Парциальная программа по здоровьесберегающей технологии для детей второй группы раннего возраста.

«Крепыш»

*Автор составитель: воспитатель 1 категории - Квашнина А. М.*

 Программа «Крепыш» является парциальной программой, направленной на укрепление здоровья малышей, позволяет создать положительный эмоциональный фон вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным мероприятиям. Выбранные формы работы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям детей от 1,5 до 3 лет, способствуют снятию излишнего эмоционального напряжения, интеллектуальной и нервной перегрузки и включают в себя деятельность игрового характера, использование индивидуальных предметов, стихотворную форму подачи образовательного цикла. Программа разработана в соответствии с ФГОС ДО и предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях как часть для формирования основной образовательной программы.



Содержание:

1. Введение
2. Целевой раздел
3. Содержательный раздел.
4. Организационный раздел.
5. Приложение:

 \*Занимательные комплексы утренней гимнастики (8 комплексов)

 \*Бодрящая гимнастика после сна. (8 комплексов).

 \*Комплекс упражнений с массажным мячом (8 комплексов).

 \*Физ. минутки:

 -Двигательные паузы.

 -Логоритмика.

 -Пальчиковая гимнастика.

 -Офтальмологическая гимнастика.

 -Артикуляционная гимнастика.

 -Дыхательная гимнастика.

 -Психологическая гимнастика

 \*Художественное слово в режимных моментах:

 -Для умывания.

 -За столом.

 -Спать пора.

 \*Игры здоровье сберегающего характера:

 -Дидактические игры на изучение частей тела.

 -Коммуникативные игры.

 -Игры для активизации подвижности и физического развития.

Введение

Программа является инновационным общеобразовательным документом, составлена с целью системного проведения оздоровительных мероприятий в группе детей раннего возраста. Предназначена для воспитателей детских садов, гувернёров и родителей. Методика, положенная в основу этого пособия, прошла апробацию во второй группе раннего возраста детского сада «Золушка» МБОУ «Черевковская средняя школа» и получила положительные отзывы, является эффективной для адаптационного периода и укрепления здоровья малышей. Заявленные планируемые результаты соответствуют реальным.

Целевой раздел.

Воспитать ребёнка здоровым, это значит - с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. Для достижения целей программы первостепенное значение имеют:

* Забота о здоровье, эмоциональном благополучии.
* Создание в группе атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем участникам образовательного процесса.
* Воспитание положительного отношения к оздоровительным мероприятиям.
* Создание условий для положительных эмоциональных поведенческих реакций во время адаптации.
* Формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

Содержательный раздел.

Программа рассчитана на 1 учебный год и включает в себя следующие разделы:

1.Занимательные комплексы утренней гимнастики - 8комплексов.

2.Комплексы бодрящей гимнастики после сна – 8комплексов.

3. Комплекс упражнений с массажными мячами – 8 комплексов

5. Физ. минутки (оздоровительные, корригирующие, пальцевые, дыхательные, офтальмологические, самомассаж).

6. Психологические речевые настройки.

7. Д/игры на изучение частей тела.

8.Игры коммуникативного характера.

9.Художественное слово для режимных моментов (умывание, приём пищи, сон).

Организационный раздел.

Условия реализации программы:

* Направленность на сохранение и укрепление здоровья
* Взаимодействие с семьями воспитанников (просвещение, сотрудничество)
* Наличие игровых пособий.
* Систематичность, вариативность, учёт индивидуального развития и состояния здоровья ребёнка.
* Талант педагога.
* Хорошее настроение.
* Любовь к детям.

**Рекомендации:** 1 месяц (сентябрь - адаптационный)

* -Наблюдения за детьми.
* -Использовать психологические настройки.
* -Игры коммуникативного характера.
* -Изучение индивидуальных медицинских показателей.

Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка.

Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка достигается за счёт уважения к индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства. В дошкольном учреждении педагоги должны создать атмосферу принятия, в которой каждый ребёнок чувствует, что его ценят и принимают таким, какой он есть. Для обеспечения в группе эмоционального благополучия педагог должен:

* Общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
* Внимательно выслушивать детей, показывать, что понимает их чувства, помогать делиться своими переживаниями и мыслями;
* Помогать обнаружить конструктивные варианты поведения;
* Создавать ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, рисунок, движение) могут выразить своё отношение к лично значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду;
* Обеспечить в течение дня чередование ситуаций, в которых дети играют вместе и могут при желании побыть в одиночестве или в небольшой группе детей.

Создание условий для физического развития.

 Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врождённое стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребёнка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того, чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

* Ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
* Обучать детей правилам безопасности;
* Создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
* Использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и представлять достаточно места для двигательной активности).

Формы организации деятельности:

 Индивидуальные, подгруппами, коллективные.

Планируемые результаты реализации программы:

Малыши любят выполнять физкультурные упражнения, испытывают потребность в двигательной активности, ориентируются в назначении различных частей тела (глазами – видим, ногами - ходим и бегаем, руками берём, гладим, жалеем др. друга…). Положительно относятся к умыванию, приёму пищи, дневному сну. Адаптация проходит чаще всего в лёгкой форме, нет переутомления во время занятий, доброжелательная, гуманная атмосфера в группе, повышен уровень здоровья детей.

**Приложение.**

Занимательные комплексы утренней гимнастики с предметами.

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

1. «Весёлый мяч»

Мы с мячами поиграем

Дружно вверх их поднимаем

А теперь опустим ниже

И опять поднимем выше

Ниже, выше, ниже, выше

И прижмём к себе поближе.

Сядем на пол дружно в ряд,

Мяч к животику прижат.

Ножки шире - мяч кати

И обратно возврати.

Ножки прямо – катим мяч.

А теперь его ты спрячь!

Мы с мячом поприседаем

Возле тапочек катаем:

Встали и прижали, присели – покатали.

Встали и прижали, присели – покатали.

Покатился мяч весёлый –

Мы догоним его скоро.

Дружно мы за ним поскачем,

А потом в корзинку спрячем.

 (авторское сочинение).

2. Круглый обруч

Дети весело идут, обруч кругленький несут.

Стали обруч поднимать, стали обруч опускать.

Вверх и вниз, вверх и вниз –

Крепче ручками держись.

Вот все дружненько присели

И в окошко посмотрели.

Выгляните в группу

И скажите: «Ку-ку!».

Дружно сделаем наклон,

Лучше спинку мы прогнём

Повернёмся вправо, влево –

«Всем привет!» мы скажем смело.

Обруч на пол опускаем,

Ножками перешагнём.

Прыгать ловко начинаем

И немножко отдохнём.

Раз, два , раз, два –

Марширует детвора.

Раз, два, раз, два –

Умываться нам пора.

 (авторское сочинение).

