

Комплекс утренней зарядки на летний период.

Разновозрастная группа.

ИЮНЬ

Комплекс утренней гимнастики № 1

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение «Пчелки» бег по кругу с поднятыми в стороны руками, произносятся «жу-жу-жу» На слова «Сели пчелы на цветы» дети присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.

1. «Хлопки»

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

В.1. руки в стороны

2. руки вверх

3. руки в стороны

Комплекс 1

1. Игра «Догони пару». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 м одна шеренга от другой. По команде воспитателя «Раз, два, три — беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют свою пару, прежде чем она пересечет линию финиша (расстояние — 10 м).

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.
 - 1 — поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой;
 - 2 — отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной;
 - 3 — вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой;
 - 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.
 - 1 — поворот вправо, хлопнуть в ладоши;
 - 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).
4. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе.
 - 1 — руки в стороны;
 - 2 — поднять правую (левую) ногу вперед, хлопнуть под коленом;
 - 3 — опустить ногу, руки в стороны;
 - 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
5. *И. п.* — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой.
 - 1 — руки вперед, прогнуться;
 - 2 — исходное положение (5-6 раз).
6. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.
 - 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 — прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. Выполняется на счет 1-8, повторить 2 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 2

1. Игра «Совушка». Выбирается Совушка. Остальные дети изображают бабочек, птичек, и т.д. По сигналу «День» дети бегают по всему залу, на сигнал «Ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелился, забирает к себе. Игра повторяется

Упражнения с кубиком

2. *И. п.* — основная стойка, кубик в правой руке.

1-2 - поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку;

3-4 вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. *И. п.* — основная стойка, кубик в правой руке.

1 — присесть, переложить кубик в левую руку;

2 — исходное положение, кубик в левой руке (5-6 раз).

4. *И. п.* — сидя ноги врозь, кубик в правой руке.

1 — наклониться, положить кубик у носка левой ноги;

2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 — наклониться, взять кубик в левую руку.

То же к правой ноге (по 3 раза).

5. *И. п.* — стойка на коленях, кубик в правой руке.

1 — поворот вправо (влево), положить кубик у носка ног;

2 — поворот вправо (влево), взять кубик (6 раз).

6. *И. п.* — основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, вокруг кубиков в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках.

ИЮЛЬ

Комплекс 3

1. Игра «Огуречик, огуречик...» (прыжки, легкий бег). На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на другом — дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот конечек.

Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают в свой домик (за черту), а педагог их догоняет.

Упражнения с палкой

2. *И. п.* — основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 2 — опустить палку за голову на плечи; 3 — палку вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз).
4. *И. п.* — *сидя* ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
5. *И. п.* — стойка ноги чуть расставлены, опираясь двумя руками о палку. 1-2 — присесть; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. *И. п.* — основная стойка, палка на груди. 1 — правую ногу назад на носок, палку вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (5-6 раз).
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 4

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.

Упражнения с обручем

2. *И. п.* — основная стойка, обруч внизу.
1-2 — поднять обруч вверх, поднимаясь на носки;
3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. *И. п.* — ноги слегка расставлены, обруч у груди.
1 — присесть, вынести обруч вперед;
2 — исходное положение (4-6 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.
1 — обруч вверх;
2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться;
4 — исходное положение (6 раз).
5. *И. п.* — стойка ноги врозь, обруч внизу.
1 — поднять обруч вверх;
2 — наклониться, коснуться ободом пола;
3 — выпрямиться, обруч вверх;

- 4 — исходное положение (5-6 раз).
6. *И.п.* — основная стойка в обруч, руки произвольно.
На счет 1-7 — прыжки на двух ногах в обруче;
на счет 8 — прыжок из обруча (2-3 раза).
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 5

1. Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке». Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель:

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки:
Раз-два, раз-два.
По камешкам, по камешкам...
В яму — бух!

Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «в яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

Упражнения с флажками

2. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — флажки вперед, скрестить; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (4-5 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — поворот вправо (влево), взмахнуть флажками; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. *И. п.* — основная стойка, флажки у плеч. 1-2 — присесть, вынести флажки вперед; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).
5. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — поднять флажки в стороны; 2 — наклониться вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (4-5 раз).
6. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте, с небольшой паузой.

Комплекс 6

1. Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу воспитателя.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу.
1 — мяч вперед;
2 — мяч вверх, руки прямые;
3 — мяч вперед;
4 — исходное положение (4-5 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.
1-2 — присесть, мяч вынести вперед;

- 3-4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), уронить мяч у носка правой ноги, поймать мяч, вернуться в исходное положение (по 3 раза).
 5. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя руками (несколько раз подряд).
 6. *И. п.* — основная стойка, мяч внизу.
 - 1 — правую ногу назад на носок, мяч вперед;
 - 2 — исходное положение. То же левой ногой (5-6 раз).
 7. *И. п.* — основная стойка, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси с небольшой паузой.
 8. Ходьба в колонне по одному.

АВГУСТ

Комплекс 7

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя; бег между предметами (кегли, кубики); ходьба и бег чередуются.

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе.
 - 1 — руки к плечам;
 - 2 — руки вверх;
 - 3 — руки к плечам;
 - 4 — исходное положение (5-6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1 — руки в стороны;
 - 2 — наклон вперед, коснуться ладонями колен;
 - 3 — выпрямиться, руки в стороны;
 - 4 — исходное положение (5 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки на поясе.
 - 1 — руки в стороны;
 - 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;
 - 3 — выпрямиться, руки в стороны;
 - 4 — исходное положение (6 раз).
5. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.
 - 1-2 — присесть, руки вынести вперед;
 - 3-4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
6. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.
 - 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны;
 - 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища.Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 44

1. Игра «Совушка». Выбирается Совушка. Остальные дети изображают бабочек, птичек, и т.д. По сигналу «День» дети бегают по всему залу, на сигнал «Ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелился, забирает к себе. Игра повторяется

Упражнения с кеглей

2. *И. п.* — основная стойка, кегля в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поднять кеглю вверх, переложить в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
3. *И. п.* — основная стойка, кегля в правой руке. 1 — присесть, поставить кеглю на пол; 2 — встать, выпрямиться; 3 - присесть, взять кеглю в левую руку, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. *И. п.* — стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 — поворот вправо (влево), поставить кеглю у носка правой ноги; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо (влево), взять кеглю; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. *И. п.* — сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 — наклониться вперед, поставить кеглю у носков ног; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять кеглю; 4 — исходное положение (5-6 раз).
6. *И. п.* — основная стойка, кегля на полу, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Перед прыжками в другую сторону небольшая пауза.
7. Ходьба в колонне по одному, в правой руке кегля.

Комплекс 8

1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с косичкой (скакалкой)

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни.
 - 1 — косичку на грудь;
 - 2 — косичку вверх, потянуться;
 - 3 — косичку на грудь;
 - 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу.
 - 1 — косичку вверх;
 - 2 — наклон вправо (влево);
 - 3 — выпрямиться, косичку вверх;
 - 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу.
 - 1-2 — присесть, косичку вынести вперед;
 - 3-4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу.
 - 1 — поднять косичку вверх;
 - 2 — наклон вперед, коснуться косичкой правой (левой) стопы; 3 — выпрямиться, косичку поднять вверх;
 - 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
6. *И. п.* — основная стойка, косичка внизу.
 - 1 — прыжком ноги врозь, косичку вперед;
 - 2 — прыжком ноги вместе, косичку вниз.Выполняется на счет воспитателя 1-8; повторить 2-3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 9

1. Игровое упражнение «Пробеги — не задень». Ходьба и бег по с перешагиванием дорожек (из шнуров или реек), длиной в 3-4 м, шириной 30 см. По одной стороне зала ходьба, перешагивая шнурков или реек попеременно правой и левой ногой. По другой - бег с перешагиванием через шнурки или рейки, положенные на расстоянии трёх шагов ребёнка.

Упражнения с кубиком

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки вверх, переложить кубик в левую руку; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. *И. п.* — основная стойка, кубик в правой руке. 1 — присесть, переложить кубик в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. *И. п.* — стойка на коленях, кубик в правой руке; 1 — наклон вправо (влево) положить кубик, подальше; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вправо (влево), взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
5. *И. п.* — сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — наклон вперед, поставить кубик между пяткок ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять кубик левой рукой; 4 — исходное положение, кубик в левой руке (4-5 раз).
6. *И. п.* — основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг кубика в обе стороны с небольшой паузой между серией прыжков.
7. Игра «Совушка». Выбирается Совушка. Остальные дети изображают бабочек, птичек, и т.д. По сигналу «День» дети бегают по всему залу, на сигнал «Ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелился, забирает к себе. Игра повторяется

Комплекс 10

1. Игровое упражнение «Пробеги — не задень». Ходьба и бег между предметами змейкой, стараясь не задеть их (кубики, кегли, мячи).

Упражнения с обручем

2. *И. п.* — основная стойка, обруч внизу, хват рук с боков. 1 — обруч вперед; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение (4-5 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, обруч у груди. 1 — присесть, обруч вынести вперед; 2 — исходное положение (5 раз).
4. *И. п.* — стойка на коленях, обруч хватом рук с боков. 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).
5. *И. п.* — основная стойка, обруч хватом согнутых рук с боков на груди. 1 — поднять правую (левую) ногу согнутую в колене, коснуться ободом обруча (рис. 22); 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. *И. п.* — стоя в обруче, руки вдоль туловища. На счет 1-7 — прыжки на двух ногах в обруче; на счет 8 — прыжок из обруча (рис. 23). Повторить 2-3 раза.
7. Игра «Кто ушел?».

Комплекс 11

1. Игра «Догони мяч». Дети становятся на исходную линию, в руках у каждого мяч. По сигналу воспитателя: «Покатили!» дети прокатывают мяч в прямом направлении, подталкивая его вперед двумя руками; на следующий сигнал: «Беги!» - катят мяч вперед и бегут, догоняя его, берут и поднимают над головой. Шагом дети возвращаются на исходную линию, упражнение повторяется.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. *И. п.* — основная стойка, мяч внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, мяч поднять вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. 1 — присесть, уронить мяч, поймать; 2 — вернуться в исходное положение (несколько раз подряд).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 — поворот вправо (влево); 2 — бросить мяч о пол у правой (левой) ноги; 3 — поймать мяч; 4 — вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
5. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Броски мяча вверх (невысоко), ловля его двумя руками. Несколько раз подряд (выполняется в произвольном темпе).
6. Игра «Удочка». Дети становятся в круг на расстоянии 2-3 шагов. В центре находится воспитатель, в руках держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек по мере его приближения. Тот, кто задел за мешочек, т.е. выполнил прыжки недостаточно высоко, делает шаг назад. Игра останавливается и подсчитывается количество проигравших. При повторении игры все дети вновь вступают в игру.
Ходьба в колонне по одному.

4. И.П.

2. «Наклоны»

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

В.1. наклон вперед

2. И.П.

3.«Повороты»

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

В.1. поворот вправо (влево), развести руки в стороны

2. И.П.

4. «Где же ножки?»

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

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу вверх

2. И.П.

5. «Мячики»

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

В.1. прыжки на двух ногах на месте

6. Упражнение на дыхание.

Речевка. По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Речевка. Кто зарядку крепко любит, тот всегда здоровым будет.

Июнь
Комплекс утренней гимнастики № 1 (на улице)

Средняя группа.

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу.

Перестроение в две колонны.

1. «Руки к плечам»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1,3. руки к плечам

2. руки вверх

4. И.П.

2. «Наклоны вперед»

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

В.1,3. руки в стороны

2. наклон вперед, коснуться руками колен

4. И.П.

3. «Наклоны в стороны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх

2. И.П.

4. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, руки за головой

В.1. присесть, руки вперед

2. И.П.

5. «Прыжки»

И.П. ноги слегка расставлены, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны

6. Упражнение на дыхание

Речевка. Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Июнь
Комплекс утренней гимнастики № 2 с кубиками (на улице)

Средняя группа.

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу.

Перестроение в две колонны.

1. «Умки»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками у плеч

В.1. наклоны головы к правому и левому плечу

2. И.П.

2. «Кубики вместе»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В.1. руки в стороны

2. вверх, посмотреть на кубики

3. руки в стороны

4. И.П.

3. «Подъемный кран»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), поднять левую (правую) руку вверх

2. И.П.

4. «Постучи»

И.П. ноги на ширине плеч, кубики у плеч

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

2. И.П.

5. «Приседания с кубиками»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В. 1. присесть, руки вынести вперед

2. И.П.

6. «Прыжки вокруг кубиков»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг кубиков

7. Упражнение на дыхание

Речевка. Кто зарядку крепко любит,

Комплекс упражнений без предметов

Комплекс 1

Разминка

1. Построение в шеренгу, проверка осанки.
2. Ходьба друг за другом в колонне по одному.
3. Ходьба на носках, руки на поясе.
4. Ходьба с высоким подниманием ног.
5. Бег в медленном темпе в колонне по одному.
6. Бег врассыпную и в колонне.

ОРУ

1. И.п. — основная стойка, руки на поясе.
 - 1 – руки в стороны;
 - 2 – руки вверх и подняться на носочки, потянувшись за руками;
 - 3 – руки в стороны;
 - 4 – и.п.
1. И.п. — ноги расставить на ширину плеч, руки в стороны.
 - 1 – наклониться с поворотом, так чтобы правой рукой коснуться пальцев левой ноги.
 - 2 – и.п.;
 - 3 – аналогичный наклон в другую сторону;
 - 4 – и.п.
1. И.п. — основная стойка, руки на поясе.
 - 1 – вынести руки вперед, присесть (держать спину ровно);
 - 2 – и.п.;
 - 3 – 4 – аналогично.
1. И.п. — основная стойка, руки опущены.

- 1 – поднять руки вверх, правую ногу отставить назад на носок, прогнуться;
- 2 – и.п.;
- 3 – аналогично отставить левую ногу;
- 4 – и.п.

Завершение

1. Прыжки попеременно на одной ноге.
2. Прыжки на обеих ногах.
3. Ходьба на месте.
4. Дыхательное упражнение «Вдох (потянуться, руки поднять через стороны вверх) — выдох (наклониться, руки опустить).

Комплекс 2

Разминка

1. Построение в шеренгу, проверка осанки.
2. Ходьба в колонне по одному с поочередными поворотами в разные стороны по сигналу.
3. Переменный бег с ускорением.

ОРУ

1. И.п. – основная стойка, руки на поясе.
 - 1 – наклон головы к правому плечу;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – наклон головы к левому плечу;
 - 4 – и.п.
1. И.п. — основная стойка, руки перед грудью согнуты в локтях.
 - 1 – 3 – рывки согнутыми руками в стороны.
 - 4 – рывок прямыми руками в стороны.
1. И.п. – ноги расставлены на ширину плеч, руки на поясе.
 - 1 – поворот в правую сторону;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – поворот в левую сторону;
 - 4 – и.п.
1. И.п. – основная стойка, руки на поясе.
 - 1 – сделать выпад правой ногой;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – выпад левой ногой;
 - 4 – и.п.

Завершение

1. Поочередные прыжки — ноги вместе, ноги врозь.
2. Легкий бег на месте.
3. Дыхательное упражнение «Шарики».

Комплекс 3

Разминка

1. Построение в шеренгу, проверка осанки.
2. Ходьба на носках.

3. Ходьба на пятках.
4. Бег змейкой.

