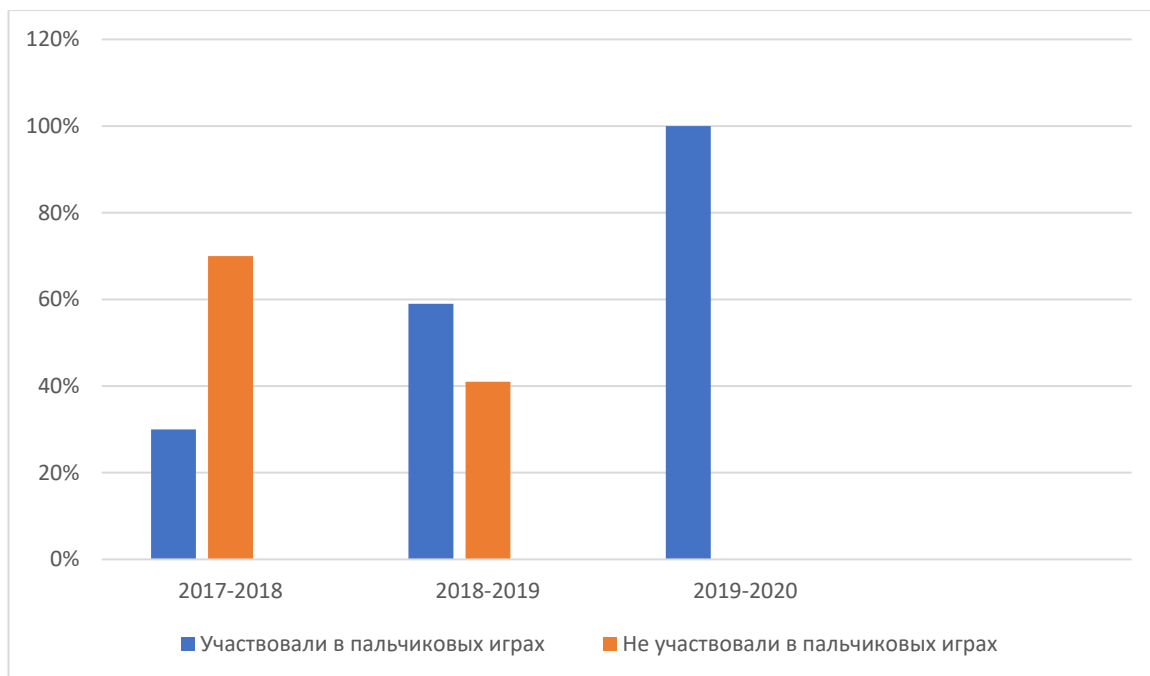
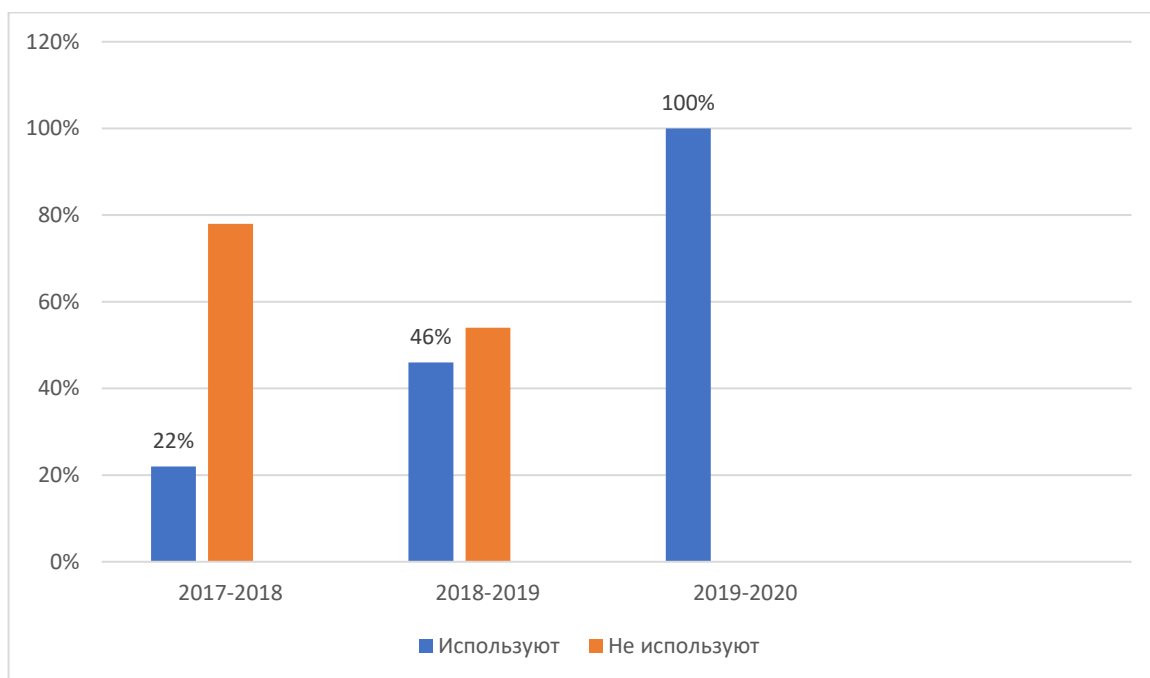


Приложение 1

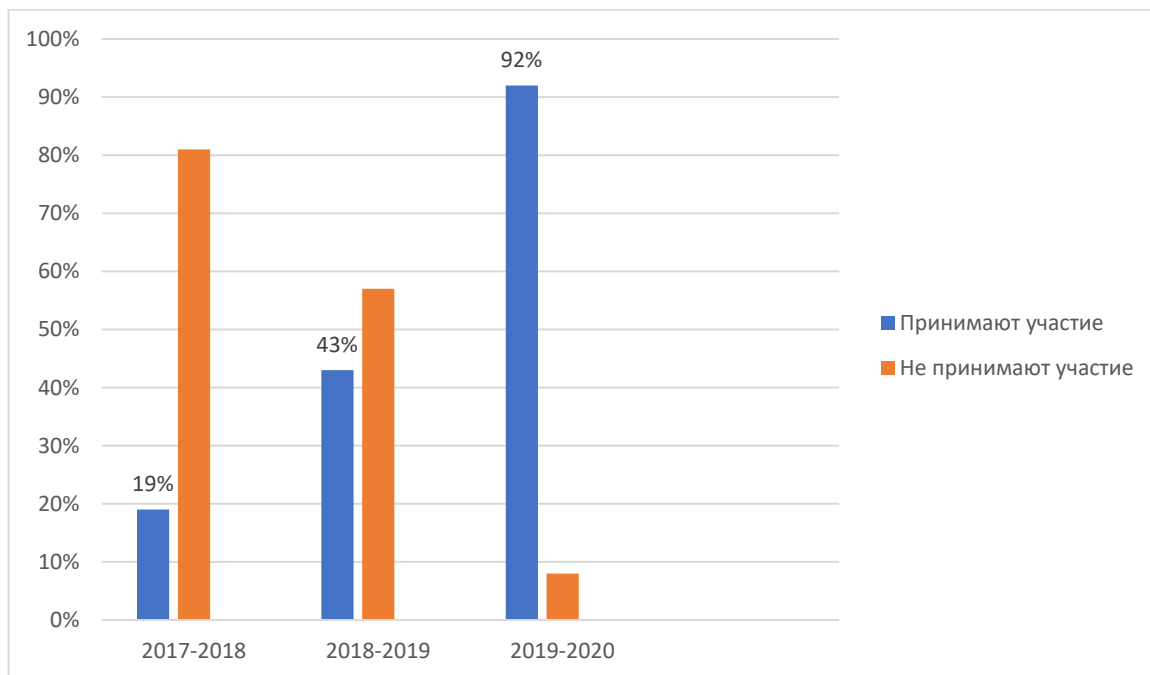
Проявляют интерес к пальчиковым играм



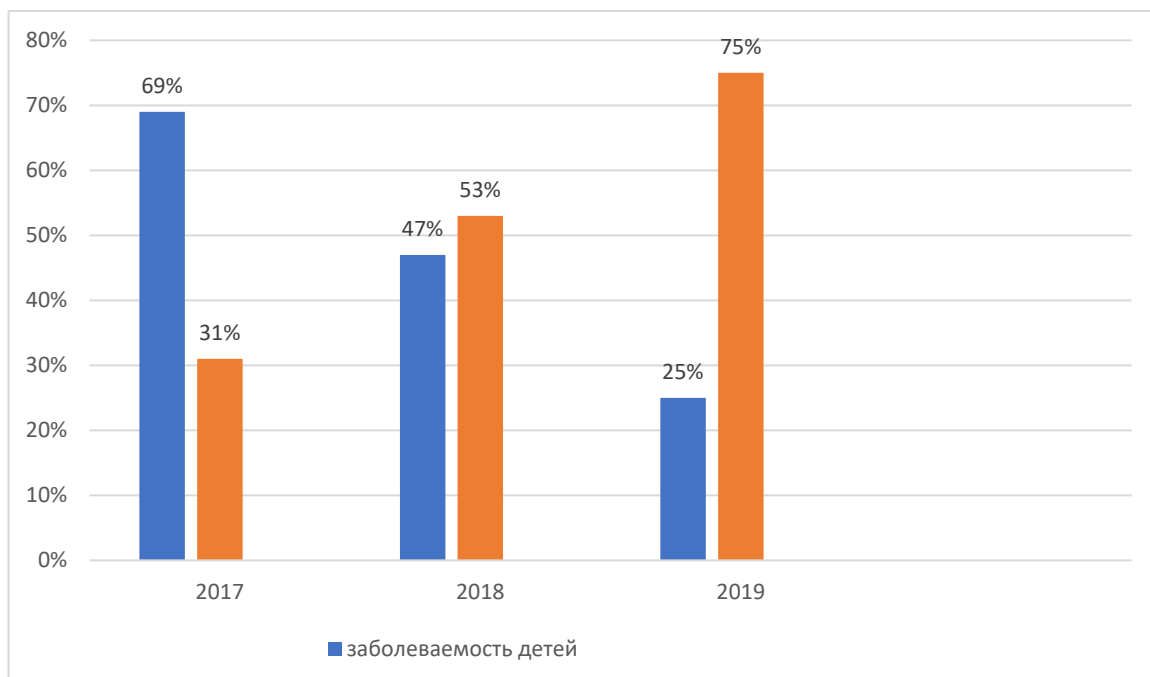
Используют разные атрибуты для физической культуры