3.«Ленточки красивые»

**И. п. основная стойка, руки с 2 лентами в стороны. Руки соединить впереди, вернуться в и. п.**

У ребяток наших ленточки красивые. У мальчиков и девочек ленты ярко синие. Ленты наши повстречались, а потом опять расстались. Раз, два, три, четыре - ручки вместе, ручки шире.

**И. п. сидя на полу.**

Возьмём ленту красную, красную прекрасную. Кончик ленты в кулачок, кулачок свой на бочок. Наклоняйтесь ниже, ниже, лентой к тапочкам поближе. Снова ставьте на бочок свой чудесный кулачок. И ещё раз, ниже, ниже ленту к тапочкам поближе…

**И. п. стоя на коленях, правая рука с лентой вытянута вперёд, левая на поясе. Повернуться влево, помахать лентой. Поменять положение рук, переложив ленту в левую руку. Повернуться вправо, помахать лентой.**

В круг с зелёной лентой встали. Лентой другу помахали. Вправо, влево, вправо, влево – лентой машем мы умело.

**И.п. основная стойка, ленту взять двумя руками за концы, руки с лентой опущены вниз.**

Ленту жёлтую берите, приседать скорей спешите. Приседаем. Встали в раз - посмотрите все на нас. Сели, встали, сели, встали - мы нисколько не устали.

С лентой скачем голубой. Вот как прыгаем с тобой! Отдохните, потянитесь, С лентой тихо наклонитесь. Снова с лентой голубой мы попрыгаем с тобой

 (авторское сочинение).

4.«Снегопад» (с султанчиками)

На полянку, на лужок тихо падает снежок,

Белый снег, пушистый, падает, ложится. (Поднимать вверх и опускать вниз руки с султанчиками).

Закружила вьюга злая, подняла снежок играя,

А снежинки не боятся, они весело резвятся. (руки в стороны, ноги на ширине плеч – вращение туловища влево-вправо).

Вьюга смолкла, стало тихо. (присели султанчики приложить к голове – ушки зайчат).

Из-за кустика зайчиха к нам зайчат своих ведёт (ходьба на месте)

И играть с собой зовёт:

«Ну-ка, детки, поскачите (прыжки на двух ногах) и зайчаток догоните. (лёгкий бег)

Не поймали мы зайчат.

Нам теперь пора в детсад (ходьба на месте).

(авторское сочинение).

5.Забавные ладошки

Мы с ладошками играем –

Высоко их поднимаем.

Хлоп раз, ещё раз.

Вот как весело у нас!

По коленочкам пошлёпай,

А потом ногами топай.

Шлёп-шлёп-шлёп,

Топ-топ-ох!

Вот какой переполох!

Мы с ладошками играем

И комарика поймаем

Хлоп - хлоп, ай- ай- ай,

Нас комарик не кусай!

(авторское сочинение)

6.Погремушка.

Погремушка, погремушка, развесёлая игрушка. Погремушку я возьму и немножко похожу. (ходьба).

Погремушка, погремушка, развесёлая игрушка. Погремушку подниму и быстрее побегу. (бег).

Погремушка, погремушка, развесёлая игрушка. Погремушечку держу по ладошечке стучу. (руки поднять вверх, ударять погремушкой по ладошке).

Погремушка, погремушка, развесёлая игрушка. Погремушечку держу по носочкам постучу. (наклоны)

Погремушка, погремушка, развесёлая игрушка. Погремушечку держу по коленочкам стучу. (приседания).

Погремушка, погремушка, развесёлая игрушка. Погремушку я возьму и немножко похожу (ходьба).

 (авторское сочинение)

7.Весёлые кубики.

Ручки в стороны и вдруг, вверху кубиками стук!

Ещё в стороны и раз – ещё стукнем мы сейчас.

Раз, два, три, четыре,

Кубик стукнул, ручки шире.

Наклонились мы сейчас – кубик стукнул в тот же час!

Встали, кубик показали, наклонились, постучали.

Потанцуй наш кубик с нами! Детки прыгать дружно стали.

Прыг – скок, прыг – скок. Кубик спрятался, молчок.

Мы нисколько не устали. Погуляй наш кубик с нами.

В кулачке тебя мы носим и в коробку лечь попросим.

 (авторское сочинение)

8.Развлечение.

Ручки ваши покажите и за спинку положите. Вверх подняли, помахали. Все теперь большими стали.

На качелях мы качались, ручки наши поднимались. И вперёд, и назад – покачаться каждый рад.

Мы коленки спрячем дружно.

Приседать вот как нам нужно. Нет коленочек у нас! Ну- ка, встаньте дружно враз! Вот коленочки все наши, мы коленки всем покажем!

Сядьте на пол, наклонитесь и руками заслонитесь. Потеряла деток я… Вот вы где, мои друзья!

Поднимайтесь детки дружно. Вам попрыгать очень нужно

Прыгай, прыгай веселей, резвых ножек не жалей.

(авторское сочинение)

Бодрящая гимнастика после сна

 После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребёнка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

 Гимнастика в постели направлена постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Она может включать потягивания, поочерёдное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления. Длительность гимнастики в постели 2-3минуты.

 Затем дети босиком и в трусиках выполняют корригирующую ходьбу или комплекс упражнений, направленный на профилактику плоскостопия 2-3 минуты.

 Далее физминутка, направленная на профилактику нарушения осанки (2-3 минуты). Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна занимать не менее 12 минут.

Комплексы игровой оздоровительной гимнастики после дневного сна.

Комплекс №1 «Огород».

Напряжение и расслабление мышц.

Лёжа в постели:

 Улетели сны в окошко, убежали по дорожке.

 Будем мы с тобой сейчас делать потягушки,

 лёжа на подушке.

Профилактика плоскостопия:

Ходьба по массажным коврикам.

 Мы сегодня босиком

 Ходим по дорожке.

 Ах как колют камушки маленькие ножки.

 А мы не боимся, ходим, веселимся.

Профилактика нарушений осанки.

Мы на грядочку пойдём, овощей там наберём.

Подсолнух посреди двора, золотая голова (руки через стороны вверх, встать на носки, вернуться в исходное положение).

Морковку за кудрявую косу я из норки тащу (наклон, руки вниз, вернуться в и. п.)

Сидит на грядке колобок - наша репка круглый бок, наша репка жёлтый бок (наклоны в стороны, ладошками «скользить» по бокам)

На грядке кто стоит на палке с бородою из мочалки? (изображать пугало, стоя на одной, затем на другой ноге)

Комплекс№2. «Превращения»

Напряжение и расслабление мышц.

Лёжа в постели: Потянуться – вот как подросли во время сна! Предложить превратиться в змейку и извиваться всем телом лёжа на спине, затем лёжа на животе.

Профилактика плоскостопия:

И. п. сидя на коврике ноги, согнуты в коленях, ступни ног прижаты к полу, упор руками сзади. По сигналу на слово «червячок» стопы ног медленно продвигать вперёд, поочерёдно поднимая и опуская пятки и носки ног.

Профилактика нарушения осанки:

Превращение в зайчиков.

