

Структура утреннего круга.

1. Открытие ребёнка утру, приветствие, добрые пожелания.
2. Переход в состояние бодрствования, снятие сна через упражнения и потягивание.
3. Ритмические рисунки / разный ритм в разных вариантах хлопки, отстукивание/.
4. Имитация игры на разных инструментах/ на дудочке, гармошке, балалайке и т. д./.
5. Ритмические игры «Слон», «Сроим дом», «Сороконожки» и др.
6. Чтение стихотворений каноном /Двойками, четвёрками/.
7. сидя на ковре общая песня / о дружбе, доброте, о детях, о детском саде и др./
8. Чтение стихотворений на закрытие ауры.

При составлении сценария утреннего круга воспитателю необходимо использовать материал программы и репертуар детских журналов.

«Утренние часы»

1. Солнышко, солнце я тебя люблю!
Солнышко солнце я тебя прошу,
Дай ты мне солнышко света и тепла!
Дай ты мне солнышко мира и добра!

2. Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу.
Рядом с ним второй похожий,
К солнцу тянется он тоже.

Дети встают и тянут руки вверх.

3. 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 приседают.

Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью.

Приседания.

Стрелки движутся по кругу
Не касаются друг друга.

Вращение туловища вправо, влево.

А часы идут, идут.
Ходьба на месте.

Иногда вдруг отстают.

Замедление темпа ходьбы.

А бывает, что спешат, словно убежать хотят!

Бег на месте.

4. Белки прыгают по ёлкам,
Собирают белки шишки.
Не пугают их иголки –
Белки – ловкие малышки.

Прыжки.

5. Волны плещут в океане
Что там чудится в тумане?
Это мачты кораблей
Пусть плывут сюда скорей!

Дети приветственно машут руками.

«Утро в деревне»

1. Солнце яркое встаёт
Лучики свои нам шлёт.
Руки к солнцу мы протянем,
- Здравствуй, солнышко мы скажем!
Ребята, давайте поздороваемся друг с другом как птички носиками,
Как рыбки бочок об бочок, как зайчики хвостиками.
Посмотрим, друг другу в глаза и улыбнёмся.
2. Жара! Какое солнце,
Ах, какое солнце, ах, солнце!
Двенадцать поросят
У самого колодца
В густой грязи лежат.

Поросята (дети) бегут по кругу, высоко поднимая колени, руки согнуты в локтях и слегка прижаты к груди, кисти свободно опущены вниз.

Проходит мимо аист,
Ах, аист, ах, аист!

Дети идут змейкой.

И важно говорит:
« Ай – яй! Какая гадость!
У вас ужасный вид!»

Грозят пальцем.

Из лужи поросята,
Ах, поросята, ах, поросята.

Подняли пяточки:

Поросята вертят «хвостиком».

«Ты видишь плоховато,
Протри свои очки!»

Дети «трут глаза» кулачками.

«Известно нам не хуже,
Не хуже, не хуже,
Что чище, что грязней,

Но нас спасает лужа
От мух и от слепней». (М.Левашов)

Дети поочерёдно выставляют ноги на пятку.

3. Всех рано будит петушок!
Но случилась беда.
Заболел наш петушок, он под дождиком промок.
И теперь не может сам кукарекать по утрам.
Нужно Петю выручать, нужно доктора позвать.
Будем рано мы вставать, за него пока кричать:
«кукареку, кукареку, кукареку!» (А.Пассова).

Зарядка для шеи «Петух».

Делать клевательные движения головой в горизонтальной плоскости в следующей последовательности – вперёд-назад, вправо-влево, вперёд-назад, влево-вправо. Подбородок движется параллельно полу.

4. А после гимнастики стал петушок горлышко прочищать.

Дыхательное упражнение «Петух» (по Б.Толкачёву)

И.п. встать прямо, руки опустить вдоль туловища, ноги врозь. На вдох, сделанный через нос, медленно поднять руки вверх; задержать дыхание, а затем хлопнуть руками по бёдрам, произнося на выдохе «ку-ка-ре-ку!».

Петя, Петя-Петушок

Целый день учил стишок,

А запомнил лишь строку

Лишь одну – Ку-ка-ре-ку!» (В.Данько)

5. Посмотрели на зарядку и тоже стали делать зарядку.

А уточки, а уточки

Всё топают по улочке,

Идут себе вразвалочку

И крикают считалочку.

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Утка и кот».