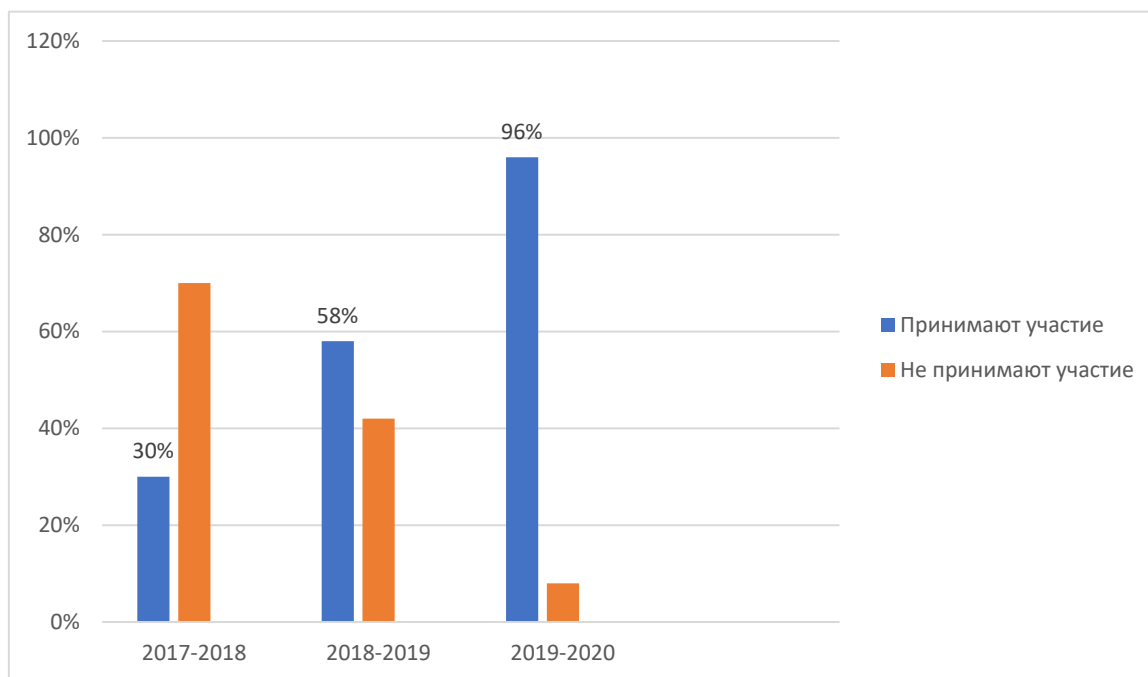
Участвуют в подвижных играх



Анализ заболеваемости воспитанников в ДООУ



Проявляют интерес к физминуткам



Центры активности *Литературный центр*



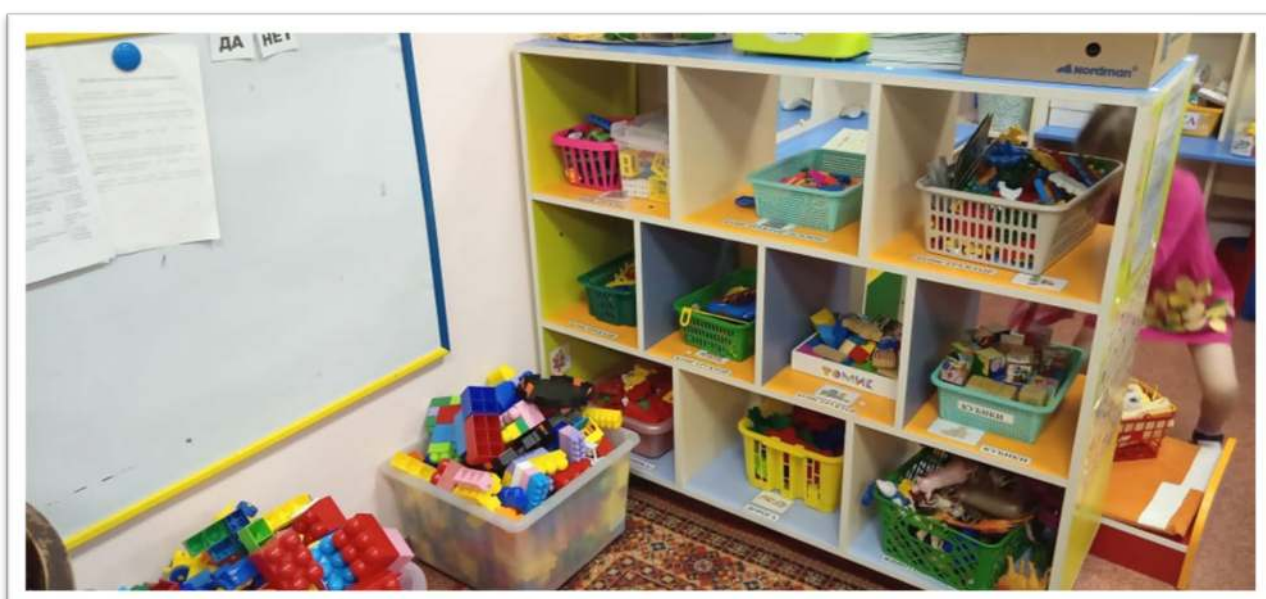
Центр искусства



Манипулятивный центр



Строительный центр

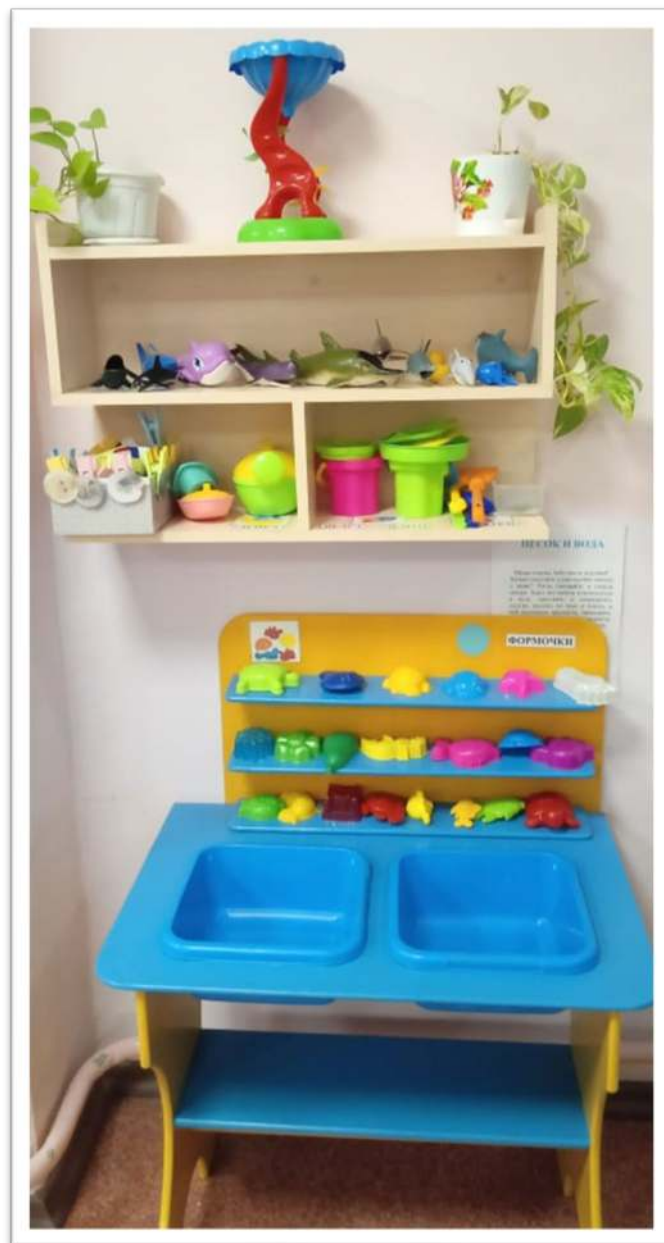


Сюжетно-ролевой центр





Центр песок и вода



Центр наука



Спортивный уголок





«Уголок по ПДД»



Наша группа



Диагностическая карта развития детей 3-4 года

Показатели развития	Фамилия, имя, возраст ребенка	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни		
	Начало года	Конец года
Умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши)		
Имеет представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними		
Имеет представление о полезной и вредной пище: об овощах и фруктах, молочных продуктах		
Имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.		
Знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма		
Имеет представление о необходимости закаливания.		
Имеет представление о ценности здоровья; желание вести здоровый образ жизни.		
Умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.		
Имеет потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.		
Физическая культура		
Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног		
Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.		
Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании...		
Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.		

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.		
Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.		
Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх		
Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.		
Подвижные игры		
Развитие активности творчества в процессе двигательной деятельности		
Участие в играх с правилами		
Навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красота движений.		
Умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.		
ИТОГО		

Диагностическая карта развития детей 4-5 года

Показатели развития	Фамилия, имя, возраст ребенка	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни		
	Начало года	Конец года
Наличие представления о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).		
Потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов		
Представление о необходимых человеку веществах и витаминах		
Наличие представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.		
Умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).		

Умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме .		
Наличие представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека		
Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма		
Физическая культура		
Формирование правильной осанки		
Развитие двигательных умений и навыков, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности		
Развитие умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног		
Умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком		
Умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.		
Умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево)		
Умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.		
В прыжках в длину и высоту с места умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.		
Умение прыгать через короткую скакалку.		
Умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).		
Навык участвовать в построениях, соблюдать дистанцию во время передвижения		
Развитие психофизических качеств: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др		
Выполнение ведущей роли в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры		
Во всех формах организации двигательной деятельности развитие организованности, самостоятельности, инициативности, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками		
Подвижные игры		
Развитие активности в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д		
Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки		

Проявление самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр		
Умение выполнения действий по сигналу.		
ИТОГО		

Диагностическая карта развития детей 5-6 года

Показатели развития	Фамилия, имя, возраст ребенка	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни		
	Начало года	Конец года
Имеет представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.		
Имеет представления об особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»)		
Имеет представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.		
Имеет представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.		
Имеет представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.		
Имеет представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Умеет проявлять сочувствие к болеющим.		
Умение характеризовать свое самочувствие		
Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.		
Знакомится с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.		
Физическая культура		
Умение сохранять правильную осанку; умение осознанно выполнять движения		
Умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.		
Умение бегать наперегонки, с преодолением препятствий.		
Умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.		

Умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении		
Умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе		
Умение ориентироваться в пространстве		
С желанием знакомится с элементами спортивных игр, играми с элементами соревнования, играми-эстафетами		
Помогает взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.		
Поддерживает интерес к различным видам спорта, знакомится с некоторыми сведениями о событиях спортивной жизни		
ИТОГО		

Диагностическая карта развития детей 6-7 года

Показатели развития	Фамилия, имя, возраст ребенка	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни		
	Начало года	Конец года
Имеет представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).		
Имеет представления о значении двигательной активности в жизни человека; умеет использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем		
Имеет представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур		
Имеет представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье		
Физическая культура		
Наличие потребности в ежедневной двигательной деятельности.		
Умеет сохранять правильную осанку в различных видах деятельности		
Умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.		

Умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.		
Умение применять активное движение кисти руки при броске.		
Умение перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.		
Умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.		
Умение самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.		
Умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.		
ИТОГО		

Показатели оцениваются по критериям:

1. Умения, навыки:

- выполняет самостоятельно (4б);
- выполняет с помощью взрослого (3б);
- выполняет в общей со взрослым деятельности (2б);
- не выполняет (1б)

2. Подведение итогов: по каждому разделу высчитывается средний балл по формуле: $A:B=C$, где А- сумма баллов, В – количество критериев в разделе, С- средний балл. Затем высчитывается средний балл по образовательным областям. Итоговые результаты по образовательным областям вносятся в итоговую таблицу.

КАРТОТЕКА

П О Д В И Ж Н Ы Х
И Г Р





Кролики

Задачи: развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке; упражнять в подлезании, беге, прыжках на 2 ногах.

Описание: на одной стороне площадки очерчиваются круги - клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул - дом сторожа. Между домом и клетками кроликов - луг. Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3-4 человека. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках!» - говорит воспитатель. Дети присаживаются на корточки - это кролики в клетках. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Воспитатель говорит: «Бегите в клетки!» Кролики бегут домой и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч. Затем сторож снова выпускает их.

Правила: 1. Кролики не выбегают, пока сторож не откроет клетки.
2. Кролики возвращаются после сигнала воспитателя «Скорей в клетки!»

Варианты: в каждую клетку поставить скамеечку или стульчик по числу кроликов.

Лошадки



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

Описание: дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая - лошадей. На одной стороне очерчена конюшня, на другой - помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорее, запрягайте лошадей!» Конюхи с вожжами в руках бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «Приехали!» конюхи останавливают лошадей. Воспитатель говорит «Идите отдыхать!» Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Лошади пасутся, щиплют травку. По сигналу воспитателя: «Конюхи, запрягайте лошадей», конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом, конюхи отводят своих лошадей в конюшню.

Правила: 1. Играющие меняют движения по сигналу воспитателя

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

У медведя во бору

Задачи: развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению.

Описание: на одной стороне площадки проводится черта - это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети - у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!» Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы-ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда дети произносят «Рычит», медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

Правила: 1. Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие - убегать только после слова «рычит».

2. Медведь не может ловить детей за линией дома.

Варианты: ввести 2 медведей; поставить на пути преграды.



Зайцы и волк

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

Описание: одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки - в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок-скок-скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке, прыгают на 2 ногах. Воспитатель произносит слово «волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать. Зайцы убегают каждый на свое место.

Правила: 1. Зайцы выбегают при словах - «зайцы скачут»

2. Возвращаться на места можно лишь после слов «волк».

Варианты: нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать; на пути поставить кубы - пенечки, зайцы оббегают их; выбрать 2 волков.





Через ручеек

Задачи: развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

Описание: все играющие сидят на стульях, в 6 шагах от них кладут 2 шнура, расстояние между ними 2 метра - это ручеек. Дети должны по камушкам - дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ноги. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» 5 детей перебираются через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону - «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручеек.

Правила: 1. Проигравшими считается тот, кто вступил ногой в ручеек.

2. Перебираться можно только по сигналу.

Варианты: увеличить расстояние между шнурами, обходить предметы, перебираясь на другой берег; прыгать на одной ноге.



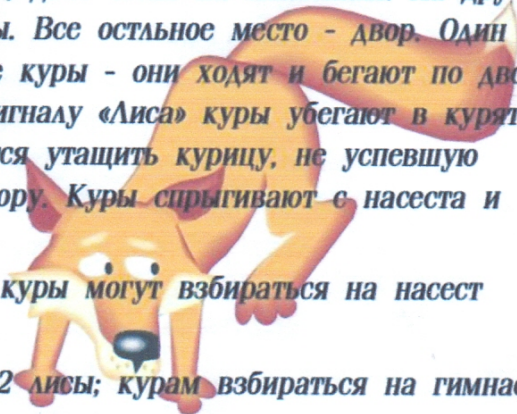
Лиса в курятнике

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

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

Правила: 1. 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 стену.



Солнышко и дождик

Задачи: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, находить свое место на площадке; упражнять в ходьбе и беге.

Описание: дети сидят на стульях - это их «домики». Воспитатель смотрит в окно и говорит «Какая хорошая погода, идите гулять!» Дети встают и идут в любом направлении. «Дождь пошел, бегите домой!» - говорит воспитатель. Дети бегут к стульям и занимают свои места. Воспитатель приговаривает: «Кап-кап-кап!» Постепенно дождь утихает и воспитатель говорит: «Идите гулять, дождь перестал!»

Правила: 1. Дети уходят из дома по сигналу «Идите гулять!»
2. Бегут домой на сигнал «Дождь пошел!»

Варианты: дети сначала занимают любой стул, потом только свой; вместо домика устроить переносной навес - прятаться от дождя.

Самолеты

Задачи: развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну, упражнять в беге.

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

Правила: 1. Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!»
2. По сигналу воспитателя «На посадку!» играющие должны возвращаться в свои колонны, места, где поставлен их флажок.

Варианты: пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону; менять ведущих в колоннах.



Мыши в кладовой



Задачи: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в подлезании, в беге.

Описание: дети - мыши сидят в норках на скамеечках. На противоположной стороне площадки натянута веревка на высоте 50 см. Это кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка - воспитатель. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую. Проникая в нее, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухарики или другие продукты. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки. Возвратившись на место, кошка засыпает и игра возобновляется.

Правила: 1. Мыши могут бежать в кладовую только тогда, когда кошка заснет.
2. Возвращаться в норки мыши могут лишь после того, как кошка проснется и замаякает.

Варианты: мышки подлезают под дугу, убегая в норки; вводится вторая кошка.



Наседка и цыплята



Задачи: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге в разных направлениях и в подлезании.

Описание: дети изображают цыплят, а воспитатель - наседку. На одной стороне площадки огорожено место - дом, где находятся цыплята с наседкой (натягивается веревка между стойками на высоте 50 см от пола). Сбоку, в стороне, помещается «большая птица». Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят «ко-ко-ко». По сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке. Воспитатель говорит - «большая птица», и все цыплята бегут домой.

Правила: 1. По зову наседки все цыплята выбегают из дома, подлезая под веревку.
2. По сигналу «большая птица» цыплята должны возвращаться домой.

Варианты: цыплята взбираются на насест - скамейку; натягиваются 2 шнура на расстоянии друг от друга; роль наседки поручается детям.

По ровненькой дорожке

Задачи: развивать у детей умение двигаться ритмично, согласовывать движения со словами, находить свое место. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках.

Описание: дети сидят на стульях, воспитатель предлагает им пойти погулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну. Воспитатель говорит: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки, раз-два, раз-два, по камушкам, по камушкам, в ямку - бух». При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом. «По камешкам» - прыгают на 2 ногах, продвигаясь вперед. «В ямку бух» - присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы» - дети поднимаются.

Правила: 1. Движения должны соответствовать тексту.
2. Вставать с корточек после слов «Вылезли из ямы».

Варианты: пройти по скамейкам, поставленным вдоль стены; спрыгивание в глубину на мягкую дорожку.



Зайка

Задачи: развивать у детей умение согласовывать движение со словами; упражнять в беге, в подпрыгивании на двух ногах, нахождении своего места.

Описание: на одной стороне площадки отмечаются места зайцев. Каждый становится на свое место. По сигналу воспитателя «Бегите в круг!» все дети собираются в круг, а один из зайцев, которого назначает воспитатель, становится в середину. Дети с воспитателем произносят слова и выполняют движения:

Зайка беленький сидит и ушами шевелит, - дети стоят в кругу.
Вот так, вот так, он ушами шевелит, - шевелят кистями рук, подняв их к голове.
Зайке холодно сидеть, надо лапоники погреть,
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапоники погреть - хлопают в ладоши.
Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать,
Скок-скок, сок-скок, надо зайке поскакать- прыгают на 2 ногах на месте.
Кто-то зайку испугал, зайка прыг и ускакал! - воспитатель хлопает в ладоши.
дети убегают к своим домам..

Правила: 1. Дети убегают только после слов «И ускакал!»

Варианты: на полу выложить шнур со связанными концами; по сигналу перепрыгивают шнур, в середину можно поставить несколько зайцев.





Кот и мыши



Задачи: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге по разным направлениям.

Описание: дети- «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены). В одном из углов сидит «кошка» - воспитатель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.

Правила: 1. Воспитатель следит за тем, чтобы все дети выбегали из норок.
2. Воспитатель может использовать в игре кошку-игрушку.

Варианты: мышки перепрыгивают через ручеек, преодолевают препятствия, идут по мостику.

Художественное слово:

Котик мышек не нашел и поспать к себе пошел,
Только котик засыпает, все мышата выбегают!



Принеси мяч



Задачи: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу (по слову воспитателя), наблюдательность, сообразительность; упражнять детей в беге по определенному направлению.

Описание: дети сидят на стуле вдоль стены. На расстоянии 3-4 шагов от играющих проводится черта, за которой по назначению воспитателя становятся 5-6 детей спиной к сидящим. Рядом с ними стоит воспитатель. В руках у него ящик с небольшими мячами по количеству стоящих детей. «Раз, два, три - беги» - говорит воспитатель и выбрасывает все мячи из ящика. Стоящие дети бегут за мячами, каждый догоняет какой-нибудь из мячей, бежит с ним к воспитателю и кладет мяч в ящик. Затем дети садятся на свои места, а за чертой становится другая группа. Игра заканчивается, когда все дети пробегут за мячом.

