глазами по кругу по 2 – 3 сек. (три – четыре раза).
4. Быстро моргать (1 мин.).
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3 – 4 мин.).

Комплекс 2.

Способствует снятию утомления, улучшения кровообращения, расслаблению мышц глаза (и.п. – стоя).

1. Смотреть прямо перед собой (2-3 сек.), поставив указательный палец на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек., опустить руку (четыре – пять раз).
2. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (три – четыре раза).
3. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле; отыскать в небе птиц или самолёт и проследить за ним взглядом, назвать транспорт, проезжающей мимо или стоящий на обочине дороги.

Июль

Задача: способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения

      «Бабочка»

Задача: способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения

Спал цветок

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

И вдруг проснулся,

*(Поморгать глазами.)*

Больше спать не захотел,

*(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)*

Встрепенулся, потянулся,

*(Руки согнуты в стороны (выдох).*

Взвился вверх и полетел.

*(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)*

«Мостик»

Задача: способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения

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.

Август

«Ветер»

Задача: способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения

Ветер дует нам в лицо.

*(Часто моргают веками.)*

Закачалось деревцо.

*(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)*

Ветер тише, тише, тише…

*(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)*

Деревца все выше, выше!

*(Встают и глаза поднимают вверх.)*

«Лучик»

Задача: способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной.

*(Моргают глазками.)*

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

*(Делают круговые движения глазами.)*

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

*(Отводят взгляд влево.)*

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду.

*(Отводят взгляд вправо.)*

Сентябрь

«Глазкам нужно отдохнуть»

Задача: способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения

«Глазкам нужно отдохнуть.» *(Ребята закрывают глаза)*

«Нужно глубоко вздохнуть.» (*Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)*

«Глаза по кругу побегут.» *(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)*

«Много-много раз моргнут» *(Частое моргание глазами)*

«Глазкам стало хорошо.» *(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)*

«Увидят мои глазки все!» (*Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)*

«Кошка»

Задача: способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения

Вот окошко распахнулось,

*(Разводят руки в стороны.)*

Кошка вышла на карниз.

*(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)*

Посмотрела кошка вверх.

*(Смотрят вверх.)*

Посмотрела кошка вниз.

*(Смотрят вниз.)*

Вот налево повернулась.

*(Смотрят влево.)*

Проводила взглядом мух.

*(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)*

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

*(Дети приседают.)*

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

*(Смотрят прямо.)*

И закрыла их в мурчаньи.

*(Закрывают глаза руками.)*

Октябрь

«Ночь»

Задача: способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

(повторить 3 — 4 раза)

«Дождик»

Задача: способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения

Дождик, дождик, пуще лей.

*(Смотрят вверх.)*

Капель, капель не жалей.

*(Смотрят вниз.)*

Только нас не замочи.

*(Делают круговые движения глазами.)*

Ноябрь

“Весёлая неделька”

Задача: способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

*(Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна.)*

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

*(Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна.)*

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

*(Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки.)*

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

*(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку.)*

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

*(Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх.*)

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

*(Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый.*)

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

*(Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот.*)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя.

«Заяц»

Задача: способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения

Вверх 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).*

Декабрь

« Сова».

Задача: способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения

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!

"Тишина"

Задача: способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения

Мы устали все чуть - чуть.

Предлагаю отдохнуть.

Отдыхайте наши уши

Тишину мы будем слушать.

И глаза мы закрываем,

И они пусть отдыхают.

В тишине представить море,

Свежий ветер на просторе.

За волной плывет волна,

А в округе тишина.

Наши глазки так устали,

Мы писали, рисовали,

Встанем дружно по порядку,

Сделаем для глаз зарядку.

Ночь. Темно на улице.

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

А теперь всем вместе нужно

Поморгать глазами дружно.

Вправо - влево посмотрите,

Вниз и вверх все поглядите.

Отдохнули? Хорошо.

Картотека упражнений для релаксации

Июнь

“Ленивая кошечка”.

Задача: снять излишнее возбуждение в нервной системе, помочь

расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстановить силы, увеличить запас энергии.

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук “а”.

“Задуй свечу”.