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 поглаживать 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.*

(Е.Карельская, М.Картушина).

6. Массаж пальцев «Гусь»

Где ладошка? Тут? Тут!

Показывают правую ладошку.

На ладошке пруд?
Пруд! Гладят левой ладонью правую.

Палец большой – это гусь молодой,
Поочерёдно массируют каждый палец.
Указательный – поймал,
Средний – гуся ощипал,
Безымянный – суп варил,
А мизинец – печь топил.

Полетел гусь в рот, а оттуда в живот.
***Мащут кистями, двумя ладонями,
прикасаются ко рту, потом к животу.***

Вот!
Вытягивают ладошки вперёд.

(Кумыкская нар. песня, пер. Н.Гребнева.)

7. Песня по выбору детей.

«Солнечный лучик»

1. Доброе утро, доброе утро!
Доброе утро я вам говорю!
Доброе утро, доброе утро,
Доброе утро я всем вам дарю!

2. Гимнастика для глаз «Солнышко».

Солнышко, солнышко,
В небе свети!
Яркие лучики к нам протяни.

Потянуться руками вверх.

Руки мы вложим
В ладошки твои,

Похлопать в ладоши.

Нас покружи, оторви от земли

Покружиться, подняв руки вверх.

Солнечный лучик
Быстро скакал
И на плечо он
К ребятам упал.

Вытянуть вперёд правую руку, медленно прикоснуться указательным пальцем к правому плечу. Проследить движение пальца глазами.

Весело лучик песенку пел
Каждый себе на плечо посмотрел.

Повторить то же самое с левой руки.

Солнечный лучик быстро скакал
И на маленький носик
К ребятам попал.
Весело лучик песенку пел.
Каждый на носик себе посмотрел.

Вытянуть руку вперёд и коснуться пальцем кончика носа. Проследить это движение взглядом.

Хлопают радостно наши ладошки,

Похлопать в ладоши.

Быстро шагают резвые ножки.

Ходьба на месте.

Солнце скрылось ушло на покой.

Закрывать глаза и положить руки под щеку.

Мы ж на ковёр сядем тихо с тобой.

Присесть на корточки.

3. Спряталось солнышко, и пошёл дождик.

Массаж спины.

Дождик бегаёт по крыше – Бом! Бом! Бом!
По весёлой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!

Встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать друг друга по спине.

Дома, дома посидите – Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите – Бом! Бом! Бом!

Постукивание пальчиками.

Почитайте, поиграйте – Бом! Бом! Бом!

А уйду – тогда гуляйте... Бом... Бом... Бом...

Поглаживание ладошками.

Дождик бегаёт по крыше – Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж.

4. Гимнастика для стоп для профилактики плоскостопия.

Из-за лесу, из-за гор едет дедушка Егор.

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.

Сам на лошадке,

Ходьба на пятках, руки за головой.

Жена на коровке,

Ходьба на носках руки за головой.

Дети на телятках,

Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.

Внуки на козлятках.

Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны.

Гоп, гоп, гоп!

Подниматься на носки и опускаться на всю стопу.

Приехали!

Присесть.

5. Приехали на полянку, сколько на ней цветов!

Дыхательное упражнение «Цветок».

Зажмурившись, делать носом спокойный продолжительный вдох – задержка дыхания, - на продолжительном выдохе тихо произнести «А – а-а-х!»

6. А за лугом лес.

Массаж лица (по китайской медицине).

Тёплый ветер гладит лица,

Лес шумит густой листвой.

Двумя ладонями провести, не слишком надавливая, от бровей до подбородка и обратно 4 раза.

Дуб нам хочет поклониться,

Клён кивает головой.

От точки между бровями большим пальцем левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос – 4 раза.

А кудрявая берёзка

Провожает всех ребят.

Массаж висковых впадин большими пальцами правой и левой рук, совершая вращательные движения, - 8 раз.

До свиданья лес зелёный,
Мы уходим в детский сад.

Поглаживание лица ладонями сверху вниз – 4 раза.

7. В лапку шмель берёт смычок –

Заиграла скрипка.

Пляшет с мухой червячок

На травинке гибкой.

8. Чтение стихов.

9. Песня.

«Зимняя сказка»

1. С добрым утром глазки! Вы проснулись?
С добрым утром ушки! Вы проснулись?
С добрым утром ножки! Вы проснулись?
С добрым утром ручки! Вы проснулись?
С добрым утром солнце! Мы проснулись!