Правила: 1. Бежать за мячом можно только после слова «беги».
2. Поднимать и класть в ящик нужно только один мяч.

Варианты: кто быстрее принесет мяч; преодоление преграды через набивное бревно.



Птички и кошка

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

Описание: на земле чертится круг (диаметр - 7м.) или кладется шнур, концы которого связаны. Воспитатель выбирает одного играющего, который становится в центре круга. Это - кошка. Остальные дети - птички, находятся за кругом. Кошка спит. Птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички спешат вылететь из круга, тот, кого коснулась кошка в кругу - считается пойманным, идет на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птички, воспитатель выбирает новую кошку.

Правила: 1. Кошка ловит птичек только в кругу.
2. Кошка может только касаться птичек, но не хватать их.

Варианты: птички влетают на гимнастическую стенку, вводится вторая кошка; кошка подлезает под воротики, дугу.



Пузырь

Задачи: развивать у детей умение согласовывать движение со словами; двигаться ритмично; упражнять детей в приседании и построении в круг, в беге по разным направлениям.

Описание: дети стоят вплотную по кругу, взявшись за руки. Вместе с воспитателем они говорят: «Раздувайся пузырь! Раздувайся большой! Оставайся такой да не лопайся!» Произнося слова дети постепенно расширяют круг. Когда воспитатель скажет «Пузырь лопнул», все дети опускают руки, и хором говорят: «Хлоп!» и присаживаются на корточки. Воспитатель предлагает надуть новый пузырь, игра возобновляется.

Правила: 1. Говорить хором «Хлоп!» и приседать на корточки только после слов «Пузырь лопнул».

Варианты: после слов «Да не лопайся!» воспитатель говорит: «Полетели пузыри», дети разбегаются кто куда хочет.



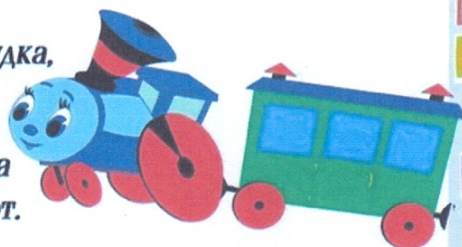
Поезд

Задачи: развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу; закреплять навык построения в колонну, упражнять в ходьбе, беге.

Описание: дети строятся в колонну по одной стороне площадки. Первый - паровоз. Остальные - вагоны. Воспитатель дает гудок, дети начинают двигаться вперед (без сцепления). Вначале медленно, затем - быстрее, постепенно переходя на бег, произнося «Чу-чу-чу!» «Поезд подъезжает к станции» - говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, движение поезда возобновляется.

Правила: 1. Двигаться можно только после гудка, т.е. по сигналу воспитателя.

Варианты: ввести остановку: дети выбегают на полянку; собирают «грибы» и «ягоды»; танцуют.



Найди флажок

Задачи: развивать у детей наблюдательность, выдержку (не открывать глаза до сигнала «пора»)

Описание: дети сидят на стульях, по слову воспитателя дети встают и поворачиваются лицом к стене, воспитатель прячет флажки по числу детей. «Пора!» говорит воспитатель. Дети поворачиваются к нему лицом и идут искать флажки. Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все флажки найдены, дети идут вдоль площадки, держа в руке флажок. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья и игра начинается снова.

Правила: 1. Поворачиваться лицом к воспитателю можно только после слов «пора!»

Варианты: вместо словесного указания использовать колокольчик; кто первый найдет флажок, тот его и прячет.



КАРТОТЕКА

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ



Картотека пальчиковых игр по лексическим темам

Тема: «Все о детском саде. Моя группа. Мои друзья. Игрушки».

«ДЕТСКИЙ САД»

Детский сад, детский сад,	
Он всегда ребятам рад.	(хлопки на каждое слово)
Буду в садике играть	(показ жеста «ку-ку» - спрятаться)
И конструктор собирать,	(пальцы кистей соприкасаются)
И игрушки за собой убирать.	(руки движутся вправо-влево)
Буду бойко танцевать	(приседание)
И лепить, и рисовать,	(имитировать лепку, рисование)
Буду песни каждый день напевать.	(руки сложить "замком" перед собой)

«МОИ ИГРУШКИ

Покажу я вам игрушки:

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

«ЮЛА»

Я юлу кручу, верчу,
И тебя я научу.
(Большим пальцем проводить по кончикам других пальцев, от указательного до мизинца и наоборот. Выполнять как правой, так и левой рукой).

Тема: «Осень. Осенние признаки. Деревья осенью».

«Осень, осень»

Осень, осень,	трём ладошки друг о друга
Приходи!	зажимаем кулаки по очереди
Осень, осень,	трём ладошки друг о друга
Погляди!	ладони на щеки
Листья желтые кружатся,	плавное движение ладонями
Тихо на землю ложатся.	ладони гладят по коленям
Солнце нас уже не греет,	сжимаем и разжимаем кулаки по очереди
Ветер дует все сильнее,	синхронно наклоняем руки в разные стороны

К югу полетели птицы,	<i>«птица» из двух скрещенных рук</i>
Дождик к нам в окно стучится. по ладоням	<i>барабанить пальцами</i>
Шапки, куртки надеваем	<i>имитируем</i>
И ботинки обуваем.	<i>топаем ногами</i>
Знаем месяцы:	<i>ладони стучат по коленям</i>
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.	<i>кулак, ребро, ладонь</i>

«ОСЕНЬЮ»

Ветры яблони качают. *(Руки стоят на столе, опираясь на локти (стволы), пальцы разведены в стороны (кроны яблонь). Покачивать руками.)*

Листья с веток облетают. *(Кисти рук расслаблены, расположены параллельно столу. Плавными движениями из стороны в сторону медленно опускать кисти рук на поверхность стола (листья опадают).)*

Листья падают в сад,

Их граблями я гребу. *(Пальцы обеих рук подушечками опираются о поверхность стола (грабли). Приподнимая руки, поскрести пальцами по поверхности стола, изображая работу граблями.)*

«ДЕРЕВЬЯ В ЛЕСУ»

Друг от друга деревья росли далеко *Показать дерево обеими кистями*

Человеку пройти этот путь нелегко, *Шагать указательным и средним пальцами*

Только корни деревьев *Приложить кисти друг к другу тыльными*

Однажды сплелись, *сторонами, пальцы вниз*

Будто деревья два навсегда обнялись.

«ОСЕННИЙ БУКЕТ»

Раз, два, три, четыре, пять *Поочередно загибают пальчики на руке, начиная с большого.*

Будем листья собирать *Ритмично сжимают и разжимают кулачки.*

Листья берёзы, листья рябины, *Поочередно загибают пальчики на руке,*

листки тополя, листья осины, *начиная с большого.*

Листики дуба мы соберём

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

«ЛИСТОПАД»

Листопад, листопад!

Листья по ветру летят:

Руки поднять вверх. *(Покачивая кистями из стороны в сторону, медленно опускать руки (листья опадают).)*

С клёна – кленовый, *(Пальцы выпрямить и максимально развести в стороны).*

С дуба – дубовый, *(Пальцы выпрямить и плотно прижать друг к другу).*

С осины – осиновый, (*Указательный и большой соединить в виде колечка*).

С рябины- рябиновый. (*Пальцы выпрямить и слегка развести в стороны*).

Полны листьев лес и сад

То-то радость для ребят! (*Хлопки в ладоши*).

Тема: «Овощи. Огород. Труд взрослых на полях и огородах».

«У ЛАРИСКИ – ДВЕ РЕДИСКИ» (пальчиковая гимнастика)

У Лариски- *По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с*

Две редиски. *большого, на одной или обеих руках.*

У Алёшки-

Две картошки.

У Серёжки – сорванца_

Два зелёных огурца.

А у Вовки-

Две морковки.

Да ещё у Петьки

Две хвостатых редьки.

« ОВОЩИ»

В огород пойдем, *маршировать на месте*

Урожай соберем. *идти по кругу, взявшись за руки*

Мы морковки натаскаем, *имитировать, как таскают*

И картошки накопаяем, *копают*

Срежем мы кочан капусты *срезают*

Круглый, сочный, очень вкусный. *показать руками*

Щавеля нарвем немножко *«рвут»*

И вернемся по дорожке. *идти по кругу, взявшись за руки*

«ОДНАЖДЫ ХОЗЯЙКА С БАЗАРА ПРИШЛА»

Хозяйка однажды с базара пришла, *Шагают пальцами по столу.*

Хозяйка с базара домой принесла *Загибают по одному пальчику.*

Картошку, капусту, морковку, горох

Петрушку и свеклу. Ох!.. *Хлопок.*

Вот овощи спор завели на столе – *Попеременно ударяют кулачками.*

Кто лучше, вкусней

И нужней на земле. *Загибают по одному пальцу на название.*

Картошка? Капуста?

Морковка? Горох?

Петрушка иль свекла? Ох!..	<i>Хлопок.</i>
Хозяйка тем временем	<i>Стучат ребром ладони.</i>
Ножик взяла.	
И ножиком этим	
Крошить начала	<i>Загибают по одному пальчику на руке.</i>
Картошку, капусту	
Морковку, горох,	
Петрушку и свеклу. Ох!..	<i>Хлопок.</i>
Накрытые крышкою,	<i>Складывают руки накрест.</i>
В душном горшке	
Кипели, кипели в крутом кипятке	
Картошка, капуста,	<i>Загибают по одному пальчику на руке.</i>
Морковка, горох,	
Петрушка и свекла. Ох!	<i>Хлопок.</i>
И суп овощной оказался неплох!	<i>Показывают, как едят суп.</i>

Тема: «Фрукты. Труд взрослых в садах».

«КОМПОТ»

Будем мы варить компот,	<i>Левая рука – «ковшик», правая имитирует помешивание.</i>
Фруктов нужно много вот:	
Будем яблоки крошить,	<i>Загибают пальчики начиная с большого.</i>
Грушу будем мы рубить,	
Отожмём лимонный сок,	
Слив положим на песок.	
Варим, варим мы компот.	<i>Опять «варят» и «помешивают».</i>
Угостим честной народ.	<i>Развести руки в стороны.</i>

«СЛИВЫ»

	<i>Кисти сжаты в кулак.</i>
Большой пальчик сливы трясёт.	<i>Разгибаем большой палец.</i>
Второй их собирает.	<i>Разгибаем указательный палец.</i>
Третий их домой несёт.	<i>Разгибаем средний палец.</i>
Четвёртый высыпает.	<i>Разгибаем безымянный.</i>
Самый маленький – «шалун»	
Всё, всё съедает.	<i>Разгибаем мизинец.</i>

«НА БАЗАР ХОДИЛИ»

Соединяют подушечки пальцев, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку; при этом ладони не касаются друг друга.

На базар ходили мы, (Мизинцы.)
Много груш там и хурмы, (Безымянные.)
Есть лимоны, апельсины, (Средние.)
Дыни, сливы, мандарины, (Указательные.)
Но купили мы арбуз- (Большие.)
Это самый вкусный груз! (Пальцы сжимаются в кулак, а большой отводится вверх.)

«СЛИВЫ»

Толстый палец и большой в сад за сливами пошёл, *Указательный с порога указал ему дорогу.*

Средний палец-самый меткий, он сбивает сливы с ветки.

Безымянный собирает, а мизинчик-господинчик

В землю косточки бросает. *(Поочерёдно загибать пальцы правой, а затем левой руки)*

«ЯБЛОКИ»

Большой пальчик яблоки трясёт.	<i>Кисти сжаты в кулак, разгибаем большой пальчик.</i>
Второй их собирает.	<i>Разгибаем указательный палец.</i>
Третий их домой несёт.	<i>Разгибаем средний палец</i>
Четвёртый высыпает.	<i>Разгибаем безымянный.</i>
Самый маленький – шалун.	<i>Разгибаем мизинец</i>
Всё, всё, всё съедает.	

Тема: «Грибы. Ягоды»

«ЗА ЯГОДАМИ»

Раз, два, три, четыре, пять,	<i>Пальчики обеих рук «здороваются», начиная</i>
	<i>с больших</i>
В лес идём мы погулять.	<i>Обе руки «идут» указательными и</i>
	<i>средними пальцами по столу</i>
За черникой,	Загибают пальчики, начиная с большого.
За малиной,	
За брусникой,	
За калиной.	
Землянику мы найдём	
И братишке отнесём.	

Тема: «Хлеб»

«ПЛЮШКИ»

Муку в тесто замесили,	<i>(Сжимают и разжимают кулачки)</i>
А из теста мы слепили:	<i>(Прихлопывают ладошками, «лепят»)</i>
Пирожки и плюшки,	<i>(Поочерёдно разгибают пальчики обеих рук, начиная с мизинца)</i>

Сдобные ватрушки,

Булочки и калачи –

Всё мы испечём в печи.

(Обе ладошки разворачивают вверх)

Очень вкусно!

(Гладят живот)

«ХЛЕБ»

Рос сперва на воле в поле,

Дети слегка покачивают руками,

Летом цвел и колосился,

поднятыми вверх.

А потом обмолотили,

Постукивают кулаками друг о друга.

Он в зерно вдруг превратился.

Выполняют упражнение «Пальчики здороваются

Из зерна – в муку и тесто,

Сжимают и разжимают кулаки.

В магазине занял место.

Вытягивают руки вперёд, ладонями вверх.

Вырос он под синим небом,

Поднимают руки вверх.

А пришел на стол к нам – хлебом.

Вытягиваю руки вперёд ладонями вверх

Тема: «Одежда и обувь».

«НАША ОБУВЬ»

Посчитаем первый раз,

Попеременные хлопки ладонями и удары

Сколько обуви у нас.

кулачками по столу

Тупфли, тапочки. Сапожки

На каждое название обуви загибают по одному

Для Наташки и Серёжки,

пальчику, начиная с большого

Да ещё ботинки

Для нашей Валентинки,

А вот эти валенки

Для малышки Галеньки.

«Я ПЕРЧАТКУ НАДЕВАЮ»

Я перчатку надеваю,

Я в неё не попадаю. *Поглаживают по очереди одной рукой другую, как будто надевают перчатки.*

Сосчитайте-ка ребятки,

Сколько пальцев у перчатки.

Начинаем вслух считать:

Раз, два, три, четыре, пять. *Загибают пальчики.*

Тема: «Перелётные птицы».

«ЖУРАВЛИ»

"До свиданья, до свиданья,
Возвращайтесь поскорей!" -

Провожаем, провожаем
В путь-дорогу журавлей.

Крылышками машем:

"До свиданья, Маша!

Машем ручкой вслед птицам.

Полетели мы на юг,
Вспоминай нас, добрый друг!"

Ладонками изображаются крылья птиц.

«ПТИЧКА»

Птичка летала, *(скрестить ладони рук)*
Птичка устала.
Птичка крылышки сложила, *(сделать замок)*
Птичка пёрышки помыла. *(вращение замком)*
Птичка клювом повела *(выпрямленные соединённые мизинцы изображают клюв)*
Птичка зёрнышки нашла.
Птичка зёрнышки поела, *(соединённые мизинцы стучат по столу)*
Снова крылышки раскрыла,
Полетела. *(скрещенные ладони делают взмахи).*

"ПТИЧКИ И ВЕТЕР"

Маленькие птички, *(сжимаем и разжимаем кулачки)*
Птички-невелички,
По лесу летают,
Песни распевают. *(машем руками, как крылышками)*
Буйный ветер налетел, *(руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)*
Птичек унести хотел.
Птички спрятались в дупло *(соединили пальцы в "замок")*
Там не тронет их никто.

Тема: « Дикие животные и их детёныши».