Задача: снять излишнее возбуждение в нервной системе, помочь

расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстановить силы, увеличить запас энергии.

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

Июль

“Озорные щечки”.

Задача: снять излишнее возбуждение в нервной системе, помочь расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстановить силы, увеличить запас энергии

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

“Летний денек”.

Задача: снять излишнее возбуждение в нервной системе, помочь

расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстановить силы, увеличить запас энергии

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,   
 Но на солнце не гляжу.    
 Глазки закрываем, глазки отдыхают.    
 Солнце гладит наши лица,    
 Пусть нам сон хороший снится.    
 Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!    
 Прогуляться вышел гром.    
 Гремит гром, как барабан.

Август

“Злюка успокоилась”.

Задача: снять излишнее возбуждение в нервной системе, помочь расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстановить силы, увеличить запас энергии

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.   
 Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).   
 Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,   
 Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,   
 Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

“Лимон”.

Задача: снять излишнее возбуждение в нервной системе, помочь расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстановить силы, увеличить запас энергии

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.    
 Чувствую, что круглый он.   
 Я его слегка сжимаю –    
 Сок лимонный выжимаю.   
 Все в порядке, сок готов.    
 Я лимон бросаю, руку расслабляю.   
 Выполнить это же упражнение левой рукой.

Сентябрь

                                                        "Палуба"

Задача: снять излишнее возбуждение в нервной системе, помочь расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстановить силы, увеличить запас энергии

     Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

        - Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

        Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

"Слон"

Задача: снять излишнее возбуждение в нервной системе, помочь расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстановить силы, увеличить запас энергии

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опус­кая ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".

Октябрь

**"Воздушный шарик"**

     Цель: снять напряжение, успокоить детей.

 Все играющие стоят или сидят в кругу.

     Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

«Волшебный сон»

Задача: снять излишнее возбуждение в нервной системе, помочь расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстановить силы, увеличить запас энергии

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем (2 раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают…

Ноги тоже отдыхают…

Отдыхают, засыпают… (2 раза)

Шея не напряжена

И расслаблена она…

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляются (2 раза)

Дышится легко…ровно…глубоко…

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем,

Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза,

Проснуться.

Вот пора нам и вставать!

Бодрый день наш продолжать!

Ноябрь

“Лентяи”

Задача: снять излишнее возбуждение в нервной системе, помочь расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстановить силы, увеличить запас энергии

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки…, отдыхают ножки… Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

“Холодно – жарко”

Задача: снять излишнее возбуждение в нервной системе, помочь расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстановить силы, увеличить запас энергии

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза).

Декабрь

"Снежная баба"

Задача: снять излишнее возбуждение в нервной системе, помочь расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстановить силы, увеличить запас энергии

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Посте­пенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Спящие куклы»

Задача: снять излишнее возбуждение в нервной системе, помочь расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстановить силы, увеличить запас энергии.

Вы очень хорошо сегодня поиграли и столько всего попробовали сделать. Теперь мы можем немного отдохнуть. Ложитесь на коврик и представьте, что вы становитесь мягкими, вялыми и расслабленными, совсем как тряпичные куклы на полке, которые устали и легли спать. Я буду ходить вокруг и поднимать ваши руки и ноги, чтобы проверить, насколько вы расслаблены.

Картотека корригирующей гимнастики

Июнь

Карточка 1

Задача:

Способствовать пробуждению после дневного сна. Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня.

Упражнения в кроватке:

1. «Велосипед» - И. п. : лёжа на спине, «крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (6 раз)

2. «Котёнок» - И. п. : лёжа в позе спящей кошечки, мурлыкать. Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (6 раз)

3. «Массаж рук» - И. п. : сидя, скрестив ноги. Моем кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палей (6 раз)

Упражнения на коврике:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4раза)

Я прошу подняться вас – это раз,

Повернулась голова – это два.

Руки вниз, вперед смотри – это три.

Руки в стороны – четыре,

С силой их к плечам прижать – пять.

Всем ребятам тихо сесть – это шесть.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Рычание». Долго рычать на выдохе, оскалив зубы, согнув напряженные пальцы рук, как когти.

2. «Сердитый пес». Резкий вдох ртом, произнося «р-р… », с одновременным резким ударом рук внахлест по спине (стоя, с наклонами). Такой же выдох через нос.

3. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м (рот плотно закрыт).

Июль

Карточка 2

Задача:

Способствовать пробуждению после дневного сна. Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня.

Упражнения в кроватке:

1. «Волна» - И. п. : лёжа на спине. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу, выпрямить. Пауза 3-5 сек. и опустить ноги (6 раз) .

2. «Рыбка» - И. п. : лёжа на животе. Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (6 раз) .

3. «Лягушонок» - И. п. : лёжа на животе, ладошки под подбородком. Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги, медленно вернуться в и. п. (6 раз) .

Упражнения на коврике:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

"Речка".

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись,

Раз, два, три, четыре -

Вот как славно освежились!

А теперь поплыли дружно.

Делать так руками нужно:

Вместе - раз, это - брасс.

Одной, другой, это - кроль.

Все, как один, плывем, как дельфин.

Вышли на берег пустой

И отправились домой.

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».

2. «Звуки». Одну руку положить на грудь, другую - на живот. На продолжительном выдохе произносить звуки ж, з, м, н, в.

3. Вдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт). Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт).

Август

Карточка 3 «Я на солнышке лежу»

Задача:

Способствовать пробуждению после дневного сна. Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня.

«Я на солнышке лежу»

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем жалеть!

Носом глубоко дышите,

Спиною ровненько держите.

1. И.п.: лежа на спине руки вдоль туловища, напрячь тело, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, руки скрестить перед собой, выдох, развести руки, вернуться в и.п., вдох.

3. И.п.6 лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

4. И.п.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5с.), вернуться в и.п.

5. И.п.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.

6. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута – вдох, выдох.

Сентябрь

Карточка 4 «Веселый котенок»

Задача:

Способствовать пробуждению после дневного сна. Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня.

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги поднять 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.

Октябрь

Карточка 5.

Задача:

Способствовать пробуждению после дневного сна. Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня.

Упражнения в кроватке:

1. «Пляска» - И. п. : лёжа на спине, руки под затылком, ноги приподнять. Развести ноги врозь и вернуться в и. п. (6 раз) .

2. «Покачай малышку» - И. п. : сидя, прижать к груди стопу ноги. Укачивая «малышку», коснуться лбом колена и стопы ноги (6 раз)

3. «Холодно – жарко» - И. п. : сидя, скрестив ноги. Подул холодный северный ветер – дети съёжились в комочки. Выглянуло солнышко – расслабиться, обмахиваясь платочком или ладошкой (6 раз)

Упражнения на коврике:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Раз – согнуться, разогнуться,

Два – подняться, подтянутся,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на стульчик сесть опять.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Кукареку». И. п. ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре-ку».

2. «Полное дыхание». Делают вдох, состоящий из трех этапов: 1-й – живот выступает вперед; 2-й – нижние ребра расходятся в стороны;3-й – наполняются верхушки легких (плечи поднимаются) .

3. «Ныряльщики». Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

Ноябрь

Карточка 6

Задача:

Способствовать пробуждению после дневного сна. Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня.

«Неболейка»

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, 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 ( внутренне 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 5с., открыть, повторить 5-6 раз.

6. И.п.: о.с., ходьба на месте с высоким поднимание колена.

Декабрь

Карточка 7 «Мы проснулись»

Задача:

Способствовать пробуждению после дневного сна. Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня.

1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

4. «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь ви.п. (4 раза)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

Приложение

**Сентябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Подскоки с продвижением вперед. Перестроение в 2 колонны.

**1. «Наши руки»**

И.П. О.С. руки вдоль туловища

В.1. шаг вправо (влево), руки в стороны

2. И.П.

**2. «Повороты»**

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

В.1. поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону

2. И.П.

**3. «Наклоны»**

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

В.1,3. руки в стороны

2. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног

4. И.П.

**4. «Ноги выше»**

И.П. сидя на полу, руки в упоре сзади

В.1. поднять прямые ноги вверх

2. И.П.

**5. «Качели»**

И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища

В.1. обхватить руками ноги, перекатиться на спине назад-вперед

2. И.П.

**6. «Пружинка и приседания»**

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

В.1. полуприсед

2,4. И.П.