2. Мы пришли в зимний лес.

Ходьба по кругу.

Сколько здесь вокруг чудес!

Развести руки в стороны.

Справа берёзка в шубке стоит,

Руку отвести в сторону и посмотреть на неё.

Слева ёлка на нас глядит.

Отвести руку влево и проследить за ней взглядом.

Снежинки в небе кружатся,

Движение «фонарики» и посмотреть вверх.

На землю красиво падают.

Кружась присесть.

Вот и зайка поскакал,

От лисы он убежал.

Прыжки на двух ногах на месте.

Это серый волк рыщет,

Он себе добычу ищет!

Руки на поясе наклоны в стороны.

Вот мы спрячемся сейчас,

Не найдёт тогда он нас!

Медленно присесть, пряться.

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.

3. Зайчику, чтобы избежать опасности, надо иметь очень хороший слух.

Попробуем вместе с зайцем сделать массаж ушей.

Загибание вперёд ушных раковин: быстро загнуть вперёд всеми пальцами, прижать, резко отпустить.

Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз.

Растирание ушей ладонями.

4. Гимнастика для глаз «Лиса»

Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза.

Крепко зажмурить и открыть глаза.

Смотрит хитрая лисица,

Ищет, где бы пожить.

Вытянуть вперёд правую руку. На которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы.

Пошла лиска на базар, посмотрела на товар.

Поднять руку и опустить, прослеживая взглядом.

Себе купила сайку, лисятам балалайку.

Описать рукой круг по часовой стрелке и против неё.

5. Увидели лису зайчики и замерли.

Дыхательная гимнастика «Очищающее дыхание».

И.п. – стоя. Через плотно сжатые губы делается ступенчатый выдох, малыми порциями, с большим напряжением и сопротивлением.

6. Я на скрипочке играю, тили-тили-тили.

Показываем как играем на скрипочке.

Скачут зайки на лужайке, тили-тили-тили.

А теперь на барабане, бум-бум-бум.

Хлопаем в ладоши.

Трам-трам-трам!

Топаем ногами.

В страхе зайки разбежались по кустам.

Присели.

7. Чтение стихов.

8. Песня.

«Шла весёлая собачка»

1. Как проснешься, не соскакивай с постели!

По-тя-нись!

Солнцу, маме, папе улыбнись!

Улыбнуться друг другу.

2. **Дети идут по кругу.**

У Маланьи, у старушки

Жили в маленькой избушке

Семь сыновей, все без бровей

Остнавливаются.

С такими глазами (*показывают*)

С такими ушами (*показывают*)

С такой головой (*показывают*)

С такой бородой (*показывают*)

Ничего не ели, на неё глядели,

Делали вот так... (*упражнения показывает воспитатель*).

3. Шла весёлая собачка, чики брики гав!

А за ней бежали, гуси головы задрав!

А за ними поросёнок, чики брики хрю!

Чики брики повтори-ка, что я говорю!

Выполнять движения согласно тексту.

4. Чух, чух, чух, чух!

Мчится поезд во весь дух!

Паровоз пыхтит,

-Тороплюсь, гудит, тороплюсь, тороплюсь, тороплюсь! У-у-у-у!

5. Массаж глаз.

В гости к нам явилась киска.

Всем даёт она ириски:

Потереть друг от друга средние пальцы рук.

Мышке, лебедю, жуку, псу, зайчонку, петуху.

Прикрыть неплотно глаза и провести пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.

Рады, рады все гостинцам!

Это видим мы по лицам.

Совершать круговые движения зрачками глаз вправо и влево.

Все захлопали в ладошки,

Хлопки в ладоши.

Побежали в гости к кошке.

Постучать подушечками пальцев друг о друга. (Е.Карельская)

6. Дыхательная гимнастика по Б.Толкачёву.

***И.П.- стоя, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Вдох –
втягивается живот, выдох – выпячивают, громко произнося «пых-х-х».***

7. Сидит ворон на дубу, и играет во трубу
Труба точеная, позолоченная
Труба ладная, складная.

8 Чтение стихов.

9. Песня.

«Белый снег кружит, падает на землю»

1. Доброе утро, доброе утро,
Доброе утро, я вам говорю!
Доброе утро, доброе утро,
Доброе утро, я всем вам дарю!

2. Мы шагаем, мы шагаем, кверху руки поднимаем,
В стороны их разведем, вниз опустим и пойдём.
Ходьба с движениями рук вверх, вниз, в стороны.
Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым.