«ЗВЕРИ»

Зайцы спрятались от волка.
Чья- то им досталась норка... *(Прячут по одному пальцы одной руки в «норку» - колечко, сделанную другой рукой)*
Серый волк зубами щёлк- *(Соединяют по очереди большой палец с другими)*
Ах, какой зубастый волк! *(Руки к щекам, качают головой)*
Белочка в своём дупле
Орешки щёлкает в тепле. *(Щелчки пальцами)*
Пересчитала мама медвежат-
В берлоге все послушные лежат. *(Соединяют соответствующие пальцы рук друг с другом, затем соединяют пальцы в « замок»)*

«БЕЛОЧКА»

Прыгает по веточкам
Невеличка белочка.
Мелькает хвостик средь ветвей.
Кто угонится за ней? *Большим пальцем поочерёдно касаться остальных пальцев, выполняя упражнение сначала одной рукой затем другой рукой.*

Тема: «Домашние птицы».

«ДВЕ КУРИЦЫ»

В сарае две курицы жили (*Большие пальцы поднимаем, сгибаем-разгибаем в ритме текста*)
Цыплят на прогулку водили
Цыплят на прогулку водили (*Постепенно разгибаем остальные пальцы*)
За каждой ходили четыре ребёнка,
Четыре красивых послушных цыплёнка.
Четыре красивых цыплёнка (*Дотрагиваемся подушечкой большого пальца до кончиков остальных пальцев в ритме текста*)
Цыплята любили все вместе гулять,
Толкаться, пищать, червячков искать.
Толкаться, пищать, червячков искать (*Пальцы переплетаем, быстро ими шевелим*)
Как только стемнеет – все к мамам бегут, (*Пальцы сгибаем, прижимаем к ладони*)
Прижмутся друг к другу и сразу заснут.

«ДОМАШНИЕ ПТИЦЫ»

Есть у курицы цыплёнок,
У гусыни есть гусёнок,
У индюшки – индюшонок,
А у утки есть утёнок. *Большим пальцем поочерёдно касаться остальных, начиная с мизинца.*
У каждой мамы малыши,
Все красивы хороши! *Показать все пальчики, «играя» ими.*

«ПЕТУШОК»

Наш красивый петушок *Обе руки сжаты в кулачки.*
Кверху поднял гребешок. *Разжать ладони.*
Крылышками машет. *Кистями помахать в воздухе.*
На лужайке пляшет.
Крошки хлебные клюёт. *Указательными пальцами постучать по столу.*
Пёстрых курочек зовёт. *Кистями рук сделать манящие движения.*

Тема: «Домашние животные и их детёныши».

«БУРЁНУШКА»)

Дай молочка, Бурёнушка,	<i>Показывают, как доят корову</i>
Хоть капельку – на донышке.	
Ждут меня котятки,	<i>Делают «мордочки» из пальчиков</i>
Малые ребятки.	
Дай им сливок ложечку,	<i>Загибают по одному пальчику на обеих руках</i>
Творогу немножечко,	
Масла, простоквашки,	
Молочка для каши.	
Всем даёт здоровье	<i>Снова «доят»</i>
Молоко коровье.	

«КОТЯТА»

(*Ладонь складываем, пальцы прижимаем друг к другу. Локти опираются о стол.*)
У кошечки нашей есть десять котят, (*Покачиваем руками, не разъединяя их.*)
Сейчас все котята по парам стоят:
Два толстых, два ловких,
Два длинных, два хитрых,
Два маленьких самых
И самых красивых.
Постукиваем соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу).

«ПОВСТРЕЧАЛИСЬ»

На каждую фразу соединять одноимённые пальцы левой и правой рук по одному начиная с мизинца. На последнюю фразу показать «рога», одновременно выпрямив указательные пальцы и мизинцы.
Повстречались два котёнка: «Мяу – мяу».
Два щенка: «Ав – ав». Два жеребёнка: «И-го-го»
Два телёнка, два быка: «Му-у». Смотри, какие рога!

«КОТ НА ПЕЧКУ ПОШЁЛ»

Кот на печку пошёл, *Пальчики «шагают».*
Горшок каши нашёл *Горшок из ладошек*
На печи калачи, *Ладошки «лепят калачи»*
Как огонь горячи. *Подуть на ладошки.*
Пряники пекутся,
Коту в лапы не даются. *Погрозить пальчиком.*

«СОБАКА» (

У собаки острый носик,
Есть и шейка,
Есть и хвостик.
Правая ладонь на ребро, на себя. Большой палец вверх, указательный, средний, безымянный вместе. Мизинец попеременно опускается и поднимается («лает собака»).

Тема: «Продукты питания».

«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.*

Тема: «Зима. Зимние забавы».

«СНЕЖОК»

Раз, два, три, четыре,
Мы с тобой снежок слепили.
Круглый, крепкий, очень гладкий
ладони
другую
И совсем – совсем не сладкий.
Раз – подбросим.
Загибают пальчики, начиная с большого
«Лепят», меняя положение ладоней
Показывают круг, сжимают
Вместе, глядят одной ладонью
Грозят пальчиком
Смотрят вверх, подбрасывают
воображаемый снежок
Приседают, ловят
снежок
Встают, роняют воображаемый снежок
Топают

«НА ДВОРЕ У НАС МОРОЗ»

На дворе у нас мороз.
Чтобы носик не замёрз,
Надо ножками потопать
И ладошками похлопать. *(Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)*
А теперь представим лето.
Речка солнышком согрета.
Мы плавём, плавём, плавём,
Дно ногами достаём. *(Плавательные движения руками.)*
Мы выходим из речушки
Направляемся к опушке. *(Ходьба на месте.)*

«СНЕГОВИК»

Давай, дружок, смелей, дружок
Кати по снегу свой снежок -
Он превратится в толстый ком
И станет ком снеговиком.
Его улыбка так светла!
Два глаза... шляпа...нос...метла...
Но солнце припечет слегка -
Хлопки
Показать руками, как лепим снежок.
Сомкнуть и округлить кисти рук
Обвести руками в воздухе две окружности
Хлопки
Показывать по тексту
Ладонь правой руки приложить к левой,

Увы! – и нет снеговика.

*пальцы растопырить (солнце)
Развести руками.*

« СНЕЖИНКИ»

Ла-ла-ла, ла-ла-ла,

Туча по небу плыла.

Пальцы обеих рук соединить подушечками и округлить в форме шара (туча).

Вдруг из тучи над землёй

Полетел снежинок рой.

Руки поднять вверх, пальцы развести в стороны. Поворачивать кисти, медленно опуская руки (снежинки летят).

Ветер дунул, загудел –

Подуть на кисти рук *(губы округлить и слегка вытянуть вперёд).*

Рой снежинок вверх взлетел.

Встряхнуть кистями рук, поднимая вверх, вращать ими (снежинки летят).

Ветер с ними кружится,

Может быть подружится.

Вращать кистями, попеременно скрещивая руки.

Тема: «Зимующие птицы».

«КОРМУШКА»

Сколько птиц к кормушке нашей

Прилетело? Мы расскажем.

Две синицы, воробей,

Шесть щеглов и голубей,

Дятел в пёстрых пёрышках.

Всем хватило зёрнышек.

Ритмично сжимают и разжимают кулачки

*На каждое название птицы загибают по
одному пальчику*

Опять сжимают и разжимают кулачки

Тема: « Новый год».

«НА ЁЛКЕ»

Мы на ёлке веселились,

И плясали, и резвились.

После добрый Дед Мороз

Нам подарки преподнёс.

Дал большущие пакеты,

В них же – вкусные предметы:

Конфеты в бумажках синих,

рядом с ними,

Груша,

Яблоко, один

Золотистый мандарин.

Ритмичные хлопки в ладоши

Ритмичные удары кулачками

«Шагают» средним и указательным

Пальцами обеих рук по столу

«Рисуют» руками большой круг

Делают ритмичные хлопки

*Загибают на обеих руках пальчики, начиная с
большого*

Тема: »Посуда».

« ПОМОЩНИКИ»)

Раз, два, три, четыре,

Мы посуду перемыли:

Чайник, чашку, ковшик,

с ложку

И большую поварешку.

Мы посуду перемыли,

Только чашку мы разбили.

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбил,

Ложку мы чуть-чуть сломали.

Так мы маме помогали.

(Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши)

(Одна ладонь скользит по другой по кругу)

*(Загибают пальчики по одному, начиная
большого)*

(Опять трут ладошкой ладошку.)

(Загибают пальчики.)

(Сжимают и разжимают кулачки.)

Тема: «Инструменты».

«НОВЫЙ ДОМ»

Тук-тук-тук, тук-тук-тук! *(ударяют, чередуя, кулачком о кулачок)*
Молоток бери, мой друг!
Мы построим новый дом, *(ставят рядом ладошки «стены»)*
Есть окошко в доме том, *(складывают указательные пальцы палочкой, остальные соединяют «крышей»)*

Есть ещё одно повыше,
Есть труба вверху на крыше. *(мизинец отставляют в сторону – труба)*
Дом готов, зовём гостей: *(показывают оба указательных пальца)*
«Проходите поскорей!» *(делают приглашающий жест рукой)*

«МЫ РЕБЯТА-МАСТЕРА»

Стул сломали мы вчера *пальцы одной руки приставить к локтю другой руки*
Мы – ребята – мастера *указать на себя*
Молотком тук-тук стучали *постучать кулак об кулак*
Гвозди долго забивали- *стучать кулаком об указательный палец*
Получилось как-то криво *рука по диагонали*
Отпилили мы красиво *имитировать движения*
Зачищали шкуркой долго *тереть ладонь о ладонь*
Покрывали лаком стойким *имитировать движения*
Верх узором украшали , *рисуем в воздухе*
Папу посмотреть позвали *приложить ладонь ко лбу*

«СТРОИМ ДОМ»

Целый день тук да тук-
Раздаётся звонкий стук.
(Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам)
Молоточки стучат, *(Стучать кулаком о кулак)*
Строим домик для ребят (зайчат, бельчат). *(Пальцы соединить, показать «крышу»)*
Вот какой хороший дом, *(Сжимать-разжимать пальцы.)*
Как мы славно заживём. *(Вращать кисти рук).*

Тема: «Профессии».

«ПОВАР»

Повар готовил обед,
А тут отключили свет. *(ребром ладони стучат по столу)*
Повар леща берёт
И опускает в компот.
Бросает в котёл поленья,
В печку кладёт варенье.
Мешает суп кочерыжкой,
Угли бьёт поварёшкой.
Сахар сыплет в бульон. *(загибают пальчики, начиная с большого)*
И очень доволен он! *(разводят руками)*

«ПОМОЩНИК»

Посуду моет наш Антошка,
Моет вилку, чашку, ложку,
Потирать ладошки друг об друга («мыть посуду»)
Вымыл блюдец и стакан
И закрыл покрепче кран.
Разгибать пальцы из кулачка, начиная с мизинца. Выполнять имитирующие движения.

"ТОЧИЛЬЩИКИ"

Точим нож! Будет очень он хорош.
Будет резать он припасы:
Масло, сало, хлеб, колбасы,
Помидоры, огурцы.
Угощайтесь, молодцы!
(проводят ладонью то одной, то другой руки с

переворотом, на последнюю строку 4 хлопка).

Тема: «Транспорт. Правила дорожного движения».

«ТРАНСПОРТ»

Будем пальчики сгибать-

Будем транспорт называть: *Сжимать и разжимать пальчики.*

Машина, вертолёт,

Трамвай, автобус, самолёт. *Поочерёдно разжимать пальчики, начиная с мизинца.*

Пять пальцев мы в кулак зажали,

Пять видов транспорта назвали. *Сжать пальцы в кулачок, начиная с большого.*

«ТРАНСПОРТ»

Будем ручками играть

И про транспорт вспоминать. *(Соединяют пальцы с большим пальцем)*

Полетим на самолёте,

Облака, вы как живёте? *(Изображают крылья самолёта)*

В лодочке качаемся

И волнам улыбаемся *(Ладони « в лодочку», изображают волны)*

Мотоцикл мы разгоняем,

Наперегонки играем *(Сжимают пальцы в кулак, расслабляют)*

С ветром, солнцем и друзьями. *(Руки в трубочку-дуют « ветерком»;*

руки вверх-это лучи солнца.

Руки показывают на друзей)

Называйте транспорт с нами.

(Надавливают подушечками пальцев друг на друга на соответствующих руках)

Тема: «Человек».

«ГРЯЗНУЛИ»

Кто зубы не чистит,

Не моется с мылом *Пальцы рук поочередно, начиная с указательного, «здороваются» с большими пальцами*

Тот вырасти может

Болезненным, хилым. *Ладони ставятся одна над другой, изображая рост ребенка.*

Дружат с грязнулями

Только грязнули *Пальцы рук соединить в замок*

Которые сами

В грязи утонули *Движение имитирующее пловца*

У них вырастают

Противные бяки, *Руки сгибаем в локтях, ладони друг за другом около носа, «дразнимся»*

За ними гоняются

Злые собаки *Руки вперед, правая ладонь лежит на левой, пальцы чуть согнуты, каждый палец правой руки касается одноименного пальца левой, «пасть»*

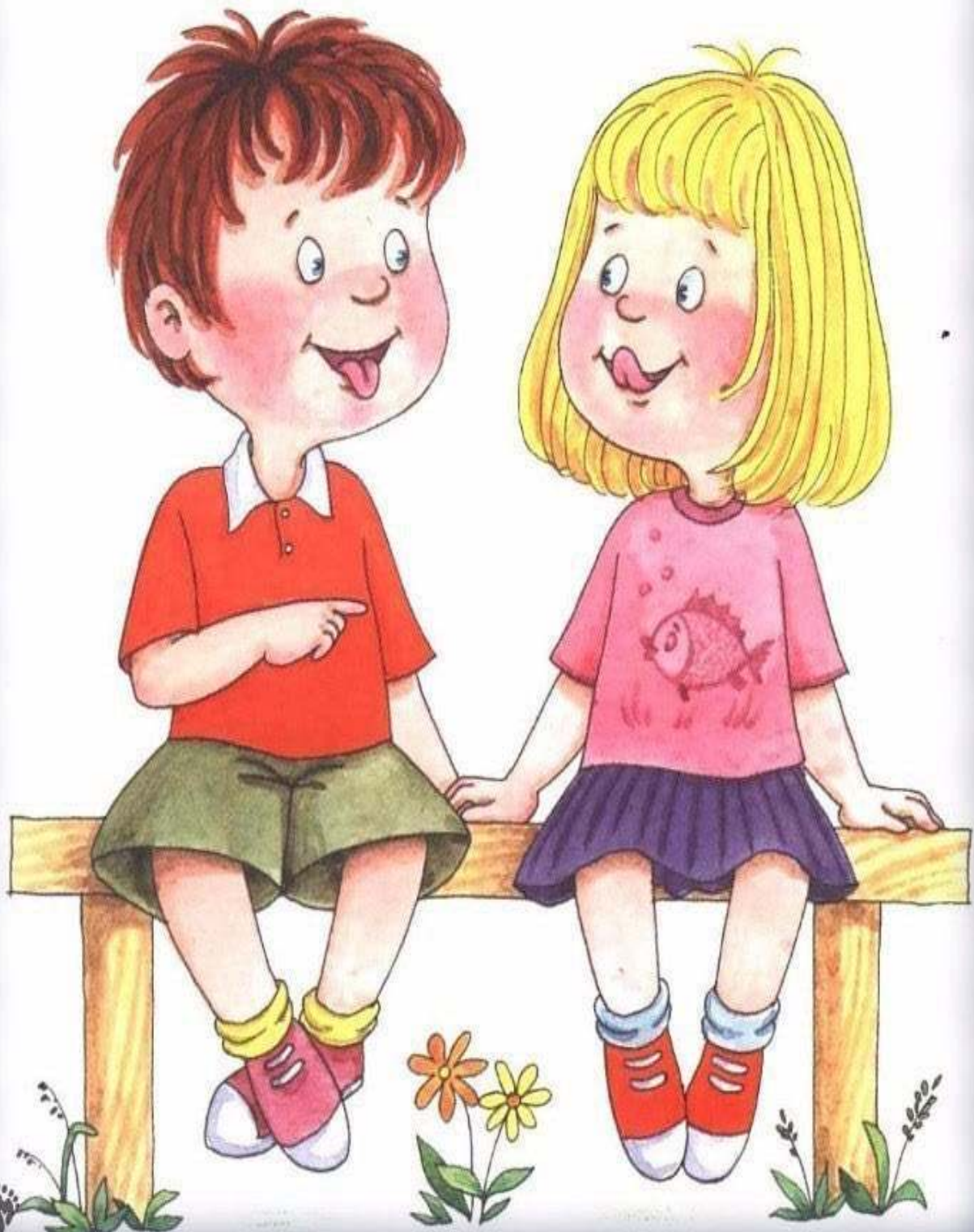
Грязнули боятся

Воды и простуд,

А иногда и вообще не растут!