Скачут в лесочке зайки – серые клубочки.

Прыг – скок, прыг – скок встал зайчонок на пенёк.

Всех построил по порядку, стал показывать зарядку.

Раз – шагают все на месте. Два – руками машут вместе.

Три – присели, дружно встали и за ушком почесали.

На четыре потянулись. Пять – прогнулись и нагнулись.

Ну а шесть все встали в ряд – зашагали как отряд.

Комплекс№3«Зима – лето»

Напряжение и расслабление мышц.

 Лёжа в постели на сигнал «Зима» свернуться в клубок – холодно. На сигнал «Лето» - раскрыться, показать, что стало тепло.

 Сидя в постели ноги скрестить: быстро растирать свои ладони до появления тепла затем тёплыми ладонями «умыть» лицо 3-4 раза. (Самомассаж).

Профилактика плоскостопия

Сидя на стульчиках: «Согреем наши ножки». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы ног.

Профилактика нарушений осанки.

Стоя у стены удерживать прямое положение туловища и головы по индивидуальным возможностям.

У меня спина прямая, прямо голову держу,

Я стою с осанкой гордой, я вам это покажу!

Комплекс№4 «Котята».

Напряжение и расслабление мышц.

 В постели: А у нас котята спят, просыпаться не хотят.

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

мур-мур, мур-мур, мур-мур-мур!

Вот проснулись и прогнулись

И на спинки повернулись.

Лапки вверх и все подряд

Очень весело шалят

 (лежат, свернувшись клубочком, прогибают спинки, лёжа на спине, двигают поднятыми вверх руками и ногами).

Профилактика плоскостопия:

Самомассаж ступней ног.

Энергично проводить пальчиками руки по ступне левой, затем правой ноги (котятки царапаются).

Профилактика нарушений осанки:

 Добрая кошка – на коленях и руках голову поднять, максимально прогнуться в пояснице.

 Сердитая кошка – голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх.

 Котятки – царапушки. И. п. стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос, кисти рук к плечам отводя локти назад сжимая пальцы в кулачки, лопатки должны сойтись. Резкий выдох через рот «ф-ф-ф» - выбросить руки вперёд с широко расставленными пальцами.

Комплекс№5.

Напряжение и расслабление мышц:

Лёжа в постели руки вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Потянуться макушкой в одну сторону, пятками в другую, носочки ног на себя.

Профилактика плоскостопия:

С массажными мячами. Сидя на стульчике катать колючий мяч по полу стопами ног вперёд – назад.

Давай дружок, смелей дружок

Кати по снегу свой снежок.

Он превратиться в снежный ком

И станет ком снеговиком.

Профилактика нарушений осанки:

«Лыжники». Имитация ходьбы на лыжах.

«Деревья в инее». Ноги стоят неподвижно, а руками, пальцами и туловищем имитируют качание ветвей и ствола дерева на ветру. Затем встряхнуть руками несколько раз – иней осыпался.

«Будут на зиму дрова». Встать парами лицом друг к другу взявшись правыми руками, левая за спиной. Пилим дрова. Поменять положение рук, повторить движения пилильщиков.

Мы с тобой пилу возьмём и пилить дрова начнём.

Раз – два, раз – два: будут на зиму дрова.

Комплекс№6.

Напряжение и расслабление мышц.

Лёжа на спине руки вдоль туловища. Поочерёдно тянуть левую руку к правой ноге, правую руку к левой ноге поднимая их вверх.

Профилактика плоскостопия.

Сидя на стульчике захватывать карандаши пальцами ног и складывать их в контейнер.

Профилактика нарушений осанки:

«Лошадка»

Громко цокают копытца (ходьба на месте).

По мосту лошадка мчится.

Цок – цок – цок! За ней вприпрыжку

Жеребёнок и детишки (прямой галоп).

Цок – копытца жеребёнка (топнуть правой ногой).

Цок – каблук о доски звонко (топнуть левой ногой).

Понеслись, лишь пыль клубится (моталочка).

Всем пришлось посторониться (пятиться назад).

 Комплекс№7.

Напряжение и расслабление мышц.

Подул весенний ветерочек.

Раскрыл на веточках он почки.

Листочки ото сна проснулись

И прямо к солнцу потянулись.

Лёжа на животе – руки и ноги стремятся в разные стороны. Опереться лбом, локтями и пальцами профилактика плоскостопия ног о постель – поднимать и опускать тазобедренную часть туловища.

Профилактика плоскостопия.

Сидя на стульчике захватывать лежащий на полу платочек пальцами ног и удерживать некоторое время.

Профилактика нарушений осанки:

«Почки – листочки». И. п. основная стойка – поднять руки вперёд, пальцы в кулачок – почки на ветке дерева. Поднять руки вверх пальчики растопырить – почки открылись, на ветках появились листочки. Повторить 4 раза со словами «почки, листочки…».

«Кустик – дерево». Присесть, руки в стороны, пальчики раскрыть – кустик. Встать, подняться на носочки, руками с раскрытыми пальчиками тянуться вверх – дерево.

«Посади птичку на ветку». Ладошки сложены лодочкой – в них сидит птичка. Подпрыгнуть, махнуть руками вверх и в стороны. Повторить 4 раза.

Комплекс№8. «Мишка косолапый».

Напряжение и расслабление мышц.

Под сосной, где много шишек,

 Сладко спит малютка – мишка.

 Мишка, глазки открывай

И зарядку начинай.

Профилактика плоскостопия.

 Ходьба на внешней стороне ступни. Самомассаж ступней ног еловой шишкой.

Профилактика нарушений осанки:

Медвежонок ползёт за шишками на высокую ёлку (имитация движений). Пока залезал, все шишки упали на землю.

Мишка косолапый по лесу идёт (ходьба).

Шишки собирает и в карман кладёт (наклоны).

Вдруг упала шишка прямо мишке в лоб (хлопнуть ладонью по лбу).

Мишка рассердился и ногою – топ (топнуть ногой).

**Комплексы упражнений с массажным мячом**

Цель: развивать ручную умелость и мелкую моторику; формировать навыки выразительности, пластичности в движении рук.

**1.«Этот шарик не простой».**

Этот шарик не простой весь колючий вот такой.

Меж ладошками катаем, им ладошки разотрём.

Вверх и вниз его катаем, свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу, перекидывать друг другу.

**2.«Мячик».**

Я мячом круги катаю, взад – вперёд его гоняю.

Им поглажу я ладошку, а потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму и другой рукой начну.

А теперь последний трюк – мяч летает между рук.

**3.«Испечём мы каравай»**

Месим, месим тесто (сжимаем массажный мяч в правой руке)

Есть в печи место (перекладываем в левую руку и сжимаем).

Испечём мы каравай (несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками).

Перекладывай, валяй. (катаем мяч ладошками).

**4.«Орех».**

Прокачу я свой орех по ладоням снизу вверх.

А потом обратно, чтоб стало мне приятно.