Ходьба с выпадами.

Поднимай повыше ногу проложи себе дорогу.

Ходьба с высоким подъёмом колена.

На коньках мы заскользим, друг за другом побежим.

Лёгкий бег.

Не боимся мы пороши – ловим снег, хлопок в ладоши!

Руки в стороны хлопок перед собой.

Руки в стороны! По швам!

Снега хватит нам и вам!

А теперь скорей за дело –

Будем прыгать мы умело!

Разные виды прыжков, в чередовании с ходьбой.

3. Дыхательное упражнение.

Носиком сейчас вдохни и дыханье удержи.

Выдыхаем воздух ртом,

«Пых» мы говорим потом.

4. Самомассаж «Белый мельник»

Белый – белый мельник сел на облака.

Провести пальцами по лбу от середины к вискам.

Из мешка посыпалась белая мука.

Легко постучать пальцами по щекам.

Радуются дети, лепят колобки.

Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа.

Заплясали сани, лыжи и коньки.

Раздвинув указательный и средний пальцы, массировать точки перед собой и за ушными раковинами.

5. Гимнастика для стоп.

Как на тоненький ледок выпал беленький снежок.

Собрались мы все в кружок.

Ходьба по кругу на носках, сохраняя хорошую осанку.

Снег, снег, белый снег, засыпает он нас всех!

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.

Мы на саночки садимся и под горку быстро мчимся.

Ходьба с сильно разведёнными в стороны носками ног.

Снег, снег, белый снег. Мчимся мы быстрее всех!

Перекаты с носка на пятку, стоя на месте.

Дети все на лыжи встали, друг за другом зашагали.

Ходьба перекатом с пятки на носок, корпус держать прямо, смотреть вперёд.

Снег, снег, белый снег, кружит, падает на всех!

Стоя на месте, приподниматься на носки и опускаться на всю стопу.

6. Я на скрипочке играю тили-тили-тили.

А теперь на барабане бум-бум-бум.

Трам-трам-трам.

7. Две сороконожки бежали по дорожке

Всё бежали и бежали И друг друга догоняли.

8. Песня.

«Осенняя зарядка»

1. С добрым утром детский сад!
Детский сад проснуться рад!
Солнцу рад и утру рад...
С добрым утром детский сад!

2. Ой, лады, лады, лады!
Не боимся мы воды!
Утром умываемся – вот так!
Маме улыбаемся – вот так!

3. Вот полянка, а вокруг

Широким жестом развести руки в стороны.

Липы выстроились в круг.

Скруженные руки сцепить над головой.

Липы кронами шумят,

Ветры в их листве гудят.

Руки вверх, покачивать ими из стороны в сторону.

Вниз верхушки пригибают

Наклонится вперед.

И качают их, качают.

Наклонившись, покачать туловищем из стороны в сторону.

После дождика и гроз

Выпрямится, руки поднять.

Липы льют потоки слёз.

Плавно опустить руки, перебирая пальцами.

Каждый листик по слезинке

Должен сбросить на тропинки.

Руки вниз. Энергично встряхивать кистями.

Кап и кап, кап и кап –

Капли, капли, капли – кап!

Хлопать в ладоши, описывая руками круг, сначала в одну, потом в другую сторону.

До чего же листик слаб!

«Уронить» руки.

Он умоется дождём,

Погладить сначала одну, потом другую руку.

Будет крепнуть с каждым днём.

Сжать кулаки.

4. А вот по лесу идёт лиса. В лесу сыро после дождя чтобы не простудиться лиса делает массаж.

Са-са-са. Вот идет лиса.

Скользящими движениями растирать ладони.

Сы-сы-сы, хвост красивый у лисы.

Слегка касаясь пальцами провести по лбу 6 раз.

Со-со-со, вот возьму я колесо.

Слегка касаясь пальцами провести по щекам 6 раз.

Су-су-су. И поймаю я лису.

Кулачками растирать крылья носа.

Са-са-са, я лисонька краса.

Пробежаться пальчиками по лицу сверху вниз.

Сы-сы-сы, лучше спрячусь я в кусты.

Большими пальцами рук мягко провести по шее под челюстями сверху вниз 6 раз.

Со-со-со, ну-ка брось колесо.

Раздвинуть указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу.

Су-су-су, не поймать тебе лису.