Руки скрещены на груди, затем волнообразные движения рукой, касаемся указательным и большим пальцем носа, а на последнюю строчку, совершаем отрицательные движения указательным пальцем.

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА



1.«Улыбка»

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

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

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

2.«Хоботок»

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

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

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

3.«Домик открывается»

*Ротик широко открыт,
Язычок спокойно спит.*

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

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

4. Чередование «Хоботок» - «Улыбка» -

«Домик открывается».

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

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

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

5. «Любопытный язычок»

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

Цель: укреплять мышцы языка, развивать его подвижность.

Описание: Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперед-назад. Язык кладем на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот

остаётся открытым. Упражнение выполняется 8-10 раз.

6. «Лягушка»

Ниже нижнюю губу

Опускаю я, как смогу.

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

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

7. «Зайчик»

Губку верхнюю подняв,

Замер зайчик, зубки сжав.

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

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

8. «Окошко»

Рот прикрою я немножко,

Губы сделаю «окошком».

Зубки рядышком стоят

И в окошечко глядят.

Цель: развивать мышечную силу и подвижность губ.

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

9. «Язык здороваётся с подбородком»

Просыпается язык –

Долго спать он не привык.

И спросил у подбородка:

- Эй, какая там погода?

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

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

10. «Язык здороваётся с верхней губой»

Улыбнись, не будь груба,

Здравствуй, верхняя губа!

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

Описание: Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу. Подержать язык на верхней губе 3-5 секунд, убрать в рот.

11. «Обезьянка»

За нижнюю губку заложен язык –

Из зеркала смотрит мартышкин двойник.

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

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

12. «Бульдог»

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

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

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

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

*Обезьянка и бульдог –
Всем покажет язычок.*

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

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

14. «Хомячок»

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

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

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

15. «Кружок»

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

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

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

16. Чередование «Толстячки - худышки»

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

Цель: укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений.

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

17. «Шарики» (поочередное надувание щёк)

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

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

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

18. «Самовар»

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

Цель: укреплять мускулатуру губ и щек.

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

19. «Шлёпаем губами по языку»

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

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

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

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

20. «Чашечка»

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

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

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

21. «Вкусное варенье»

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

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

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

22. «Ступеньки» (Чередование «чашечка» на верхней

губе – «чашечка» на верхних зубах – «чашечка» вверху за зубами)

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

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

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

23. «Фокус» («Дуем с чашечки»)

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

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

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

24. «Не разбей чашечку»

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

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

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

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

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

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

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

26. «Покусываем язычок»

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

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

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот и покусать язык.

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

27. «Кусаем боковые края языка»

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

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

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

28. «Чистим зубы снаружи»

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

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

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

29. «Загоним мяч в ворота»

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

Цель: научиться выпускать длительную направленную воздушную струю.

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

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

30. «Лопаточка»

*Поперек улыбки лег –
Отдыхает язычок.*

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

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

31. «Дуем на лопаточку»

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

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

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

32.«Горка» («мостик»)

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

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

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

33.«Ветерок дует с горки»

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

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

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

34.«Мостик построим – мостик разрушим»

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

Цель: научиться попеременно напрягать и расслаблять мышцы языка.

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

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

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

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

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

36.«Катушка»

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

Цель: развивать подвижность языка и укреплять его мускулатуру.

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

37. «Жуём блинчик»

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

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

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

38. «Гармошка»

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

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

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

39. «Маляр»

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

Цель: укреплять мышцы языка и развивать его подвижность.

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

40. «Барабанищик»

*За зубами в бугорок
Бьёт широкий язычок.*

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

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

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

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

41. «Лошадка»

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

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

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

42. «Грибок»

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

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

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

43. «Кучер»

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

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

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

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

44. «Парус»

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

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

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

45. «Иголочка»

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

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

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

46. «Маятник»

Влево-вправо кончик ходит,

Будто места не находит.

Цель: укреплять мышцы языка, отрабатывать его подвижность.

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

47. «Змейка»

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

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

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

48. «Индюк»

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

Цель: отрабатывать подъем языка и подвижность кончика языка.

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

49. «Качели»

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

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

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

50. «Пароход»

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

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

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

Приложение 7

Закаливание детей – одно из основных направлений в оздоровительной программе детского сада. Мы проводим обширный комплекс закаливающих мероприятий, способствующих закаливанию наших воспитанников.

Основные факторы закаливания

Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Комплекс закаливающих мероприятий:

- Соблюдение температурного режима в течение дня.
- Правильная организация прогулки и её длительность.
- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей, сезонности;
- Облегчённая одежда для детей в детском саду.
- Дыхательная гимнастика после сна.
- Мытьё прохладной водой рук по локоть.

Методы оздоровления:

- Ходьба по коврику и гимнастическим дорожкам
- Утренняя гимнастика
- Гимнастика после сна
- Дыхательные гимнастики
- Контрастное обливание ног (летом).
- Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий.
- Умывание после сна

Приложение 8

Гимнастика после сна

Карточка №1.

Упражнения в кровати:

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 палец (6 раз)

Упражнения на коврике:

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

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)*.

Водные процедуры *(умывание, обливание прохладной водой)*.

Карточка №2.

Упражнения в кровати:

1. Потягивание.

И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. (3-4 раза)

2. Игра « Зима и лето» *(напряжение и расслабление мышц)*.

И.п.- лёжа на спине, на сигнал « *Зима*» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето*»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. (3-4раз)

3. Самомассаж ладоней (*«Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»*)

И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладошки до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо. (3-4раз)

Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

1. Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

2. И.п.- сидя на стульчиках. *«Согреем наши ножки»*. Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)

3. И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)

4. И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). (6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

-У меня спина прямая (*И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок*).

-У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (*наклоны вперед*)

- Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (*действия в соответствии с текстом*)

-«Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» (*повороты туловища-руки на поясе*).

- Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (*ходьба на месте*)

- Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (*повороты туловища*)

- Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (*действия в соответствии с текстом*)

- Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина! (*наклоны туловища, руки скользят по бёдрам*).

Водные процедуры (*умывание, обливание прохладной водой*).

Карточка №3.

Упражнения в кровати:

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)

Зайцы скачут скок – скок!

Да на беленький снежок,

Приседают, слушают,

Не идет ли волк.

Раз – согнуться, разогнуться,

Два – подняться, подтянуться,

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

Водные процедуры *(умывание, обливание прохладной водой)*.

Карточка №4.

Упражнения в кровати:

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раз)

2. И.п.: лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. (3-4 раз)

3. Игра «Зима и лето» И.п.: лёжа на спине. На сигнал «*Зима*»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал «*Лето!*» - раскрываются, расслабляются.

Профилактика плоскостопия (2-3- мин.)

(Ходьба друг за другом (босиком))

- На огород мы наш пойдём.

Овощей там наберём.

(Ходьба на носках)

- Дорога коротка, узка.

Идём, ступая мы с носка!

(Приставной шаг боком с « пружинкой»)

- По бордюру мы идём

Приседаем мы на нём

(Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)

- Усталые ножки

Шли по дорожке.

(Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола (6-8- раз).

- На камушек мы сели,

Сели, посидели

(Погладить мышцы ног и ступни)

- Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Пугало»

-Кто стоит на палке

С бороною из мочалки

Ветер дует - он шумит,

Ногами дёргает, скрипит.

(Прыжки на двух ногах, руки - в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой)

Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой)

Карточка №5.

Упражнения в кровати:

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, ладони 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 корригирующим и солевым 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*).

Водные процедуры (*умывание, обливание прохладной водой*).

Карточка №6.

Упражнения в кровати:

(Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)

А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!
Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!
Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:
Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

(Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)

Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!
Расшались все они. Мур- мур, мур-мур!
Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.
Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !»

Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

(Бесшумная ходьба на цыпочках)

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка
Еле слышно топ-топ-топ,
Хвостик снизу: оп-оп-оп»
(Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу)
«Но, подняв свой хвост пушистый,
Кошка может быть и быстрой»
(Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).
«Ввысь бросается отважно.
Скок да скок, еще подскок».
(Громко мяукают и убегают на стульчики)
«А потом мяукает «Мяу»!
Я в свой домик убегаю!»

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- «Поза сердитой кошки» И.п.- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник. (10-15 секунд)
- «Поза доброй кошки» И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице (10-15 секунд)
- « Хвостик» И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как « кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.
- «Кошка- царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-..).- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

Карточка №7.

Упражнения в кровати:

1.«Потягушки»

И. п.: лёжа на спине. Тянемся пяточками вперед и двумя руками вверх (6 раз) .

2.«Чебурашка»

И. п.: сидя «по-турецки». Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины (*«примазываем глину», чтобы ушки не отклеились (6 раз) .*

3.«Буратино»

И. п.: сидя на коленях, Лепим красивый нос для Буратино. Буратино рисует носом «солнышко», «морковку», «домик» (6 раз) .

Упражнения на коврике:

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

Скачут, скачут в лесочке,
Зайцы – серые клубочки,
Прыг – скок, прыг – скок.
Встал зайчонок на пенек,
Всех построил по порядку,
Стал показывать зарядку.
Раз – шагают все на месте.
Два – руками машут вместе.
Три – присели, дружно встали.
На четыре потянулись.
Пять – прогнулись и нагнулись.
Шесть все встали снова в ряд,
Зашагали как отряд.
Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Перочинный ножик» На выдохе наклон туловища к ногам, которые не отрываются от пола. Произносится на выдохе «Ха! ». Повторить 3-4 раза.
2. «Насос». Стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Наклоняясь вниз с прямыми ногами, делать выдох, произнося [ш]. Выпрямляясь, делать вдох через нос. Повторить 6-8 раз.
3. «Кто лучше надует игрушку? » - вдох носом (1- 4, медленный выдох через рот, в отверстие игрушки (1-8).

Водные процедуры (*умывание, обливание прохладной водой*).

Карточка №8.

Упражнения в кровати:

1. Потягивание (*«Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»*)

И.п.- лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами.

2. Игра « Зима и лето» (*напряжение и расслабление мышц*)

И.п.- лёжа на спине. На сигнал « *Зима !*» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «*Лето!*» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (4-5 раз).

«Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5- раз).

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

(Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты («лапки»)).

- Скачут, скачут во лесочке Зайцы - серые клубочки.

(Прыжки вперед-назад)

- Прыг-скок, прыг-скок

(Встать прямо, руки опустить)

-Встал зайчонок на пенёк. Всех построил по порядку. Стал показывать зарядку. Шаг на месте «Раз, шагают все на месте.

(Руками перед собой выполняют движение «ножницы»)

- «Два!» Руками машут вместе. Присесть. Встать. «Три!» Присели, дружно встали!

(Почесать за ухом)

-Все за ушком почесали

- На четыре потянулись

(Прогнуться, наклониться вперед)

- «Пять! Прогнулись и нагнулись» «Шесть! Все встали снова в ряд»

(Маршируют по кругу)

-Зашагали как отряд

Водные процедуры *(умывание, обливание прохладной водой).*

Карточка №9.

Упражнения в кровати:

1. Потягивание. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую, левую руку вверх, тянуться, отпустить. *(тоже самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой)*

2. «Отдыхаем» И.п. - лёжа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Упражнение с обручами.

Дети встают в круг. Каждый держится за свой обруч и за обруч другого ребёнка. Получается замкнутый круг - « карусель». На слова « Еле-еле еле-еле завертелись карусели» - все начинают двигаться приставным шагом. Затем на слова «А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом!- все бегут, на слова « Тише!, тише, не спешите, карусель остановите!»- дети переходят на ходьбу. Педагог предлагает разобрать карусель, а с обручем выполнить упражнения.

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- Дети весело идут, они обручи несут (*идти друг за другом, держа на плече обруч*).
- Стали обруч поднимать, стали обруч опускать (*поднять обруч вверх и опустить вниз*).
- Вот в окошко посмотрели,
- И все друженько присели (*присесть, вытягивая руки с обручем вперёд*)
- Дружно сделаем наклон,
- И все спиночку прогнём (*наклоны вперёд, вытягивая руки с обручем перед собой*)
- Вправо обруч повернём, влево обруч повернём (*повороты вправо, влево обручем*)
- Обруч мы не отпускаем, через обруч проползаем (*продеть обруч сверху вниз*)
- Ручками его возьмём, ножками перешагнём (*держа руки рядом, взять обруч двумя руками и перешагнуть через него вперёд и назад, высоко поднимая ноги*)
- Обруч на пол опускаем, и прыжки мы начинаем (*прыжки на двух ногах в обруче и перешагивая через него*).

Водные процедуры (*умывание, обливание прохладной водой*).

Карточка №10.

Упражнения в кровати:

1. «Морозко»

И. п.: сидя, руки к плечам. Отвести локти назад, наклониться, прогнуться сделать глубокий вдох (6 раз) .

2. «Поймай снежинку»

И. п.: сидя «по-турецки». Руки в стороны махом вверх, хлопок в ладоши над головой (6 раз) .

3. «Зимняя ёлка»

И. п.: сидя на пяточках, руки внизу ладони вперед. Встать на колени руки через стороны вверх (6 раз).

Упражнения на коврике:

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

Хлопаем в ладошки,

Пусть попляшут ножки.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

Устали наши ножки.

Вот наш дом, где мы живем.

Ножки накрест – опускайся

И команды дожидайся.

И когда скажу: «Вставай! »

Им рукой не помогай.

Ножки вместе, ножки врозь,

Ножки прямо, ножки вкось.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Пение лягушки». И. п.: ноги на ширине плеч. Положить руки на живот, на выдохе энергично работать диафрагмой, произнося «ква». Повторить 4 - 6 раз.

2. «Паровозик». Дети двигаются по кругу с ускорением и замедлением, координируя движения рук и ног с дыханием, делая вдох на счет два, произнося на выдох «чух-чух». Согнутые в локтях руки двигаются одновременно. Повторить 4 - 6 раз.

3. «Дровосек». И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х. Повторить 4 - 6 раз.

Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

Карточка №11.

Упражнения в кровати:

1. И.п.- ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища: прижать подбородок к груди (*не поднимая голову*), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону, вернуться в исходное положение.

2. И.п.- лёжа на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты: потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную, расслабиться.

Самомассаж, предотвращающий простуду (2-3 мин.)

- Выпал снег, но вот досада - Не готовы мы к зиме Простужаться нам не надо, Сделаем массаж себе!