Я катаю мой орех, чтобы стал круглее всех.

**5.«Ёжик и мышки».**

Ходит ёжик без дорожек по лесу, по лесу

И колючками своими колется, колется.

А я ёжику ежу ту тропинку покажу,

Где катают шишки маленькие мышки.

**6.«Колючий ёж».**

Гладь мои ладошки, ёж! Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить! Я хочу с тобой поладить!

Катаем мячик между ладошками, гладим его, нажимаем разными пальчиками отдельные «колючки»

**7.«Колкие иголки».**

У сосны, у пихты, ёлки очень колкие иголки.

Но ещё сильней, чем ельник, вас уколет можжевельник!

Дети катают мяч между ладонями движениями вверх, вниз, сначала медленно, затем увеличивая темп.

**8.«Игра с ёжиком».**

Ёжик выбился из сил – яблоки, грибы носил.

Мы потрём ему бока – надо их помять слегка.

А потом погладим ножки, чтобы отдохнул немножко.

А потом почешем брюшко, пощекочем возле ушка.Ёж в лесочек убежал, нам «спасибо» пропищал.

Жалеем, гладим, трём бока, разминаем, чешем, щекочем, катаем по столу с нажимом, когда показываем, как он убежал.

Физ. минутки:

Двигательные паузы

1.Мы осенние листочки, мы на веточках сидим. Дунул ветер – полетели, и летим, летим, летим. Мы летели, мы летели и на землю тихо сели. Ветер снова задувал и листочки все поднял. Закружились полетели и на землю тихо сели.

2.Вышел мишка из берлоги, отлежал себе он ноги:

Приседает топает и в ладоши хлопает.

Звери все перепугались, от медведя разбежались.

Воробьишка: чик-чирик! Да по веткам прыг-прыг-прыг.

Старый ворон: кар-кар-кар. Зу-зу-зу гудит комар

Утки серые плывут, дружно лапками гребут.

Зайка серый скок да скок. Скок да скок в густой лесок.

Кто летит, а кто бежит. Ёж под ёлочкой дрожит.

Веткой ива машет – косолапый пляшет!

3.Посмотрите в магазине все игрушки на витрине.

Вот бегут машины, шуршат своими шинами.

Жёлтые и красные – все такие разные.

Вот матрёшки- крошки, пёстрые одёжки,

яркие платочки, розовые щёчки.

Ой, какой весёлый мячик, так и скачет, так и скачет!

Мне б его скорей поймать, чтобы снова поиграть.

4.Утром солнышко встаёт выше, выше, выше.

Ночью солнышко зайдёт ниже, ниже, ниже.

Хорошо, хорошо солнышко смеётся.

А под солнышком всем весело живётся.

5.Ой - да, ой - да на качели сели.

Ой - да, ой - да песенку запели.

А потом, а потом быстро раскачались.

А потом, а потом весело смеялись.

6.Тише, тише, тише, тише. Появились в доме мыши (грозят указательными пальчиками).

Слышен шорох по углам тут и там, тут и там. (указательными пальцами указывать влево – вправо)

Мышек целая семья: папа мышь и мама мышка,

Мышки братик и сестра, и самая маленькая мышка – малышка (поочерёдно загибают пальцы на руке).

Мышка утром просыпалась (потянуться)

И водой студёной умывалась (имитация умывания лица).

7.Солнечные зайчики - прыг, прыг, скок (прыжки).

Прыгают как мячики - прыг, прыг, скок.

Заглянули в детский сад, улыбнулись всем подряд.

8.Солнышко сказало: «Мне пора вставать» (ля-ля-ля).

Травка зашептала: «Мне пора расти» (ш-ш-ш).

Пчёлки загудели: «Мёд пора собрать» (з-з-з).

Птички зачирикали: «Нам пора летать» (чик-чирик).

**Логоритмика.**

«Хлоп ладошка» (на мелодию р. н. п. «Ах вы сени»)

Вот игра у нас какая:

Хлоп ладошка, хлоп другая!

Правой левую ладошку

Мы похлопаем немножко.

А потом ладошкой левой

Ты хлопки по правой делай.

Вверх ладошки – хлоп – хлоп – хлоп.

По коленкам шлёп, шлёп, шлёп.

По плечам теперь похлопай,

По бокам себя пошлёпай.

Вправо можем, влево можем.

А теперь за спинку сложим.

«Дождик»

Дождик льётся: кап да кап ты не капай долго так.

Мы по лужицам бежим - громко весело кричим.

Дождик, дождик льётся, в руки не даётся.

Льётся прямо, льётся вкось и на щёки, и на нос.

Дождик льёт, как из ведра, побежали со двора.

Миша первый побежал, хлоп и в лужицу упал.

«Разминка»

Похлопаем в ладошки, похлопаем немножко,

Похлопаем в ладошки – очень хорошо!

И пальчики попляшут, и пальчики попляшут,

 И пальчики попляшут у маленьких ребят.

И пальчики попляшут, и пальчики попляшут,

А девочки и мальчики все рядышком сидят.

Тук, тук молотком – мы построим птичкам дом.

Тук, тук молотком – поселяйтесь птички в нём.

Бум, бум барабан – что за шум и тарарам.

Бум, бум барабан – просыпайтесь по утрам

Ду-ду-ду, ду-ду-ду – вот какая дудка!

Ду-ду-ду, ду-ду-ду –вот какая дудка!

Поехали потихонечку, поехали полегонечку.

И быстренько, и быстренько, и быстренько и быстренько, и приехали!

**Пальчиковая гимнастика** – это игра для развития мелкой моторики.

Пальчиковую игру лучше всего проводить перед основным занятием в качестве разминки. Много времени это не займёт и настроит малыша на рабочий лад. При первом знакомстве со стихом взрослый показывает, а ребёнок смотрит, и только потом можно выполнять упражнение вдвоём. Если ребёнок ещё слишком мал, необходимо помочь ему, выполняя движения его рукой. Мышцы пальчиков развиваются очень быстро, и уже через 4-5 занятий будет виден результат. Пальчиковая гимнастика разовьёт внимание, память, речь и мышление.

**№1**.Вот как пальчики гуляют: пальчик пальчик догоняет.

Будут пальчики гулять, по ладошечке шагать!

Пальчики теперь попляшут, веселее пусть попляшут,

Будут пальчики плясать ну а после – отдыхать.

**№2**.Вот помощники мои. Их сожми и разожми.

Поверни их эдак, так, помани слегка вот так.

За работу принимайся, ничего не опасайся.

**№3.**Весёлая мышка перчатку нашла

И дом в ней устроив, гостей позвала

И всех угощает радушно она:

Лягушке – ватрушку, зайчонку - морковку,

Улитке - листочек, ежонку – грибочек.

А лисёнку пирожок – кушай миленький дружок.

**№4**.«Семейство огурцов».

Погляди-ка в огород: огурцов семья растёт.

Это – мама огурец, это – папа огурец.