3. присесть руки вынести вперед

**7. Прыжки «Звездочка»**

И.П. ноги вместе, руки внизу

В.1. прыжком ноги врозь, руки в стороны

**8. «Дыши ровно»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять руки через стороны вверх, вдох

2. И.П.

Заключительная ходьба.

**Речевка-самомассаж «Зарядка»**

**Сентябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с цветными лентами**

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Подскоки с продвижением вперед. Перестроение в 2 колонны.

**1. «Повороты головы»**

И.П. О.С. руки с лентой внизу

В.1. плавный поворот головы вправо (влево)

2. И.П. 8 – 10 раз

**2. «Ленту вверх»**

И.П. О.С. руки с лентой внизу

В.1. руки в стороны

2. руки вверх, переложить ленту

3. руки в стороны

4. И.П. 8 – 10 раз

**3. «Повороты»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с лентой впереди

В.1. поворот вправо (влево), отвести руки в сторону

2. И.П. 8 – 10 раз

**4. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с лентой внизу

В.1. поднять руки вверх

2. наклон вправо (влево)

3. руки вверх

4. И.П. по 4 – 5 раз в каждую сторону

**5. «Потянись»**

И.П. сидя на пятках, руки с лентой внизу

В.1. встать на колени, поднять прямые руки вверх

2. И.П. 8 – 10 раз

**6. «Подними ноги»**

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

В.1. поднять прямые ноги, коснуться их руками

2. И.П. 8 – 10 раз

**7. «Вертушка»**

И.П. лежа на животе, руки с лентой вытянуты вперед

В.1. повернуться вправо (влево), лечь на спину

2. И.П. 8 – 10 раз

**8. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине стопы, руки с лентой внизу

В.1. присесть, вытянуть руки вперед

2. И.П. 8 – 10 раз

**9. Прыжки «Звездочка »**

И.П. О.С. руки внизу.

В.1. ноги врозь, руки в стороны 20 – 30 прыжков 2 раза

Заключительная ходьба.

**Речевка-самомассаж «Зарядка»**

**Корригирующая гимнастика после сна**

**Карточка №1. Сентябрь.**

 Упражнения в кроватке:

 1. «Велосипед» - И. п: лёжа на спине, «крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (6 раз)

 2. «Котёнок» - И. п. : лёжа в позе спящей кошечки, мурлыкать. Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (6 раз)

 3. «Массаж рук» - И. п. : сидя, скрестив ноги. Моем кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палей (6 раз)

 Упражнения на коврике:

 (Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4раза)

 Я прошу подняться вас – это раз,

 Повернулась голова – это два.

 Руки вниз, вперед смотри – это три.

 Руки в стороны – четыре,

 С силой их к плечам прижать – пять.

 Всем ребятам тихо сесть – это шесть.

 Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

 Дыхательные упражнения:

 1. «Рычание». Долго рычать на выдохе, оскалив зубы, согнув напряженные пальцы рук, как когти.

 2. «Сердитый пес». Резкий вдох ртом, произнося «р-р… », с одновременным резким ударом рук внахлест по спине (стоя, с наклонами). Такой же выдох через нос.

 3. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м (рот плотно закрыт).

**Релаксационные упражнения**

***“Спящий котёнок”***

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут   хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят   равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

***“Улыбка”***

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек… Дышите и улыбайтесь…, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

**Физкультминутки**

**Аист**  
(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)  
— Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)  
— Топай правою ногою,  
Топай левою ногою,  
Снова — правою ногою,  
Снова — левою ногою.  
После — правою ногою,  
После — левою ногою.  
И тогда придешь домой.

**Зайка**  
Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи,  
Лапкой, лапкой постучи, постучи.  
Ты на травку упади, упади,  
Полежи и отдохни, отдохни.  
Отдохнул, теперь вставай,  
Прыгать снова начинай!  
Быстро к ёлочке беги  
И скорей назад скачи. (Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди, имитируя движения зайчиков. Потом приседают на корточки и отдыхают. Встают и снова прыгают. По команде педагога бегут быстро к «ёлочке» (место выбирает воспитатель), а затем разбегаются по местам и садятся на свои места.)

**Упражнения на дыхание**

**«Ветер и листья»**

После вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»).