(*Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду*):

- Утка крикает, зовёт всех утят с собою,

(*Поглаживать шею ладонями сверху вниз*)

- А за ними кот идёт, словно к водопою.

(*Указательными пальцами растирать крылья носа*)

- У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!

(*Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам*)

- Не смотри ты на утят-

Не умеешь плавать!

(*Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха*)

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

1. «Лыжник»: имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5 минут
2. «Дерево»: ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру. Стоят деревья в инее - То белые, то синие.

Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

Карточка №12.

Упражнения в кровати:

1. «Качалочка»

И. п.: лёжа на спине. Подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться, вдоль позвоночника (6 раз) .

2. «Змея»

И. п.: лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш... Ш... Ш... » (6 раз)

3. «Лебединая шея»

И. п.: сидя «по-турецки». Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку, вытягивание шеи (6 раз) .

Упражнения на коврике:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

Раз – подняться, подтянуться,

Два – согнуться, разогнуться,

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. «Трубач». – И. п.: стоя. Кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука: «Ф-ф-ф. » (4-5 раз).

2. Наклоны вперед и назад (по принципу маятника) – при наклоне назад руки обхватывают плечи, вдох; при наклоне вперед – выдох.

3. Полуприседы с выдохом, вдох активный, короткий, напряженный, через нос.

Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

Карточка №13.

Упражнения в кровати:

1. И. п. - лёжа на спине, голова, туловище, ноги - на одной прямой линии, руки вдоль туловища, прижать подбородок к груди. Носки на себя;

потянуться сначала одной пяткой, затем другой; макушка стремиться в противоположную сторону; вернуться в исходное положение.

2. И.п.- лёжа на животе, руки вверх. Голова опирается лбом: потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить таз, оттягивая его в противоположную, вернуться в и.п.

Коррекционная физминутка. «Прогулка в зимнем лесу» для улучшения зрения (2-3 мин).

- Мы пришли в зимний лес. *(Ходьба по кругу)*
- Сколько здесь вокруг чудес! *(Развести руки в стороны)*
- Справа берёзка в шубке стоит *(Руки отвести вправо и посмотреть на неё).*
- Слева ёлка на нас глядит *(Отвести руку влево и проследить за ней взглядом)*
- Снежинки в небе кружатся, *(Дважды «фонарики» и посмотреть вверх)*
- На землю красиво ложатся. *(Кружась, присесть).*
- Вот и зайка поскакал, от лисы он убежал *(Прыжки на 2-х ногах на месте).*
- Это серый волк рыщет, он себе добычу ищет! *(Руки на поясе, наклоны в стороны)*
- Все мы спрячемся сейчас, не найдёт тогда он нас! *(Медленно присесть, прячась)*
- Лишь медведь в берлоге спит, так всю зиму он проспит *(Имитировать сон)*
- Прилетают снегири, ух, красивые, они! *(Имитировать полёт птиц)*
- В лесу красота и покой *(Развести руки в стороны)*
- Вот только холодно зимой *(Обхватить руками плечи)*

Водные процедуры *(умывание, обливание прохладной водой).*

Карточка №14.

Упражнения в кровати:

1. «Тигрята играют»

И. п.: лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руки за голову. Одновременно поднять руки и коснуться носков ног (6 раз) .

2. «Крокодил плывёт»

И. п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову и руки вверх (6 раз) .

3. «Обезьянки на лиане»

И. п.: сидя на пяточках. Поднять вверх правую (левую) руку, опустить к плечу правую (левую) руку (6 раз)

Упражнения на коврике:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь

Ну-ка плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Влево, вправо, повернулись,

Рук коленями коснулись,

Сели - встали, сели - встали,

И на месте побежали.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Вырастем большими». И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: «Ух-х-х». (5-6 раз).

2. «Гуси гогочут». И. п.: сидя, кисти согнутых рук прижаты к плечам. Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад - длительный выдох с произнесением слова: «Га-а-а». Голову держать прямо. Вернуться в исходное положение - вдох. (5-6 раз).

3. «Маятник». И. п.: ноги на ширине плеч. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: «Ту-у-ук». Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).

Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

Карточка №15.

Упражнения в кровати:

1. Потягивание.- И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, отпустить, (то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

2. Отдыхаем! - И.п. - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

1. «Почки-листочки» И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - «почки» разжать кулаками - «распустились листочки». Поднять руки вверх и повторить то же самое;

2. Наклоны в стороны;

3. «Кустик дерево» И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п;

4. «Где берёзка, где рябина?» И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;

«Достань веточку»: высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.

2. Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног.

3. Ходьба боком по толстому шнуру.

4. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

Карточка №16.

Упражнения в кровати:

1. «Восхищение»

И. п.: лёжа на спине. Поглаживание в области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная". (6 раз) .

2. «Потягивание»

И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (6 раз) .

3. «Тестомес»

И. п.: сидя по-турецки. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает. (6 раз)

Упражнения на коврике:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

Вот идёт чёрный кот, (шаги с высоким подниманием ног)

Притаился – мышку ждёт. (приседания, руки к коленям)

Мышка норку обойдёт, (встать, повернуться)

И коту не подойдет (руки в стороны).

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос. Выполнить 10 – 20 раз.

2. «Носик балуется» - при вдохе надавливать на крылья носа (мешать вдыхать). Выполнить 10 – 20 раз.

3. «Носик нюхает приятные запахи» - поочередно закрывать пальцами ноздри и делать глубокий вдох. Выполнить 10 – 20 раз.

4. «Носик поёт песенку» - на выдохе постукивать по крыльям носа и говорить ба, бо, бу. Выполнить 10 – 20 раз.

Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

Карточка №17.

Упражнения в кровати:

1. Потягивание. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить (то же самое - поочередно левой рукой, правой и левой ногой).
2. «Отдыхаем» И.п.- лежа на животе с опорой на локти, ладонками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- Мы шагаем друг за другом, Летом и весенним лугом.
Мы походим на носках. (*Ходьба на носках, подняв руки вверх*)
- Мы идем на пятках, вот проверили осанку, и свели лопатки. (*Ходьба на пятках, спрятав руки за спину*)
- Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают. (*Лёгкий бег на носках, делая плавные махи руками*)
- Раз, два, три, четыре, полетели, закружились. (*Кружение на носках на месте*).
- Тишина стоит вокруг, Вышли мы сейчас на луг. (*Ходьба с высоким подъёмом колена*)
- Мы растём, растём , мы цветём, цветём. (*Берут по цветку в каждую руку, поднимают их вверх и опускают до уровня груди*)
- Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два. (*Повороты вправо- влево с отведением цветка в сторону*)
- Аккуратно нужно сесть, чтоб цветочки не задеть. (*Глубокое приседание, вытягивая руки с цветками вперед, ставят цветы в вазу*)
- К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись. (*Наклоны вниз*)
- А теперь легли все дружно, делать так руками нужно. (*Лёжа на животе , поднимают верхнюю часть туловища, и делают руками круговые движения, как при плавании*)
- Видим, скачут на опушке, Две весёлые лягушки. Прыг-скок, прыг-скок, Прыгать нужно на носок. (*Прыжки на носках*)

Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

1. Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (4-5 раз)
2. «Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперёд на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5 раз)

Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

Дыхательная гимнастика

„Ушки”



Ушки слышать все хотят,
Про ребят и про зверят.
И.п.-основная стойка.



- 1-наклон головы вправо- сильный вдох
 - 2-наклон головы влево - произвольный
выдох.
- 5 раз

„Гуси летят”



Гуси высоко летят,
На детей они глядят.
И.п.- основная стойка.

- 1- руки поднять в стороны (вдох).
 - 2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у»
(выдох)
- 4 раза



„Ежик”

Ежик добрый, не колючий,
Посмотри вокруг получше.

И.П.- основная стойка.



1- поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом.

2- поворот головы влево - выдох через полуоткрытый рот.



7 раз

„Задувание свечи”



Нужно глубоко вздохнуть,
Чтобы свечку нам задуть.



И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч.

1-сделать свободный вдох и задержать дыхание.

2- сложить губы трубочкой и сделать 3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».

4-6 раз

„Вырасти большой”



Вырасти хочу скорей,
Добро делать для людей.

И.п.- основная стойка.

- 1-поднять руки вверх, потянуться,
подняться на носки (вдох)
- 2-опустить руки вниз, опуститься на
всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»
5 раз

„Дыхание”



Подыши одной ноздрей,
И к тебе придет покой.



И.п.- стоя, туловище выпрямлено.

- 1-правую ноздрю закрыть указательным
пальцем правой руки, левой ноздрей
делать тихий, продолжительный вдох.
- 2-как только вдох окончен, открыть правую
ноздрю, левую закрыть.
4 раза



„Удивимся”

Удивляться чему есть,
В мире всех чудес не счесть.

И.п.- встать прямо, опустить плечи и
сделать свободный вдох.

1- медленно поднять плечи,
одновременно делать выдох.

2-И.п.

7 раз



„Ветер”

Сильный ветер вдруг подул,
Слезки с наших щечек сдул.

И.п.- основная стойка . Сделать полный выдох
носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1-сделать полный вдох, выпячивая живот.

2 –задержать дыхание на 3-4 сек.

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

5 раз



„Насос”



Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.

И.п.- основная стойка

1-наклон туловища в сторону (вдох)

2 -руки скользят, при этом громко
произносить звук» с-с-с»(выдох)

10 раз

„Маятник”

Влево, вправо, влево, вправо,
А затем начнем сначала.

И.п.- руки на поясе (вдох).

1-наклон вправо (выдох).

2-И.п.(вдох).

3 -наклон влево (вдох)

4-И.п.



„Семафор”



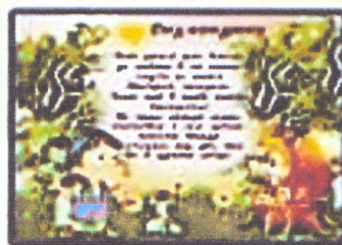
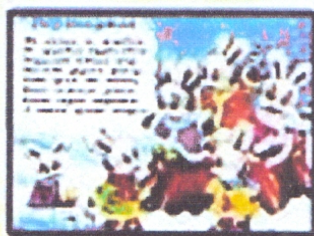
Семафор - самый главный на дороге,
Не бывает с ним тревоги.

И.п.- сидя, ноги сдвинуть вместе.

1-поднимание рук в стороны (вдох)

2- медленное опускание рук с длительным
выдохом и произнесение: «с-с-с»

5раз



физминутки



Для отдыха и снятия напряжения уместны и необходимы небольшие физкультминутки. Лучше, если физ. минутки не будут повторяться. Вот, некоторые из них:

Большой — маленький

Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь.

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

По ровненькой дорожке

По ровненькой дорожке,

Дети идут шагом,

По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два,
По камешкам, по камешкам,

прыгают на двух ногах,

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!

приседают на корточки

Раз-два

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
Раз-два — поднялись,
Раз-два — руки вниз.

Клен

Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз — наклон
И два наклон.
Зашумел листвою клен.
Руки подняты вверх, движения по тексту.

Три медведя

Три медведя шли домой
Дети шагают на месте вперевалочку
Папа был большой-большой.
Поднять руки над головой, потянуть вверх.
Мама с ним поменьше ростом,
Руки на уровне груди.
А сынок — малютка просто.
Присесть.
Очень маленький он был,

Присев, качаться по-медвежьи.

С погремушками ходил.

Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

Дети имитируют игру с погремушками.

Пальчики

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать.

Этот пальчик чуть вздремнул.

Этот пальчик уж уснул.

Этот крепко, крепко спит.

Тише, тише, не шумите!

Солнце красное взойдет,

Утро красное придет,

Будут птички щебетать,

Будут пальчики вставать.

Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противоположной руки и держат их в кулачке. На слова «будут пальчики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики.

Зайка

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки согреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.

Движения по тексту стихотворения.

Пальчики

Пальчики уснули,
В кулачок свернулись.

Один!

Два!

Три!

Четыре!

Пять!

Захотели поиграть!

На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно разжимать из кулачка. На слова «захотели поиграть» пальцы свободно двигаются.

Один, два, три, четыре, пять

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,
Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника
А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать.

(Приседания.)

Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу.

(Ходьба на месте.)

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 правой ногою,
Топай левой ногою,

Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда придешь домой.

А над морем — мы с тобою!

Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем — мы с тобою!

(Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй.

(Дети делают плавательные движения руками.)

А сейчас мы с вами, дети

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз..
Раз, два, три, четыре —
Вот летит ракета ввысь!

*(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»;
3—4 — основная стойка.)*

Все ребята дружно встали

Все ребята дружно встали	<i>Выпрямиться.</i>
И на месте зашагали.	<i>Ходьба на месте.</i>
На носочках потянулись,	<i>Руки поднять вверх.</i>
А теперь назад прогнулись.	<i>Прогнуться назад, руки положить за голову.</i>
Как пружинки мы присели	<i>Присесть.</i>

И тихонько разом сели.

Выпрямиться и сесть.

Матрешки

Хлопают в ладошки

Хлопок в ладоши перед собой,

Дружные матрешки.

Повторить хлопки еще раз.

На ногах сапожки,

Правую ногу вперед на пятку, левую ногу

Топают матрешки.

Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.

Влево, вправо наклонись,

Наклоны вправо – влево.

Всем знакомым поклонись.

Наклон головы вперед с поворотом туловища

Девчонки озорные,

Наклоны головы вправо-влево.

Матрешки расписные.

Наклон назад, руки в стороны, откинуться на

спинку стула.

В сарафанах наших пестрых

Повороты туловища направо-налево, руки к

плечам, повторить повороты туловища еще раз

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки,

Хлопок в ладоши перед собой.

Веселые матрешки.

Хлопок по парте, повторить еще раз.

А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два!

(Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись, *(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

А часы идут, идут

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (*Наклоны влево-вправо.*)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (*Дети садятся в глубокий присед.*)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (*Приседания.*)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (*Вращение туловищем вправо.*)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (*Вращение туловищем влево.*)
А часы идут, идут, (*Ходьба на месте.*)
Иногда вдруг отстают. (*Замедление темпа ходьбы.*)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (*Бег на месте.*)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (*Дети останавливаются.*)

Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся, (*Туловище вправо, влево.*)
Больше спать не захотел, (*Туловище вперед, назад.*)
Шевельнулся, потянулся, (*Руки вверх, потянуться.*)
Взвился вверх и полетел. (*Руки вверх, вправо, влево.*)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. (*Покружиться.*)

Бегут, бегут со двора

Бегут, бегут со двора (*Шагаем на месте.*)
Гулять, гулять в луга: (*Прыжки на месте.*)
Курка-гарабурка-каки-таки, (*Хлопаем в ладоши.*)
Утка-поплавутка-бряки-кряки, (*Топаем ногами.*)
Гусь-водомусь-гаги-ваги, (*Приседаем.*)

Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*
Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*
Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*
Баран - крутороган-чики -брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*
Корова-комола-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*
Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*

Белки

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! *(Прыжки на месте.)*

Будем в классики играть

Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ножке.)*

Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! *(Прыжки на месте.)*
Наклонился правый бок. *(Наклоны туловища влево-вправо.)*
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки *(Руки вверх.)*
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, *(Присели на пол.)*
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, *(Сгибаем ноги в колене.)*
Раз, два, три!

Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли (*Подняли ноги вверх.*)
И немного подержали.
Головою покачали (*Движения головой.*)
И все дружно вместе встали. (*Встали.*)

Будем прыгать, как лягушка

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (*Прыжки.*)

Ванька-встанька

Ванька-встанька, (*Прыжки на месте.*)
Приседай-ка. (*Приседания.*)
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой! (*Хлопки в ладоши.*)

Вверх рука и вниз рука.