Погладить ладонями лицо и шею

5. Массаж спины «Паровоз»

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,

Стоять на месте не хочу!

Похлопывание по спине ладонями.

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,

Стоять на месте не хочу!

Поворот на 180 градусов, поколачивание кулачками.

Колёсами стучу, стучу.

Колёсами стучу, стучу.

Поворот на 180 градусов, постукивание пальцами.

Колёсами стучу, стучу.

Садись, скорее прокачу!

Поворот на 180 градусов, поглаживание ладонями.

Чу-чу-чу!

Лёгкое поглаживание пальцами.

6. Паровоз привёз нас в лес,

Полный сказок и чудес.

Вот взяла лисичка скрипку

Села с нотами под липку.

Звонкий тоненький смычок

Заиграй-ка гопачок.

Прибежали на лужайку

Медвежата, белки, зайки.

Пляшут звери и поют

Звери весело живут!

7. Песня.

«Птичья зарядка»

1. Вместе с солнышком встаю
Вместе с птицами пою
С добрым утром!
С ясным днём!
Вот как весело поём!

2. Вот и утро! Хватит спать!
Перед тем, как вылетать,
Надо крылышки размять.
Вверх крыло, вниз крыло.
А теперь наоборот.

Одна прямая рука поднята, другая опущена и наоборот.

Крылья в стороны разводим,
А лопатки вместе сводим.

Руки перед грудью, рывки руками в стороны.

Вправо-влево наклонились,
И вперед-назад прогнулись.

Наклоны влево-вправо, вперед-назад.

По команде приседаем - раз, два три, четыре, пять.
Упражнение выполняем, чур, друзья не отставать!

Приседания.

А теперь на месте ходим
Но от места не отходим.

Ходьба на месте.

3. Мы играем целый день,
Целый день играть не лень.
Ты смотри не отставай,
Всё за нами повторяй!

Руки на поясе, полуприседания с поворотами головы вправо-влево.

Мы поднимаем руки вверх, Сразу станем выше всех!

Дети идут на носках, руки подняты вверх.

Вот идёт подъёмный кран,
Перевозит грузы сам.

Идут на пятках, руки за спину.

Руки ниже опустили
И достанешь до земли

Гусиный шаг.

Тихо-тихо кот идёт,
Потому что рядом кот.

Идут, поднимая коленки.

Неваляшки – малыши
Даже очень хороши
Низко наклоняются,

Звоном заливаются.

Дети идут, раскачиваясь из стороны в сторону.

4. Самомассаж «Ладони».

Вот у нас игра какая:

Хлоп, ладошка, хлоп другая!

Хлопки в ладоши.

Правой, правою ладошкой

Мы пошлёпаем немножко.

Шлепки по левой руке от плеча к кисти.

А потом ладошкой левой

Ты хлопки погромче делай.

Шлепки по правой руке.

А потом, потом, потом

Даже щёчки мы побьем.

Лёгкое похлопывание по щекам.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп

Хлопки над головой.

По коленкам – шлёп, шлёп!

Хлопки по коленам.

По плечам теперь похлопай!

Шлепки по плечам.

По бокам себя пошлёпай!

Шлепки по бокам.

Можем хлопнуть за спиной!

Шлепки по спине.

Хлопаем перед собой!

Шлепки по груди.

Справа – можем! Слева – можем!

И крест накрест руки сложим!

Поколачивание по груди справа, слева.

И погладим мы себя, Вот какая красота!

Поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам. (И.Лопухина,

М.Катушина).

5. Гоп-гоп конь живой,

С настоящей головой,

С настоящей гривой, вот такой красивый!

Пони, бегают по кругу,

Улыбнётся мне как другу,

Если очень захочу –

Вместе с пони поскачу.

Дети идут с высоким подниманием ног, бег.

6. Пение песни, чтение стихов.

«Солнечные лучики»

1. Кто, кто вместе с солнышком встаёт?

Кто, кто в этом садике живёт?

Это детки все проснулись

И друг другу улыбнулись.

К солнышку все потянулись:

«Солнышко вставай,

Доброго утра нам пожелай!»

2. Солнце спит и небо спит

Сложенные ладошки к левой щеке, правой щеке.

Даже ветер не шумит.

Качают поднятыми руками.

Рано утром солнце встало.

Подняли руки вверх, потянулись.

Все лучи свои послало

Качают поднятыми в сторону руками.