**«Пузырь»**

Несколько детей стоят наклонив головы вниз, взявшись за руки. Затем, медленно поднимая головы и руки, приговаривают: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся». По сигналу педагога: «Пузырь лопнул!» Дети медленно опускают головы и руки, длительно произнося с-с-с... или ш-ш-ш..., подражая выходящему воздуху. Следить, чтобы при произнесении звука дети не надували щеки (пузырь выпускает воздух, а не надувается.)

**Артикуляционная гимнастика**

**«Хоботок».**

Цель. Развивать подвижность губ. Губы плотно сомкнуты и с напряжением вытянуты вперед как можно дальше. Удерживать губы в таком положении следует 10 секунд.

**«Чашечка»**

Цель. Упражнять в умении удерживать широкий язык в верхнем положении. Рот широко раскрыть, широкий кончик языка поднять, подтянуть его к верхним зубам (но не касаться их), боковые края языка прикасаются к верхним коренным зубам. Удерживать язык в таком положении на счет от 1 до 10. Выполнять 3-4 раза.

**Пальчиковая гимнастика**

**«**Апельсин»

Мы делили апельсин!

(Кулачок- «апельсин» перед собой.)

Много нас,

(Левая рука растопырена — это «мы».)

А он один.

(Взгляд переводим на кулачок.)

Эта долька для котят,

(Отгибаем один пальчик.)

Эта долька для утят,

(Отгибаем другой пальчик.)

Эта долька для ужа,

(Отгибаем третий пальчик.)

Эта долька для чижа,

(Отгибаем четвертый пальчик.)

Эта долька для бобра,

(Отгибаем пятый пальчик.)

А для волка кожура!

(Встряхиваем кистью с расслабленными пальцами, словно кожурой.)

Разозлился волк — беда,

Разбегайтесь кто куда!

(Руки прячем за спину.)

**«Облака»**

Облака, как паруса,

(Изобразить треугольник указательными пальцами.)

Мчит их ветер, гонит,

(Резко выдвинуть вперед одну руку, потом другую.)

Если много облаков —

(Руку выставить перед собой, все пальцы раздвинуты.)

Будет точно дождик.

(Постукивание указательным пальцем одной руки по ладони другой.)

Ну а если облака,

Как перо жар-птицы,

(Правую руку поднять вверх, пальцы раздвинуть.)

Будет солнышко с утра,

(Обе руки вверх, раздвинуть пальцы, развести руки в стороны.)

Защебечут птицы.

(Изобразить руками крылья.)

А столкнутся лоб об лоб —

(Кулак ударить о кулак.)

В тучу превратятся,

(Изобразить в воздухе большой круг.)

И тогда грохочет гром —

(Хлопки в ладоши.)

Это тучи злятся.

(Кулаки сжать, руки выставить перед собой.)

**Гимнастика для глаз**

**«Пчела — оса»**

По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на нее взгляд. На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза.

**«Маятник»**

Голова зафиксирована. Переводим глаза слева на право.

**Подвижные игры**

1. **«Пустое место»**. Ребята встают в круг, лицом к середине. Один водящий выходит за круг, а остальные очерчивают вокруг себя кружки. Обегая круг, водящий дотрагивается до кого-нибудь рукой и продолжает бежать вперед. Осаленный выбегает из круга и бежит в противоположную сторону. Каждый из двух бегущих старается возможно скорее обежать круг и встать на пустое место, покинутое осаленным. Не успевший занять пустое место становится водящим, а игра начинается снова.

Обегая круг, нельзя хвататься руками за платье стоящих в кругу, при встрече бегущие должны держаться правой стороны. Нельзя вторично салить одного и того же ребенка; во избежание этого бегавшие, возвратясь в круг, стоят, заложив руки за спину. Водящий, которому пришлось обегать круг (водить) 2–3 раза, больше не водит, его сменяет стоящий от него справа или слева.

2. **«Удочка»**. Дети образуют круг на расстоянии разведенных в стороны рук. Взрослый встает в центр круга. У него в руках «удочка» – шнур с привязанным к концу мешочком с песком. Он вращает по кругу шнур. Играющие внимательно наблюдают за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте (мешочек не должен коснуться ног). Тот, кого «удочка» заденет по ногам, проигрывает и отходит в сторону, пока не останутся 2–3 ребенка.