ОРУ

1. И.п. — основная стойка, руки на пояс.
 - 1 – наклон головы вперед, подбородком коснуться груди;
 - 2 – запрокинуть голову назад;
 - 3 – 4 – аналогично.
1. И.п. — ноги слегка расставлены, руки внизу.
 - 1 – поднять руки через стороны вверх и сделать хлопок;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – 4 – аналогично.
1. И.п. — основная стойка, руки на поясе.
 - 1 – руки поднять вверх, прогнуться;
 - 2 – наклониться вниз и коснуться пальцев ног;
 - 3 – присесть, руки выставить вперед;
 - 4 – и.п.
1. И.п. — основная стойка, руки на поясе.
 - 1 – выпад в правую сторону, руки в стороны;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – аналогично в левую сторону;
 - 4 – и.п.

Завершение

1. Ходьба на носках, руки за голову.
2. Ходьба в приседе, руки на поясе.
3. Прыжки «лягушкой».
4. Бег с подскоками.
5. Дыхательное упражнение «Часики».

Комплекс 4

Разминка

1. Построение в две колонны, проверка осанки.
2. Ходьба парами.
3. Прыжки на обеих ногах, в парах, взявшись за руки.
4. Бег парами.

ОРУ

1. И.п. — сесть на ковер, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.
 - 1 – 4 – круговой поворот головой вправо;
 - 1 – 4 – круговой поворот головой влево.
1. И.п. — сесть на ковер, ноги прямые, руки опущены.
 - 1 – наклониться вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – 4 – аналогично.
1. И.п. — сесть на ковер, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.
 - 1 – поднять правую ногу, носок тянуть вверх;
 - 2 – и.п.

- 3 – аналогично поднять левую ногу;
- 4 – и.п.
- 1. И.п. — лечь на спину, прямые руки за голову.
- 1 – перекатиться на живот;
- 2 – и.п.;
- 3 – 4 – аналогично.

Завершение

1. Ходьба на внутренней (внешней) стороне стопы.
2. Бег с прямыми ногами.
3. Дыхательное упражнение «Трубач».

Комплекс 5

Разминка

1. Построение в колонну, проверка осанки.
2. Ходьба широким шагом.
3. Ходьба «уточкой».
4. Бег по диагонали.

ОРУ

1. И.п. — стать на колени, руки опущены.
 - 1 – сесть на колени, сгруппироваться (лбом коснуться коленей, руки вытянуть вперед, положить их на пол);
 - 2 – 3 – замереть в таком положении;
 - 4 – и.п.
1. И.п. — стать на колени, руки опущены.
 - 1 – сесть на пол справа от пяток;
 - 2 – и.п. (можно помогать себе руками);
 - 3 – аналогично в левую сторону;
 - 4 – и.п.
1. И.п. — лечь на ковер, ноги прямые, руки вдоль туловища.
 - 1 – поднять правую ногу и обе руки вверх;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – поднять левую ногу и обе руки вверх;
 - 4 – и.п.
1. И.п. — лечь на ковер, ноги прямые, руки вдоль туловища.
 - 1 – 3 – поднять согнутые ноги и делать движение «велосипед»;
 - 4 – и.п.

Завершение

1. Ходьба по кругу, взявшись за руки.
2. Прыжки — ноги вместе, ноги врозь.
3. Бег спиной вперед.
4. Дыхательное упражнение «Паровозик».

Комплекс 6

Разминка

1. Построение в шеренгу, проверка осанки.

2. Ходьба след в след.
3. Ходьба по гимнастической скамейке.
4. Бег по кругу приставными шагами.

ОРУ

1. И.п. — сесть на пятки, руки скрестить на груди.
 - 1 – приподняться, руки развести в стороны;
 - 2 – сесть на пятки, руки скрестить и обхватить себя;
 - 3 – 4 – аналогично.
1. И.п. — сесть на ковер, ноги прямые, руки в упоре сзади.
 - 1 – поворачиваясь, перенести правую руку за левую, потянуться;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – поворот в другую сторону;
 - 4 – и.п.
1. И.п. — сесть на ковер, ноги прямые, руки в упоре сзади.
 - 1 – приподнимать пятки, не отрывая носки от пола;
 - 2 – и.п.
 - 3 – 4 – аналогично.
1. И.п. — лечь на живот.
 - 1 – обхватить руками щиколотки;
 - 2 – 3 – приподнимая ноги и верхнюю часть туловища, прогнуться;
 - 4 – и.п.

Завершение

1. Поочередный бег и ходьба.
2. Поочередные прыжки на правой и левой ноге.
3. Дыхательное упражнение «Мельница».

Комплекс упражнений с предметами

Комплекс упражнений с мячом

Разминка

1. Построение в шеренгу, проверка осанки.
2. Ходьба с переступанием через мячи.
3. Бег «змейкой» мимо мячей.

ОРУ

1. И.п. — ноги на ширине плеч, мяч в руках.
 - 1 – подбросить мяч, посмотреть вверх на него;
 - 2 – поймать мяч, голову опустить;
 - 3 – 4 – аналогично.
1. И.п. — ноги на ширине плеч, мяч держать прямыми руками перед грудью.
 - 1 – поворот вправо (руки не опускать);
 - 2 – поворот влево;
 - 3 – 4 – аналогично.
1. И.п. — основная стойка, мяч в правой руке.

- 1 – через стороны поднять обе руки вверх и переложить мяч в левую руку;
 - 2 – опустить руки;
 - 3 – 4 – аналогично.
1. И.п. — основная стойка, мяч в руках, руки опущены.
 - 1 – присесть, вытянув руки с мячом перед собой;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – 4 – аналогично.

Завершение

1. Ходьба на носочках, мяч держать прямыми руками над головой.
2. Прыжки, зажав мяч ногами.
3. Легкий бег.
4. Упражнения для восстановления дыхания.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой

Разминка

1. Построение в колонну, проверка осанки.
2. Ходьба с подлезанием под палку.
3. Бег по периметру зала с огибанием палок, расставленных по его углам.

ОРУ

1. И.п. — основная стойка, руки опущены и держат палку.
 - 1 – поднять руки с палкой вверх над головой и прогнуться, правую ногу отставить назад;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – аналогично отставить левую ногу;
 - 4 – и.п.
1. И.п. — ноги расставлены на ширину плеч, прямые руки подняты вверх над головой и держат палку.
 - 1 – наклон вправо;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – наклон влево;
 - 4 – и.п.
1. И.п. — сесть на пол, ноги прямые, руки перед собой, в руках палка.
 - 1 – максимально потянуться вперед;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – 4 – аналогично.
1. И.п. — лечь на спину, ноги прямые, палку держать в прямых руках, заведенных за голову.
 - 1 – перекатиться на живот;
 - 2 – перекатиться на спину;
 - 3 – 4 – аналогично в другую сторону.

Завершение

1. Ходьба с переступанием через палку, которую нужно держать перед собой обеими руками.

2. Перепрыгивание обеими ногами через палку, лежащую на полу (вперед — назад).
3. Бег в колонне по одному.
4. Дыхательное упражнение «Косарь».

Можно выполнять аналогичные упражнения со скакалкой.

Комплекс упражнений с мешочком.

Разминка

1. Построение в шеренгу, проверка осанки.
2. Ходьба с мешочком на голове.
3. Бег с ускорением.

ОРУ

1. И.п. — основная стойка, руки на поясе, на голове мешочек.
 - 1 – поворот вправо (стараться не уронить мешочек);
 - 2 – и.п.;
 - 3 – поворот влево;
 - 4 – и.п.
1. И.п. — основная стойка, руки на поясе, на голове мешочек.
 - 1 – присесть, руки вытянуть вперед (не уронить мешочек);
 - 2 – и.п.;
 - 3 – 4 – аналогично.
1. И.п. — сесть на ковер, ноги прямые, мешочек держать в руках.
 - 1 – потянуться вперед, положить мешочек у носков ног;
 - 2 – выпрямиться;
 - 3 – потянуться вперед, взять мешочек в руки;
 - 4 – и.п.
1. И.п. — лечь на спину, ноги прямые, мешочек держать руками у груди.
 - 1 – попытаться сесть, не выпуская мешочек из рук;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – 4 – аналогично.

Завершение

1. Ходьба с мешочком на голове.
2. Бег приставным шагом.
3. Дыхательное упражнение «Дроворуб».

Комплексы утренней гимнастики для детей старшей группы

Годовые задачи:

1. Настроить, “зарядить” организм ребенка на весь предстоящий день
 2. Формировать правильную осанку и воспитывать умение сохранять ее в различных видах деятельности.
 3. Содействовать профилактике плоскостопия.
 4. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.
 5. Упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
 6. Профилактика простудных заболеваний и травматизма.
 7. Сохранять и укреплять здоровье детей, костно-мышечную, дыхательную системы
 8. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.
- Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

Июнь 1 неделя

И. П.: основная стойка, кегли внизу

1 – кегли в сторону; 2 – кегли вверх;

3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в и.п.

И. П.: стойка ноги врозь, кегли у груди

1 – кегли в стороны;

2 – наклон вперед, коснуться кеглями пола;

3 – выпрямиться, кегли в стороны;

4 – и.п.

И. П.: стойка на коленях, кегли у плеч

1 – 2 – поворот вправо, коснуться пола у пятки правой ноги;

3 – 4 – выпрямиться, вернуться в и.п. То же влево.

И. П.: основная стойка, кегли внизу

1 – 2 – присесть, кегли вперёд;

3 – 4 – вернуться в и.п.

И. П.: основная стойка, руки на поясе, кегли на полу.

Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно вокруг кеглей в обе стороны.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному.

Июнь 2 неделя

III. Игра «Удочка».

Июнь 3 неделя

И. П.: основная стойка, кубики в обеих руках внизу

1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх, ударить ими один о другой;

3 – кубики в стороны; 4 – вернуться в и.п.

И. П.: стойка на коленях, кубики у плеч

1 – 2 наклониться вперёд, положить кубики на пол (подальше);

3 – 4 наклониться, взять кубики, вернуться в и.п.

И. П.: основная стойка, кубики у плеч

1 – присесть, кубики вперёд; 2 – вернуться в и.п.

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.

Июнь 4 неделя

Июль 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления.

II. Упражнения «Путешествие по морю – океану»

• «Где корабль?»

И. П.: основная стойка, руки на поясе

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, бег на носочках, ходьба.

Июль 2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне, на сигнал «Зайцы!» три прыжка на двух ногах. Бег врассыпную, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки на пояс. Ходьба и бег чередуются.

И. П.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу

1 – шаг вправо, мяч вверх;

2 – приставить левую ногу;

3 – шаг влево;

4 – вернуться в и.п.

И. П.: стойка ноги на ширине ступни, мяч на груди

1 – 2 – присесть, мяч вперёд, руки прямые;

3 – 4 и.п.

И. П.: сидя ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади.

1 – 2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот и поймать его.

И. П.: основная стойка, мяч внизу

1 – 2 – поднимаясь на носки, мяч вверх; 3 – 4 и.п.

Июль 3 неделя

Июль 4 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

II. Упражнения с гимнастической палкой

• «Палку вверх»

И. П.: основная стойка, палка внизу

1- палку вверх; 2 – опустить палку за голову на плечи;

3 – палку вверх; 4 – и.п.

• «Наклоны вниз»

И. П.: стойка ноги врозь, палка внизу

1 – палку вверх;

2 – наклон вперёд, палку вперёд;

3 – выпрямиться, палку вверх;

4 – вернуться в и.п.

• «Повороты».

И.П.: стойка ноги врозь, палка на лопатках

1 – поворот туловища вправо (влево);

2 – вернуться в и.п.

• «Приседания»

И. П.: основная стойка, палку на грудь

1- 2 – присесть, палку вперёд; 3 – 4- и.п.

• «Палку вперёд»

И.П.: основная стойка, палка внизу

1 – правую ногу в сторону на носок, палку вперёд;

2 – и.п. То же влево.

Август 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра, как лошадки. Бег, помахиывая руками, как крылышками – бабочки.

И. П.: основная стойка, флажки внизу.

1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх, скрестить;

3 – флажки в стороны; 4 – вернуться в и.п.

И. П.: основная стойка, флажки внизу

1 – 2 – присесть, флажки вперёд; 3 – 4 – и.п.

И. П.: стойка в упоре на коленях, флажки у плеч

1 – поворот вправо (влево), флажок в сторону; 2 – и.п.

И. П.: основная стойка, флажки внизу.

На счёт 1-8 прыжки на двух ногах, затем небольшая пауза; на счёт 1-8 прыжки на правой (левой) ноге в чередовании с небольшой паузой.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.

Август 2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

II. Упражнения с кольцом (кольцеброс)

• «Выкруты».

И. П.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи

1 -2–повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3 – 4 вернуться в и.п.

• «Приседания»

И. П.: основная стойка, кольцо в обеих руках хватом двумя руками за середину снаружи.

1 – присесть, кольцо вверх; 2 – вернуться в и.п.

• «Руки вверх»

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке.

1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить кольцо в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз.

• «Переложить кольцо в другую руку»

И. П.: стойка ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке.

1 – поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 – опустить ногу, руки вниз. То же правой ногой.

• «Наклоны»

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 – прямые руки вперед; 2 – наклониться, коснуться кольцом пола; 3 – выпрямиться, кольцо вперед; 4 – и.п.

• «Шаг в сторону».

И. П.: основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг левой ногой влево; 4 – приставить правую ногу, и.п.

III. Игра «Удочка».

Август 3 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары, легкий бег.

II. Упражнения «Самолеты»

• **«Заводим мотор»**

И. П.: ноги на ширине ступни, руки вниз

1-8 – вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг другой) перед грудью, произносить «р-р-р», затем вернуться в и. п.

• **«Пропеллер»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу

1-8 – круговые вращения прямыми руками вперед (повторить 2 раза)

• **«Путь свободен»**

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

1- поворот вправо, руки в стороны,

2- и. п., то же влево

• **«Самолеты летят»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны

1- наклониться вправо, 2- и. п.,

3- наклониться влево, 4- и. п.

• **«Турбулентность (тряска в воздухе)»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

Прыжки на двух ногах на месте.

• **«Самолеты приземлились»**

И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу

1 - выпад вперед правой ногой, руки в стороны,

2 - и. п., то же левой ногой

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, вытягивая вперед прямые ноги, легкий бег, ходьба.

Август 4 неделя

И. П.: основная стойка, кубики в обеих руках внизу

1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх, ударить ими один о другой;

3 – кубики в стороны; 4 – вернуться в и.п.

И. П.: стойка на коленях, кубики у плеч

1 – 2 наклониться вперед, положить кубики на пол (подальше);

3 – 4 наклониться, взять кубики, вернуться в и.п.

И. П.: основная стойка, кубики у плеч

1 – присесть, кубики вперед; 2 – вернуться в и.п.

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.

«Ласковая киска»

Воспитатель. Ребята, угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:

Мохнатенькая,

Усатенькая.

На лапках царапки,

Молочко пьет,

«Мяу-мяу!» — поет.
(Кошка)

Правильно. А теперь, ребята, давайте поиграем вместе с ко шечкой.

Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку.

Ходьба обычная за кошкой (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба со сменой направления (20 секунд).

Построение врассыпную.

Упражнение «Кошечка греется на солнышке»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Наклонить голову к одному плечу.

Вернуться в исходную позицию.

Наклонить голову к другому плечу.

Вернуться в исходную позицию.