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки.
(*Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.*)
Приседание с хлопками:
Вниз - хлопок и вверх - хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем - будет прок.
(*Приседания, хлопки в ладоши над головой.*)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой!
(*Вращение головой вправо и влево.*)

Весёлые гуси **(Музыкальная физкультминутка)**

(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Жили у бабуси
Два весёлых гуся:
Один серый,
Другой белый,
Два весёлых гуся.
Вытянули шеи
— У кого длиннее!
Один серый, другой белый,
У кого длиннее!
Мыли гуси лапки
В луже у канавки.
Один серый, другой белый,
Спрятались в канавке.
Вот кричит бабуся:
Ой, пропали гуси!
Один серый,
Другой белый
— Гуси мои, гуси!
Выходили гуси,
Кланялись бабусе
— Один серый, другой белый,
Кланялись бабусе.

Веселые прыжки

Раз, два — стоит ракета.
Три, четыре — самолёт.
Раз, два — хлопок в ладоши, *(Прыжки на одной и двух ногах.)*
А потом на каждый счёт.
Раз, два, три, четыре -
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре -

И на месте походили. *(Ходьба на месте.)*

Ветер

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

Ветер веет над полями

Ветер веет над полями,

И качается трава. *(Дети плавно качают руками над головой.)*

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. *(Потягивания — руки вверх.)*

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. *(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)*

Мы взбираемся на холм, *(Ходьба на месте.)*

Там немного отдохнём. *(Дети садятся.)*

Ветер тихо клен качает

Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз - наклон и два - наклон,

Зашумел листвою клен.

(Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

Вечером

Вечером девочка Мила *(Шагаем на месте.)*

В садике клумбу разбила, *(Прыжки на месте.)*

Брат ее мальчик Иван *(Приседания.)*

Тоже разбил... стакан! *(Хлопаем в ладоши.)*

Видишь, бабочка летает

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*

На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком.)*

— Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*

Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*

За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*

Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*

Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*

Вместе по лесу идём

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. *(Ходьба на месте.)*

Тысяча цветов вокруг! *(Потягивания — руки в стороны.)*

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр.

И направо и налево. *(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)*

К небу ручки протянули,

Позвочник растянули. *(Потягивания - руки вверх.)*

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

Во дворе растёт подсолнух

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу. *(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)*

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже. *(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)*

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот. *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*

Отдохнули мы чудесно,

И пора нам сесть на место. *(Дети садятся.)*

Во дворе стоит сосна

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлинней. *(Стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)*

Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал. *(Наклоны корпуса вперёд-назад.)*

Ветки гнутся взад-вперёд,

Ветер их качает, гнёт. *(Рывки руками перед грудью.)*

Будем вместе приседать -

Раз, два, три, четыре, пять. *(Приседания.)*

Мы размялись от души

И на место вновь спешим. *(Дети идут на места.)*

Вот летит большая птица

Вот летит большая птица,

Плавно кружит над рекой. *(Движения руками, имитирующие махи крыльями.)*

Наконец, она садится

На корягу над водой. *(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)*

Вот под елочкой

Вот под елочкой зеленой

(Встали.)

Скачут весело вороны:

(Прыгаем.)

Кар-кар-кар!

(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Целый день они кричали,

(Повороты туловища влево-вправо.)

Спать ребятам не давали:

(Наклоны туловища влево-вправо.)

Кар-кар-кар!

(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Только к ночи умолкают

(Машут руками как крыльями.)

И все вместе засыпают:

(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

Кар-кар-кар!

(Тихо.)

(Хлопки над головой в ладоши.)

Поднимайте плечики

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

(Энергичные движения плечами).

Стоп! Сели.

Травушку покушали.

Тишину послушали.

(Приседания)

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко!

(Прыжки на месте)

Капуста! (для пальчиков)

Мы капусту рубим-рубим,

(размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнём-мнём,

(«мнут капусту»)

Мы капусту солим-солим,

(«берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмём-жмём.

(сгибание и разгибание кистей рук)

Ах, как долго мы писали (для глаз)

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

(Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно,

(Посмотреть влево - вправо.)

Ах, как солнце высоко.

(Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем,

(Закрыть глаза ладошками.)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

(Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись.

(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)

Зарядка

Наклонилась сперва

Книзу наша голова

(наклон вперёд)

Вправо-влево мы с тобой

Покачаем головой.

(наклоны в стороны)

Ручки за голову, вместе

Начинаем бег на месте.

(имитация бега)

Уберём и я, и вы
Руки из-за головы.

Я спортсменом стать хочу

Я спортсменом стать хочу,
На скакалке я скачу,
Подойду к велосипеду.
И быстрее всех поеду.
Я нагнусь-нагнусь-нагнусь,
Я до пола дотянусь,
Пола я легко коснусь
Осторожно распрямлюсь.
Ручки вверх я подниму.
Где там небо – не пойму!
Я зажмурюсь и руками
Поиграю с облаками.
Я присяду, спинка прямо.
Пусть меня похвалит мама!
Ведь зарядку каждый день.
Делать мне совсем не лень.
Руки в стороны, в кулачок,
Разжимаем и на бочок.
Левую вверх!
Правую вверх!
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук, тук-тук-тук! (*стучим кулаком об кулак*)
Сделаем большой круг. (*"нарисовали" руками круг*)

Мы топаем ногами

Мы топаем ногами,
Топ-топ-топ!
Мы хлопаем руками,
Хлоп-хлоп-хлоп!
Качаем головой,
И вертим головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.
И бегаем кругом.

Эй! Давай-ка, не зевай!

Эй! Попрыгали на месте. *(прыжки)*
Эх! Руками машем вместе. *(движение "ножницы" руками)*
Эхе-хе! Прогнули спинки, *(наклон вперёд, руки на поясе; спину прогнуть)*
Посмотрели на картинки. *(нагнувшись, поднять голову как можно выше)*
Эге-ге! Нагнулись ниже. *(глубокий наклон вперёд, руки на поясе)*
Наклонились к полу ближе. *(дотронуться руками до пола)*
Э-э-э! Какой же ты лентяй! *(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)*
Потянись, но не зевай! *(руками тянуться вверх, поднявшись на носки)*
Повертись на месте ловко. *(покружиться)*
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок? *(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)*
Завтра будет вновь урок! *(руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)*

Покажите все ладошки

Покажите все ладошки *(подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")*
И похлопайте немножко
Хлоп- хлоп- хлоп,
Хлоп- хлоп- хлоп.
На меня теперь смотрите *(делаем любое движение)*
Точно всё вы повторите.
Раз-два-три, раз-два-три.
А теперь покажем ножки
И потопаем немножко.
Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.
Покажи мне ручки, ножки,
Ими поиграй немножко *(произвольные движения руками и ногами)*
Раз-два-три, раз-два-три.

Глазки

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано -
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

Лес

На горе стоит лесок
(круговые движения руками)
Он не низок не высок
(сесть, встать, руки вверх)
Удивительная птица подает нам голосок
(глаза и руки вверх, потянуться)
По тропинке два туриста
Шли домой из далека
(ходьба на месте)
Говорят:
"Такого свиста, мы не слышали пока"
(плечи поднять)

В лесу темно, все спят давно.

В лесу темно, все спят давно.
(Дети изображают спящих.)
Все птицы спят...
Одна сова не спит,
Летит, кричит.
(Дети делают взмахи руками.)
Совушка - сова,
Большая голова.
На суку сидит,
Головой вертит.
(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)
Во все стороны глядит,

Да вдруг как полетит.

(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)

Вновь у нас физкультминутка

Вновь у нас физкультминутка,
Наклонились, ну-ка, ну-ка!
Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись.
Разминаем руки, плечи,
Чтоб сидеть нам было легче,
Чтоб писать, читать, считать
И совсем не уставать.
Голова устала тоже.
Так давайте ей поможем!
Вправо-влево, раз и два.
Думай, думай, голова.
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.

Вот мы руки развели

Вот мы руки развели,
Словно удивились,
И друг другу до земли
В пояс поклонились.
(Наклонились, выпрямились)
Ниже, дети, не ленитесь,
Поклонитесь, улыбнитесь.
(Выдох, вдох)
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И - направо! И еще
Через левое плечо!

Раз, два, три, четыре, пять

Раз, два, три, четыре, пять —
Все умеем мы считать.
Раз! Подняться потянуться.
Два! Согнуться, разогнуться.
Три! В ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире.
Пять - руками помахать.
Шесть - за парту тихо сесть.

Бабочка

Спал цветок

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

И вдруг проснулся,

(Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел,

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

Встрепенулся, потянулся,

(Руки согнуты в стороны (выдох))

Взвился вверх и полетел.

(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

Руки за спину, головки назад.

Руки за спину, головки назад.

(Закрывать глаза, расслабиться.)

Глазки пускай в потолок поглядят.

(Открыть глаза, посмотреть вверх.)

Головки опустим - на парту гляди.

(Вниз.)

И снова наверх - где там муха летит?

(Вверх.)

Глазами повертим, поищем ее.

(По сторонам.)

И снова читаем.

Немного еще.

Буратино

Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

Видят глазки всё вокруг

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

Это я

Это глазки. Вот, вот.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос. Это рот.

Там спинка, тут живот.

Это ручки. Хлоп, хлоп.

Это ножки. Топ, топ.

Ой, устали! Вытрем лоб.

Движения

Показывают сначала левый глаз, потом - правый. Берутся сначала за мочку левого уха, потом правого.

Левой рукой показывают рот, правой — нос. Левую ладошку кладут на спину, правую — на живот.

Протягивают обе руки, потом два раза хлопают. Кладут ладони на бедра, потом два раза топают. Правой ладонью проводят по лбу.

Мы ладонь к глазам приставим

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.

Сова

В лесу темно,

Все спят давно.

(Дети изображают спящих.)

Все птицы спят...

Одна сова не спит,

Летит, кричит.

(Дети делают взмахи руками.)

Совушка - сова,

Большая голова.

На суку сидит,

Головой вертит.

(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)

Во все стороны глядит,

Да вдруг как полетит.

(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)

Маша растеряша

Ищет вещи Маша,

(поворот в одну сторону)

Маша растеряша

(поворот в другую сторону, в исходное положение)

И на стуле нет,

(руки вперед, в стороны)

И под стулом нет,

(присесть, развести руки в стороны)

На кровати нет,

(руки опустили)

Под кроватью нет.

Вот такая Маша,

(наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем)

Маша растеряша!

Стрекоза

Вот такая стрекоза,

Как горошины глаза.

Влево — вправо, назад — вперед.

Ну, совсем как вертолет.

(Встать. Показать на уровне глаз большим и указательным пальцами глаза стрекозы. Повернуть голову вправо, влево. Руки на пояс, повороты туловищем вправо, влево. Исходное положение. Руки в стороны, голову опустить вниз, поднять вверх. Выполнить 3—4 раза).

Прыжки

Поднимайтесь, девочки,

Поднимайтесь, мальчики!

Прыгайте, как зайчики!

Прыгайте, как мячики!

Прыг-скок, прыг-скок,

На травку присядем:

Тишину послушаем,

Морковочку покушаем,

Немного отдохнём и

Дальше пойдём.

Выше-выше,

Прыгай высоко!

Не ленись, прыгай

На носочках легко!

Прыгай высоко!

(Движения выполняются по ходу стихотворения)

Зарядка

Каждый день по утрам
Делаем зарядку,
Очень нравится нам
Всё делать по порядку:
Весело шагать, весело играть,
Руки поднимать, руки опускать,
Прыгать и скакать.

(Движения выполняются по ходу стихотворения).

Зайка

Зайке холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз.
На носочках подтянись,
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мёрзли лапки.
Прыгать зайнька горазд,
Он подпрыгнул десять раз.

(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)

Буратино

Буратино - потянулся,
Раз - нагнулся,
Два – нагнулся,
Руки в стороны развёл,
Ключик, видно, не нашёл.
Чтобы ключик нам достать,
Надо на носочки встать.

Пальчиковая гимнастика





Физ.минутки



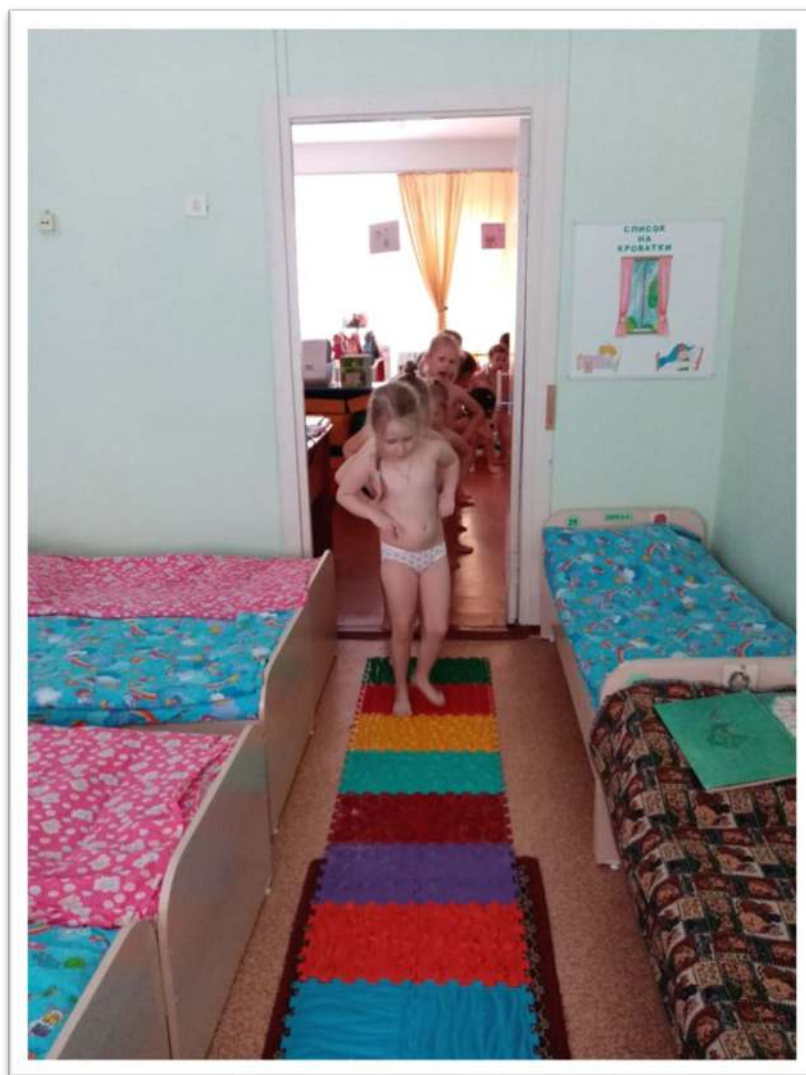


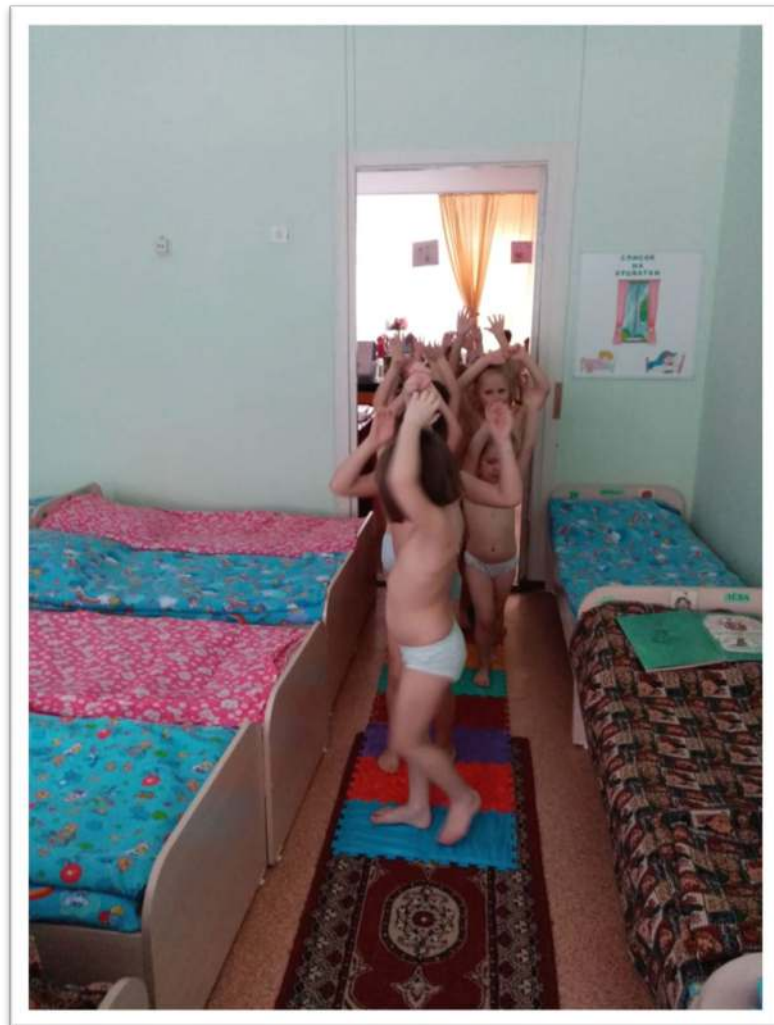
Гимнастика в кроватках после сна



Приложение 14

Хожение по дорожкам





Приложение 15

«Мытье рук»