Рядом с ними молодцы дед и баба огурцы.

А вот это - славный внучек, шустрый маленький огурчик.

**№5**.В гости к пальчику большому приходили прямо к дому

Указательный и средний, безымянный и последний

Сам мизинчик малышок постучался о порог.

Вместе пальчики друзья. Друг без друга им нельзя!

**№6**.Этот пальчик мой танцует, этот вот кружок рисует,

Этот пальчик ловко скачет, будто лёгкий – лёгкий мячик.

А мизинчик мой малышка, ноготком скребёт как мышка.

А большой мой толстячок тот улёгся на бочок.

А теперь все по порядку пальцы делают зарядку.

**№7**.Этот пальчик хочет спать, этот пальчик - прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул, этот пальчик уж уснул.

А меньшой не хочет спать. Мальчик стал озорничать.

Тише, пальчик, не шуми, братиков не разбуди.

Встали пальчики! Ура! В детский сад идти пора!

**№8**.Этот пальчик – дедушка, этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка, этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик я –вместе дружная семья!

**Офтальмологическая гимнастика.**

Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение. Формирует у малышей правильное представление о том, что о зрении необходимо заботится. Регулярная гимнастика повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение и предупреждает некоторые заболевания глаз

1.«Глазки на зарядке».

Всю неделю по порядку глазки делают зарядку:

В понедельник, как проснутся, глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву и обратно в высоту.

Во вторник часики глаза, водят взгляд туда-сюда,

Ходят влево, ходят вправо не устанут никогда.

В среду в жмурки мы играем - крепко глазки закрываем.

Жмуримся и открываем – так игру мы продолжаем.

По четвергам мы смотрим вдаль – на это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали глазки рассмотреть должны.

В пятницу мы не зевали – глаза по кругу побежали.

Остановка и опять в другую сторону бежать.

Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!

2.«Заяц»

Вверх морковку подними. На неё ты посмотри. (Смотрят вверх).

Вниз морковку опусти. Только глазками смотри. (Смотрят вниз)

Вверх-вниз, вправо-влево. Ай, да заинька умелый! (Смотрят вверх, вниз, вправо, влево).

Глазками моргает. Глазки закрывает. (Закрывают глаза).

Зайчики морковки взяли с ними весело плясали.

3.«Стрекоза»

Вот такая стрекоза – как горошины глаза (пальцами делают очки).

Влево-вправо, назад-вперёд, ну совсем как вертолёт. (Круговые движения глазами).

Мы летаем высоко. Мы летаем низко. (Смотрят вверх, вниз).

Мы летаем далеко, мы летаем близко. (Смотрят вперёд, вниз).

4.«Кошка»

Вот окошко распахнулось, кошка вышла на карниз (Разводят руки в стороны, имитируют мягкую грациозную походку кошки)

Посмотрела кошка вверх, посмотрела кошка вниз. (Смотрят вверх, вниз).

Вот налево повернулась, проводила взглядом птиц (смотрят влево, взглядом проводят слева на право вдаль).

Потянулась, улыбнулась и уселась на карниз (дети приседают).

Лапками закрыла глазки и уснула словно в сказке. (Закрывают глаза руками и затихают).

5.«Теремок»

Терем-терем-теремок! (движение глазами вправо-влево).

Он не низок, не высок, (движения глазами вверх-вниз.)

На верху петух сидит, «Кукареку» он кричит (Моргают глазами).

6.«Дождик».

 Дождик, дождик пуще лей (смотрят вверх).

Капай, капай не жалей (смотрят вниз).

Только нас не замочи. Зря в окошко не стучи (моргают глазами).

7.«Лучик солнца».

Лучик, зорной, поиграй-ка ты со мной. (моргают глазами).

Ну-ка лучик повернись, на глаза мне покажись (делают круговые движения глазами).

Взгляд я влево отведу, лучик солнца я найду (отводят взгляд влево).

Теперь вправо посмотрю, снова лучик я найду (отводят глаза вправо).

8.«Белка».

Белка дятла поджидала, гостя вкусно угощала (перемещают взгляд вправо-влево, вверх-вниз).

Ну-ка, дятел, посмотри - вот орехи 1,2,3 (смотрят вверх-вниз).

Пообедал дятел с белкой (моргают глазками).

И пошёл играть в горелки (Закрывают глаза и гладят веки указательным пальцем).

 **Артикуляционная гимнастика.**

Её цель - укрепление мышц артикуляционного аппарата для достижения ими свободной подвижности.

Проводится 1-3 раза в день по 5-7 минут.

1.«Часики».

Рот приоткрыт, губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка тянуться попеременно, ритмично под счёт педагога к уголкам рта.

2.«Качели».

Рот открыт. Напряжённым языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним зубам.

3.«Конфета».

Губы сомкнуть. Напряжённым языком упираться то в одну щёку, то в другую.

4.«Гармошка».

Рот приоткрыть. Язык присосать к нёбу. Не опуская языка вниз, открывать и закрывать рот, растягивая подязычную связку. Губы должны быть в улыбке.

5.«Барабанщик».

Рот приоткрыть. Кончик языка за верхними зубами. Быстро произносить ряд звуков и стучать языком: д-д-д…

6.«Индюк».

Рот открыт. Широким кончиком языка проводить по верхней губе вперёд – назад, не отрывая языка. При этом произносить: БЛ-БЛ-БЛ… Нижняя челюсть неподвижна!

7.«Лошадка».

Цокать языком – присосать к нёбу и отрывать.

8.«Окошечко».

Рот широко открыт, губы округлые. Далеко высовывать тонкий язык, растягивая уздечку.

**Дыхательная гимнастика.**

Физиологическое дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь организма путём газообмена. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей, способствуют тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, предохраняет от переохлаждения.

\*Выполнять дыхательные упражнения следует каждый день по 3 минуты.

\*В проветриваемом помещении.

\*Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать через рот.

\*Вдыхать легко и кратко, а выдыхать длительно и экономно

\*После выдоха перед новым вдохом сделать остановку 2-3 с.

Применяется в детском саду на физкультурных занятиях, в процессе утренней гимнастики, занятий по развитию речи (речевое дыхание)

**№ 1 «Каша кипит».**

Сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот – вдох, выпячивая живот – выдох. Выдыхая громко произносить «ш-ш-ш» (3-4 раза).

 **№ 2 «Насос».**

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «с-с-с» (руки скользят вдоль туловища) (3-4 раза).

**№ 3 «Маятник».**

Ноги на ширине плеч, кулочками подпереть бока на уровне нижних уголков лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох с произношением «Ту-у-у-х-х-х». Выпрямляясь – вдох. (6-8 раз)

**№ 4 «Вырасти большой»**

Ноги вместе, руки опущены. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх – вдох. Опускаясь на всю ступню – руки вниз – выдох с произношением «Ух-х-х-х».

**№ 5 «Часики».**

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад произносить «тик-так».(10-12 раз).