По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание: «Резких движений головой не делать».

Упражнение «Кошечка играет»

Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной.

Наклониться вперед, положить голову на колени.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Кошечка дышит»

Исходная позиция: сидя на полу.

Сделать вдох носом.

На выдохе протяжно тянуть: «М-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

Повторить 5 раз.

Упражнение «Кошечка спряталась»

Исходная позиция: стоя, руки внизу. Присесть, закрыть глаза руками.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Кошечка радуется» Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой «стайкой» (1,5 минуты).

Дети вслед за кошкой возвращаются в группу.

«Веселые гуси»

Воспитатель. Сегодня мы с вами, ребята, будем гуся ми.

Гуси, гуси!

Дети. Га-га-га.

Воспитатель. Ну, летите же сюда!

Ребята собираются около воспитателя.

Воспитатель. Гуси гуляют по лужайке. (Ходьба стайкой (15 секунд).)

Гуси подняли крылышки вверх. (Ходьба за воспитателем, руки вверх (15 секунд).)

Гуси радуются солнышку. (Бег врассыпную (15 секунд).)

Построение врассыпную.

Упражнение «Гуси проснулись»

Исходная позиция: стоя, руки опущены.

Поднять руки через стороны вверх, произнести: «Га-га!».

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Гуси шипят»

Исходная позиция: стоя, руки за спиной.

Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать: «Ш-ш-ш».

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

Упражнение «Спрятались гуси»

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Присесть, руки положить на голову.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Радуются гуси»

Исходная позиция: стоя.

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Воспитатель. Гуси, гуси!

Дети. Га-га-га!

Воспитатель. Есть хотите?

Дети. Да-да-да!

Воспитатель. Ну, летите же домой.

Медленный бег за воспитателем «стайкой» (30 секунд).

Медленная ходьба за воспитателем (30 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки»

Указание: выдох длиннее вдоха.

Дети возвращаются в группу.

«Звонкие погремушки»

Воспитатель.

Динь-дон, дили, дили.

Погремушки нам купили.

У Марины, у Танюшки,

И у Вовы погремушки.

И звенит со всех сторон:

Дили, дили, дили, дон.

Н. Френкель

Ребята, сегодня мы с вами выполним зарядку с погремушками. И проведет ее веселый Петрушка.

Погремушки заранее разложены по кругу.

Воспитатель надевает на себя колпак Петрушки.

Ходьба друг за другом по кругу около погремушек (20 секунд). Бег друг за другом по кругу (20 секунд).

Остановка около погремушек. Дети берут в руки по две погремушки.

Упражнение «Покажи погремушки»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками опущены. Поднять руки через стороны вверх, позвенеть погремушками. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Спрячь погремушки»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, погремушки в руках. Наклониться вперед, спрятать погремушки за стопами ног. Вернуться в исходную позицию.

Наклониться вперед, взять погремушки и сказать: «Вот!» Вернуться в исходную позицию. Повторить 2 раза. Темп медленный.

Упражнение «Положи погремушку» Исходная позиция: стоя, руки с погремушками внизу. Присесть, положить погремушки на пол. Вернуться в исходную позицию. Присесть, взять погремушки и сказать: «Вот!»

Повторить 2 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Звонкие погремушки»

Исходная позиция: стоя, руки с погремушками согнуты в локтях.

Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Петрушка.

Динь, динь, динь.

Вместе ловко побежим.

Погремушкой, погремушкой

Звонко, звонко позвеним.

Бег за Петрушкой (20 секунд).

Петрушка.

Погремушка, не звени.

Хватит, хватит. Отдохни.

Дети подходят к Петрушке и отдают ему погремушки.

Спокойная ходьба в рассыпную.

Дети вместе с Петрушкой возвращаются в группу.

«Любимые игрушки»

Воспитатель. Ребята, вы любите играть с игрушками?

Какие у вас любимые игрушки? (Ответы детей.)

Сегодня мы в наших упражнениях покажем некоторые игрушки.

Ходьба врассыпную (20 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Остановка. Построение врассыпную.

Упражнение «Кукла»

Исходная позиция: стоя, руки опущены.

Поднять руки перед собой — вверх.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Темп медленный.

Упражнение «Неваляшка»

Исходная позиция: сидя, ноги раздвинуты, руки на поясе. Наклониться вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп медленный.

Упражнение «Медвежонок»

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Поднять одну ногу, опустить.

То же другой ногой.

Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Веселый мячик»

Исходная позиция: стоя, руки произвольно.

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Воспитатель. Как хорошо вы выполнили упражнения, молодцы. Теперь давайте поиграем в игру

«Найди игрушку».

В центре зала педагог сажает на пол игрушки — куклу и медвежонок.

Дети бегут за воспитателем по кругу. По сигналу педагога девочки подбегают к кукле, а мальчики к мишке. Повторить 2 раза.

Ходьба вокруг игрушек (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«Части тела»

Воспитатель. Ребята, покажите мне свои руки.

А теперь покажите ноги. Теперь покажите колени.

(Дети выполняют задания.) Молодцы. Все вы знаете и умеете. Сегодня мы про ведем зарядку и поиграем

с нашими ручками, ножками, коленками. Будьте внимательны.

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

Бег стайкой за воспитателем (20 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Остановка. Построение врассыпную.

Упражнение «Покажи руки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, выпрямить и сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Где колени»

Исходная позиция: стоя, ноги расставлены, руки за спину.

Наклониться вперед, ладони положить на колени,

смотреть на колени, сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

Упражнение «Спрячь голову»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены,

руки на пояс.

Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги.

Вернуться в исходное положение.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Прыгают ножки»

Исходная позиция: стоя, руки произвольно.

Подпрыгивание на месте.

8—10 подпрыгиваний на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.

Указание: «Прыгать мягко».

Заключительная часть

Воспитатель. Какие вы молодцы. Вы не только знаете части тела, но и правильно выполнили все упражнения. А сей час я предлагаю вам выполнить упражнение на дыхание.

Дыхательное упражнение «Вырасти большой»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться,

подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню

— выдох. Произнести: «У-х-х-х»! Повторить 4—5 раз.

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«Петя-петушок»

Воспитатель. Ребята, к нам в гости сегодня пришел петушок. (Показывает игрушечного петушка.)

Петушок. Ку-ка-ре-ку.

Воспитатель.

Петушок, петушок,
Золотой гребешок,
Масляна головушка,
Шелкова бородушка.
Что ты рано встаешь,
Голосисто поешь,

Деткам спать не даешь?

Петушок. Я хочу провести с ребятами зарядку.

Воспитатель. Покажем петушку, как мы умеем ходить. Ходьба стайкой за петушком (20 секунд).

Ходьба, высоко поднимая колени, отводя руки в стороны, хлопая ими по бокам (20 секунд).

Воспитатель. Убегаем от петушка. Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (20 секунд).

Построение врассыпную.

Петушок. Повторяйте за мной упражнения, ребята.

Покажите, какие вы ловкие.

Упражнение «Петушок машет крыльями»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указания: «Держите спину ровно».

Упражнение «Петушок пьет водичку»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Наклониться.

Вернуться в исходную позицию. Высоко поднять голову.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание: «Хорошо выпрямить спину после наклона».

Упражнение «Петушок клюет зернышки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Присесть, постучать пальчиками по полу.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Петушок радуется»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

2—3 пружинки и 5—6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное.

Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Ходьба в колонне за петушком (30 секунд).

Дыхательное упражнение «Петушок»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох. Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза.

Воспитатель. Ребята, давайте выучим стихотворение про петушка:

Петушок, петушок,

Подари мне гребешок.

Ну, пожалуйста, прошу,

Я кудряшки расчешу.

Дети благодарят петушка за интересные упражнения и возвращаются в группу

«Цирковые медвежата»

Педагог предлагает им отгадать загадку:

Он всю зиму долго спал,
Лапу правую сосал.
А проснулся — стал реветь.
Этот зверь — лесной...
(Медведь)

Воспитатель. Правильно, медведь. Вы когда-нибудь бы ли в цирке? А цирковых медвежат вы во время представления видели? Сегодня мы с вами побываем

в цирке. Мы — цирковые медвежата.

Воспитатель предлагает каждому ребенку-«медвежонку» занять стульчик — «цирковое место».

Воспитатель. Медвежата разминаются перед выступлением.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд).

Бег вокруг стульчиков (20 секунд).

Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на лапки»

Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить 2 раза.

Упражнение «Покажем лапки и спрячем»

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки за спиной (за спинкой стула).

Руки вперед — показали лапки.

Вернуться в исходную позицию — спрятали лапки.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание: «Вперед не наклоняться».

Упражнение «Медвежата выступают»

Исходная позиция: сидя лицом к спинке стула, руки на спинке стула. Поворот в сторону, посмотреть назад.

Вернуться в исходную позицию.

То же в другую сторону.

Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Указания: «Крепко держаться за спинку стула».

Упражнение «Медвежата топают ногами»

Исходная позиция: сидя на стуле, держаться за сиденье стула с боков.

Шагать, высоко поднимая колени. После 6—8 шагов остановка — отдых.

Повторить 4 раза.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Медвежата радуются»

Исходная позиция: стоя за стулом, ноги слегка расставлены, руки вниз.
6—8 подпрыгиваний, затем ходьба вокруг стула.

Повторить 2 раза. Дыхание произвольное.

Указания: «Прыгать легко, мягко».

Заключительная часть

Упражнение «Устали лапки медвежат»

Массаж рук и ног — постукивание по ногам и рукам паль чиками рук (20 секунд).

Упражнение «Прощание медвежат с гостями»

Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд). Ходьба по залу (20 секунд).

Воспитатель. Медвежата заслужили вкусную награду. Но перед едой необходимо вымыть лапки. Дети отправляются на завтрак.

«Веселые обезьянки»

Воспитатель. Ребята, вы хотите поиграть? Отгадайте загадку:

Зверь смешной в огромной клетке
С ветки прыгает на ветку.
Ест бананы, сладости
К общей детской радости.
(Обезьяна)

Правильно, это обезьянка. Посмотрите, к нам в гости спешит обезьянка!

Под веселую музыку появляется обезьянка (игрушка), здоровается, приглашает детей поиграть с ней, раздает им ленточки.

Ходьба друг за другом (20 секунд).

Бег стайкой за обезьянкой (20 секунд).

Ходьба с выполнением **дыхательного упражнения «Подуем на ленточки»** (20 секунд).

Ходьба по кругу (15 секунд).

Построение в полукруг около обезьянки.

Упражнение «Выше ленточки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки с лентами опущены.

Руки с ленточками вверх, посмотреть и через стороны опустить вниз.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Помашем ленточками внизу»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки с лентами за спиной.

Наклониться вперед, помахать ленточками внизу.

Вернуться в исходную позицию.
Повторить 3 раза. Темп умеренный.
Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Поиграем ножками»

Исходная позиция: сидя на полу, руки с ленточками опущены.
Согнуть ноги, ленточки вверх, помахать, опустить, выпрямить ноги.
Повторить 4 раза. Дыхание произвольное.

Упражнение «Обезьянка радуется детворе»

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки вниз.
3—4 пружинки и 6 подпрыгиваний, затем ходьба со взмахиванием ленточками.
Повторить 2 раза.

Поощрения.

Заключительная часть

Ребята показывают обезьянке, какие упражнения они могут выполнять с ленточками.

Ходьба по кругу с различным положением рук (ленточки к плечам, за спину, в стороны) (20 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на обезьянку»

(20 секунд).

Обезьянка благодарит детей, желает им приятного завтрака и убегает.

Дети возвращаются в группу.

«Серенький зайчишка»

Воспитатель. Отгадайте загадку, ребята:

Зимой беленький,
Летом серенький.
Никого не обижает,
Сам всех боится.

(Заяц)

Педагог надевает маску зайца и проводит зарядку.

Воспитатель. Смотрите внимательно и правильно выполняйте все упражнения.

Ходьба по залу за зайчиком.

(Ходьба по залу друг за другом (15 секунд).)

Покажем зайчику, какие мы большие.

(Ходьба на носочках (10 секунд).)

Бег за зайчиком. (Обычный бег (20 секунд).)

Потеряли зайчика. (Ходьба врассыпную (10 секунд).)

Построение врассыпную.

Упражнение «Зайка греет лапки на солнышке»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, повернуть ладонями вверх-вниз, сказать:

«Тепло». Вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Индивидуальные поощрения.

Упражнение «Зайка греет ушки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Повернуть голову в сторону.

Вернуться в исходную позицию.

Повернуть голову в другую сторону.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Упражнение «Зайка прячет лапки»

Исходная позиция: стоя, руки в стороны.

Наклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет».

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный. Индивидуальные указания и поощрения.

Упражнение «Зайчик занимается спортом»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Бег на месте 8—12 секунд. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте. Поощрения.

Заключительная часть

Зайка предлагает ребятам поиграть с ним в игру

«Зайка серенький сидит».

Воспитатель читает стихотворение, сопровождая чтение показом соответствующих тексту движений. Дети выполняют движения по показу. Зайка серенький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть. Вот так, вот так

Надо лапочки погреть.

Кто-то зайку испугал. Зайка прыг и ускакал.

Дети убегают, зайка ловит их.

Игра повторяется 2 раза.

Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика»

Повторить 2 раза.

Дети возвращаются в группу.

«Герои сказок»

Воспитатель. Ребята, вы любите сказки?

Каких сказочных героев вы знаете? (Ответы детей.)

Давайте в наших упражнениях покажем героев сказок.

Ходьба друг за другом (20 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Дети идут под ритмическую присказку воспитателя:

Наши ребятки

На утренней зарядке

Все делают как нужно,

Шагают в ногу дружно.

Раз-два, раз-два.

Шагают в ногу дружно.

Раз-два, раз-два.

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение врассыпную.

Упражнение

«Винни-Пух надувает воздушный шарик»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Согнуть руки в локтях, кисть сжать в кулак, поднести ближе ко рту и имитировать надувание шарика.

Развести руки в стороны — надули шарик.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Веселый колобок»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вверх.

Поворот на бок, на живот, на другой бок, на спину.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Индивидуальные поощрения.

Упражнение «Забавный Буратино»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.

Согнуть ноги в коленях.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Смешной зайчик»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью.

3—4 раза согнуть и разогнуть ноги, затем перейти на подпрыгивания.

8—10 подпрыгиваний.

Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Заключительная часть

Ходьба с различными положениями рук (20 секунд).

Ходьба с остановками за воспитателем (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«Веселые зверята»

Воспитатель. Сегодня мы с вами вспомним некоторых животных и даже покажем их в упражнениях,

но сначала вы должны отгадать загадки.
Ходьба обычная за воспитателем (15 секунд).
Ходьба «змейкой» за воспитателем (15 секунд).
Бег «змейкой» за воспитателем (20 секунд).
Ходьба обычная (15 секунд).
Построение в круг.

Воспитатель. Ребята, отгадайте загадку:

Зверь мохнатый, косолапый,
Он сосет в берлоге лапу.
(*Медведь*)

Упражнение «Неуклюжий медвежонок»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены,
руки вниз.

Раскачивать одновременно обеими руками вперед-назад. Упражнение
выполнять с большой амплитудой. 2—3 остановки. Вернуться в исходную
позицию.

Повторить 3 раза. Темп умеренный.

Дыхание произвольное. Показ воспитателя.