Приложение 16

Семинар-практикум «Знакомство с НОД»





Атрибуты, сделанные своими руками

- Доска для балансирования



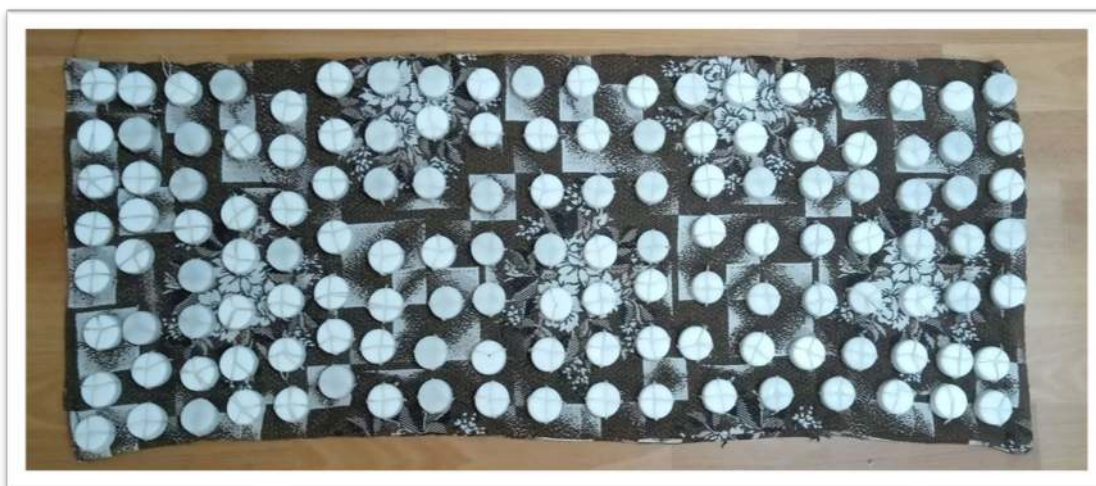
- *Массажеры*



- *Бильбоке и гантели*



- *Дорожки для профилактики плоскостопия*



Приложение 18

23 февраля «День защитника» с родителями



«Папа, мама, я – лучшая семья»





Фотоотчёт по здоровьесбережения
Соревнования внутри сада между двух групп
«Спорт наш друг»



Перетягивания каната





Перетягивания каната



«Передай мяч»



Спортивное мероприятие по плаванию

«Мы спасатели»



Утренняя гимнастика





В бассейне





Физкультура в детском саду



Физкультура на улице

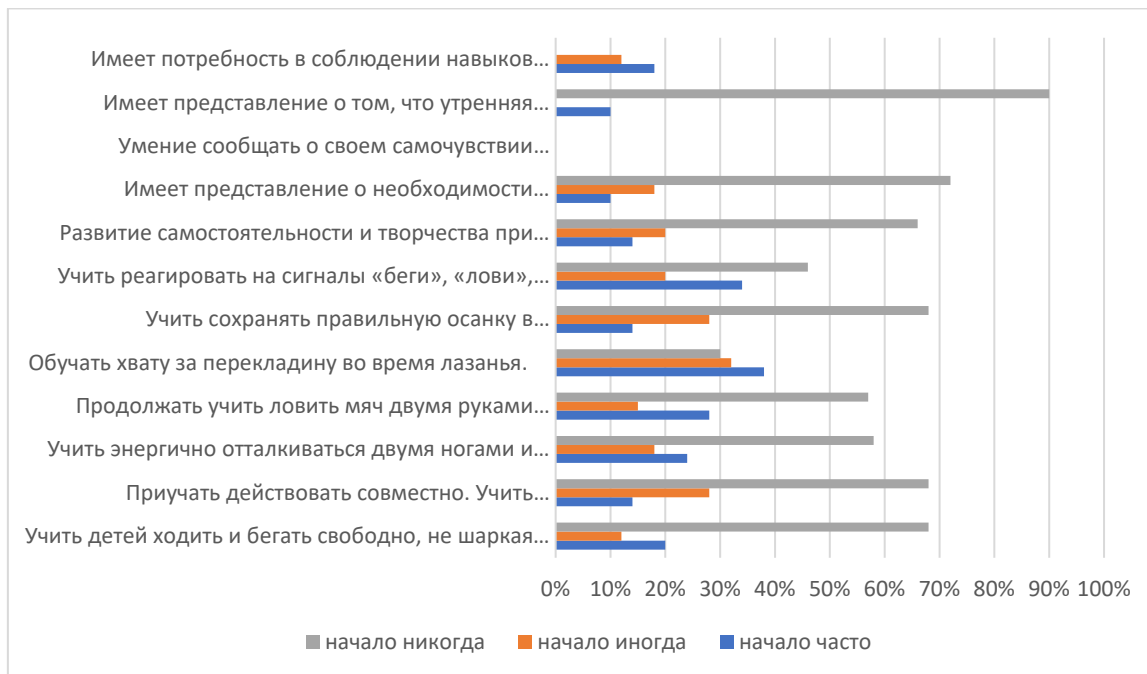


Игра в мяч на прогулке

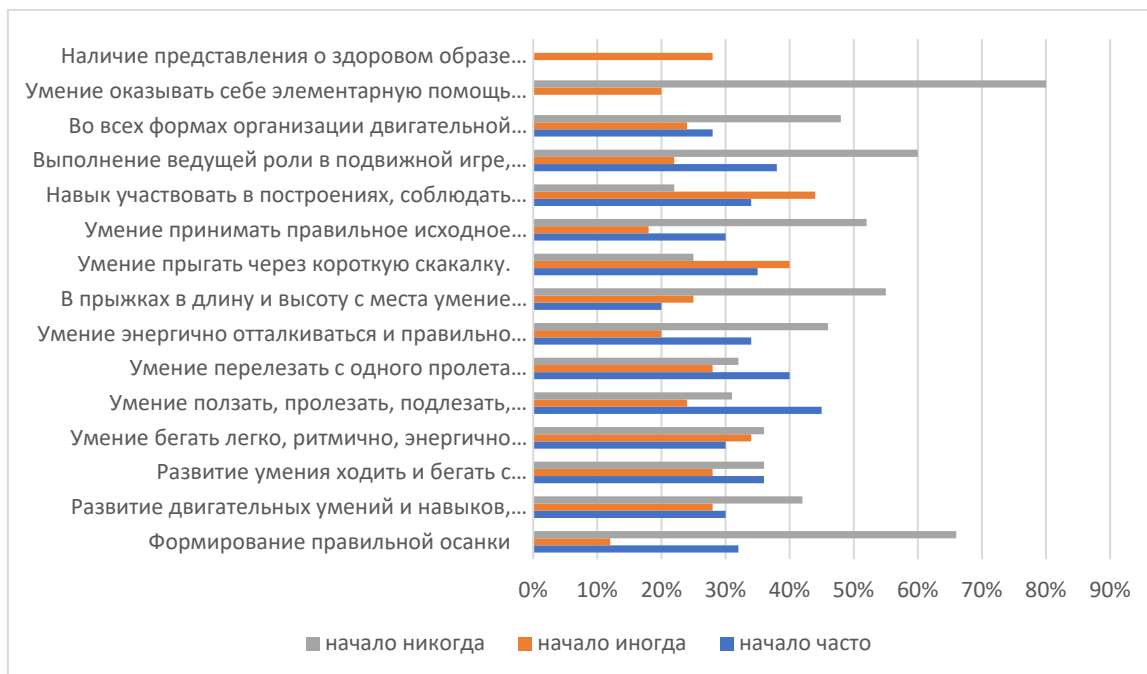


Приложение 21

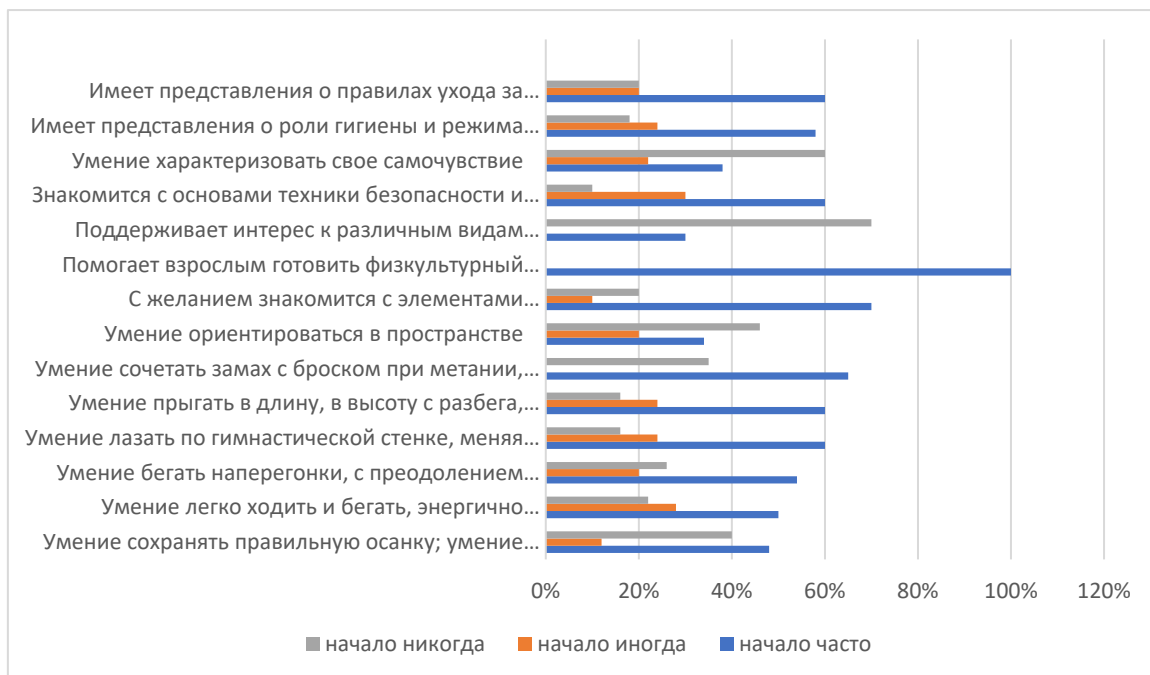
Промежуточные результаты вторая-младшая группа



Промежуточные результаты средняя группа



Промежуточные результаты старшая группа



Промежуточные результаты подготовительная группа

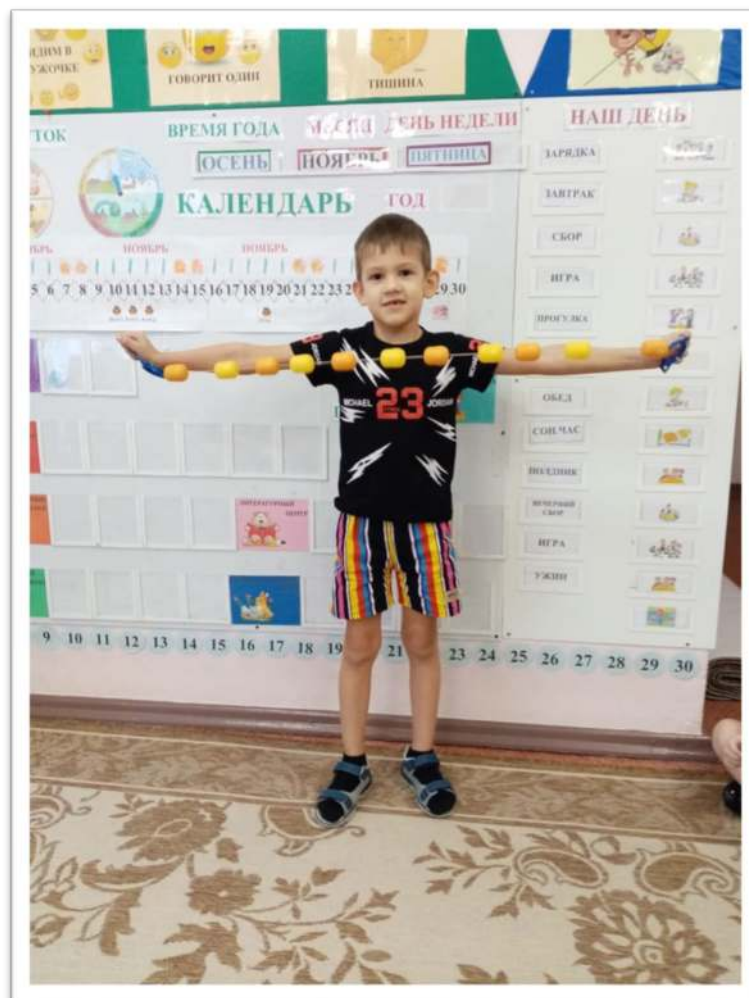


Презентация своих работ









Приложение 23

Уважаемые родители! Для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в детском саду нам необходимые сведения о видах оздоровления дома. Отнеситесь к заполнению анкеты внимательно и серьёзно, ведь её цель – укрепление здоровья вашего ребёнка.

1. Фамилия, имя, отчество ребёнка _____
2. Как часто болеет Ваш ребёнок? _____
3. Что, на ваш взгляд, является предрасполагающими факторами для возникновения заболевания у Вашего ребёнка? _____
4. Закаливаете ли Вы ребёнка дома? _____
5. Какие виды закаливания Вы считаете приемлемыми для Вашего малыша? _____
6. Какие виды семейного отдыха Вы предпочитаете? _____
7. Знаете ли Вы, как можно укрепить здоровье Вашего ребёнка? _____
8. Может ли детский сад оказать помощь в укреплении здоровья Вашего ребёнка? _____
9. Консультации каких специалистов Вы бы хотели получить? _____
10. Готовы ли Вы сотрудничать с детским садом в вопросах укрепления здоровья Вашего ребёнка? _____