Вдруг повеял ветерок,

Качают раскрытыми в сторону руками.

Небо тучей заволок.

Закрывать лицо руками.

И деревья раскачал.

Наклоны туловища влево-вправо.

Дождь по крышам застучал,

Прыжки на месте

Барабанит дождь по крышам

Хлопаем в ладоши.

Солнце клонится всё ниже

Наклоны вперёд

Вот и спряталось за тучи

Приседания

Ни один не виден лучик

Встали, спрятали руки за спину.

3. Прилетела муха посмотреть, как мы занимаемся

Упражнение «Муха».

И.п. – стоя. Глаза закрыты. Ладонь на голове сверху. Долго тянуть на выдохе звук «н-н-н...» («слушаем, как муха летит»);

Вытянуть вперёд указательный палец. Повернуть руку вправо-влево, вверх-вниз, описать пальцем в воздухе разные фигуры («муха летает») и проследить эти движения взглядом, одновременно произнося звук «н-н-н», меняя громкость звучания.

4. И спустился паучок к нам.

- У тебя, скажи, паук, сколько ног и сколько рук?

Отвечай-ка, паучок, сколько рук и сколько ног?

Сгибать и разгибать пальцы.

-Когда лапы по дорожке ходят – это мои ножки.

Скрещивать кисти и, перебирая пальцами, двигать руками по ноге до колена.

Лапы вяжут паутинку, будто ткут холстинку.

Перебирать всеми пальцами руки, касаясь большого пальца.

Если я крадусь за мошкой,

Мои лапы – это ножки.

Перебирая пальцами, двигаться по ноге до колена.

Если попадутся мухи, лапы цапнут их. Как руки!

Соединять и разъединять ладони («царапать») (И.Лопухина).

5. Я иду, и ты идёшь –

Раз, два, три!

Я пою, и ты поёшь –

Раз, два, три!

Мы идём и поём –

Раз, два, три!

Очень дружно мы живём – Раз, два, три!

6. Песня.

7. Чтение стихов.

. Солнышко ясное, нарядись!

1. Солнышко ясное, нарядись!

Солнышко красное покажись!
Платье алое надень,
Подари нам ясный день!

2. Солнце утром рано встало, Всех детишек приласкало.

Дети скрещивают ладошки, широко раздвигают пальцы, образуя «солнышко с лучами».

Упражнение хатха-йоги «Солнечная поза»: встать прямо. Ноги на ширине плеч; медленно поднять руки и потянуться (внимание сосредоточить на ладонях).

Солнышко уже высоко, Вы тянетесь навстречу тёплым лучам, над головой высокое голубое небо. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, становится стройным, гибким, сильным. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма. Поймайте солнечные лучики, один положите себе в сердце. Остальные оставьте тем, кого вы любите, отдайте всем людям, пожелайте им добра.

3. Разбудило солнышко всех ребят. Встали они с кроваток и побежали со всеми здороваться.

Пальчиковая гимнастика «Здравствуй!»

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в одном краю –

Всех я вас приветствую! (Т.Сикачёва)

Пальцы правой руки по очереди «здороваются» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

4. А теперь умоемся.

Моем шею, моем уши

Ладонями тереть шею и уши.

Вытираем их посуше.

Имитировать растирание полотенцем.

Чистота всего дороже

Грозить пальцем.

Мы и зубы чистим тоже

Имитировать движениями чистку зубов вправо-влево.

Порошком, порошком.

Сложить пальцы в щепоть и «посыпать» правой рукой, затем – левой.

Раз, два, три!

Три хлопка в ладоши.

Зубы щёткой чище три.

Имитировать движениями чистку зубов в направлении сверху-вниз.

5. Как у наших у зверят

Хлопки в ладоши.

Лапки весело стучат:

Топ-топ-топ-топ-топ-топ.

Топают ногами.

А устали ножки, хлопают ладошки:

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп-хлоп-хлоп.

Хлопают в ладоши.

А потом вприсядочку.

Приседания.

Пляшут звери рядышком.

Прыжки на месте.

А как пустятся бежать –

Бег на месте.

Никому их не догнать.

6. Балалайку Ваня взял

Весело играет.

Весь кружок наш заплясал

Дружно приседают.

Ля-ля-ля-ля-ля-ля.

7. Тяжела дорожка

От печки до порожка

От порога до стола

Тоже очень тяжела!

Топ – топ-топ-топ-топ-топ!

Покачнулся – шлёп!