**№ 6 «трубач».**

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф» (4-5 раз).

**№ 7 «Шар лопнул».**

Ноги слегка расставлены, Руки опущены вниз. Разведение рук в стороны – вдох. Хлопок перед собой - медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш». (5-6 раз).

**№ 8 «Дровосек».**

Ноги на ширине плеч, руки, сцепленные в замок, опущены вниз. Поднять руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох со звуком «Ух-х-х». (5-6 раз

**Психогимнастика.**

В группе имеются дети, у которых наблюдается излишняя утомляемость, истощаемость, непоседливость, вспыльчивость, раздражительность, замкнутость. Именно этим детям приходит на помощь психогимнастика. Уменьшает напряжение, снимает страхи, формирует способность выражать свои чувства.

1**.«Ласковое имя».**

Дети передают цветок (волшебную палочку, игрушку) другу при этом называет его ласковым именем (Танюша, Сашенька…) Нужно обращать внимание на ласковую интонацию голоса. Цель: развивать умение оказывать знаки внимания.

2.«**Разговор по телефону».**

Тему задаёт воспитатель, например, поздравить с днём рождения или пригласить в гости, договориться о чём – то.

3**.«Музыкальные объятия».**

Дети под музыку прыгают, танцуют. Когда музыка прекращается, каждый ребёнок кого – то крепко обнимает. Цель: тактильный контакт.

4**.«Подарок».**

Глаза закрою, не гляжу.

Кому подарок подскажу.

**Вручается игрушка, небольшой сюрприз или сладость названному ведущим ребёнку.**

 (Авторское сочинение).

5**.«Не скучай».**

Кто в уголке скучает, с нами не играет?

Вместе к Наде подойдём и Надюшку позовём:

Иди Надя к нам скорей, вместе будет веселей.

**Цель: вовлечь ребёнка в совместную игру.**

 (Авторское сочинение).

**6.«Прогулка».**

По дорожке мы шагаем, и друг другу уступаем.

Первой Настенька иди и подружке уступи.

- Оленька, иди вперёд теперь твой настал черёд.

**Дети идут друг за другом, уступая первенство в колонне.**

 (Авторское сочинение).

7.«**Ходим парой».**

Света ходит по дорожке всем показывает ножки.

Света Коленьку зовёт, с ним теперь гулять пойдёт.

**Дети по очереди выбирают себе пару для «прогулки».**

 (авторское сочинение)**.**

 **8.«Упражнения для релаксации»:** «Плывём в облаках», «Росток», «Ковёр – самолёт», «Ручеёк», «Пение птиц»… Под спокойную, соответствующую теме релаксации музыку, дети лежат на ковре в расслабленном неподвижном состоянии, что помогает им перейти из возбуждённого эмоционального состояния в спокойное. Текст по усмотрению педагога проговаривать ласковым, нежным, напевным голосом. Закрытые глаза дадут ещё больший эффект, так – как исключается воздействие зрительных раздражителей.

**Художественное слово в режимных моментах.**

**Умывалочки.**

1.Руки мы намочим смело,

Мылом их намылим белым.

Разотрём немножко - пузырьки в ладошках!

Чисто моем, крепко трём

И водичкой сполоснём.

А теперь сожми в кулак.

Капли все стряхни вот так! (авт.)

2.Лей водичку веселей!

Руки моем до локтей.

Свежая водичка, умой детишкам личики,

И ушки, и шейку умой хорошенько. (авт.)

3.Знаем, знаем, да-да-да, где ты прячешься вода!

Выходи, водица, мы хотим умыться!

Лейся на ладошку по - нем – нож - ку –

Нет, не понемножку – посмелей!

Будет умываться веселей!

4.Эх, водичка хороша, хороша водичка!

Мы умоем малыша, чтоб сияло личико!

Чистая водичка, умой моё личико,

Анечке ладошки, пальчики Серёжке.

5.Ой лады, лады, лады – не боимся мы воды,

Чисто умываемся, друг другу улыбаемся

6.Каждый день я мыло мою под горячею струёю

И в ладонях, поутру, сильно-сильно мыло тру.

Мойся мыло, не ленись, не выскальзывай, не злись!

Будет мыло пениться – грязь куда-то денется!

7.Водичка, водичка, умой моё личико

Чтобы глазки блестели, чтобы щёчки аллели,

Чтоб смеялся роток и кусался зубок!

8.Хлюп-хлюп ручками полон мыла таз.

Ты не трогай Машенька мыльной ручкой глаз.

А водичка булькает, а водичка пенится.

Машенька помоется, причешется, оденется.

**За столом**

1.Ой ты, заюшка, пострел, к нам за стол не званный сел.

Сел, головкой повертел, ам! И всё до крошки съел.

2.Ну-ка, ну-ка, ну-ка, ну-ли! Не ворчите вы кастрюли!

Не ворчите, не шипите, кашу сладкую варите,

Кашу сладкую варите, наших деток накормите.

3.Глубоко – не мелко, корабли в тарелках:

Луку головка, красная морковка, петрушка, картошка

И крупки немножко.

Вот кораблик плывёт, заплывает прямо в рот!

4.Коровушка, коровушка, рогатая головушка!

Малых деток не бодай, молока им лучше дай!

5.Это ложка, это чашка, это ячневая кашка.

Ложка в чашке побывала – кашки ячневой не стало!

6.Детки за стол сели – всю кашу съели.

Ложки облизали – «спасибо» сказали.

7.Кашка из гречки, где варилась? В печке.

Сварилась поспела, чтоб Оленька ела.

8.Юля плохо кушает, никого не слушает.

Съешь яичко, Юлечка – подрастёшь, лапулечка!

**Спать пора**

**№1**.Жучка тявкнула во сне, хвостиком вильнула.

Котик, серенький коток, спит у ножки стула.

В мягком кресле у окна бабушка уснула.

Мишка тоже стал зевать. Не пора ли Маше спать?

**№2**.Детям надо отдыхать. Всем им хочется поспать.

Я на цыпочках хожу никого не разбужу,

И ни разу, и ни разу ни словечка не скажу.

**№3.**Чики-чики, чики-чок,где ты, дедушка Молчок?

Заходи к нам, посидим, по-мол-чим.

Слышишь, добрый старичок? Ти-ши-на… Пришёл Молчок!

Не спугни его, смотри, ничего не говори, тсс…

**№4**.Баю-баю-байки прилетели чайки.

Стали крыльями махать – наших деток усыплять.

**№5**.Баю-бай, баю-бай, ты собачка не лай!

Белолапа не скули, нашу Таню не буди.

**№6**.Ай люли-люли-люли, прилетели журавли.

Они сели на ворота, а ворота: «скрип-скрип!».

Не будите у нас Ваню, наш Ванюша спит, спит.

**№7.**Ой качи-качи-качи, громко,Света, не кричи!

Ты на ципочках ходи, наших деток не буди.