Воспитатель. Отгадайте загадку:

Хитрая плутовка,
Рыжая головка.
Хвост пушистый — Краса.
А зовут ее... (*Лиса*)

Упражнение «Лисичка ищет зайчат»

Исходная позиция: лежа на животе, подбородок
на согнутых руках.

Приподнять голову, смотреть вперед. Вернуться
в исходную позицию. Повторить 4 раза.

Темп умеренный. Показ воспитателя.

Воспитатель. Отгадайте еще одну загадку:

Мохнатенькая,
Усатенькая,
Сядет — песенку поет,
Молочко из блюдца пьет.
(*Кошка*)

Упражнение «Кошечка отдыхает»

Исходная позиция: лежа на спине, ладони прижаты к полу. Повернуться на
бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеку — киска спит.

Вернуться в исходную позицию — киска просыпается. Повторить 5 раз. Темп
умеренный. Индивидуальные указания и поощрения.

Воспитатель. Вот еще загадка:

Зимой серенький,

Летом беленький.
Никого не обижает.
Всех сам боится.
(Зайчик)

Упражнение «Ловкий зайчик»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи. Мягкой лапкой постучи, постучи. Ты на травке посиди, посиди, И немножко отдохни, отдохни. Отдохнул, теперь вставай. Прыгать снова начинай!

Прыжки чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Прыжки — ноги вместе, ноги врозь. Чередовать прыжки с ходьбой на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

Заключительная часть

Ходьба по залу друг за другом с имитацией движений медведя, лисички, зайчика, лошадки (60 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга» Указание: «Выдох длиннее вдоха». Дети возвращаются в группу.

«В гости к ежику»

Воспитатель. Ребята, сегодня мы отправимся в гости.

А к кому — отгадайте:

На спине иголки
Длинные и колкие.
А свернется в клубок —
Нет ни головы, ни ног.

(Еж)

Правильно, ежик. Мы отправляемся в гости к ежику.

Идем по лесу.

(Ходьба в колонне по одному (10 секунд).)

Идем по болоту. (Ходьба по кругу, взявшись за руки (10 секунд).)

Убегаем от лисы. (Бег в колонне по кругу (15 секунд).) Подходим к домику ежика. (Ходьба (10 секунд).)

Построение в круг.

Воспитатель (показывает игрушечного ежика).

Посмотрите, ребята, а вот и ежик.

Ежик. Здравствуйте, дети. Я только что проснулся.

Давайте вместе сделаем зарядку.

Упражнение «Ежик потягивается»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Руки в стороны, улыбнуться.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный. Указания об осанке.

Упражнение «Ежик приветствует ребят»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Наклон вперед, поворот головы в одну сторону, другую сторону. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание: «Резких движений головой не делать». Показ и объяснение педагога. Индивидуальные поощрения и помощь.

Упражнение «Ежик греется на солнышке»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища — греется животик.

Поворот на живот — греется спинка.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Всем весело»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

8—10 подпрыгиваний на месте и ходьба, размахивая руками.

Повторить 3 раза.

Указание: «Прыгаем легко».

Заключительная часть

Ежик. Молодцы, ребята. Все упражнения выполнили правильно и красиво. Я хочу поиграть с вами.

Проводится **подвижная игра**. Дети свободно ходят по залу в разных направлениях. По сигналу педагога (свисток, удар в бубен) они останавливаются и приседают на корточки.

Повторить игру 3 раза.

Ходьба за ежиком (25 секунд).

Дети благодарят ежика и возвращаются в группу.

«Поросенок Хрю-Хрю»

Воспитатель загадывает загадку:

Вместо носа — пяточок,
Вместо хвостика — крючок.
Голос мой визглив и звонок.

Я веселый...

(Поросенок)

Педагог надевает маску поросенка и проводит зарядку. Заранее на полу разложены кубики.

Ходьба парами, держась за руки, по кругу (15 секунд). Ходьба парами между предметами (15 секунд).

Бег по кругу друг за другом (20 секунд).

Указание: «Как только вы

услышите сигнал (свисток, удар в бубен), возьмите

с пола по два кубика».

Ходьба по кругу с кубиками в руках (10 секунд).

Построение в круг.

Упражнение «Покажи кубики»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены,

кубики за спину. Кубики вперед, сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Темп умеренный.

Указание: «Спину держать прямо.

Голову не опускать».

Упражнение «Положи и возьми»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки с кубиками у плеч.

Наклон вперед, положить кубики у пяток.

Вернуться в исходную позицию.

Наклон вперед, взять кубики.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ воспитателя. Индивидуальная помощь и поощрения.

Упражнение «Хрю-хрю»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спиной.

Присесть, постучать кубиками об пол и сказать: «Хрю-хрю».

Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Не задень кубики»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Кубики на полу по бокам.

6—8 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3 раза.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Заключительная часть

Бег в медленном темпе (30 секунд). Ходьба обычная (10 секунд).

Сесть на пол. Повторить 2 раза скороговорку (сначала мед ленно, затем быстро):

Ой, как сыро, сыро, сыро

От росы, росы, росы.

Дети уходят в группу.

«Белочка в гостях у детворы»

Воспитатель. Отгадайте, кто спешит к нам в гости:

Хожу в пушистой шубе,

Живу в густом лесу.

В дупле на старом дубе

Орешки я грызу.

(Белка)

Педагог надевает маску белки и проводит зарядку.
Белка. Я принесла для всех детей шишки. Зарядку мы проведем с ними.
Ходьба по кругу за белочкой (15 секунд).
Ходьба между предметами (10 секунд).
Бег в колонне по одному (20 секунд).
Ходьба по кругу (10 секунд).
Построение в круг.
Белка раздает детям по две шишки.

Упражнение «Шишки вверх»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки с шишками опущены.
Шишки через стороны вверх, вместе.
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 5 раз. Темп умеренный.
Указание: «Спина прямая».
Индивидуальные указания.

Упражнение «Положи и возьми шишки»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки с шишками у плеч.
Наклон вперед, положить шишки у пяток.
Вернуться в исходную позицию.
Наклон вперед, взять шишки.
Повторить 4 раза. Темп умеренный.
Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Спрячьте шишки»

Исходная позиция: сидя, руки с шишками в стороны.
Шишки к животу, согнутыми в коленях ногами прикрыть шишки, опустить голову.
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 4 раза.
Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Отдыхают глазки»

Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать. Посмотреть на шишки.
Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Вокруг шишек»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Ходьба и бег вокруг шишек. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Ходьба с различными упражнениями для рук (шишки в руках) (20 секунд).

Игра-массаж

Дети садятся на пол. Одну шишку кладут на пол, другая шишка в руках.
Катать шишку в руках (20 секунд). Правой рукой катить шишку по левой руке. Начинать от пальцев и поднимать выше по руке и обратно. То же самое по левой руке.

Ребята благодарят белочку за интересную зарядку и возвращаются в группу.

«Верная собачка»

Воспитатель загадывает им загадку:

Гладишь — ласкается,
Дразнишь — кусается.

(Собака)

Воспитатель. Правильно, собачка. А хотите, чтобы она пришла к нам и провела утреннюю гимнастику?

(Появляется собачка (игрушка).)

Идем за собачкой. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд).)

Прыгаем, как собачка. (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (10 секунд).)

Собачка оставляет свои следы. (Бег «змейкой» за собачкой (20 секунд).)

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

Собачка предлагает ребятам взять по одному мячу.

Упражнение «Мяч вперед»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, мяч опущен.

Мяч вперед.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание: «Спина прямая».

Упражнение «Мяч на пол»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, мяч опущен.

Наклон вперед, достать мячом до пола.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Мяч вверх»

Исходная позиция: сидя на пятках, мяч опущен.

Подняться на колени, мяч вверх, посмотреть на мяч.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза.

Показ воспитателя.

Упражнение «Вокруг мяча»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки за спину, мяч на полу.

Подняться на носки, обойти вокруг мяча в одну сторону, затем в другую.

Бег и ходьба вокруг мяча.

Повторить 2 раза.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Собачка предлагает детям положить мячи в корзину.

Заключительная часть

Упражнение для профилактики плоскостопия

«**Рисуем паль чиком на полу**». Дети садятся на пол и вместе с собачкой рисуют пальчиками ног на полу солнышко — сначала правой, потом левой ногой.

Бег в медленном темпе (30 секунд).

Ходьба.

Дети прощаются с собачкой и возвращаются в группу.

«Сильный слон»

Воспитатель загадывает им загадку:

Зверь огромный-преогромный,
Южным солнцем прокаленный.

И в цирке он,

И в зоопарке он.

Большой и добродушный

Африканский...

(Слон)

Правильно, слон. Давайте покажем слону Гоше, как мы с вами делаем зарядку.

Педагог ставит на стол игрушечного слона и проводит

зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).

Бег в разных направлениях (20 секунд).

Ходьба в разных направлениях (10 секунд).

Построение врассыпную.

Воспитатель раздает детям платочки.

Упражнение «Подуй»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, плато чек опущен.

Платочек перед грудью, подуть на него.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза.

Указание: «Выдох длиннее вдоха».

Упражнение «Положи платочек»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, платочек в опущенных руках.

Наклон вперед, положить платочек на пальцы ног.

Вернуться в исходную позицию.

Наклон вперед, взять платочек.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Сесть на платочек»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены плато чек на полу сзади.

Сесть на платочек, встать.

Повторить 4 раза. Показ воспитателя.

Упражнение «Подпрыгивание»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены плато чек на полу сзади.

6—8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочков.

Повторить 3 раза.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Заключительная часть

Воспитатель. Ребята, я предлагаю вам выполнить интересное упражнение.

Упражнение

для профилактики плоскостопия

«Подними платочек ногой». Ребята захватывают пальчиками ног платочек, сначала одной ногой, затем другой. Указание: «Руками не помогать».

Ходьба по кругу друг за другом.

Ребята прощаются со слоном и возвращаются в группу

«Зима»

Воспитатель. Ребята, какое сейчас время года?

Чем вам нравится зима?

Давайте покажем в упражнениях, как нам нравится зимушка-зима.

Гуляем по зимней дороге. (Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).)

Гуляем с друзьями. (Ходьба парами, держась за руки (10 секунд).)

Радуемся прогулкам на воздухе. (Бег врассыпную (15 секунд)).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение в круг.

Упражнение «Падает снег»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки поднять вверх — вдох.

Опустить — выдох.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Греем колени»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Наклон вперед, ладони на колени, подуть на колени, выпрямиться.

Повторить 4 раза, темп умеренный.

Указание: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

Упражнение «Глазки устали от снега»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть. Поморгать глазами. Закрывать глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх.

Повторить 3 раза.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Холодно»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.

Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Детвора рада зиме»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

2—3 пружинки, 6—8 подпрыгиваний.

Дыхание произвольное.

Повторить 2 раза, чередовать с ходьбой.

Заключительная часть

Бег по залу врассыпную (20 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки» На счет

1, 2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4 — выдох. Повторить 3 раза.

Ходьба по залу врассыпную (15 секунд). Дети возвращаются в группу.

«Деревья в лесу»

Воспитатель. Ребята, посмотрите в окно. Обратите внимание на высокие деревья, которые растут около нашего детского сада. Давайте покажем в наших упражнениях

деревья.

Ходьба по кругу (15 секунд).

Приставной шаг в сторону (10 секунд).

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

Упражнение «Деревья высокие»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки через стороны вверх.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание: «Спина прямая». Индивидуальные указания.

Упражнение «Ветер качает деревья»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки за спину.

Покачивание (наклон) вправо — влево.

Через 2—3 движения остановка.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Спрячемся под деревом от дождика»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть, голову положить на колени.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Попрыгаем вокруг деревьев»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

2—3 пружинки и 6—8 подпрыгиваний. Повторить 2—3 ра за, чередовать с ходьбой.

Дыхание произвольное.

Заключительная часть

Бег в медленном темпе (25 секунд).

Игра-массаж «Дождик»

Дети садятся на пол. На слова воспитателя: «Дождик!» фалангами пальцев одной руки постукивают по другой руке. Начинать от кистей рук, подниматься выше. Затем опускаться вниз. На слова: «Солнышко!» дети выполняют поглаживающие движения одной рукой по другой и наоборот. То же можно выполнить и по ногам.

Дети возвращаются в группу.

«Лучистое солнышко»

Воспитатель. Ребята, посмотрите в окно.

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнату.

Мы захлопаем в ладоши,

Очень рады солнышку.

А. Барто

Давайте покажем солнышку, как оно нам нравится.

Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).

Ходьба в разных направлениях (10 секунд).

Бег по кругу (20 секунд).

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

Упражнение «Погреем руки на солнышке»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, повернуть ладошками вверх — вниз.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание: «Спина прямая».

Индивидуальные указания.

Упражнение «Спрячь ладошки»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Наклон вперед, ладони на живот.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Греемся на солнышке»

Исходная позиция: лежа на спине, руки прижать к полу — греем животики.

Поворот на живот — греем спину. Можно повернуться на бок — погреть бочок.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Радуемся солнышку»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.

8—10 подпрыгиваний на месте.

Повторить 2—3 раза, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное.

Заключительная часть

Игра «Солнышко и дождик»

На слова воспитателя: «Солнышко!» дети бегают по залу в разных направлениях. Указание: «Не сталкиваться».

На слова: «Дождик!» дети бегут в определенное место (под зонтик, садятся на стульчики).

Повторить 2 раза.

Упражнение на дыхание «Вырастем большими»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести: «У-х-х-х»! Повторить 4—5 раз.

Дети возвращаются в группу.

Упражнения и игры пальчиковой гимнастики

Пальчик, мальчик (народная потешка)

Исходная позиция: все пальцы кроме большого зажаты и кулак. Большой палец оттопырен.

Пальчик, мальчик,

Где ты был?

С этим братцем — в лес ходил. (Показать указательный палец.)

С этим братцем — щи варил. (Показать средний палец.)

С этим братцем — кашу ел. (Показать безымянный палец.)

С этим братцем — песни пел. (Показать мизинец.)

Сомни платочек

Предложите малышу одной рукой (второй рукой не помогать) смять как можно сильнее носовой платочек (салфетку). Затем это же задание выполнить другой рукой. Задание можно выполнить и двумя руками вместе.

В гости к пальчику большому

Исходная позиция: все пальцы сжаты в кулак.

В гости к пальчику большому (Оттопырить большой палец.)

Приходили прямо к дому:

Указательный (Показать указательный палец.)

И средний (Показать средний палец.)
Безымянный (Показать безымянный палец.)
И последний
Сам мизинчик-малышок
Постучался на порог. (Показать мизинчик. Затем все пальцы сжать в кулачки и постучать кулачками перед собой.)
Пальцы все друзья (Сложить обе руки в замок.)
Друг без друга им нельзя. (Имитация мытья рук.)

Маленькие ножки идут по дорожке

Исходная позиция: сидя за столом, руки лежат на столе.

Маленькие ножки

Идут по дорожке. (Ходьба пальчиками по столу вперед и обратно.)

Большие ножки

Бегут по дорожке. (Бег пальчиками по столу вперед и обратно.)

Мы умеем быстро бегать

Исходная позиция: сидя за столом, руки лежат на столе.

Мы умеем быстро бегать,

Песни петь и танцевать. (Пробежаться пальцами по столу вперед и обратно. Темп умеренный, затем быстрый.)

А еще мы можем очень,

Очень ловко постучать. (Запястья лежат на столе. Пальчиками постучать по столу: каждым пальцем, затем всеми пальцами вместе.)

Моя семья

Исходная позиция: стоя или сидя.

Вот мой папа (Все пальцы сжаты в кулак. Показать большой палец.)

Рядом мама (Показать указательный палец.)

Брат (Показать средний палец.)

Сестра (Показать безымянный палец.)

А это я. (Показать мизинчик. Похлопать в ладоши.)

Вот и вся моя семья!

Дружная семья

Исходная позиция: сидя или стоя, руки согнуты в локтях, все пальцы сжаты в кулак.

Вот дедушка, (Показать большой палец.)

Вот бабушка, (Показать указательный палец.)

Вот папочка, (Показать средний палец.)

Вот мамочка. (Показать безымянный палец.)

Вот я. (Показать мизинец.)

Наша дружная семья! (Соединить пальцы рук в замок.)

Наши пальчики устали

Исходная позиция: сидя за столом.

Наши пальчики устали. (Пошевелить всеми пальцами.)

Долго, долго рисовали. (Постучать пальчиками друг о друга (мизинец правой руки о мизинец левой, безымянный о безымянный, средний о средний и т. д.).)

Мы немного отдохнем (Поглаживание ладошкой правой руки по левой руке и наоборот.)

И рисовать опять начнем. (Подуть на пальчики.)

Зайки, зайки — молодцы

Исходная позиция: сидя за столом. Руки лежат на столе. Все пальцы сжаты в кулаки.

Зайки, зайки — молодцы.

Вышли на зарядку.

Раз-два, раз-два

Вышли на зарядку. *(Выдвигать одновременно вне ряд указательный и средний пальцы. Спрятать пальцы в кулак. И так далее.)*

Зайки, зайки — молодцы

Делают зарядку.

Раз-два, раз-два

Делают зарядку. *(Положить кулаки на стол. Выставить указательные пальцы обеих рук, убрать; затем средние, затем безымянные пальцы и т. д.)*

Раз, два, три, четыре, пять

Исходная позиция: стоя, руки согнуты в локтях перед грудью. Пальцы сжаты в кулаки.

Раз, два, три, четыре, пять. *(Под счет педагога раскрывать пальчики по одному, начиная с большого.)*

Будем в пальчики играть. *(Постучать пальчиками одной руки по пальчикам другой руки.)*

Закрываем и молчок. *(Сжимать пальчики по одному, начиная с мизинцев.)*

Сжали пальцы в кулачок. *(Покрутить в воздухе кулачками.)*

Мы играем на рояле

Исходная позиция: сидя за столом, кисти рук на столе.

Мы играем на рояле,

Посмотрите все на нас.

Ловко двигаются пальцы,

Играть научим мы и вас.

Предложите детям «поиграть на рояле» (имитация).

Меняйте темп игры: «играйте» медленное произведение, затем быстрое.

Рисуем пальчиками

Предложите детям порисовать пальчиками.

Подготовьте краски, воду, лист бумаги, салфетку. Пусть малыши рисуют всеми пальчиками по очереди правой и левой рукой.

Интереснее будет, если вместе с малышами рисовать будете и вы. Затем вымойте детям руки.

Дождик, дождик, веселей (народная потешка)

Исходная позиция: сидя или стоя.

Дождик, дождик, веселей! *(Указательным пальцем правой руки стучать по ладошке левой руки.)*

Капли, капли не желей. (Стучать указательным пальцем по каждому пальцу левой руки, начиная с мизинца и обратно.)

Только нас не замочи, (Указательным пальцем левой руки стучать по ладошке правой руки.)

Зря в окошко не стучи. (Стучать указательным пальцем по каждому пальцу правой руки, начиная с мизинца и обратно.)

Ладушки, ладушки (народная потешка)

Исходная позиция: сидя или стоя.

Ладушки, ладушки! (Потереть ладошки друг о друга.)

Где были?

У бабушки. (Хлопать в ладоши.)

Что вы ели?

Кашку. (Указательным пальцем правой руки делать круговые движения по ладошке левой руки, затем наоборот.)

Пили

Простоквашку.

Простоквашка вкусненька, (Хлопать в ладоши.)

Кашка сладенька. (Указательным пальцем правой руки делать круговые движения по ладошке левой руки.)

Бабушка добренька. (Указательным пальцем левой руки делать круговые движения по ладошке правой руки.)

Сидит белка на тележке (русская народная потешка)

Исходная позиция: сидя или стоя, руки согнуты в локтях, пальцы рук сжаты в кулак.

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки. (Кулачки вниз, вверх, вниз, вверх перед грудью.)

Кому?

Лисичке-сестричке, (Выпрямить большие пальцы обеих рук.)

Воробью, (Выпрямить указательные пальцы обеих рук.)

Синичке, (Выпрямить средние пальцы.)

Мишке толстопятому, (Выпрямить безымянные пальцы.)

Заиньке усатому. (Выпрямить мизинцы.)

Сорока — белобока (русская народная потешка)

Исходная позиция: сидя или стоя.

Сорока — белобока

Кашу варила, (Пальцы левой руки соединить вместе, приподнять.

Указательным пальцем правой руки «мешать кашу» в центре ладошки левой руки.)

Деток кормила.

Этому дала, (Указательным и большим пальцами правой руки загибать к центру ладошки большой палец левой руки.)

Этому дала, (Указательным и большим пальцами правой руки загибать к центру ладошки указательный палец левой руки.)

Этому дала, (Указательным и большим пальцами правой руки загибать к центру ладошки средний палец левой руки.)

Этому дала, (Указательным и большим пальцами правой руки загибать к центру ладони безымянный палец левой руки.)

А этому не дала. (Подергать мизинчик.)

Ты воды не носил,

Дров не рубил,

Каши не варил —

Тебе нет ничего.

Дождик (народная потешка)

Исходная позиция: сидя за столом, кисти рук лежат на столе.

Дождик-дождик,

Полно лить,

Малых детушек

Мочить. (Постукивать по поверхности стола подушечками пальцев обеих рук: сначала большим пальцем, потом указательным и т. д.)

Этот пальчик хочет спать

Исходная позиция: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки.

Этот пальчик хочет спать. (Оттопырить указательный пальчик левой руки.)

Этот пальчик — прыг в кровать. (Оттопырить средний пальчик левой руки.)

Этот пальчик прикорнул. (Оттопырить безымянный пальчик левой руки.)

Этот пальчик уж заснул. (Оттопырить мизинчик левой руки.)

Встали пальчики: «Ура!» (Соединить все прямые пальцы.)

В детский сад идти пора. (Помахать всеми пальцами левой руки в воздухе.)

М. Кольцова

Веер

Исходная позиция: стоя или сидя.

Солнце светит очень ярко (Помахать руками над головой.)

И ребятам очень жарко. (Погладить пальчиками обеих рук свое лицо.)

Достаем красивый веер, (Согнуть руки в локтях, поднять ладони перед лицом, пальцы на каждой руке раздвинуть.)

Пусть прохладой повеет. (Помахать руками налицо.)

Т. Сикачева

Идет коза рогатая (народная потешка)

Исходная позиция: сидя за столом.

Идет коза рогатая, (Выставить вперед указательный палец, остальные пальцы соединить, приставить ко лбу — «рожки». Покачать головой.)

Идет коза бодатая. (Выставить вперед указательный и средний пальцы, остальные пальцы соединить. Поиграть пальчиками перед собой.)

Ножками топ-топ, (Сложить все пальцы в кулак, постучать по столу.)

Глазками хлоп-хлоп. (Поморгать.)
Кто каши не ест, (Погрозить указательным пальчиком правой руки.)
Молока не пьет — (Погрозить указательным пальчиком левой руки.)
Забодает, забодает. (Выставить вперед указательный и средний пальцы, остальные пальцы соединить. Поиграть пальчиками перед собой.)

Вышли мыши как-то раз (английская песенка)

Исходная позиция: сидя за столом.

Вышли мыши как-то раз. (Походить всеми пальчиками по столу.)
Поглядеть, который час. (Пальчики соединить, приставить к глазам, посмотреть словно в бинокль.)
Раз-два-три-четыре — (Загибать пальчики на руках, начиная с мизинцев до указательных одновременно на обеих руках.)
Мыши дернули за гири. (Кулачками стукнуть по столу.)
Вдруг раздался страшный звон — (Хлопнуть в ладоши перед собой.)
Убежали мышки вон. (Пробежаться пальчиками по столу.)

Раз-два-три-четыре-пять!

Исходная позиция: стоя или сидя.

Раз-два-три-четыре-пять!
Будем пальчики считать. (Под счет педагога загибать пальчики на правой руке, начиная с мизинца.)
Крепкие, дружные,
Все такие нужные. (Соединить руки в замок перед грудью, надавить ладонью правой на ладонь левой руки.)
На другой руке опять:
Раз-два-три-четыре-пять! (Под счет загибать пальчики на левой руке, начиная с мизинца.)
Пальчики быстрые,
Хоть не очень чистые... (Пошевелить пальчиками в воздухе.)
Пальчики дружные,
Все такие нужные. (Хлопать в ладоши перед грудью.)

3. Александрова

Куд-куда? Куд-куда?

Исходная позиция: стоя или сидя.

Куд-куда?
Куд-куда? (Указательным пальцем правой руки загибать пальцы палевой руке, начиная с мизинца.)
Ну-ка, ну-ка
Все сюда. (Поглаживать ладошкой правой руки согнутые пальцы левой руки.) Ну-ка к маме под крыло!
Куд-куда вас понесло?

В. Берестов

Я слепил пять караваев

Исходная позиция: стоя или сидя.

Я слепил пять караваев (Растопырить пальцы на обеих руках и помахать ими перед грудью.)

И несую домой.

Этот — папе, (Указательным пальцем правой руки загнуть мизинец на левой руке.)

Этот — маме, (Указательным пальцем правой руки загнуть безымянный палец на левой руке.)

Этот — деду, (Указательным пальцем правой руки загнуть средний палец на левой руке.)

Это — бабе, (Указательным пальцем правой руки загнуть указательный палец на левой руке.)

Ну а этот — мой. (Указательным пальцем правой руки загнуть большой палец на левой руке.)

Улитка, улитка (народная потешка)

Исходная позиция: сидя за столом.

Улитка, улитка,

Покажи свои рога, (Кулаки положить на стол. Выставить одновременно на обеих руках указательные и средние пальцы.)

Дам кусок пирога, (Соединить пальцы вместе на каждой руке, положить на стол, ладошками вверх.)

Пышки и ватрушки,

Сдобной лепешки. (Имитация лепки пирожков.)

Высуну рожки! (Кулаки положить на стол. Выставить одновременно на обеих руках указательные и средние пальцы.)

Рисунок

Исходная позиция: стоя или сидя.

Киска кисточку взяла (Поднять к плечу согнутую в локте руку.)

Что рисует нам она? (Имитировать рисование, поднимая и опуская руку.)

Это дом с высокой крышей. (Соединить руки над головой — «крыша».)

На крыльцо котенок вышел. (Вытянуть ладони перед собой.)

Побежит он по дорожке

К полосатой маме-кошке. («Пробежать» пальчиками по бедрам.)

Вот зеленая трава. (Пошевелить перед собой пальцами.)

Вот скамейка у пруда. (Положить ладони одну на другую — «скамейка».)

В небе круглая луна. (Поднять руки, соединив указательные и большие пальцы — «луна».)

Видно Кисе спать пора. (Положить ладони под щечку.)

М.

Картушина

Пальчики

Исходная позиция: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, подняты, пальцы сжаты в кулаки.

Раз-два-три -четыре - пять!

Вышли пальчики гулять. (Поочередно, начиная с большого пальца, разогнуть все пальчики.)

Раз-два-три-четыре-пять!

В домик спрятались опять. (Поочередно, начиная с большого пальца, согнуть все пальчики. Поднять прямые руки и немного потрясти ими.)

Дыхательная гимнастика

У малышей 2—3 лет слабые дыхательные мышцы, поэтому дыхательные упражнения очень полезны.

Упражнения на дыхание укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают подвижность грудной клетки, способствуют углублению дыхания и устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Они способствуют полноценному физическому развитию детей, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

Дыхательные упражнения могут проводиться во утренней гимнастике и повторно на прогулке, на физкультурных занятиях, а также включаться в комплексы гимнастики после дневного сна.

Игровые упражнения дыхательной гимнастики

Греем руки

Исходная позиция: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладошками к лицу. Вдох. Длительный выдох на руки.

Повторить 4—5 раз.

Рубим дрова

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Руки поднять вверх — вдох. Наклониться вперед (имитация рубки дров) — выдох. Повторить 3 раза.

Каша кипит

Исходная позиция: сидя, одна рука лежит на животе, другая — на груди.

Втягивая живот и набирая воздух в легкие — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить: «Ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

Раздуваем костер

Исходная позиция: сидя или стоя, руки опущены. Набрать воздух через нос — вдох. Медленно выдыхать через нос — выдох. Повторить 3—4 раза.

Часики идут

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Размахивая прямыми руками вперед и назад произносить: «Тик-так».

Повторить 8—10 раз.

Указание: «Соблюдать устойчивое положение».

Трубач играет на трубе

Исходная позиция: сидя или стоя, кисти рук сжаты в трубочку, руки подняты.

Вдох. Медленный выдох, громко произнося: «П-ф-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

Указание: «Соблюдать устойчивое положение».

Звонкий петушок

Исходная позиция: встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки через стороны — вдох; выдыхая хлопнуть руками по бедрам, произнося: «Ку-ка-ре-ку».

Веселый паровозик в пути

Ходьба по комнате, выполняя попеременные движения руками (руки согнуты в локтях) и приговаривая: «Чух-чух-чух». Продолжительность 20—30 секунд.

Вырасти большой

Исходная позиция: стоя прямо, ноги вместе.

Поднять руки, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох,

опустить руки, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести: «У-х-х-х»!

Повторить 4—5 раз. Темп умеренный.

Указание: «Соблюдать устойчивое положение».

Гуси летят

Медленная ходьба по комнате. На вдох — руки поднять в стороны; на выдох — опустить, произнося длительное: «Г-у-у v». Продолжительность 60 секунд.

Бросим мячик

Исходная позиция: стоя, мяч в опущенных руках.

Поднять руки вверх — вдох. Бросить мяч от груди вперед. При выдохе произносить длительное: «У-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

Игры на развитие физиологического дыхания

Чья птичка дальше улетит

Цель. Развивать длительный плавный выдох.

Материал. Фигурки птичек, вырезанные из тонкой яркой бумаги разных цветов.

Одновременно играть могут несколько детей (по количеству птичек).

Птичек ставят на край стола. Если играют несколько детей, можно поставить столы в ряд.

Педагог предлагает малышам подойти к столу. Ребенок садится напротив птички, которая ему больше нравится. По сигналу воспитателя: «Птички полетели!» дети дуют на птичек.

По окончании игры взрослый и дети определяют, чья птичка дальше улетела. Игра повторяется с следующей группой детей.

Указание: «Продвигать птичку можно только одним выдохом, руками помогать себе нельзя. Дуть несколько раз нельзя».

Одуванчики

Цель. Развивать длительный плавный выдох.

Материал. Одуванчики.

Игру лучше проводить на прогулке. Воспитатель дает в руку малышу сорванный одуванчик. Если играют несколько детей, одуванчик дают каждому малышу.

По команде педагога: «Дуйте!» дети делают вдох и длительный один выдох, сдувая пушинки с одуванчика. После выдоха подводятся итоги — чей одуванчик облетел сильнее. Вновь звучит команда педагога, дети снова выполняют выдох. Подводятся итоги. Играют до тех пор, пока у всех детей с одуванчиков не облетят пушинки.

Надуй игрушку (воздушный шарик)

Цель. Развивать длительный плавный выдох.

Материал. Надувные маленькие игрушки или воздушные шарики.

Педагог предлагает каждому ребенку взять игрушку (шарик), которая больше всего понравилась. Дети надувают игрушки (шарики), делая вдох через нос и медленный выдох через рот.

Куда плывет кораблик

Цель. Развивать длительный плавный выдох.

Материал. Кораблики, сделанные из тонкой яркой бумаги. Таз (ванночка) с водой.

Игру можно проводить в группе или на прогулке.

Кораблик ставят на воду. Педагог предлагает малышу поплыть к тазу.

Ребенок встает напротив кораблика. По сигналу педагога: «Плыви!» ребенок дует на кораблик — вдох. За тем делает один длительный выдох. Взрослый ставит кораблик на прежнее место и снова предлагает подуть на него.

Игровые упражнения и игры-забавы для малышей

Угадай, кто так поет?

Педагог загадывает загадку, дети отгадывают и изображают движения этого животного или птицы.

На заборе сидит,
По утрам кричит:
«Ку-ка-ре-ку!
Ку-ка-ре-ку!»

(Петушок)

(Дети ходят по залу, поднимая колени. Поднимают руки, имитируя взмахи крыльев. Произносят: «Ку-ка-ре-ку».)

Клю-клю-клю,
Клю-клю-клю,
Ой, как зернышки люблю.
«Чик-чирик» пою.

(Воробей)

(Дети бегают по залу, имитируя полет воробьев. Приседают, клюют зернышки. Произносят: «Чик-чирик».)

Мохнатенькая,
Усатенькая.
Молочко пьет,

«Мяу-мяу!» поет.

(Кошка)

(Дети передвигаются на четвереньках, изображая кошек. Останавливаются, прогибают спинку. Произносят: «Мяу-мяу».)

По полю идет,

Травку жует.

Молоко деткам дает.

«Му-му» поет.

(Корова)

(Дети ходят по залу, показывают рожки, произносят: «Му-му-му».)

Где же наши ручки?

Воспитатель. Где же наши ручки? За спинкой. (Дети выполняют задание — прячут руки за спину.)

Где же наши ручки? На поясе.

Где же наши ручки? На плечиках.

Где же наши ручки? На коленях.

Где же наши ручки? На голове.

Лягушата (игра-массаж, автор М. Картушина)

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Лягушата встали, потянулись

И друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки,

Спинки-тростинки.

Ножками затопали,

Ручками захлопали.

Постучим ладошкой

По ручкам немножко.

А потом, потом, потом,

Грудку мы чуть-чуть побьем.

Хлоп-хлоп тут и там,

И немного по бокам.

Хлопают ладошки

Нас уже по ножкам.

Погладили ладошки

И ручки, и ножки.

Лягушата скажут: «Ква!

Прыгать весело, друзья!»

Поймай бабочку (птичку, осу)

К одному концу деревянной или пластмассовой палочки педагог привязывает нитку, к другому концу прикрепляет вырезанную из картона птичку (бабочку, осу и т. д.).

Дети пытаются, подпрыгивая, достать бабочку.

Догони мяч

Игровое упражнение проводится в зале или на спортивной площадке. Педагог подзывает к себе детей и предлагает им поиграть с мячом. Он раскатывает мячи в разные стороны, а дети бегут за ними и, ловят их и приносят обратно. Упражнение повторяется, Педагог бросает мячи в других направлениях.

Догони обруч

Игровое упражнение проводится в зале или на спортивной площадке. Взрослый подзывает к себе детей. Они выстраиваются около него вдоль начерченной на земле (полу) линии. Называет имя ребенка. Ребенок бежит за обручем, который покатила взрослый. Приносит обруч обратно и вновь встает к остальным детям. Упражнение повторяется.

По узенькой тропинке

На асфальте (полу) проводят две параллельные линии на расстоянии 30 см одна от другой.
Взрослый предлагает малышам пройти по узенькой тропинке, не наступая на линии.
Принеси игрушку (мишку зайку)
Для этого упражнения можно использовать длинную скакалку, шнур или вырезать из линолеума узкую извилистую дорожку.
При использовании шнура или скакалки до начала упражнения необходимо его (ее) разложить на полу (асфальте) зигзагами.
Малышам предлагается принести игрушку воспитателю: пройти по дорожке и вернуться обратно.

Мяч товарищу

Дети и педагог сидят кругом на полу. Мяч у педагога. Он прокатывает мяч любому малышу, при этом показывая и объясняя, как правильно это делать. Ребенок ловит мяч и прокатывает его по желанию, кому

Игры и упражнения на развитие мелкой моторики

Найди свой домик

Материал. Доска с отверстиями — квадрат, круг, треугольник (доску можно заменить толстым картоном). Фигурки — квадрат, круг, треугольник (того же размера, что и отверстия в доске).
Предложить ребенку найти для каждой фигурки свое отверстие.

Сделай бусы

Материал. Шнур (тесьма), 10 колечек от пирамидки. Предложить ребенку нанизать колечки на шнур. Концы шнура связать.

Составь коврик для куклы

Материал. Лист картона (бумаги), вырезанные из цветной бумаги фигурки, клей, кисточка, салфетка.
Предложить малышу сделать коврик: разложить фигурки по листу и приклеить.
Помочь ребенку убрать лишний клей.

Оживи дерево

Материал. Лист бумаги, на котором нарисовано дерево без листьев, вырезанные из зеленой бумаги листочки.

Предложить малышу разложить листья на веточки дерева и приклеить их.

Раскрась снеговика

Материал. Лист бумаги с нарисованным на нем снеговиком, краски.

Предложить ребенку пальчиком взять краску и нарисовать снеговика глаза, шарфик, пуговицы.

Сооруди забор для машин

Материал. Пластмассовый или деревянный детский молоточек, деревянные палочки-втулочки.

Предложить малышу забивать палочки в песок, сооружая забор для машин.

Аккуратно обведи

Материал. Лист бумаги, шаблоны для обрисовывания, карандаши.

Предложить малышу выбрать шаблон и обвести его, а затем закрасить.

Веселый мотальщик

Материал. Палочка, к середине которой привязана тесьма; к концу тесьмы привязана игрушечная машина.

Предложить малышу приблизить к себе машину, наматывая тесьму на палочку.

Бусы для мамы

Материал. Вербочка (тесьма), мелкие бусинки. Научить ребенка правильно брать бусинки и нанизывать их на тесьму. Концы тесьмы связать.

Собери флажок (елочку, домик)

Материал. Разрезанный на 4 части бумажный флажок (елочка, домик).

Предложить малышу сложить из деталей по картинке целую фигуру.

Подвижные игры

(для младшей группы)

1. «Мой веселый звонкий мяч»

Дети стоят полукругом, на не большом расстоянии от них педагог с мячом, отбивая мяч о пол одной рукой, приговаривает:

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой.

Затем педагог предлагает детям попрыгать на двух ногах, словно мячик, одновременно отбивая мяч и произносить текст.

2. «Пузырь»

Дети вместе с педагогом становятся близко друг к другу и образуют круг, взявшись за руки, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся большой, Оставайся такой,
Да не лопайся.

Медленно отходя назад, дети постепенно расширяют круг, продолжая держаться за руки. Как только педагог скажет: «Пузырь лопнул» дети отпускают руки, приседают и говорят: «Хлоп!»

3. «Поймай комара»

На конец небольшой палочки привязывают шнурок (или веревочку) и к нему прикрепляют вырезанного из картона комара. Дети стоят по кругу, педагог вращает палочкой с комаром над их головой. Они подпрыгивают на двух ногах, стараются дотронуться до комара – поймать его.

4. «Найди свой домик»

Дети сидят на стульях (скамейках) «Солнышко выглянуло!» - говорит педагог – «Пошли гулять, цветочки собирать» Дети расходятся по всей группе (площадке) «Дождик! Скорей домой!» - говорит педагог, и все быстро убегают на свои места в домик.

5. «Воробышек и кошка»

Дети изображают воробышек, они располагаются на крыше (сидят на скамейке) В стороне сидит кошка, роль кошки исполняет ребенок.

«Воробышки полетели,» - говорит педагог. Дети бегают по всему залу врассыпную, машут поднятыми в сторону руками – крыльями. Кошка, просыпается, произносит слова: «Мяу – мяу!» и бежит за воробышками. Они должны быстро улететь в гнездышки и занять свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одну игру)

6. «Поезд»

Дети становятся друг за другом в колонну по одному, не держась за руки. Первый – паровозик, остальные вагончики. Педагог поднимает флажок зеленого цвета – путь открыт. И поезд начинает движение, вначале дети идут, затем ускоряют темп ходьбы и переходят на бег. «Скоро станция,» - говорит педагог и поднимает желтый флажок. Дети замедляют движение, поезд останавливается.

7. «Зайка беленький сидит»

Дети располагаются в центре группы (площадки) – они зайки. Педагог произносит стихи, а дети выполняют движения в соответствии с текстом:

| | |
|---------------------------|---------------------------|
| Зайка беленький сидит | Присаживаются в |
| полуприсед, | |
| И ушами шевелит | покачивают головой, держа |
| Вот так, вот так! | вытянутые ладони или |
| указательные | |
| Он ушами шевелит | пальцы, прижатые к ушам. |
| Зайке холодно стоять, | |
| Надо зайке поскакать | |
| Скок – скок, скок – скок, | Прыжки на двух ногах на |
| месте. | |
| Надо зайке поскакать. | |

8. «Огуречик, огуречик»

Дети становятся за черту на одной стороне – это домик. Педагог – «мышка» произносит текст :

Огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик!

Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет!

В соответствии с ритмом стихотворения дети прыжками, на двух ногах продвигаются вперед. На слова «хвостик отгрызет» убегают в свой «домик», а «мышка» их догоняет.

9. «Мыши в кладовой»

Дети – мыши находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута веревка на высоте 50 см. от уровня пола (земли) – это кладовка. Сбоку от играющих находится кошка(педагог) Кошка засыпает, и мыши потихоньку бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухарики. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Они быстро убегают в свои норки. Игра возобновляется. В дальнейшем, по мере усвоения правил игры, роль кошки может исполнять кто – либо из детей.

10.«По ровненькой дорожке»

Дети стоят по кругу, педагог произносит текст:

По ровненькой дорожке шагают наши ножки.

Раз – два, раз – два.

По камешкам, по камешкам, по камешкам, по камешкам

В ямку – бух!

Сначала дети выполняют ходьбу, на слова «По камешкам...» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. «В ямку – бух,» малыши присаживаются на корточки.

11. «Найди свой цвет»

В разных сторонах группы (площадки) педагог кладет обручи и в них ставит кегли разного цвета. Одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, другая – желтого и т.д. По сигналу педагога: «На прогулку!» все расходятся или разбегаются в разных направлениях. На второй сигнал: «Найди свой цвет!» дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета.

12. «Зайка серый умывается»

Педагог читает стишок, а дети выполняют движения – прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости»

Зайка серый умывается,

Видно в гости собирается.

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо, вытер сухо.

13. «Наседка и цыплята»

Дети изображают цыплят, а педагог – наседку. На одной стороне огороженное место – это дом, где живут наседка и цыплята. Первой выходит из дома наседка, она идет искать корм. Затем зовет цыплят: «Ко – ко – ко» Они подлезают под веревку, бегут к наседке, клюют зернышки. Педагог говорит: «Большая птица» - цыплята бегут домой.

14. «Кот и воробышки»

Кот располагается на одной стороне зала(площадки), а воробышки на другой. Дети – воробышки приближаются к коту вместе с педагогом, который произносит:

Котя, котенька, коток.

Котя – черненький хвосток,

Он на бревнышке лежит,

Притворился, будто спит.

На слова «будто спит» восклицает: «Мяу» - и начинает ловить воробышков, которые убегают за черту.

15. «Быстро в домик»

Дети располагаются в «домики» - на стульях, на скамейках. Педагог предлагает пойти на «лужок – полюбоваться бабочками», и на «бабочек посмотреть» - ходьба в разных направлениях. По сигналу «Быстро в домик, дождь пошел» малыши бегут занимать место в «домике»

16.«Ловкий шофер»

Дети стоят произвольно, в руках у каждого по обручу – они «шоферы». По сигналу «Поехали» «машины» разъезжаются в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, машины останавливаются, если зеленого – продолжают движение.

17. «Лягушки – попрыгушки»

С одной стороны выложен шнур(или полоса очерченная мелом) – болотце. Дети – «лягушки – попрыгушки» - становятся в одну шеренгу с одной стороны.

Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки.

Ква – ква, ква – ква, скачут вытянувши ножки.

В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед(10 – 12 раз) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося «Плюх» После некоторой паузы игровое задание можно повторить.

18.«Самолеты»

Дети свободно располагаются по всей площадке. Педагог предлагает поиграть в самолеты, но сначала надо завести моторы, и педагог показывает, как это сделать. Дети повторяют движения. По сигналу «Полетели» они разводят руки в стороны – крылья самолета, и бегают в разных направлениях. По сигналу «На посадку» бег постепенно замедляется – самолеты приземляются – дети останавливаются и опускают руки.

19. «Мы топаем ногами»

Педагог вместе с детьми становится по кругу на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:

Мы потопаем ногами.

Мы похлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:

И бегаем кругом,

Т бегаем кругом.

Через некоторое время педагог говорит: «Стой» Дети, замедляя движение, останавливаются.

20.«Мышки»

Вышли мышки как – то раз

Поглядеть который час?
Раз, два, тои, четыре,
Мышки дернули за гири.
Вдруг раздался страшный звон
Бом, бом, бом,
Убежали мышки вон.

Движения: ходьба на носках, ладони к глазкам, повороты в стороны, хлопки в ладоши, приседая, бег на носках.

21.«Забавные лягушата»

Встанем в круг. «Лапками» помашем «Ква, ква, ква,ква» всем скажем. Повернемся кругом. Спинки скользкие прогнем. «Лапками» - ножками потопаем, «лапками» - ручками похлопаем. На четвереньках друг за другом поползем. Поднимемся и весело споем:

Мы лягушата, дружные ребята.

Можем бегать и переползать.

Можем прыгать, но только не летать.

А еще мы можем тихонько под кустиком поспать.

Глазки закрываем (10 – 12сек.)

22.«Мамы и дети»

Играющие выполняют движения согласно принятой роли:

Мама – свинка зовет поросят (бег);

Мама – зайчиха зовет зайчат (прыжки на двух ногах с продвижением вперед);

Медведица обращается к детям: «Медвежата ко мне» (ходьба по – медвежьи);

Котята торопятся к маме (ползание с опорой на ладони и колени);

Мышата стремятся к маме – мышке (ходьба и бег на носках)

23.«Ребята, бегите ко мне»

Педагог, собрав детей в стайку, незаметно для них переходит на противоположный край площадки и зовет к себе. Дети бегут стайкой к педагогу. При повторении игры педагог просит детей закрыть глаза, а в это время старается отойти подальше. Привлекая внимание детей, звонит в колокольчик, наигрывает в бубен или трясет погремушку (игра проводится в среднем и быстром темпе)

24.«Дудочка, играй»

Педагог показывает детям дудочку и говорит, что она не простая, а волшебная. Как только она начинает играть, никто устоять не может: бегают и пляшут, кто как умеет. А когда дудочка перестает играть – все замирают на месте.

25.«Бусы»

Педагог кладет длинный шнур (скакалку, канат) и говорит малышам, что они будут нанизывать «бусинки» Первая «бусинка» самая

большая, педагог встает боком к шнуру и начинает двигаться по нему, переступая вправо(влево).

Затем следуют «бусинки» поменьше разного цвета. Желтые, зеленые, синие, розовые и т.д. Когда все «бусинки» будут все на месте, нитка вдруг рвется, «бусинки» разбегаются в разные стороны, а игра начинается сначала (цвет и форма «бусинок» по желанию)

26.«Все захлопали в ладоши»

Дети стоят кружком, педагог в центре. Педагог говорит:

Все захлопали в ладошки

Дети хлопают в ладоши,

Дружно веселее,

Застучали наши ножки

стучат ножками.

Громче и быстрее.

По коленочкам ударим,

Дети хлопают по коленкам.

Тише, тише, тише...

Ручки, ручки поднимаем
ручки вверх.

Дети медленно поднимают

ручки, ручки поднимаем
выше, выше, выше...

Завертелись наши ручки,
то вправо, то

Все поворачивают кисти рук
Снова опустились.

влево, опускают ручки.

Покружились, покружились
И остановились.

27.«Мы потопаем!»

Стоя в круге вместе с педагогом, дети под стихотворение делают следующие движения:

Мы потопаем ногами,
ручками,

Топают ножками, хлопают

Мы хлопаем руками,

качают головой.

Качаем головой, Качаем головой.

Мы ручки поднимаем,
ручки,

Поднимают ручки, опускают

Мы ручки опускаем,
кругу.

Берутся за руки, бегут по

Мы ручки подаем

И бегаем кругом.

28.«Прятки»

Дети сидят на стульчиках. Педагог говорит (поет) и показывает, какие движения надо делать:

Где же, где же наши ручки,

Ручки за спиной.

Где же наши ручки?
Вот, вот наши ручки,
поворачивают
Вот наши ручки.
Пляшут, пляшут наши ручки,
Пляшут наши ручки.
Где же наши ножки,
ножки
Где же наши ножки?
выдвигают
Вот, вот наши ножки,
другую
Вот наши ножки
Пляшут, пляшут наши ножки,
Пляшут наши ножки.
Где же, где же наши детки,
Где же наши детки?
Вот, вот наши детки,
поднята вверх.
Вот наши детки!
Пляшут, пляшут наши детки,
Пляшут наши детки»

Показывают ручки,
Их то вправо, то влево.
Приседают, закрывают
ручками. Встают и
по очереди то одну, то
ножку.
Закрывают лицо.
Кружатся, одна рука

29.«Мяч»

Дети изображают мячи, а педагог приговаривает:
Друг веселый, мячик мой,
Всюду, всюду он со мной!
Раз, два, три, четыре, пять,
Хорошо мне с ним играть!
После этого «мячики» убегают, а педагог их ловит.

30.«Подпрыгни до ладошки»

Педагог подзывает ребенка (всех детей по одному), протягивает свою руку над его головой и предлагает ему дотянуться до своей ладони рукой, а затем подпрыгнуть повыше, так, чтобы дотронуться до ладони головой. Руку педагог держит на небольшом расстоянии от головы ребенка. Затем педагог предлагает детям подпрыгнуть и достать рукой игрушку или колокольчик, который педагог держит на небольшом расстоянии.

31.«Лови, бросай – имя называй»

Дети стоят по кругу. Педагог в центре с мячом. Педагог бросает мяч каждому ребенку, а дети по очереди ловят его и, бросая обратно

педагогу, называют свое имя. Пока все не назовут свое имя игра не заканчивается.

32.«Пчелка»

Дети изображают пчел, бегают по площадке, размахивая руками – крыльями, «жужжат» Появляется педагог – «медведь» и говорит: Мишка – медведь идет, Мед у пчел унесет.

Пчелки, домой!

«Пчелки» летят в определенный угол – «улей». «Медведь», переваливаясь, идет туда же. «Пчелки» говорят:

Этот улей – домик наш

Уходи медведь от нас!

Ж – ж – ж – ж – ж!

«Пчелки» машут крыльями, прогоняя медведя, улетают от него, бегая по площадке. Медведь их ловит.

33.«Еле – еле, еле – еле»

Дети вместе с педагогом бегут по кругу, держась за руки и говорят:

Еле – еле, еле –еле

Завертелись карусели,

А потом, а потом

Все бегом, бегом, бегом!

Тише, тише, не бегите,

Карусель остановите

Раз и два, раз и два

Вот и кончилась игра!

В соответствии со словами дети бегут по кругу все быстрее и быстрее, затем все медленнее и останавливаются.

Подвижные игры (для средней группы)

1. «Где мы были – мы не скажем, а что делали покажем»

Дети делятся на две подгруппы. Каждая подгруппа придумывает свои движения – загадка для другой. По жребию определяется, какая команда первая начинает показ движений. На вопрос игроков одной команды: «Где вы были, что вы видели?» - игроки другой имитируют движения – рубку дров, сбор фруктов и т.д. Вторая команда повторяет движения и отгадывает то, что ими изображается. Затем команды

меняются ролями. Побеждает та команда, которая угадала больше задуманных действий и правильно повторила движения.

2. «Кто живет в избушке?»

В лесу стоит избушка. В ней живут звери, Нужно отгадать, кто именно живет в избушке. Дети делятся на две команды: одни изображают животных, другие отгадывают. Ребята выходят по одному из домика, изображая зайца, лису и т.д.. Через движения они передают повадки, настроения, состояния животных.

Другой вариант:

Дети изображают только домашних животных или диких и т.д.

3. «Гроза»

По кругу раскладывают обручи, соответственно количеству детей.

Выйдя из домиков(обручей), дети бегают, прыгают по всей площадке в разных направлениях, проговаривая в такт движениям:

Поднялся гром тарарам,

Прокатился по полям.

Теплым дождичком звеня,

Докатился до меня.

Дождь, дождь, надо нам,

Разбежаться по домам!

Пока играющие бегают, проговаривая текст, ведущий убирает один – два обруча. С последними словами: «По домам» - дети занимают любой свободный обруч. Оставшиеся без домика выбывают из игры(можно использовать стулья). Игра продолжается, пока не останется один победитель.

4. «Найди и промолчи»

Дети стоят на одной стороне площадки лицом к водящему. Водящий предлагает всем играющим повернуться к нему спиной и закрыть глаза. А сам в это время прячет маленький предмет мяч или какой -нибудь другой предмет. Затем по сигналу водящего: «Пора» - дети открывают глаза, поворачиваются и начинают поиск. Нашедший мяч должен подойти к водящему, тихо сказать на ухо, где он увидел мяч, и сесть на свое место. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут мяч. В конце игры отмечается тот, кто сумел сделать это первым. Игру можно повторить 3 -4 раза. Водящим становится тот, кто первым нашел мяч.

5. «Совушка»

Игроки ходят залу(площадке), изображая мышек, лягушек, птичек.

Педагог произносит текст:

Ах, ты, совушка – сова, бедовая голова.

День чудесный – ты все спишь,

Никуда не спешишь.

Ночью ты летаешь, спать нам мешаешь.

По сигналу педагога: «День наступает – все оживает...» - играющие под музыку имитируют движения тех, кого изображают. По сигналу: «Ночь наступает – все замирает...» - дети замирают в позах, в которые застал их сигнал (музыка выключается). Совушка выходит охотиться заметив шевельнувшегося игрока, она забирает его и улетает в гнездо.

6. «Хитрая лиса»

Дети идут по кругу, произнося:

Ходит, бродит вдоль села

Плутовка – рыжая лиса.

Как ее нам увидеть?

Лап плутовки избежать?

Педагог незаметно дотрагивается до ребенка, который становится хитрой лисой. Дети хором произносят: «Хитрая лиса, где ты?» Хитрая лиса выбегает в центр с возгласом: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке врассыпную, лиса их ловит, дотрагиваясь до убегающего рукой. Пойманный лисой игроки становятся лисятами и тоже ловят убегающих, но не дотрагиваясь до них, а крепко обхватывая двумя руками. Победителем оказывается последний пойманный ребенок. В повторной игре победитель становится Хитрой лисой.

7. «Дождик»

Играющие делятся на две команды. В каждой команде входящий с зонтиком. Дети запоминают своего входящего, рисунок и цвет его зонтика. Под музыку ребята бегают по площадке, выполняя произвольные упражнения. По сигналу: «Стой!» - играющие замирают и закрыв глаза, сохраняют принятую позу. Оба входящих быстро перемещаются в любое место площадки. По сигналу педагога: «Дождик!» - играющие открывают глаза, определяют местонахождение своего водящего и бегут под его зонтик. Побеждает команда, быстрее ориентирующаяся в пространстве и безошибочно находящая своего водящего.

8. «Волк – волчок»

Дети читают стихотворение Н.Колпаковой.

Волк – волчок, шерстяной бочок,

Через ельник бежал, в можжевельник попал,

Зацепился хвостом, ночевал под кустом.

По считалке выбирается волчок, который тихой, крадущейся походкой проходит за спинами ребят, стоящих в кругу и проговаривающих стихи, садиться за спиной, убегает, услышав слова: «Вот он!» Дети быстро берутся за руки, образуя воротца и то закрывая их перед

волком, то открывая перед убегающим. Пойманный ребенок становится волком. Игра продолжается.

9. «Зайчики»

По считалке выбирается водящий. Он с мячом располагается в центре круга. Пока водящий ударяет мячом о землю, зайчата прыгают, резвятся, имитируя бодрое и веселое настроение. Как только водящий поднимает мяч над головой, играющие быстро приседают и принимают позу спящих зайчиков. Водящий внимательно следит за спящими. Тот, кто не сохранит позы спящего, выходит в центр круга и становится водящим.

10. «Чипполино»

Вокруг пенька чертится круг – огород, в центре – Чипполино. На нем пояс, в который просунуты ленточки – перышки лука. Все играющие стоят за пределами круга. Чипполино садится на пенек сторожить свой лук и при этом поет:

На пеньке сижу
Мелки колышки тешу.
Огород горожу,
Лук зеленый я сажу.

По команде одного из ребят все стараются быстро вбежать в огород и сорвать лук с пояса Чипполино. До кого Чипполино дотронется, тот выбывает из игры. Побеждает тот, кто сорвет больше всех перышек лука.

Условия игры – ленточки срывать только по одной.

11. «Веселый невод»

По считалке выбираются двое детей – рыбаки с неводом, остальные – рыбки. Дети ведут хоровод и поют:

В воде рыбки живут,
Нет клюва, а поют.
Ног нет, а гуляют,
Гнезда не заводят,
А детей выводят.

Закончив песню, рыбки разбегаются в разные стороны. Рыбаки берутся за руки, изображая невод, и ловят рыб (пойманной считается та рыба, которую рыбаки поймали в захват). Пойманные рыбы, присоединяются к рыбакам, изображают вместе с ними невод и ловят оставшихся на свободе рыб. Последние две рыбы становятся водящими.

12. «Вороны и воробьи»

Дети делятся на две команды, стоящие друг против друга. Между ними в противоположных концах площадки, раскладываются в обручах разные предметы (мячи – вороны, кубики – воробьи). Участники одной команды показывают упражнения, заранее оговоренные с участниками

другой. Другая команда повторяет упражнения. Затем функции между командами перераспределяются.

Внезапно ведущий дает сигнал: «Вороны» или «Воробьи». Обе команды должны быстро прореагировать на сигнал, определить в какой стороне находятся необходимые предметы. Побеждает та команда, которая правильно прореагировала на сигнал и принесла большее количество «ворон» или «воробьев»

13.«Угадай, чей голосок»

По считалке выбирается водящий, который встает в центр круга и закрывает глаза. Дети идут по кругу и произносят слова:

Собрались мы все в кружок,
Ты послушай нас, дружок,
Угадай – чей голосок?

По указанию педагога один из детей говорит: «Это я, узнай меня» Водящий должен узнать чей это был голос. В конце игры отмечаются дети, которые с первого раза узнали по голосу участника игры.

14.«Запомни свой цвет»

Играющие разбиваются на 3 – 4 группы. Игрокам каждой группы дают кружки (кубики, флажки, платочки) определенного цвета (красного, зеленого, синего и т.д.) Педагог, находясь в центре зала(площадки), поднимает кружок и называет цвет (например – синий). Дети с кружками синего цвета должны подбежать к нему, в то время как дети с кружками другого цвета – отбежать от него и разбежаться в разные стороны. В конце определяется та команда, которая точнее и быстрее реагировала на сигнал, соответствующей своему цвету.

15.«Пушбол»

Игра проводится с помощью воздушного шарика. Который играющие перебрасывают через сетку команде противника и не дают упасть на пол на своей стороне. В каждой команде по 5 – 6 игроков. Побеждает команда, которая за время проведения тайма большее количество перебросила шарик противника.

16.«Зеркало»

По считалке выбирается водящий. Он встает перед детьми и говорит:

Эй, ребята, не зевайте,
А за мною повторяйте.

Водящий показывает разнообразные физические упражнения, которые за ним повторяют дети, «зеркально» выполняя движения.

17.«Каравай»

В землю зернышко посадим –

Очень малое оно.

Дети садятся на корточки, сжимаются в комочек, голову прячут в колени.

Но как солнышко засветит,
Прорастет мое зерно,
Очень медленно, словно росток, дети начинают подниматься, имитируя проросшее растение.
Ветер тучку пригнул
И водички нам дал...
Наклоны вперед, в стороны, назад с поднятыми вверх руками.
Сожнет косарь зерно
И размелет его.
Дети имитируют движения косаря, взмахивая руками перед собой.
А хозяйка из муки
Испечет нам пироги.
Дети месят тесто, пекут пироги.
И большой каравай
Всем на радость раздавай!
Вот такой высоты,
Вот такой ширины,
Каравай, каравай
Всех улыбкой одаряй!
Дети поднимают руки вверх, в стороны, показывая какой каравай.
Наклон вперед с улыбкой, руки в стороны.

18.«Тишина!»

Дети ходят, произнося слова:
Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумят камыши,
Засыпайте, малыши!

Произносят последние слова, дети останавливаются и принимают одну из поз, в которой и находятся в течение всего времени звучания тихой музыки (10 – 20 секунд). Победителями становятся те, кто не пошевелился до конца мелодии.

19.«Зайка»

Дети строятся в две колонны по 5 – 6 человек. В руках у стоящего во главе каждой колонны по мешочку с песком.

Скачет зайка, прыг да скок,
За далекий тот лесок...

С последними словами направляющие кладут мешочки с песком на голову. Принимают положение: руки на поясе, локти назад, спина прямая. Прыжками на двух ногах с продвижением вперед прыгают до кустика (предмета, его обозначающего). Обогнув кустик,

направляющие сняв с головы мешочек, бегом возвращаются к своей колонне. Побеждает та команда, первая завершившая эстафету.

20.«Ловишки»

Выбирается ловишка. По сигналу педагога «Раз, два, три – лови!» - дети разбегаются по залу (площадке). Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону. Когда будет поймано 2 – 3 детей, выбирается другой ловишка.

21.«Пастух и стадо»

Дети изображают стадо и находятся в хлеву (за условной чертой).

Водящий пастух, он в платке, за поясом хлыст, в руках рожок, и находится немного поодаль от стада. Педагог говорит:

Ранним – рано по утру

Пастушок: «Ту –ру –ру –ру»

А коровки в лад ему

Затянули: «Му –му –му»

На слова «ту –ру –ру –ру» пастушок играет в рожок, после слов «му –му –му» коровки мычат. Затем стадо идет на зов пастуха. Он гонит их в поле (на середину). Через некоторое время пастух гонит стадо обратно в хлев. Зайдя за черту, выбирают другого пастуха и игра повторяется.

22.«Птички и кошка»

Обозначается круг (шнур, веревка) диаметром 5 -6 метров. В центре водящий, он изображает кошку. Остальные дети находятся за пределами круга – они птички. Кошка засыпает. А птички влетают в круг и клюют зернышки. Кошка просыпается, потягивается и начинает ловить птичек. Стараясь кого – либо запятнать. Птички спешат вылететь из круга. Тот, кого кошка коснулась в кругу, считается пойманным. Она отводит его на середину круга. Когда кошка поймает 2 -3 птички, выбирается другой водящий. Пойманные птички присоединяются ко всем играющим.

23.«У медведя во бору»

На одной стороне проводится черта – это опушка леса. На расстоянии 2-3 шага определяется место для медведя – это его берлога. На другой стороне обозначается дом детей, также проводится черта. Выбирается медведь. Педагог, обращается к детям, говорит: «Идет гулять» - и вместе с ними направляется к опушке леса. Все собирают грибы и ягоды – дети выполняют соответствующие движения и при этом говорят:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь не спит

И на нас рычит.

Медведь с рычанием встает, дети убегают. Медведь старается поймать (коснуться) кого –либо. Пойманного отводит к себе. Игра продолжается. После того как медведь поймает 2 -3 играющих, назначается другой медведь.

24.«Найди свою пару»

Педагог раздает платочки по количеству детей. Половина детей получает платочки одного цвета, другие – другого. На сигнал педагога: «На прогулку» - все дети разбегаются в разные стороны (бег проводится под удары бубна). Через некоторое время подается сигнал: «Найди свою пару!» - и дети, имеющие одинаковые платочки, становятся в пары. Если ребенок остается без пары, играющие говорят: «Имя ребенка не зевай, быстро пару выбирай»

25.«Кот и мыши»

На одной стороне огораживается дом мышей – это их нора. На некотором расстоянии от дома мышей располагается кот. Педагог говорит:

Кот мышей сторожит,
Притворился, будто спит.

Дети –мышки выходят из домика, бегают в рассыпную. Педагог приговаривает:

Тише, мыши, не шумите
И кота не разбудите.

Дети легко, бесшумно бегают. Через 20 -25 секунд педагог восклицает: «Кот проснулся!». Кот кричит: «Мяу!» - бежит за мышами, а они прячутся в свои норки.

26.«Бездомный заяц»

Из числа играющих выбирают охотника, остальные зайцы. Они находятся в норках (кружках). Количество норок на одну меньше числа зайцев. Охотник старается поймать зайца, который остался без домика. Тот убегает. Он спасется в любой норке забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без норки, и его ловит охотник. Если охотник долго не может поймать, то на его роль выбирают другого ребенка.

27.«Удочка»

Дети становятся в круг на расстоянии 2 -3 шага. В центре находится педагог, в руках держит веревку, на конце которой привязан мешочек. Педагог вращает веревку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек по мере его продвижения. Тот, кто задел мешочек, т.е. выполнил прыжок недостаточно высоко, делает шаг назад. Игра останавливается подсчитывается количество проигравших. При повторении игры все дети вновь вступают в игру.

28.«Садовник и цветы»

Играющие, цветы, находятся на одной стороне площадки, а водящий (садовник) – на противоположной стороне. Приближаясь к цветам, он произносит:

Я иду сорвать цветок,

Из цветов сплести венок.

Цветы отвечают:

Не хотим, чтоб нас срывали

И венки из нас сплели

Мы хотим в саду остаться,

Будут нами любоваться!

С последним словом бегут на другую сторону площадки. Садовник старается до кого –либо дотронуться, если ему это удастся, тот считается проигравшим. Игра повторяется, садовником можно назначить ребенка или выбрать его с помощью считалки.

Подвижные игры.

(старшие группы)

Эстафетные игры.

1.«Ловля бабочек»

Игроки становятся колоннами перед стартовой чертой. У контрольного ориентира (флажок) каждой команды лежат 10 -15 теннисных мячей(бабочки) и детский сачок,. По сигналу ведущего первые номера бегут к флажку, берут сачок и кладут в него мяч, затем несут бабочку(мяч) к следующему участнику. Побеждает команда, быстрее другой выполняющая задание.

2. «Парная эстафета»

Первые пары команд –соперниц кладут на небольшой лист фанеры или картона мяч. Задача: пробежать с листом, как с носилками, до контрольного ориентира, не уронив мяч, вернуться обратно и передать лист следующей паре, а самим встать в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда лист с мячом снова оказался в руках у первой пары.

3.«Угадай - ка»

Дети делятся на две команды. Одна выходит из комнаты, чтобы не видеть, что делают оставшиеся. Ведущий показывает игрокам какое –нибудь действие, которому дети должны подражать. Например, все ловят рыбу, бабочек; варят суп и т.д. Возвращаются игроки ушедшей команды, они должны угадать действие, которое задумала группа соперников. Те вместе с ведущим выполняют действие, которое загадали. Если дети первой команды сумеют отгадать, то второй команде предлагается выйти из комнаты, и игра повторяется.

4.«Зрительная память»

Играют 8 -10 детей. Выбирается водящий, в течении 30 секунд он рассматривает остальных игроков, стоящих в одну линию, затем поворачивается к ним спиной, несколько детей меняются местами. По сигналу ведущего водящий оборачивается и рассказывает о том, кто стоит на своем месте. Он считается победителем, если не допустил ни одной ошибки.

5.«Собери шишки»

Каждому игроку дают в руки по корзине и завязывают глаза. На площадку кладут кубики – это шишки. По сигналу ведущего игроки начинают вслепую, на ощупь искать шишки и класть в корзину. На сбор шишек дается 1 минута. Побеждает тот, кто сумеет собрать больше шишек.

6.«Рукопашный бой»

Два игрока по сигналу ведущего сходятся и стараются сорвать друг у друга прикрепленные к спине кусочки ваты, закрепленные на спине. Побеждает тот, кому это удастся.

Игры с прыжками.

1. «Прыжки с мячом»

Дети выстраиваются на линии старта. Все получают по большому мячу или воздушному шару. Зажав его между коленями, игроки прыжками двигаются к финишу. Побеждает тот, кто прискачет первым и не потеряет мяч.

2. «Прыжки по кочкам»

Дети делятся на две команды и строятся на старте. Против каждой команды на земле чертятся несколько кругов диаметром 30 - 40см., на расстоянии 40 -50см. один от другого. По сигналу ведущего первые участники обеих команд перепрыгивают с кочки на кочку, стараясь не промахнуться, чтобы не попасть в болото. Спрыгнув с последней кочки, они бегом возвращаются и встают в конец своих колонн, на бегу хлопнув по вытянутой руке вторые номера. Прыжки продолжают

второе игроки, затем третьи и т.д. Побеждает команда первой закончившей прыжки.

3. «Прыжки через резинку»

Берется резинка длиной 3м.(шнур, длинная скакалка), ее концы связывают, чтобы получилось кольцо. Двое становятся в кольцо друг против друга и, растягивая ногами резинку, образуют прямоугольник (т.е. две параллельно резинки высотой 15см. над землей. Третий участник занимает место сбоку и начинает прыгать.

1.Прыжок на двух ногах боком (потом прямо) через одну. Через другую резинки, через две сразу.

2.Прыжок на одной ноге (правой, а потом левой)

3.Впрыгивать и выпрыгивать из прямоугольника, расставив ноги.

4.Прыжки прямо, скрестив ноги.

5.Прыжки без остановки 6 -8 подряд.

Ведущий может регулировать высоту резинки, исходя из физических возможностей детей. Если прыгающий совершит ошибку, то меняется местами с одним из игроков, державших резинку.

4. «Скакалка – подсекалка»

Дети становятся в круг, в середине ведущий со скакалкой в руках. Держа скакалку за один конец, он вращает ее так, чтобы другой ее конец проносился над землей под ногами играющих, которые подпрыгивают. Кого скакалка задела, тот выбывает из игры или сменяет ведущего.

5. «Прыгает - не прыгает»

Дети встают на одну линию. Ведущий называет животных или предметы, которые «прыгают – не прыгают». Если ведущий назвал то, что прыгает (например, мяч), дети должны подпрыгнуть вверх, оттолкнувшись двумя ногами, если назовет то, что не прыгает, то никаких движений делать не надо. Объяснив условия игры ребятам, ведущий говорит, вначале медленно, затем убыстряя темп речи: лягушата, воробей, слон, парашютист и т.д.

6. «Скакалка»

Ведущий показывает детям простые упражнения со скакалкой, объясняя, что скакалка вращается с помощью круговых движений кисти руки. Ведущий учит детей крутить скакалку. Прыжки, стоя на месте (1 минуту), прыжки на одной ноге (на правой, потом на левой), прыжки через скакалку, двигаясь вперед.

7. «Кто сорвет больше лент»

Натягивают веревку, на которую вешают небольшие ленточки. 2 -3 ребенка встают под веревкой и, подпрыгивают на двух ногах, стараясь снять как можно больше лент. Снимать во время прыжка можно только одну ленту. Выигрывает тот, кто сумеет снять больше лент.

8. «Кот и воробей»

Чертится круг диаметром 3 -4 метра. Выбирается водящий –кот, он встает в середину круга, все остальные – воробьи. Внутри круга расставляют мелкие предметы (игрушки, фишки) – зерно. Воробьи выпрыгивают в круг на одной ноге и стараются собрать, как можно больше зерен. Кот бегает по кругу и старается запятнать воробьев. Спасаясь, воробьи выпрыгивают из круга. Побеждают те воробьи, которые соберут больше зерен, чем другие, и не будут пойманы котом.

9. «Волк во рву»

На земле проводят две линии, расстояние между ними 40 -50см. Это ров. Все играющие –козы, водящий – волк. Козы располагаются по одну сторону от рва в доме, волк – во рву. По сигналу ведущего: «Козы, на луг!» - козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров (волк не трогает коз); по сигналу: «Козы, домой!» - перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк, не выходя из рва, ловит коз, пятная их рукой. После 2 -3 перебежек всех пойманных пересчитывают и возвращают домой. Выбирается новый водящий. Побеждает тот из волков, который поймает больше всех коз.

10. «Поймай лягушку»

Все дети лягушки, они приседают на карточки и кладут руки на колени. Одна лягушка – водящий. Она прыгает по площадке и старается приблизиться к кому –либо из ребят и запятнать. Лягушки убегают, передвигаться можно только в присяде, толчками двух ног. Запятнанные присоединяются к водящему и тоже ловят лягушек. Последний непоиманный становится победителем.

Игры с обручем.

1. «Прокати обруч»

Дети стоят лицом друг к другу на расстоянии 2 -3 метров. Задача катнуть обруч товарищу так, чтобы не упал на землю, а затем поймать обруч, направленный товарищем.

2. «Попади в обруч»

На землю кладут обруч, и стоя на расстоянии 2-3 метров, надо бросить мяч так, чтобы он попал в центр.

3. «Пробеги сквозь обруч»

Дети соревнуются по одному. Ведущий одной рукой посылает обруч вперед по прямой. Пока он катится, ребенок старается пробежать сквозь обруч туда и обратно. Побеждает тот, кто сумеет это сделать.

4. «Бег сороконожек»

Играют 2 -3 команды из 4 -5 детей. Каждая команда надевает обруч. По сигналу группы сороконожек начинают движения к финишу.

Выигрывает команда, пришедшая первой и не упавшая по пути.

5. «Кто кого перетянет»

На землю (пол) кладут два обруча на расстоянии 1 метра. В центре каждого становится игрок. В руках у соперников веревка. По сигналу ведущего, противники тянут веревку на себя. Кому удастся перетянуть противника за обруч – тот и победитель.

Игры – аттракционы.

1. «Сокровища и стражник»

Стражник с завязанными глазами сидит в углу, охраняя сокровища (игрушки, конфеты). Игроки подкрадываются к нему и стараются тихонько что –нибудь украсть. Стражник может хватать грабителя за руку, если услышит, что тот хочет унести драгоценность. Если игрок пойман стражником – они меняются ролями.

2. «Круговорот»

Дети делятся на команды по 5 -8 человек. Команды выстраиваются в колонны, друг за другом. По сигналу ведущего первые игроки поворачиваются быстро вокруг себя, после чего вторые берут их за пояс, и они вращаются вдвоем, затем втроем и т.д. Игра заканчивается, как только последний участник одной из команд присоединится к своей колонне и все ребята повернутся вокруг оси.

3. «Рак пятится назад»

Дети строятся в одну шеренгу спиной к финишу. По сигналу ведущего встают на четвереньки и стартуют задом наперед. Во время движения оглядываться не разрешается. Побеждает игрок, достигший финиша первым.

4. «Не расплескай воду»

Каждому дают наполненный до краев стакан с водой. Дети по сигналу ведущего бегут к финишу и возвращаются обратно на линию старта. Побеждает игрок, пришедший первым и не расплескавшим воду.

Народные игры.

1. «Баба –Яга»

На земле рисуется круг диаметром 3 5 метров, по считалке выбирается водящий –Баба –Яга. Баба –Яга берет в руки ветку – помело и становится за кругом, все остальные игроки – в центре круга. Ребята дразнят Бабу –Ягу:

Баба –Яга костяная нога,

Печку топила, кашу варила.

С печки упала, ножку сломала.

Пошла на базар – раздавила самовар,

Пошла на улицу – раздавила курицу,

Пошла на лужайку – испугала зайку,

Пошла в сад гулять – рассмешила всех ребят,

Пошла в огород – рассмешила весь народ.

Баба –Яга скачет на одной ноге около круга и старается запятнать ребят, коснуться их веткой – помелом. Кого она заденет, тот замирает на месте. Дети могут его расколдовать, если сумеют приподнять (оторвать от земли) и вывести за черту круга, но сами при этом не будут запятнаны. Игра заканчивается, когда Баба – Яга поймает условленное количество участников.

2. «Запретный круг»

На земле рисуют большой круг. Дети, взявшись за руки, становятся вокруг него. По первому сигналу ведущего они продвигаются хороводом в ту или иную сторону. По второму сигналу все, не разъединяя рук, стараются кого –либо втянуть внутрь круга. Кто не удержался и заступил за черту круга, выходит из игры. Ведущий снова подает сигнал, и дети ведут хоровод. Играют до тех пор, пока размеры круга позволяют еще браться за руки.

3. «Палица»

Эта старинная народная игра упоминается в русских былинах:

...во чистом поле, Богатырь потешается:

Высоко он мечет палицу к поднебесью...

Для игры нужна палка (дубинка). Чтобы детям удобнее было ее бросать, тонкую сторону дубинки округлите, это будет ручка. На земле проведите линию, за которую переступать нельзя. Далее ребята соревнуются друг с другом, как богатыри, кто дальше бросит дубинку. Бросая, дети могут разбежаться, размахнуться, но не имеют право переступать за черту, проведенную на земле.