3. **«Самолет»**. Каждый ребенок – самолет. Самолеты стоят в ангарах. Ангары  располагаются любым способом: кругом, шеренгой, колонной и др. Каждый летчик должен запомнить место своего ангара, чтобы вернуться точно в него. По сигналу летчики совершают полет: руки в стороны, движение в любом направлении. Условие: руки не сгибать (считается поломкой крыльев). Если встретился с другим самолетом, то можно «планировать»: наклоняться вправо, влево, вперед, но руки не сгибать. По сигналу летчики возвращаются в ангары.

Сигналы дает взрослый. По первому сигналу все поднимают руки в стороны и начинают полет. По второму сигналу все бегут на места за три счета или три удара (в барабан, ладоши) взрослого. Тот, кто не успел добежать за это время, перепутал ангар, не планировал или сломал крылья (опустил их до второго сигнала), один раз не участвует в игре. Игра повторяется до 4 раз

4. «**Пятнашки с домами»**. Один из детей назначается салкой и становится посреди площадки, комнаты. Остальные дети размещаются по домам. В зависимости от размера помещения таких домов может быть о или несколько. Салка не быстро, отчетливо произносит: «Один, два, три! Все скорей беги, Я – салка!» Тем временем дети должны выбежать своих домов и разбежаться по площадке, словами: «Не боимся салки мы» – дети бег; и увертываются от салки, укрываясь от него своих домах. Салка стремится осалить кого-нибудь, т. е. слегка ударить или просто дотронуться рукой. Осаленный становится новым салкой, поднимает руку, кричит: «Я – салка» – и бросается ловить остальных. Определенного конца игра не имеет.

Новому салке не разрешается салить того, кем он был только что осален. Салка не имеет права салить тех, кто находится в доме.

5. **«Ловишка с мячом»**. Дети образуют круг. Ловишка находится в центре круга. У его ног лежит мяч. Ловишка проделывает подскоки, наклоны, приседания, хлопки. Ребята повторяют за ним все движения. По сигналу взрослого: «Беги из круга!» – дети бегут врассыпную. Задача: ловишка быстро берет  мяч с земли и старается попасть им в кого-нибудь из убегающих. Затем по сигналу взрослого: «Один, два, три, в круг скорей беги!» — дети снова образуют круг. Ловишкой становится тот, в кого попал мяч. Если мяч пролетел мимо, остается прежний ловишка, и игра продолжается.

6. **«Голуби и ястреб»**. На одном конце площадки обозначается голубятня, в которой помещаются голуби, на другом — дом ястреба. Хозяин выпускает голубей из голубятни сигналом «Кыш!», и голуби начинают летать по площадке. На возглас: «Ястреб летит!» -ястреб вылетает из своего гнезда, ловит голубей и ведет в свой дом. Подвижная игра кончается, когда ястреб переловит всех голубей. Тогда выбирается новый ястреб, и игра продолжается. Голуби и ястреб вылетают по определенным сигналам. Новый ястреб выбирается из числа непойманных голубей. Голуби не имеют права спасаться в доме.

7. **«Птицы и кукушка».** Все играющие изображают птиц и имеют по отдельно очерченному месту – гнезду. Только у кукушки гнезда нет. По сигналу взрослого: «Кыш, полетели!» – птицы летят из гнезд и летают, где им угодно. Кукушка летает вместе со всеми птицами. По сигналу  ведущего: «Домой!» все, в том числе и кукушка бегут и стараются занять любое гнездо. Кто остался без гнезда будет кукушкой. Подвижная игра продлится несколько раз по желанию детей.

8. **«Болото»**. Проводят две линии одна от другой на расстоянии 7–10 шагов. Между ними чертят мелом 10–12 кругов на расстоянии 25–30 см друг от друга – это кочки, а кругом болото (можно обвести чертой). Задача играющих: перебраться по кочкам с одного берега (линии) на другой. Дети по очереди перепрыгивают на обеих ногах с кочки на кочку. Прыгнувший мимо кочки в болото – «замочил» ноги и выходит из игры (сушится на берегу). Выигрывают те, кто благополучно переберется с берега на берег.