**№8.**Спит будильник. Спит звонок. Просыпается щенок.

Просыпается и лает – снов приятных нам желает.

- Баю-бай! Баю-бай! – вот что значит этот лай.

**№9.**Я умею на кроватке простню расправить гладко

И у скомканной подушки кулачком задвинуть ушки.

**Игры здоровьесберегающего характера.**

 Дидактические игры на изучение частей тела.

1.«Где же наши ручки»

**Цель:** Научить понимать и называть части тела, выполнять движения в соответствии с текстом.

Где же, где же наши ручки,

Где же наши ручки? (Ручки спрятать за спину)

Вот, вот наши ручки

Вот наши ручки! (Хлопать в ладоши. Продолжить игру, спрятав любую другую часть тела).

2.«Покажи у куклы».

**Цель:** продолжать формировать представление о схеме лица человека; учить соотносить, понимать, употреблять существительные обозначающие части лица. Побуждать выполнять воображаемые действия.

**Пособия:** картинка с изображением лица, кукла.

Рассмотрите картинку, назовите части лица. Попросите назвать ту часть лица, которую вы покажете на лице ребёнка, на вашем лице, на лице куклы. Предложите «умывать» куклу во время чтения вами стихотворения, договаривать выделенные слова:

Водичка, водичка, умой кукле **личико**!

Умой кукле **глазки**, умой кукле **носик**!

И **ушки** и **щёчки** умыть не забудь!

3.«Это – я, а это - мамочка моя».

**Цель:** научить ориентироваться в величине предметов (частей тела), по возможности, обозначать величину словом (большой, большая, маленький, маленькая), закреплять знание частей тела и умение их называть.

Встаньте вместе с ребёнком перед зеркалом. Прочитайте рифмовку, показывая указательным пальцем ребёнка на те части тела, о которых будете говорить:

Посмотри, вот это я, а это мамочка моя.

Руки нашей мамы большие, большие.

А у дочки крошки маленькие ладошки.

4.«Маленькие и большие ножки».

**Цель:** формировать навык лёгкого бега и тяжёлой ходьбы, стимулировать формирование правильной осанки. Согласовывать действия с речью, понимать и употреблять слова: быстро, медленно, большие, маленькие.

**Ход игры:** Покажите детям игрушки - двух медведей большого и маленького. «Ножки у медвежонка маленькие, но бегают быстро. Ноги у медведя большие, тяжёлые, он бегать не хочет, медведь будет медленно ходить Покажите, как бегают маленькие ножки у медвежонка, покажите, как ходит большой медведь.» Дети легко, быстро бегут, как медвежонок и медленно, тяжело ходят, как медведь. Воспитатель сопровождает словами:

Большие ноги шли по дороге:

Топ, топ, топ. Топ, топ, топ.

Маленькие ножки бежали по дорожке:

Топ, топ, топ, топ, топ. Топ, топ, топ, топ, топ.

5.«В гости к пальчику».

**Цель:** познакомить с названиями пальчиков, научить загибать их в порядке очерёдности, развивать мелкую моторику.

**Ход игры:** Покажите детям перчатку. Расскажите, что скоро похолодает, и мы будем прятать каждый пальчик в свой домик. Это очень сложная работа. Поэтому нам нужно познакомиться с каждым пальчиком. Попросите детей спрятать пальцы в домик кулачок и разгибать в соответствии со словами потешки.

В гости к пальчику большому приходили прямо к дому

Указательный и средний, безымянный и последний,

Сам мизинчик малышок постучался о порог.

(Далее следует соединить пальцы «замком», ритмично сжимать

и разжимать их).

Вместе пальчики друзья, друг без друга нам нельзя!

6.«Хлоп ладошка»

Вот игра, у нас, какая!

Хлоп ладошка, хлоп другая!

Правой левую ладошку

Мы похлопаем немножко.

А потом ладошкой левой

Ты хлопки по правой делай.

Вверх ладошки хлоп - хлоп – хлоп.

По коленкам шлёп, шлёп.

По плечам теперь похлопай,

По бокам себя пошлёпай.

Вправо можем, влево можем.

А теперь за спинку сложим.

Коммуникативные игры.

1.«Игра в прятки»

Уведу я Петеньку в уголок.

Спрячу, спрячу Петеньку под платок.

Кто к Пете подойдёт?

Кто Петеньку найдёт?

Саша к Пете подойдёт.

Саша Петеньку найдёт!

2.«День рождения»

У Ванюши, у Ванюши день рождения.

Приготовили Ванюше угощение:

Мармелад и шоколад, вафли, торт и лимонад,

И орехов, и конфет. Будь здоровым много лет!

Мы с Ванюшей, мы с Ванюшей

Будем польку танцевать

А ребята нам с Ванюшей

Будут хлопать, подпевать.

Очень весело сегодня

День рождения встречать,

Очень весело сегодня

Нам с Ванюшей танцевать!

3«Плясовая именинная» (на мелодию р. н. п. «Ах вы сени»)

На зелёном, на лугу пляшет Танечка в кругу!

А весёлый хоровод плясовую нам поёт.

Таня, Таня, веселей – резвых ножек не жалей.

Таня, Таня, попляши! Нам платочком помаши.

4.«Заинька - зайка»

Заинька – зайка, с нами поиграй-ка!

Заинька-зайка, с нами поиграй-ка!

Я по кругу пойду, и дружка себе найду!

Ну-ка Ваня выходи и со мною поскачи.

5.«Куколка»

Покатаю Машеньку, куколку свою.

Покатаю Машеньку, песенку спою.

Я в коляске Машеньку, Машеньку везу.

Я коляску с Машенькой Даше подвезу.

6.«Играем в прятки».

Я по комнате хожу, деток я не нахожу.

Ну, куда-же мне идти? Где ребяток мне найти?

Надо дудочку достать и на дудочке сыграть.

Все услышат, прибегут и со мной плясать пойдут!

7.«Солнечные зайчики»

Солнечные зайчики играют на стене.

Поманю их пальчиком – пусть бегут ко мне.

Ну, лови, Андрей, скорей! Вот он светленький кружок!

Вот, вот, вот - левей, левей! Убежал на потолок.

**8.« Догони зайчика»**

Дети сидят на стульчиках. Воспитатель поёт песенку, затем подходит к ребёнку, названному в песенке с игрушечным зайчиком. Ребёнок пугает зайчика (хлопает в ладоши и догоняет его бегая по группе.

 Зайчик к деткам подбежал,

 Возле Саши прыгать стал.

 Прыг-скок, прыг-скок, догони меня, дружок!

Игра повторяется несколько раз, называются другие дети.

**Игры для активизации подвижности и физического развития**

**1. «Прятки».**

Звучит р. н. м. Дети машут платочками, приплясывая, затем кружатся. Музыка останавливается – дети приседают, накрываются платочками. Кукла ходит по группе, заглядывает под платочки, находит детей. Игра проводится 2-3 раза.

**2.«Игра с погремушками».**

Дети раскладывают погремушки на пол и под звуки бубна весело шагают по группе. Когда бубен замолкает воспитатель пытается собрать погремушки с пола, но дети быстро поднимают их.

**3.«Зайчики и лиса».**

Дети бегают по игровой площадке «стайкой», держа руки на поясе.

На лесной лужайке разбежались зайки.

Вот какие зайки, зайки-побегайки.

Сели зайчики в кружок, роют лапкой корешок.

Вот какие зайки, зайки-побегайки.

Вдруг бежит лисичка, рыжая сестричка.

Ищет, где-же зайки, зайки-побегайки.

 Дети закрывают лицо ладошками, а лисичка бегает между детьми. По окончании песни дети разбегаются по площадке, а лисичка их ловит.

**4.«Трамвай».**

Двое взрослых встают друг за другом и берут в руки две палки, держа их по бокам – это трамвай. В трамвай приглашаются дети, которые входят в трамвай и берутся руками за палки и «едут» по кругу попеременно то на полной ступне, то на носочках. Когда игра будет усвоена, трамвай могут изображать двое сильных и рослых детей. На голову им можно надеть шапочки - фонари.

Тра-тра-тра-тра-тра-трамвай, покатай нас, покатай!

Динь-динь-динь-динь! День-день-день!

Покатай нас целый день!

**5.«Мишка на санках».**

 Воспитатель обыгрывает игрушку-мишку, сажает его в игрушечные санки и везёт за собой по кругу.

Посадили мишку в сани, вдруг помчались сани сами

Через речку – гоп да гоп! Сани въехали в сугроб!

 На слове «сугроб» воспитатель резко дёргает за верёвочку, мишка вываливается из саней. «Вот так мишка! Высоко подпрыгнул, да прямо в сугроб! Шалунишка! И не плачет, играет с нами! Садись, мишка, теперь Дима тебя покатает!». Передаёт верёвочку ребёнку в правую руку, он катает мишку.

**6.«Карусели».**

На полу лежит большой обруч. Дети берутся за обруч правой рукой, приподнимая его над полом, левую руку отставляют в сторону. Начинают «кататься» - медленно идут друг за другом.

Завертелись карусели и помчались с ветерком.

Поначалу еле-еле, а потом бегом-бегом!

Дети легко и весело бегут, после остановки берутся за обруч левой рукой, и игра повторяется.

**7.«Дед мороз».**

Воспитатель рассказывает, что дед Мороз приносит детям подарки и очень любит с ними играть. «Я буду дед Мороз, а вы – зайчики».

Я – Мороз, красный нос. Бородою зарос.

Я ищу в лесу зверей. Выходите, зайчики, девочки и мальчики!

Дети прыгают на встречу воспитателю, как зайчики. Воспитатель:

«Заморожу! Заморожу!». Пытается поймать ребят. Дети разбегаются.

**8.«Собачка и воробьи».**

«Мы все будем воробьями. Как летают воробьи? Как скачут? Как клюют? А как поют? Какие хорошие, весёлые воробьи! А кто будет собачкой? Как лает собачка? А как называется собачкин домик? Правильно, будка. Наша собачка сидит в будке.

Скачет, скачет воробей: скок-поскок! Скок-поскок!

Кличет маленьких детей: «Чив-чив-чив! Чив-чив-чив!

Киньте крошек воробью, я вам песенку спою: Чик-чирик! Чик-чирик!

Вдруг собачка прибежала, воробьёв всех разогнала.

Ребёнок-собачка громко лает и разгоняет птичек. «Воробьи» разлетаются в разные стороны.

**9.«Вороны и собачка»**

Возле ёлочки зелёной скачут, каркают вороны «Кар-кар-кар!».

Тут собачка прибежала и ворон всех разогнала: «ав-ав-ав!». (Движения по тексту).

**10.«Мыши водят хоровод».**

Мы – мышки, будем водить хоровод, но как только проснётся Васька-кот, сразу убегайте в свои норки, чтобы кот вас, мышек не поймал. Покажите как мыши ходят чтобы не разбудить кота громко или тихо, как они пищат?

Мыши водят хоровод. На лежанке дремлет кот.

Тише, мыши, не шумите, кота Ваську не будите.

Вот проснётся Васька-кот – разобьёт весь хоровод!

Кот бегает за мышками, мыши убегают в норки (условно обозначенное место).

**11.«Птички - раз! Птички - два!»**

Птички, раз! (выдвигаем вперёд одну ногу.) Птички, два! (Выдвигаем другую ногу)

Скок-скок-скок! (Скачем на двух ногах.)

Птички, раз! (Птички поднимают крылышко.) Птички, два (поднимают второе крылышко).

Хлоп-хлоп-хлоп! (хлопаем в ладоши).

Птички – раз! (закрываем рукой один глаз). Птички – два! (Закрываем другой глаз).

Птички открывают глаза, латают, чирикают, пищат, садятся на веточку (на клеёнчатую дорожку).

Все улетели.

**12.«Весёлые ребята».**

Мы танцуем возле клумбы солнечным весенним днём (дети повторяют подчёркнутые фразы)

Так мы кружимся на месте солнечным весенним днём.

Так мы топаем ногами солнечным весенним днём.

Так мы хлопаем руками солнечным весенним днём

А вот так мы моем руки солнечным весенним днём

Так мы руки вытираем и бежим скорее к маме!!!

**13.«Лягушки и комар».**

**Цель:** Учить детей выполнять движения, не мешая друг другу.

**Материал:** эмблемы с изображением лягушат, два шнура, игрушка-комар привязанный на ниточке.

**Ход игры.**

Воспитатель раскладывает на земле параллельно два шнура: это речка, здесь лягушата будут плавать и читает стихотворение П. Золотова «Лягушата».

Ну, лягушата, покажите, как вы умеете дружно квакать. Дети произносят: «Ква! Ква! Ква!».

Ква, ква, ква! В речку прыгать нам пора. (прыгают в речку).

Ква, ква, ква! Плавать можно до утра (плавают).

Раз, два, три! Лапками греби (гребут).

Ква, ква, ква! На берег пора! (выпрыгивают из речки).

Ква, ква,ква! Поймайте комара! (ловят комара).

**14.«Кошка и мышки».**

**Цель:** учить детей имитировать звук, издаваемый мышами; бегать тихо почти не слышно.

**Материалы:** игрушка – кошка, эмблемы с мордочками мышек, шнур.

Ход игры:

Воспитатель объясняет, что по одну сторону шнура будет домик мышек – норка. На скамеечке сидит кошка. Раздаёт детям эмблемы и приглашает «мышек» в норку. Далее выполнение движений по тексту.

На скамейке у дорожки улеглась и дремлет кошка. (мышки подлезают под шнур и осторожно бегают, пищат).

Кошка глазки открывает и мышат всех догоняет: Мяу! Мяу! (Мышки прячутся в норку, воспитатель берёт игрушку-кошку в руки и догоняет детей).