8. Песня.

9. Чтение стихов.

К нам пришла весна.

1. Доброе утро, доброе утро!
Доброе утро я вам говорю!
Доброе утро, доброе утро!
Доброе утро всем вам я дарю!

2. Если речка голубая пробудилась ото сна
Руки через стороны вверх, потянулись.

И бежит, в полях сверкая,

Прыжки на месте.

Значит, к нам пришла весна!

Хлопки в ладоши.

Если снег везде растаял,

И трава в лесу видна,

Приседания.

И поёт пичужек стая –

Значит, к нам пришла весна.

Хлопки в ладоши.

Если солнце разрумянит наши щёки докрасна,

Наклоны головы к левому и правому плечу.

Нам ещё приятней станет,

Значит, к нам пришла весна.

Прыжки на месте.

3. Лады, лады, ладушки!

Едем в гости к бабушке,

Бабушке Забавушке.

Едут к ней ребятушки.

Милые внучатушки.

Дети идут дробным шагом.

Вот идёт петушок.

Гордо поднял гребешок.

Красная борода,

Важная походка.

Высоко поднимая ноги, руки в стороны.

Вышла курочка гулять,

Свежей травки пощипать.

А за ней ребятки –

Жёлтые цыплятки.

Дети идут на носках, руки за спиной.

Вот козлёнок озорной

Вдруг затряс бородой,

Головой качает,

Рожками пугает.

Подскоки, имитация рожек пальцами.

Кошка очень хороша
Ходит мягко, не спеша, сядет, умывается,
Лапкой вытирается.

Идут мягкими шагами.

Вот щенок озорной.
Он с лохматой головой,
Бегает и лает.
Во дворе играет.

Лёгкий бег.

Уточка – голубушка
По двору идёт,
Уточка вразвалочку
Деточек ведёт.

Шагом раскачиваясь, руки за спиной.

Вот весёлые ребятки,
Розовые поросятки.
У них носик пяточком,
Хвостики торчат крючком.

Стоя на месте, повороты вправо-влево.

Цок, цок, цок, цок!
Вот лошадка серый бок.

Шаг с подниманием ног.

Начала она скакать.
Приглашает поиграть.

Бег с подниманием ног.

4. В небе жаворонок пел,
Колокольчиком звенел,
Порезвился в вышине,
Спрятал песенку в траве.
Тот, кто песенку найдёт
Будет весел целый год.

5. Загудел паровоз
И вагончики повёз
Чу-чу-чу-чу
Далеко их укачу!

6. Чтение стихов.

7. Песня.

«Ты мой друг, и я твой друг – Встанем все в большущий круг»

1. Рано утром я встаю,
Бога я благодарю,
Солнцу, ветру улыбаюсь
И при этом, не стесняясь,
Слово «здравствуй» говорю,
С кем встречаюсь поутру.
Всем здоровья я желаю,
Никого не обижаю.
Хватит места на земле
Людям всем, животным, мне.
Чтоб земля моя цвела,
Я желаю всем добра.
2. Рано утром все проснулись,
Хорошенько потянулись.
Спинки дружно все прогнули –
Вот и мышцы отдохнули.
Нашей матушке-землице
В пояс надо поклониться.
Повернулись вправо, влево –
Стало гибким наше тело.
Поднимаемся все выше -
Выше дома, крыши выше.
Руки к солнцу потянули,
Опустили и встряхнули.
Носом воздух мы вдыхаем
И на месте пошагаем.
И, как мишка косолапый,
Широко расставив лапы,
Мы пойдем, ребята, в лес.
Там в лесу полно чудес.
Грибы будем собирать
И в корзинку отправлять.
Подберезовик- берем,
Опенок ложный - обойдем.
В красной шапке, красавец,
Полезай скорей в ларец!
Мухомор - не надо брать,
Лучше дальше нам шагать.
В лесу зайца увидали,
Вместе с зайкой поскакали
Прыг-скок, прыг-скок.
Пойдем с пятки на носок.

Не шумите, тише, тише,
Мелким шагом, будто мыши.
Под кустами пробежали,
На полянку мы попали.
И, как бабочки, попляшем,
Плавно ручками помашем.
Мы размялись хорошо,
Завтра повторим еще.
Ты мой друг, и я твой друг –
Встанем все в большущий круг,
Всем здоровья пожелаем
И как солдаты пошагаем.

3. Комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания. Данные упражнения способствуют укреплению органов дыхания, формированию у детей правильного, носового, дыхания, а также диафрагмального. Для проведения упражнений нужно вырезать из бумаги по одному цветку для каждого ребенка.

Раз, два, три, четыре, пять –
Вместе мы пойдем гулять.
На опушке возле ели
На пенечек дети сели.

(Дети выполняют ходьбу по кругу, затем садятся на корточки.)

Посидели, отдохнули,
Ручки к солнцу потянули.
Опустили их опять,
Можно ими помахать.

(Дети поднимаются на носочках, потягиваются, опускают руки, делают махи. Дыхание при этом - свободное носовое.)

Снова к солнцу потянулись
И друг другу улыбнулись.
Хорошо нам здесь гулять,
Чистым воздухом дышать.
Вы букашек не спугните,
Тихо носиком дышите.

Раз, два, три, четыре, пять –
Дети учатся дышать.
Пробежали вокруг ели,
А потом на травку сели.
Поваляемся немножко,
Полежим, как Мурка-кошка.

(Лежа на коврике, дети принимают позу расслабления.)

Хорошо нам так лежать
И животиком дышать.
Вдох - животик надуваем,

Выдох - к спинке прижимаем.

(Дети выполняют диафрагмальное дыхание.)

Надоело нам лежать,

Надо зайчиком скакать.

Прыг-скок, прыг-скок,

Шагом с пятки на носок.

(Дети прыгают, как зайчики, а потом идут шагом с пятки на носок.)

Ножки выше - топ, топ, топ.

И в ладоши - хлоп, хлоп, хлоп.

Наши дети порезвились,

Лесу низко поклонились.

Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:

На опушке возле леса

Детям очень интересно.

Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:

Друг за другом мы пойдем

И цветочки там найдем.

(У каждого ребенка на ладошке лежит «цветок». Дети делают носом вдох и сдувают его.)

Аромат цветов вдыхаем,

А потом цветок сдуваем.

Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:

Медом пахнет.

Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:

Пахнет мятой.

Но домой пора ребятам!

(Дети становятся в круг и берутся за руки. Руки в стороны - круг большой - вдох; руки к грудной клетке - круг маленький - выдох.)

Быстро за руки возьмемся

И в кольцо одно сольемся.

Руки ближе - малый круг:

4. Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

Зная средство от простуды,

Мы здоровыми все будем.

Есть волшебные точки у нас –

Нажимай их каждый раз.

Точку красную найдем,

Пальчик кругом поведем.

Отдохнули, поворот –

Пальчик движется вперед.

Точку красную оставим,

Пальчик к синенькой приставим.

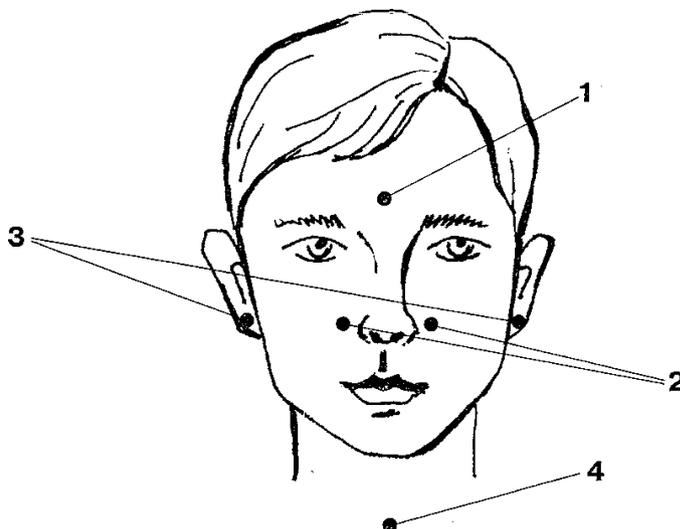
Чтобы носик наш дышал,

Насморк деткам не мешал.

Покрутили точку эту,
Передали эстафету.
Точки желтые находим
И опять по кругу водим.
Стоп, пойдем теперь вперед.
Кто быстрее точку найдет?
Точка зеленая на грудке у нас,
Находим все дружно ее мы сейчас.
Пальчиком водим по кругу мы снова –
Из сада домой пойдут дети здоровы.

Точки•

- 1 - красная точка;
- 2 - две синие точки;
- 3 - две желтые точки;
- 4 - зеленая точка.



5. Чтение стихов.

6. Песня.

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru