**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад №52 «Матрешка»**

**ПРОЕКТ**

**«Инновационные направления**

**здоровьесберегающих**

**технологий**

**в работе с детьми с ОВЗ»**

Разработка и внедрение КОМПЛЕКСА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ для детей с ограниченными

возможностями здоровья

Составитель:

воспитатель высшей квалификационной категории

Марченко Виктория Андреевна

с. Кулешовка, 2023 год

Оглавление

[ПАСПОРТ ПРОЕКТА 3](#_Toc152148068)

[ВВЕДЕНИЕ 6](#_Toc152148069)

[Актуальность выбранной темы 6](#_Toc152148070)

[Сущность здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической литературе 7](#_Toc152148071)

[Здоровьесберегающие технологии в условиях ФГОС дошкольного образования 9](#_Toc152148072)

[Социальное партнерство в процессе реализации проекта 14](#_Toc152148073)

[Этапы реализации проекта 15](#_Toc152148074)

[Перспективный план мероприятий по реализации проекта 15](#_Toc152148075)

[Стретчинг 15](#_Toc152148076)

[Картотека упражнений игрового стретчинга 16](#_Toc152148077)

[Ритмопластика 26](#_Toc152148078)

[Картотека игр и упражнений по ритмопластике 27](#_Toc152148079)

[Динамические паузы 36](#_Toc152148080)

[Картотека динамических пауз 37](#_Toc152148081)

[Подвижные игры 57](#_Toc152148082)

[Картотека подвижных и спортивных игр 57](#_Toc152148083)

[Релаксация 75](#_Toc152148084)

[Картотека релаксационных упражнений 75](#_Toc152148085)

[Пальчиковая гимнастика 83](#_Toc152148086)

[Картотека пальчиковой гимнастики 83](#_Toc152148087)

[Гимнастика для глаз 95](#_Toc152148088)

[Картотека гимнастики для глаз 95](#_Toc152148089)

[Дыхательная гимнастика 134](#_Toc152148090)

[Картотека дыхательной гимнастики 134](#_Toc152148091)

[Гимнастика пробуждения 138](#_Toc152148092)

[Картотека гимнастики пробуждения 138](#_Toc152148093)

[Корригирующая гимнастика 158](#_Toc152148094)

[Картотека корригирующей гимнастики 159](#_Toc152148095)

[Ортопедическая гимнастика 168](#_Toc152148096)

[Картотека ортопедической гимнастики 168](#_Toc152148097)

[Проблемно – игровые ситуаций как средство стимулирования и сохранения здоровья у дошкольников 175](#_Toc152148098)

[Картотека игровые и проблемные ситуации 176](#_Toc152148099)

[Коммуникативные игры - 186](#_Toc152148100)

[Картотека коммуникативных игр 186](#_Toc152148101)

[Занятия из серии «Здоровье» 212](#_Toc152148102)

[Картотека занятий по ЗОЖ 212](#_Toc152148103)

[Самомассаж 227](#_Toc152148104)

[Картотека упражнений по самомассажу 227](#_Toc152148105)

[Точечный самомассаж 243](#_Toc152148106)

[Картотека точечного самомассажа 243](#_Toc152148107)

[Арт-терапия 246](#_Toc152148108)

[Картотека упражнений по арт-терапии 248](#_Toc152148109)

[Фонетическая ритмика 257](#_Toc152148110)

[Картотека упражнений по фонетической ритмике 257](#_Toc152148111)

[Возможность применения проекта другими педагогами 259](#_Toc152148112)

[Результаты внедрения проекта 260](#_Toc152148113)

[Список литературы 260](#_Toc152148114)

# ПАСПОРТ ПРОЕКТА

|  |  |
| --- | --- |
| Название проекта: | Инновационные направления здоровьесберегающих технологий  в работе с детьми с ОВЗ |
| Разработчик проекта: | Воспитатель Марченко В.А. |
| Актуальность проблемы | Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения. Формами такой работы могут стать комплексы здоровьесберегающих технологий, включающие физкультурно-оздоровительные - созидание здоровья через различные формы  двигательной активности; кинезиологические и дыхательные гимнастики, точечный массаж, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж, социально-психологические — поддержка эмоционального благополучия; психогимнастика — игровые упражнения, направленные на нормализацию различных аспектов психики (снятие агрессии, борьба со страхами, повышение уверенности в себе и т. д.); музыкотерапия — игровые и танцевальные импровизации, релаксация под инструментальные композиции; сказкотерапия — коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй; песочная терапия — рисование и игровые упражнения с сухим, влажным и кинетическим песком. Сенсорные ощущения от контакта кожи с песчаными частицами развивают мозговые центры; цветотерапия — просматривание разноцветных картинок и слайдов, продуктивное творчество с материалами приятных оттенков (пластилином, тканями, гуашью и акварелью, с пальчиковыми красками); образовательные — просвещение детей на тему здорового образа жизни. Они помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей 4—7 лет и, в целом, обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников. |
| Основания для разработки проекта | Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».  Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.  Федеральная образовательная программа дошкольного образования  Приказ министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022г. №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» |
| Цель проекта | Проектирование организации работы по сохранению и укреплению психического, физического и социального здоровья детей с ОВЗ посредством разработки и апробации комплекса инновационных здоровьесберегающих технологий. |
| Вид проекта | Инновационный, долгосрочный, педагогический, практико–ориентированный. |
| Исполнители | Воспитатели, учитель-логопед, педагог-психолог, музыкальный руководитель, дети и родители. |
| Целевые группы проекта | Педагоги ДОУ, воспитанники МБДОУ № 52 с ОВЗ и родители. |
| Время реализации проекта | Октябрь 2022 - Апрель 2023 гг. |
| Этапы реализации проекта | *Подготовительный этап:*  Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста». Работа с периодическими изданиями «Дошкольное воспитание», «Дошкольное образование», «Дошкольная педагогика».  Постановка цели проекта, определение задач проекта, анализ ресурсов, разработка плана мероприятий.  Подготовить соответствующий материал для реализации проекта, согласно перспективным планам.  Создание предметно-развивающей, материально - технической и информационной среды  Формирование нормативно-правовой, методической и образовательной базы.  Разработка картотеки здоровьесберегающих технологий.  *Основной этап:*  Создание атмосферы сотрудничества, взаимопонимания и доверия между педагогом, детьми и родителями.  Формирование первоначальных представлений о работе организма (органов зрения и слуха, головного мозга, мышц, внутренних органов).  Обучение простым техникам самостоятельного снятия физического и эмоционального напряжения (пальчиковые игры, дыхательные упражнения, самомассаж.  Закрепление культурно-гигиенических навыков.  Совершенствование точности, гибкости, ловкости движений. Развитие всех видов восприятия.  Повышение двигательной активности.  Осуществление профилактики умственного перенапряжения; развитие аналитических способностей и логического мышления.  Развитие межполушарного взаимодействия мозга; синхронизация работ полушарий мозга.  Развитие мелкую моторики, компонентов речи, всех  психических процессов.  *Заключительный этап:*  Анализ проделанной работы – мониторинг эффективности реализации проекта.  Создание картотеки здоровьесберегающие технологии в детском саду.  Обмен опытом с другими группами МБДОУ. |
| Ожидаемый результат | Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия детей, что является приоритетной задачей в воспитании и обучении подрастающего поколения.  Оптимизация оздоровительной деятельности в соответствии со специфическими образовательными потребностями детей с ОВЗ, с использованием инновационных здоровьесберегающих  технологий.  Формирование педагогических компетенций по использованию инновационных здоровьесберегающих технологий в работе с детьми: теоретический компонент, практический компонент; мотивационный компонент. |

# ВВЕДЕНИЕ

## Актуальность выбранной темы

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» - так гласит восточная мудрость. Задача педагогов - научить детей покорять эту вершину. Поэтому здоровьесбережение и здоровьеукрепление является приоритетным направлением дошкольного воспитания. Состояние здоровья во многом определяет развитие личности ребёнка, успешность его социализации. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Дошкольный возраст - самое благоприятное время для воспитания у ребенка основ двигательной активности, закаливания, привычки к правильному питанию, соблюдению культурно-гигиенических навыков, потребности в получении положительных эмоций, то есть основ здорового образа жизни. В условиях современности большое внимание уделяется качеству образования, которое зависит от здоровья детей, именно здоровый ребенок способен полноценно развиваться. Поэтому так важно прививать стремление к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

Основной идеей проекта является создание, разработка и распространение опыта применения здоровьесберегающих технологий. Успешность данного проекта зависит от системного подхода образовательного учреждения к решению данной проблемы.

Цель проекта: проектирование организации работы по сохранению и укреплению психического, физического и социального здоровья детей с ОВЗ посредством разработки и апробации комплекса инновационных здоровьесберегающих технологий.

Новизна проекта заключается во взаимосвязанной работе педагогов ДОУ по комплексному применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с ОВЗ.

Инновационная направленность проекта заключается в оптимизации оздоровительной деятельности, применении комплекса традиционных и инновационных здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с ОВЗ, интенсивных методов, форм оздоровления, новых для дошкольного учреждения в дополнение к уже реализуемым технологиям в системе оздоровления дошкольников с ОВЗ.

Практическая значимость состоит в возможности использования обоснованных и апробированных здоровьесберегающих методик в рамках физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ОВЗ. Разработанная картотека здоровьесберегающих технологий, направленных на укрепление здоровья детей может быть использована в практике образовательной организации, в частности в МБДОУ №52 как методическое пособие.

# Сущность здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической литературе

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить  
ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Идея здоровьесбережения в педагогике впервые была выдвинута  
Платоном, последующие поколения ученых развили ее. Так, Аристотель  
высказал идею природосообразности, которую развил Я.А. Коменский. Его  
принцип природосообразности заключается в том, что человек, будучи  
частью природы, подчиняется как частица природы ее универсальным  
законам. Ж.Ж. Руссо рассматривает природосообразность как следование  
природе ребенка, как помощь его природ.

Во второй половине XIX - начале ХХ века возникла идея  
«педагогизации среды» (П.П.Блонский, П.Ф.Лесгафт, М.М.Пистрак,  
С.Т.Шацкий), в которой ребенку предоставлялась бы возможность  
свободного физического и умственного развития.

Главной задачей обучения Л.С. Выготский считал обеспечение условий для развития внутренних сил и возможностей ребенка. Д.Н. Узнадзе особо подчеркивал значение личности педагога в обучении. В своей концепции о так называемой «трагедии воспитания» особое внимание он уделяет вопросу изучения отношений, устанавливаемых между педагогом и ребенком. Анализируя характер этих отношений, автор акцентирует внимание на  
необходимости поиска гуманистического подхода к ребенку и  
соответствующей психологической основы построения учебно-  
воспитательного процесса.

В период становления советской педагогики основное внимание  
уделялось трудовому воспитанию подрастающего поколения в органичной  
связи с умственным, физическим и эстетическим. Здоровье ребенка  
рассматривалось в его развитии через выполнение физического труда (Н. К. Крупская, П.П. Блонский, С.Т. Шацкий, В.Н. Шацкая, А. С. Макаренко  
и др.).

Теоретическую и научную основу здоровье сбережения заложили выдающиеся русские физиологи И.М. Сеченов, А.А. Ухтомский, И.П. Павлов, А.И. Аршавский и др.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии»,по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого – педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

• условия обучения и воспитания ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

•  рациональная   организация   учебного   процесса   (в   соответствии   с возрастными,     половыми,     индивидуальными     особенностями     и гигиеническими требованиями);

• соответствие     учебной     и     физической     нагрузки     возрастным возможностям ребенка;

• необходимый,      достаточный      и     рационально      организованный двигательный режим.

 О.В. Петров под здоровье сберегающей образовательной технологиейпонимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (воспитанников, педагогов и др.).

Н.И. Соловьева под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает функциональную систему организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью, учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья.

Н.Т. Рылова определяет здоровьесберегающую среду образовательных учреждений как совокупность управленческих, организационных, обучающих и оздоровительных условий, направленных на формирование, укрепление и сохранение социального, физического, психического здоровья обучающихся, педагогов на основе психолого-педагогических и медико-физиологических средств м методов сопровождения образовательного процесса, профилактики факторов «риска», реализации комплекса межведомственных мероприятий по созданию социально-адаптированной образовательной среды.

Здоровье ребёнка – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровый ребёнок физически, психически и социально активный. Физическая активность – это естественная потребность здорового,  
развивающегося организма в движении (в детские годы выступает как  
предпосылка психического развития ребёнка. Психическая активность  
выражается в потребности нормально развивающегося ребёнка в познании  
окружающей жизни: природы, человеческих отношений; в познании самого  
себя.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии – это совокупность  
профилактических, коррекционных и реабилитационных мероприятий по  
здоровьесбережению, применяемая в ходе регламентированной,  
нерегламентированной и досуговой форм работы в ДО.

# Здоровьесберегающие технологии в условиях ФГОС дошкольного образования

Сохранение и укрепление здоровья детей - одна из важнейших задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ №323 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

В Федеральном государственном образовательном стандарте огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения и здоровьесохранения детей. Одна из приоритетных задач ФГОС – «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». Одной из ведущих задач образовательной области «Физическое развитие» ФГОС ДО также является гармоничное развитие у детей физического и психического здоровья, создание особого осознанного отношения детей к собственному здоровью.

Классификация здоровьесберегающих технологий Антонины Михайловны Сивцовой: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни и коррекционные технологии. Остановимся на каждой из них. Каждая из перечисленных здоровьесберегающих технологий имеет свои составляющие, отличительные особенности.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья включают в  
себя: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и  
спортивные игры, релаксацию, технологии эстетической направленности, такие виды гимнастики, как: для глаз, пальчиковая, бодрящая, корригирующая, ортопедическая.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Виды здоровьесберегающих педагогических технологий*** | ***Время проведения в режиме дня*** | ***Особенности методики проведения*** |
| Технологии сохранения и стимулирования здоровья | | |
| Стретчинг | Не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста  в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы. |
| Ритмопластика | Не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка. |
| Динамические паузы | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В МБДОУ используются лишь элементы спортивных игр. |
| Релаксация | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. |
| Технологии эстетической направленности | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп. | Осуществляется на занятиях по программе МБДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса. |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста, индивидуально, либо с подгруппой ежедневно. | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время). |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, с младшего возраста. | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Обеспечить проветривание помещения. |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий МКДОУ. |
| Гимнастика корригирующая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. |
| Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. |
| **Технологии обучения здоровому образу жизни** | | |
| Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. | Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает МБДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. |
| Проблемно-игровые (игровые тренинги и игровая терапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. |
| Коммуникативные игры | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. |
| Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития. |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. |
| Точечный самомассаж | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время, со старшего возраста. | Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал. |
| **Коррекционные технологии** | | |
| Арт-терапия | Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы. | Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек. |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. | Используются в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. |
| Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей. |
| Технологии воздействия цветом | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров МБДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. |
| Технологии коррекции поведения | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста. | Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. |
| Психогимнастика | 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. | Занятия проводятся по специальным методикам. |
| Фонетическая ритмика | 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Младший возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. | Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха, либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений |

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Формами такой работы могут стать комплексы кинезиологической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж. Они помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей 4—7 лет и, в целом, обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Понятие «кинезиология» имеет не одно значение. Хотя общий смысл един: наука о движении, а точнее. Существует уже 2000 лет и используется во всем мире.

**Кинезиология** – это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей наук, таких как медицина, педагогика, психология, коррекционная и специальная педагогика, логопедия и многие другие. Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Так древнекитайская философская система Конфуция (около 2700 года до н. э.) демонстрировала роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью которой было обретение высших психофизических способностей.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Методологическую основу данного пособия составляют научно - практические исследования ученых:

 Института физиологии детей и подростков АПН (М. М. Кольцова, Е. И. Исенина, Л. В. Антакова-Фомина) о связи интеллектуального развития и пальцевой моторики;

 Работы В. М. Бехтерева, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Н. С. Лейтеса, П. Н. Анохина, И. М. Сеченова о влиянии манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Пособие «Комплекс кинезиологических игр и упражнений для детей дошкольного возраста» было разработано на основе следующего программно-методического обеспечения:

 Развивающая кинезиологическая программа «Гимнастика мозга» Пола Деннисона;

 Учебно-методическое пособие «Кинезиологическая гимнастика против стрессов» В.Ф. Сазонов, Л.П. Кириллова, О.П. Мосунов;

 Практическое пособие «Упражнения для психомоторного развития дошкольников» А.Л. Сиротюк.

Здоровьесберегающие технологии представляют собой взаимосвязь и  
взаимодействие всех факторов образовательной среды. Это система мер,  
 которая направлена на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его  
обучения. Под здоровьем ребёнка понимается не просто отсутствие болезней, а полное физическое, психическое и социальное благополучие. Если ребёнок  
здоровый, то он активный.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии в условиях ФГОС  
дошкольного образования – это совокупность профилактических,  
коррекционных и реабилитационных факторов образовательной среды по  
здоровьесбережению, применяемая в ходе регламентированной,  
нерегламентированной и досуговой форм работы в ДО.

# Социальное партнерство в процессе реализации проекта

*Социальное партнерство:* МБУКДО ДШИ с. Кулешовка, Организация ДМОО Азовского района «Спортивный клуб хоккея на траве», ГБУСОН РО

«СРЦ Азовского района», МБУК «Районный Дом культуры» Азовского района Ростовской области.

Главными партнерами для нас являются родители (законные представители) наших воспитанников. Родители активно включены в образовательное пространство МБДОУ

№ 52 «Матрешка».

# Этапы реализации проекта

*Подготовительный этап:*

Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста». Работа с периодическими изданиями «Дошкольное воспитание», «Дошкольное образование», «Дошкольная педагогика».

Постановка цели проекта, определение задач проекта, анализ ресурсов, разработка плана мероприятий.

Подготовить соответствующий материал для реализации проекта, согласно перспективным планам.

Создание предметно-развивающей, материально - технической и информационной среды

Формирование нормативно-правовой, методической и образовательной базы.

Разработка картотеки здоровьесберегающих технологий.

*Основной этап:*

Создание атмосферы сотрудничества, взаимопонимания и доверия между педагогом, детьми и родителями.

Формирование первоначальных представлений о работе организма (органов зрения и слуха, головного мозга, мышц, внутренних органов).

Обучение простым техникам самостоятельного снятия физического и эмоционального напряжения (пальчиковые игры, дыхательные упражнения, самомассаж.

Закрепление культурно-гигиенических навыков.

Совершенствование точности, гибкости, ловкости движений. Развитие всех видов восприятия.

Повышение двигательной активности.

Осуществление профилактики умственного перенапряжения; развитие аналитических способностей и логического мышления.

Развитие межполушарного взаимодействия мозга; синхронизация работ полушарий мозга.

Развитие мелкую моторики, компонентов речи, всех

психических процессов.

*Заключительный этап:*

Анализ проделанной работы – мониторинг эффективности реализации проекта.

Создание картотеки здоровьесберегающие технологии в детском саду.

Обмен опытом с педагогами МБДОУ.

# Перспективный план мероприятий по реализации проекта

Стретчинг – это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий.

 «Игровой стретчинг» – это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников.

Занятия стретчингом – это хорошая осанка, снижение травматизма, подвижность и гибкость тела, бодрый дух и отличное настроение. Программа занятий игровым стретчингом включает в себя элементы лечебной физкультуры, упражнения корректирующей гимнастики, релаксацию, музыкальное сопровождение. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету.

Цель  - сохранение и укрепление физического, психического здоровья и гармоничное развитие ребёнка.

Задачи игрового стретчинга:

• развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;

• создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;

• оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата;

• совершенствовать физические способности;

• воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;

• создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

Принципы игрового стретчинга:

• Наглядность – показ физических упражнений, образный показ.

• Доступность – от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитываем подготовленность детей.

• Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

• Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.

• Индивидуально – дифференциальный подход – учёт возрастных особенностей и состояния здоровья ребёнка.

• Сознательность – понимание пользы выполнения упражнений.

Стретчинг можно превратить в увлекательную игру-сказку, где дети становятся персонажами.

## Картотека упражнений игрового стретчинга

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Название упражнения** | **Описание упражнения выполняемого на коврике** | **Художественное слово** | **Терапевтический эффект** |
| **1** | **Дерево** | И.п.: стойка, ноги вместе. Поднять левую стопу к внутренней части бедра. Соединить ладони над головой. Удерживать. Поменять ногу. | *Его весной и летом*  *Мы видели одетым.*  *А осенью с бедняжки*  *Сорвали все рубашки,*  *Но зимние метели*  *В меха его одели.* | Развитие чувства равновесия |
| **2** | **Ученик** | И.п.: сед на пятках. Спина прямая, плечи опущены и слегка отведены назад, руки лежат ладонями на бёдрах, локти отведены назад. | *Ученик учил уроки*  *У него в чернилах щёки* | Формирование правильной осанки. |
| **3** | **Зёрнышко** | И.п.: сед на корточках, пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову. Чуть наклонить туловище. 1 – Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки вытянуться вверх, развернув ладони. 2 – Руки через стороны опустить вниз. | *Выйди, выйди, солнышко,*  *Мы посеем зёрнышко.*  *Скоро вырастет росток,*  *Потянется на восток,*  *Потянется на восток*  *Перекинется мосток.*  *По мосточку пойдём,*  *В гости к солнышку придём* | Формирование правильной осанки |
| **4** | **Змея** | И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. 1 – медленно подняться на руках, одновременно прогнуться (повернуть голову вправо-влево). 2 – медленно вернуться в и.п. | *По делам змея ползёт.*  *Говорят, ей не везёт.*  *Все в лесу её боятся,*  *Лучше вовсе не встречаться* | Укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе |
| **5** | **Кобра** | И.п.: лёжа на животе, руки за спиной в замок, кисти рук тыльной стороной касаются ягодиц. 1 – медленно поднять голову, грудь и верхнюю часть живота как можно выше, прогнуться, руки оторвать от ягодиц. Задержаться. 2 – и.п. | *Я тебя рисую, кобра!*  *Ты в альбоме будешь доброй!* | Укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса. |
| **6** | **Ящерица** | И.п.: лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. 1 – приподнять таз и удерживать его, опираясь на ноги и на руки. | *Ящерица – не тужи,*  *Где пропал твой хвост, скажи,*  *Мы тебя жалеем,*  *Обижать не смеем.* | Укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса. |
| **7** | **Кузнечик** | И.п.: лечь на живот, руки расположены вдоль тела, ладони на полу. 1 – поднять прямые ноги вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться. 2 – и.п. | *Прыгает пружинка,*  *Зелёная спинка.*  *С травы на былинку,*  *С ветки на тропинку.* | Укрепление нижнего отдела спины. |
| **8** | **Кораблик** | И.п.: лечь на живот, руки вдоль тела. 1 – ухватить руками ноги выше щиколотки. Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бёдра. Задержаться. 2 – и.п.  Вариант: раскачивание на животе. | *- Куда вы, кораблик, плывёте?*  *И где вы, кораблик, живёте?*  *В море я синем живу,*  *К берегам я зелёным плыву!* | Развитие гибкости спины. |
| **9** | **Качели** | И.п.: лёжа на животе, руки за спиной, кисти в замок на крестце. Ноги вместе, носки оттянуть. 1 – поднять голову, грудь и ноги, максимально прогнуться. Покачаться на животе. 2 – и.п. | *Качаются качели,*  *Вверх-вниз летят они.*  *До неба долетели,*  *Попробуй, догони!* | **На коврике:** Укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса. |
| **10** | **Кошка** | И.п.: упор стоя на коленях. 1 – поднять голову, максимально прогнуть спину. 2 – опустить голову, выгнуть спину.  Вариант: Сед на пятках, прямые руки поставить на пол перед коленями, пальцы вперёд. 1 – прямые руки тянуть вперёд, грудь опустить к полу, таз вверх. Голова поднята. 2 – медленно и.п. | *Киска Маркизка*  *Кланяется низко,*  *Лезет под забор,*  *За сметаной вор.* | Формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна. |
| **11** | **Собачка** | И.п.: сед на пятках. Руки в упоре сзади. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону. 1 – выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время. 2 – и.п. | *Я маленькая собачка,*  *Кусаюсь я, как кусачки,*  *И даже большие доги*  *Глядят на меня с тревогой,*  *Но только плохих кусаю,*  *А добрых я уважаю.* | Растягивание грудных мышц и связок |
| **12** | **Колечко** | И.п.: Встать на колени, руки сзади «полочкой». 1 – медленно наклониться назад, пока голова не коснётся ног. Задержаться. 2 – медленно и.п. | *У меня колечко,*  *А на нём сердечко.*  *Я его храню,*  *Я его люблю.*  *Выйду на крылечко,*  *Брошу в сад колечко.*  *Пусть дружок найдёт,*  *В подарок принесёт.* | **На коврике:** укрепление мышц спины, развитие гибкости. |
| **13** | **Рыбка** | И.п.: лёжа на животе, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. 1 – плавно разогнуть руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги, дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться. 2 – и.п. | *В колыбельке рыбка,*  *Колыбелька – зыбка,*  *На волне качается,*  *В сети попадается.* | Укрепление разгибателей спины. |
| **14** | **Мостик** | И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить около плеч, согнув руки в локтях. 1 – выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержаться. 2 – медленно и.п. | *Журчит вода, ручей журчит.*  *О чём сказать*  *Он нам спешит?*  *Поможет мостик перейти*  *Через ручей друзьям в пути.* | Укрепление мышц спины и брюшного пресса, развитие гибкости. |
| **15** | **Скорпион** | И.п.: лёжа на животе, подбородок на полу. Руки вдоль тела, ладони на полу. 1 – согнуть ноги в коленях и, прогибаясь в спине, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Подбородок остаётся на полу. Задержаться. 2 – и.п. | *Скорпион вприсядку пляшет*  *И стрельцу клешнёю машет.* | Укрепление мышц спины, развитие гибкости. |
| **16** | **Книжка** | И.п.: сед на полу с прямыми ногами. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь достать руками пальцы ног. Задержаться. 2 – и.п. | *Книги мальчики листают,*  *Книги девочки читают,*  *Книги дети берегут,*  *Ну а мышки их жуют.* | Укрепление мышц спины и живота. |
| **17** | **Волчонок** | И.п.: сед с прямыми ногами. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Колено на полу. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – наклон вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Прижать лоб к колену. 3 - Задержаться. 4 – и.п. | *Никого не обижал —*  *Мальчиков, девчонок...*  *С ярким шариком бежал*  *Серенький ВОЛЧОНОК.* | Укрепление мышц спины |
| **18** | **Птица** | И.п.: сед, ноги врозь. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»). 1 – поднять руки вверх «взмахнуть» и опустить вниз. 2 – наклон вперёд, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать пола. 3-4 – и.п. | *Птицу в клетку не сажай,*  *Отпусти её на волю,*  *Добрым словом провожай,*  *Пусть летает в поле.* | **На коврике:** Укрепление мышц спины |
| **19** | **Летучая мышь** | И.п.: сед, ноги в стороны. Руки соединить за спиной за локти «полочкой». 1 – наклон вперёд, стараться коснуться подбородком пола. Задержаться. 2 – и.п. | *Ну посмотри, как я хороша,*  *Есть когти, крылья*  *– Добрая душа.*  *Ночью летаю,*  *Днём тихо сплю,*  *Кошек уважаю,*  *Но их не люблю.* | **На коврике:** Укрепление мышц спины |
| **20** | **Страус** | И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. 1 – не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади. Задержаться. 2 – и.п. | *Страус всех смелее,*  *Страус всех умнее.*  *Он в любой погоде знает толк.*  *Ну а гром лишь грянет –*  *Голову в песок!* | Расслабляет верхнюю часть трапециевидной мышцы. |
| **21** | **Носорог** | И.п.: лёжа на полу, руки за головой, ноги прямые, носки оттянуты. 1 – поднять голову, плечи и руки, одновременно поднять одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба. Носок оттянут. Вторая нога прямая на полу, носок оттянут. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – другой ногой. | *Очень страшен носорог:*  *У него огромный рог.*  *Только он достойный,*  *Добрый и спокойный.* | **На коврике:** Укрепляет мышцы спины |
| **22** | **Веточка** | И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – медленно поднять прямые ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться. 2 – медленно и.п. | *Веточка пушистая,*  *Пышный куст сирени.*  *До чего душистая,*  *Что ломать не смеем.*  *Веточка нарядная*  *На ветру качалась,*  *Песенка весёлая*  *Пела, не кончалась.* | **На коврике:** Укрепляет мышцы живота |
| **23** | **Горка** | И.п.: Сед с прямыми ногами, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечье (или на ладонях). 1 –не сгибая ноги и сохраняя оттянутыми носки, медленно поднять их в вертикальное положение. Задержаться. 2 – и.п. | *Меня хлопали лопатой*  *Меня сделали горбатой,*  *Меня били, колотили,*  *Ледяной водой облили.*  *И скатились все потом*  *С моего горба гуртом.* | **На коврике:** Укрепление мышц брюшного пресса. |
| **24** | **Ванька – встанька** | И.п.: лёжа на спине. Ноги полусогнуты, стопы на полу. 1 – перейти в положение седа, руками тянуться вперёд. 2 – округляя спину лечь. | *Вот упрямый человек!*  *Не заставишь лечь вовек!*  *Вам такой встречается?*  *Он совсем не хочет спать:*  *Положу – встаёт опять.* | Укрепление мышц брюшного пресса. |
| **25** | **Ёжик** | И.п.: лёжа на спине, принять группировку - обхватить голени руками, округлить спину, голову на грудь. Выполнять перекаты вперёд-назад в группировке. | *Вяжет ёжик рукавицы.*  *Со спины берёт он спицы.* | Массаж спины, позвоночника. |
| **26** | **Слон** | И.п.: стойка, ноги вместе, прямые руки сцеплены в замке за спиной. 1 – наклон вперёд, приблизить лоб к коленям. Ноги прямые. Руки поднять вверх и вперёд до положения параллельно полу. Задержаться. 2 – и.п. | *А вот добрый, умный слон*  *Посылает всем поклон.*  *Он кивает головой*  *И знакомится с тобой.* | Увеличение подвижности в плечевых суставах. |
| **27** | **Черепаха** | И.п.: сед на пятках. 1 – наклон вперёд, коснуться лбом пола, ягодицы на пятках, спина круглая, плечи опущены, руки вдоль тела, ладони обращены вверх. Задержаться. 2 – и.п. | *Живёт спокойно, не спешит,*  *На всякий случай носит щит.*  *Под ним, не зная страха,*  *Гуляет черепаха.* | Расслабление мышц спины и плечевого пояса. |
| **28** | **Улитка** | И.п.: лёжа на спине. 1 – медленно поднять прямые ноги, таз и всё тело перевести в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы ног не коснуться пола. 2 – и.п. | *Улитка, улитка,*  *Ты куда ползёшь?*  *Зачем хрупкий домик*  *На спинке несёшь?*  *Иду на угощение*  *Во зелёный бор,*  *Домик на спине несу,*  *Чтоб не забрался вор.* | **На коврике:** Укрепление мышц спины |
| **29** | **Маятник** | И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, носки оттянуты. Руки в стороны, ладони вниз. 1 – поднять прямые ноги в вертикальное положение. 2 – наклонить обе ноги вправо до касания пола, сохраняя угол 90 градусов. 3-4 – и.п. | *Качаться я весь день подряд*  *Для вас, ребята, очень рад.*  *Я – маятник-трудяга,*  *Хоть и устал, бедняга.* | **На коврике:** Укрепление боковых мышц туловища. |
| **30** | **Морская звезда** | И.п.: стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – медленно наклон вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотреть на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – выполнить влево. | *Звезда морская*  *Видом необычна,*  *Звезда проводит*  *Жизнь на самом дне,*  *Звезда лучами –*  *Строго симметрична,*  *Её красивей нет на глубине.* | **На коврике:** Укрепление боковых мышц туловища. |
| **31** | **Лисичка** | И.п.: сед на пятках, руки за спиной «полочкой». 1 – сесть на пол справа от пяток с прямой спиной. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – влево | *Хитрая плутовка,*  *Рыжая головка,*  *Хвост пушистый – краса!*  *А зовут её лиса!* | Укрепление боковых мышц туловища. |
| **32** | **Месяц** | И.п.: основная стойка. 1 – прямые руки поднять через стороны вверх, ладони внутрь. 2 – медленно наклон вправо, до положения параллельно полу. Ноги прямые. Задержаться. 3-4 – и.п. | *Месяц, месяц – мой дружок.*  *Позолоченный рожок,*  *Освещая ночью путь,*  *Ты про нас не позабудь.*  *Месяц звёздам командир,*  *Пусть не носишь ты мундир,*  *Оставайся молодой,*  *Самой яркою звездой.* | Укрепление боковых мышц туловища. |
| **33** | **Муравей** | И.п.: сед, ноги скрестно. Пальцы рук переплетены на затылке. 1 – медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращён к полу. Стараться локтём коснуться пола. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться. 2 – и.п.  **Усложнение:** Повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. | *Муравьишка-труженик*  *Строит муравейник,*  *День клонится к ужину,*  *Завтра понедельник*  *Длится, не кончается*  *День погожий летний,*  *Муравей старается,*  *Домик всё заметней.* | **На коврике:** Укрепление боковых мышц туловища. |
| **34** | **Стрекоза** | И.п.: стойка на коленях, ноги врозь, руки в стороны, ладони вниз. 1 – прямую правую руку поднять вверх до вертикального положения, а левой рукой коснуться пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – в другую сторону. | *Стрекоза-охотница,*  *Военный вертолёт,*  *Летит и не торопится,*  *Комариков бьёт.*  *Крыльями стрекочет,*  *Распахнуты глаза,*  *Для мелочи летучей*  *Настоящая гроза.* | **На коврике:** Укрепление боковых мышц туловища. |
| **35** | **Бабочка** | И.п.: сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести. Руками обхватить стопы. Спина прямая. 1 – опустить развёрнутые колени до пола. Задержаться. 2 – поднять колени.  **Вариант:** выполнять движения коленями ритмично.  **Вариант:** наклон вперёд до касания головой пола. | *Раз, два, три, четыре, пять –*  *Стала бабочка порхать*  *Над сиренью и нарциссом,*  *Над ромашкой и ирисом.*  *Раз, два, три,*  *Полюбуйся, посмотри!* | **На коврике:** укрепление мышц тазового пояса, бёдер. |
| **36** | **Рак** | И.п.: Лёжа на боку, грудь, ноги на прямой линии. Верхняя рука вдоль тела, нижняя заложена за голову, лежит на полу. Голова лежит на руке. 1 – поднять правую ногу с оттянутым носком в вертикальное положение. Взять рукой за лодыжку поднятой ноги и потянуть к себе. Задержаться. 2 – и.п. | *Рак в воде речной живёт,*  *Ходит задом наперёд,*  *Кто его не знает,*  *Пусть не проверяет.* | **На коврике:** Укрепление и растяжка мышц ног и тазобедренных суставов. |
| **37** | **Паучок** | И.п.: сед, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 – опустить обе руки между ног, ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны. На выдохе наклоняться вперёд между ног, стараясь коснуться пола лбом. 2 – выпрямиться. | *На изогнутый сучок*  *Сломанной осинки*  *Опустился паучок*  *С крестиком на спинке.*  *Свил уютный гамачок,*  *Сам в сторонку – и молчок.* | **На коврике:** Укрепление нижнего отдела позвоночника. |
| **38** | **Лягушка** | И.п.: стойка, ноги врозь, стопы развёрнуты наружу. Ладони соединить на уровне груди, локти в стороны. 1 – медленно согнуть ноги, бёдра параллельно полу. Задержаться. 2 – и.п. | *И в лесу мы и в болоте –*  *Нас везде всегда найдёте.*  *На полянке, на опушке*  *Мы – зелёные лягушки.* | **На коврике:** Укрепление мышц ног, развитие равновесия. |
| **39** | **Бег** | И.п.: сед, ноги прямые, носки оттянуты, руки сзади в упоре на предплечьях. 1 – поднять прямые ноги и делать перекрёстные движения. 2 – и.п. | *Я бегу, бью по мячу,*  *Футболистом быть хочу, -*  *Больше всех голов забить,*  *Как Пеле – великим быть.* | **На коврике:** Укрепление мышц ног. |
| **40** | **Велосипед** | И.п.: лёжа на спине. Руки за головой. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская на пол. Движение динамичное. | *Мне сегодня показали*  *Как вертеть-крутить педали.*  *Скоро буду, как все дети,*  *Ездить на велосипеде.* | **На коврике:** Укрепление мышц ног. |
| **41** | **Паровоз** | И.п.: сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперёд, а затем назад. Руки согнуты, не касаются пола. | *Едет, едет паровоз*  *Мимо елок и берез,*  *Мимо утренних полей,*  *Мимо красных снегирей.* | Укрепление тазобедренного отдела. |
| **42** | **Жучок** | И.п.: лёжа на спине, поднять руки, ноги. Выполнять разноимённые сгибания, разгибания рук и ног «Жук шевелит лапками». | *Два рога – не бык,*  *Шесть ног без копыт.*  *Летит – воет,*  *Сядет – землю роет.*  *(жук)* | Тренирует суставы ног, рук. |
| **43** | **Таракан** | И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль тела ладонями вниз. 1 – медленно приподнять ноги, бёдра, туловище, вытянуться вверх, держась на лопатках, локтях и затылке. Развести прямые ноги в стороны как можно шире. Задержаться. 2 – и.п. | *Только ночь придёт едва –*  *Тараканы тут как тут,*  *Из щелей ползёт братва,*  *Хоть совсем их и не ждут.* | Укрепление мышц спины, ног. Развитие гибкости в поясничном отделе. |
| **44** | **Волна** | И.п.: сед на пятках. 1 – встать на колени, поднять руки вперёд и вверх, потянуться за руками. 2 – плавно опуская руки вперёд и вниз, наклониться вперёд, касаясь лбом коврика, ягодицы на пятках. | *По морю идёт, идёт,*  *А до берега дойдёт*  *– тут и пропадёт.*  *(волна)* | Укрепление мышц спины. |
| **45** | **Ходьба** | И.п.: сед с прямыми ногами, ноги вместе. Руки в упоре сзади. 1 – тянуть носки на себя. 2 – вытянуть носки (от себя). Выполнять попеременно или одновременно. | *Мы дружно в ряд шагаем,*  *И петь не забываем*  *Смотри, не отставай*  *И песню подпевай.*  *Прошли все косогоры,*  *А дальше топать в гору,*  *Но не смутить ребят,*  *Поют все песню в лад.* | Укрепление мышц стоп. |
| **46** | **Лошадка** | И.п.: стойка на коленях. Держа колени вместе, раздвинуть ноги. 1 – сесть на пол между ног. Опираясь на предплечья, медленно лечь на спину не меняя положения ног. Руки на полу развести в стороны, ладони вверх. 2 – медленно и.п. | *У нас в саду площадка,*  *Стоит на ней лошадка*  *Очень боевая,*  *Ну совсем живая.*  *Лошадка скок-поскок,*  *Копытцами цок-цок,*  *Не ходит, а летает,*  *Деток всех катает.* | Укрепление мышц передней поверхности бёдер, увеличение подвижности в тазобедренных и коленных суставах. |
| **47** | **Замочек** | И.п.: сед на пятках. 1 – левую руку, согнутую в локте, перенести через плечо ладонью внутрь. Правую руку, согнутую в локте, завести за спину ладонью наружу. Сцепить ладони в замок за спиной. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 поменять руки. | *Замочек, дверь открой,*  *Где ключик золотой?*  *Скажи секрет друзьям:*  *Ему, и ей, и нам.* | **На коврике:** Укрепление мышц плечевого пояса. |
| **48** | **Пловцы** | И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вперёд, ладони вниз. 1 – приподнять голову и грудь, делать руками круговые движения (поочерёдно или вместе). 2 – и.п. | *Мальчишка, выбиваясь из силёнок,*  *Барахтается, борется с волной.*  *А мать кричит: «Утонешь, пострелёнок!*  *Куда же ты? А ну-ка марш домой!»* | Укрепление мышц спины, увеличение подвижности плеч и рук. |
| **49** | **Пчёлка** | И.п.: сед на пятках. Руки согнуть, ладони к плечам. 1 – округлить спину, локти вперёд, коснуться локтями друг об друга. 2 – выпрямить спину, развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной. | *Мохнатая пчёлка*  *Крыльями жужжит,*  *Над цветком душистым*  *Медленно кружит,*  *Целый день летает,*  *Мёд собирает.* | Укрепление мышц плечевого пояса, увеличение подвижности плечевых суставов. |
| **50** | **Самолёт** | И.п.: сед на пятках, руки вниз. 1 – выпрямить назад правую ногу, ягодицами сесть на пятку согнутой ноги. Руки в стороны, спина прямая. 2 – и.п.  **Вариант:** «самолёт взлетает» и.п.: то же. 1 - Руки поднять вверх, ладони соединить, плечи не поднимать. 2 – и.п. | *Ввысь взлетает самолёт,*  *Самолёт ведёт пилот.*  *Серебристая машина*  *Разрезает небосвод.* | **На коврике:** укрепление мышц спины, развитие подвижности тазобедренных и плечевых суставов. |
| **51** | **Аист** | И.п.: основная стойка. 1 – стоя на одной прямой ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки развести в стороны или поставить на пояс. Задержаться. 2 – и.п. | *Это старый наш знакомый:*  *Он живет на крыше дома –*  *Длинноногий, длинноносый,*  *Длинношеий, безголосый.*  *Он летает на охоту*  *За лягушками к болоту.* | Тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку. |

Ритмопластика – это комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных двигательных и коррекционных упражнений происходит коррекция и развитие двигательных функций, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются личностные качества, саморегуляция и произвольность движений и поведения. Ритмопластика – это пластичные движения, которые носят оздоровительный характер. Они выполняются под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц.

Главная цель ритмопластики – развитие двигательной активности ребёнка, привитие основных навыков, необходимых для дальнейшей, взрослой жизни. Ритмопластика является одной из своеобразных форм активной терапии, средством специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков двигательной, познавательной и эмоционально – волевой сферы детей, средствами музыкально – ритмической деятельности , построенных на сочетании движений, музыки и слова. Основными её целями являются профилактика, лечение и коррекция имеющихся отклонений в развитии ребёнка.

Основу ритмопластики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (танцевальные, имитационные, общеразвивающие и др.), позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы.

## Картотека игр и упражнений по ритмопластике

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

МУРАВЬИ

Цель: уметь ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом. Двигаться в разных темпах. Тренировка внимания.

Ход игры: По хлопку педагога дети начинают хаотически двигаться по залу, не сталкиваясь с другими детьми и стараясь все время заполнять свободное пространство.

КАКТУС И ИВА

Цель: развивать умение владеть мышечным напряжением и расслаблением, ориентироваться в пространстве, координировать движения, останавливаться точно по сигналу педагога.

Ход игры: По любому сигналу, например хлопку, дети начинают хаотично двигаться по залу, как в упражнении «Муравьи». По команде педагога «Кактус» дети останавливаются и принимают «позу кактуса» — ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, подняты над головой, ладони тыльной стороной повернуты друг к другу, пальцы растопырены, как колючки, все мышцы напряжены. По хлопку педагога хаотическое движение возобновляется, затем следует команда: «Ива». Дети останавливаются и принимают позу «ивы»: слегка разведенные в стороны руки расслаблены в локтях и висят, как ветви ивы; голова висит, мышцы шеи расслаблены. Движение возобновляется, команды чередуются.

ПАЛЬМА

Цель: напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.

Ход игры: «Выросла пальма большая-пребольшая»- правую руку вытянуть вверх, потянуться за рукой, посмотреть на руку.

«Завяли листочки» - уронить кисть.

«Ветви» - уронить руку от локтя.

 «И вся пальма» - уронить руку вниз.

Упражнение повторить левой рукой.

МОКРЫЕ КОТЯТА

Цель: Умение снимать напряжение поочередно с мышц рук, ног, шеи, корпуса; двигаться врассыпную мягким, пружинящим шагом.

Ход игры: Дети двигаются по залу врассыпную мягким, слегка пружинящим шагом, как маленькие котята. По команде «дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы.  По команде «солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя» по очереди с каждой из четырех «лапок», с «головы» и «хвостика», снимая соответственно зажимы с мышц рук, ног, шеи и корпуса.

ШТАНГА

Цель: Попеременное напряжение и расслабление мышц плечевого пояса и рук.

Ход игры: Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее, отдыхает.

САМОЛЕТЫ И БАБОЧКИ

Цель: учить детей владеть мышцами шеи и рук; ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке.

Ход игры: Дети двигаются врассыпную, как в упражнении «Муравьи», по команде «самолеты» бегают стремительно, вытянув руки в стороны (мышцы рук, шеи и корпуса напряжены); по команде «бабочки» переходят на легкий бег, делая руками плавные взмахи, голова мягко поворачивается из стороны в сторону («бабочка ищет красивый цветок»), кисти, локти, плечи и шея не зажаты.

Упражнение можно делать под музыку, подобрав соответствующие произведения из репертуара по музыкальному воспитанию.

БУРАТИНО И ПЬЕРО

Цель: развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы.

Ход игры: Дети двигаются как в упражнении «Муравьи», по команде «Буратино» останавливаются в позе: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, раскрыты в сторону, кисти прямые, пальцы растопырены, все мышцы напряжены. Движение по залу возобновляется. По команде «Пьеро» — опять замирают, изображая грустного Пьеро: голова висит, шея расслаблена, руки болтаются внизу. В дальнейшем можно предложить детям двигаться, сохраняя образы деревянного крепкого Буратино и расслабленного, мягкого Пьеро.

НАСОС И НАДУВНАЯ КУКЛА

Цель: Умение напрягать и расслаблять мышцы, взаимодействовать с партнером, тренировать три вида выдыхания, артикулировать звуки «с» и «ш»; действовать с воображаемым предметом.

Ход игры: Дети распределяются на пары. Один ребенок — надувная кукла, из которой выпущен воздух, он сидит на корточках, все мышцы расслаблены, руки и голова опущены; второй — «накачивает» воздух в куклу с помощью насоса; наклоняясь вперед, при каждом нажатии на «рычаг», он выдыхает воздух со звуком «с-с-с-с» (второй вид выдыхания), при вдохе — выпрямляется. Кукла, «наполняясь воздухом», медленно поднимается и выпрямляется, руки раскинуты вверх и немного в стороны. Затем куклу сдувают, вытаскивают пробку, воздух выходит со звуком «ш-ш-ш-ш» (первый вид выдыхания), ребенок опускается на корточки, вновь расслабляя все мышцы. Затем дети меняются ролями. Можно предложить надувать куклу быстро, подключая третий вид выдыхания: «С! С! С!»

СНЕГОВИК

Цель: Умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног и корпуса.

Ход игры: Дети превращаются в снеговиков- ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к руге, все мышцы напряжены. Педагог говорит: «Пригрело солнышко, под его теплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Дети постепенно расслабляют мышцы - опускают бессильно голову, роняют руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляясь.

БАБА-ЯГА

Цель: Умение напрягать и расслаблять в движении то правую, то левую ногу.

Ход игры: Дети ходят по залу врассыпную, приговаривая потешку и выполняя движения под текст. «Бабка-Ёжка, костяная ножка,

С печки упала, ножку сломала! (Дети идут врассыпную по залу.)

 А потом и говорит: «У меня нога болит!». (Дети останавливаются.)

 Пошла на улицу — раздавила курицу,

Пошла на базар — раздавила самовар!

 Вышла на лужайку — испугала гайку! (Дети продолжают движение, напрягая сначала левую, а потом правую ногу, прихрамывают.)

СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА

Цель: Умение напрягать и расслаблять поочередно мышцы всего тела, координировать движения.

Ход игры: сначала педагог, в дальнейшем ребенок превращается в «Снежную королеву» и начинает постепенно «замораживать» всех детей: называет при этом определенные части тела правая рука, левая рука, левая нога, правая нога, корпус, голова), соответствующие мышцы напрягаются. Дети превращаются в ледяную скульптуру, которая начинает медленно таять под лучами солнца. (Расслабляются шея, руки, корпус, ноги), дети сначала опускаются на корточки, затем полностью расслабляются и ложатся на пол.

КОНКУРС ЛЕНТЯЕВ

Цель: Обучение полному расслаблению мышц всего тела.

Ход игры:

«Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят весь народ лесной.

Лишь барсук — лентяй изрядный

Сладко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон, будто делом занят он.

На заре и на закате все не слезть ему с кровати».

(В. Викторов)

Дети изображают ленивого барсука. Они ложатся на ковер стараются как можно больше расслабиться.

ГИПНОТИЗЕР

Цель: Обучение полному расслаблению мышц всего тела.

Ход игры: Педагог превращается в гипнотизера и проводит в сеанс усыпления»; делая характерные плавные движения рунами, он говорит: «Спите, спите, спите... Ваши голова, руки, и ноги становятся тяжелыми, глаза закрываются, вы полностью расслабляетесь и слышите шум морских волн». Дети постепенно опускаются на ковер, ложатся и полностью расслабляются.

Можно использовать аудиокассету с музыкой для медитации и релаксации.

НЕ ОШИБИСЬ

Цель: развивать чувство ритма, произвольное внимание, координацию.

Ход игры: Педагог в разных сочетаниях и ритмах чередует хлопки в ладоши, притопы ногой и хлопки по коленям. Дети повторяют вслед за ним. Постепенно ритмические рисунки усложняются, а темп убыстряется.

РИТМИЧЕСКИЙ ЭТЮД

Цель: развивать чувство ритма, координацию движений, согласованность действий с партнерами.

Ход игры: Дети делятся сначала на две, а по мере приобретения определенных навыков на три и даже четыре группы. Первая группа придумывает ритмический рисунок и начинает его воспроизводить в хлопках. Вторая группа присоединяется к первой, отхлопывая свой ритмический рисунок, затем включается третья группа и т.д.

ПОЙМАЙ ХЛОПОК

Цель: развивать произвольное слуховое внимание и быстроту реакции.

Ход игры: Дети стоят врассыпную. Их задача заключается в том, чтобы среагировать на хлопок педагога и хлопнуть практически одновременно с ним. Педагог предлагает «поймать» то маленький мячик, то цветок, то монетку.

ГОЛОВА ИЛИ ХВОСТ

Цель: Развитие координации движений, быстроты реакции, воображения.

Ход игры: Педагог превращается в Ивана-Царевича, а все дети — в Змея-Горыныча. Иван-Царевич взмахивает мечом (гимнастической палкой или линейкой), если взмах на уровне головы — Змей Горыныч должен спрятать головы (дети быстро наклоняются), если взмах на уровне ног, Змей-Горыныч спасает хвост (дети подпрыгивают).

КАК ЖИВЕШЬ?

Цель: развивать быстроту реакции, координацию движений, умение владеть жестами.

Ход игры: Педагог говорит детям,  дети показывают движения.

— Как живешь? — Вот так!  С настроением показать большой палец.

— А плывешь? — Вот так!  Любым стилем.

— Как бежишь? — Вот так!  Согнув руки в локтях, притопнуть поочередно ногами.

— Вдаль глядишь? — Вот так!  Руки «козырьком» или «биноклем» к глазам.

— Ждешь обед? — Вот так!  Поза ожидания, подпереть щеку рукой.

— Машешь вслед? — Вот так!  Жест понятен.

— Утром спишь? — Вот так! Ручки под щечку.

— А шалишь? — Вот так!  Надуть щечки и хлопнуть по ним кулачками.

(По Н.Пикулевой)

БАБУШКА МАЛАНЬЯ

Цель: развивать внимание, воображение, находчивость, умение создавать образы с помощью мимики, жеста, пластики.

Ход игры: Дети берутся за руки и идут по кругу, в центре которого — водящий; дети поют потешку и выполняют движения:

«У Маланьи, у старушки, (Идут по кругу и поют.)

Жили в маленькой избушке

Семь дочерей,

Семь сыновей,

Все без бровей!  (Останавливаются и с помощью мимики и жестов изображают то, о чем говорится в тексте)

С такими глазами,

С такими ушами,

С такими носами,

С такими усами,

С такой головой,

С такой бородой…

 Целый день сидели,

Ничего не ели, (Присаживаются на корточки и одной рукой подпирают подбородок.)

 И делали вот так...   (Повторяют за ведущим любой жест.)

ШЕЯ ЕСТЬ, ШЕИ НЕТ

Цель: развивать подвижность мышц плечевого пояса.

Ход игры: Дети стоят в основной стойке и в соответствии со словами педагога выполняют движения.

Шея есть — стоять прямо, показывая длинную шею.

Шеи нет — поднять плечи вверх, как бы «втянуть» шею (уродцы). Повторить несколько раз.

ЗАКРЫТЬ КНИЖКУ, РАСКРЫТЬ

Цель: та же.

Ход игры: закрыть книжку — плечи вперед. Раскрыть книжку — плечи отвести назад. Повторить несколько раз.

ЗАВОДНАЯ КУКЛА

Цель: развивать подвижность шеи, расслаблять мышцы шеи, рук и корпуса.

Ход игры: Дети стоят в позе куклы - ноги на ширине плеч, руки внизу, кисти напряжены, пальцы растопырены, ладони вперед. Желательно упражнение проводить под музыку, с размером 2/4, например, «Полька» А. Жилинского.

Такт 1. Наклонить голову вперед на первую четверть, назад — на вторую четверть.

Такт 2. Голову вперед, назад и прямо (движение на каждую восьмую длительность).

Такт 3. Наклонить голову назад, потом вперед.

Такт 4. Голову назад, вперед, прямо.

Такт 5. Повернуть голову вправо, затем влево.

Такт 6. Вправо, влево, прямо.

Такт 7. Повернуть голову влево, затем вправо.

Такт 8. Влево, вправо, прямо.

Такт 9. Наклонить голову к правому плечу, затем к левому.

Такт 10. К правому, к левому, прямо.

Такт 11. Наклонить голову к левому плечу, затем к правому.

Такт 12. К левому, к правому, прямо.

Такт 13. Движение как в 1-м такте.

Такт 14. Движение как во 2-м такте.

Такт 15. Движение как в 3-м такте.

Такт 16. Голову прямо на 1 -ю долю, на 2-ю долю согнуться пополам, уронить голову и руки — завод кончился.

ТЮЛЬПАН

Цель: развивать пластику рук.

Ход игры: Дети стоят врассыпную в основной стойке, руки внизу, ладони вниз, средние пальцы соединены.

1. Утром тюльпан.  Соединяя ладони, поднять руки раскрывается к подбородку, раскрыть ладони,

локти соединить.

2. На ночь закрывается.  Соединяя ладони, опустить руки вниз.

3. Тюльпанное дерево.  Внизу соединить тыльные стороны ладоней и поднимать руки над головой.

4. Раскидывает свои руки сверху раскинуть в стороны, ветви ладони вверх.

5. И осенью листики опадают.  Повернуть ладони вниз и мягко опускать вниз, чуть перебирая пальцами.

ОСЬМИНОГ

Цель: развивать пластику рук, координацию движений.

Ход игры: Руки в стороны, ладони вперед, основная стойка. Мягко скрестить руки в запястьях перед грудью и плавно отвести в стороны. Повторить четыре раза, сверху то правая, то левая рука. Мягко скрестить руки на груди, как бы стараясь обхватить себя руками, плавно развести в стороны. Повторить четыре раза, чередуя положение рук.

МЕДВЕДИ В КЛЕТКЕ

Цель: развивать ловкость, координацию движений.

Ход игры: встать на колени, затем сесть на пятки, ладони положить на пол и в тыльные стороны ладоней уткнуть «мокрые носы». Медвежата сидят в клетке и пытаются из нее выбраться к маме в лес...

1. Правой вперед, затем не поднимая головы, вытянуть вперед левой правую руку по полу, потом левую руку.

2. К себе, к себе.  По очереди вернуть руки в исходное положение.

3. В стороны, в стороны.  Вытянуть руки по полу в стороны: сначала правую, потом левую.

4. К себе, к себе.  По очереди вернуть руки в исх. п.

5. Правую руку вперед, Опираясь на левую руку, поднять - левую ногу — назад  с пяток, потянуться правой рукой;  вперед, левой прямой ногой назад (как бы пытаться «раздвинуть» прутья клетки).

6. Сесть.  Вернуться в исходное положение.

7. Левую руку, правую.  Выполнить п. 5. ногу, потянуться!..

8. Ничего не получилось!.. Вернуться в исходное положение.

Уткнуть носы в тыльные стороны ладоней и «завыть».

ЗМЕИ

Цель: развивать чувство ритма, пластику рук.

Ход игры: Дети сидят врассыпную по-турецки, руки в стороны, ладони вниз, спина прямая. Все вместе произносят текст:

- На охоту собираясь, (На каждый слог плавным движением приблизить тыльные стороны ладоней к плечам и обратно, как бы отталкиваясь от плеча).

- Ползут змеи, извиваясь.  (На каждый слог то же движение, но поднимая руки вверх и опуская вниз.  Можно делать упражнение без текста на звуке «с-с-с-с-с-с-с».

ЕЖИК

Цель: Развитие координации движений, ловкости, чувства ритма.

Ход игры: Дети лежат на спине, руки вытянуты вдоль головы, носки ног вытянуты.

1. Ежик съежился.  (Согнуть ноги в коленях, голову прижать к коленям, обхватить их руками).

2. Развернулся... (Вернуться в исх. п).

3. Потянулся.  (Поворот на живот через правое плеч).

4. Раз, два, три, четыре.  (Поднять прямые руки и ноги).

пять...  (Вверх, потянуться за руками).

5. Ежик съежился опять!..   (Поворот на спину через левое плечо, обхватить руками ноги, согнутые в коленях, нос в колени).

ПОЛЗУЩИЕ ЗМЕИ

Цель: развивать гибкость, пластическую выразительность.

Ход игры: стать на колени и, прогнув спину, как можно дальше вытянуть руки вперед, прижимаясь грудью к полу. Затем подтянуть ноги («хвост») и снова продвинуться вперед. Характер движения волнообразный и непрерывный. Змеи могут изгибаться в разные стороны, пластически общаться, артикулировать звуки «с-с-с-с-с-с-с», «ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш», «щ-щ-щ-щ-щ-щ-щ», «ч-ч-ч-ч-ч-ч-ч» (1-й вид выдыхания).

ПАНТЕРЫ

Цель: Та же.

Ход игры: Дети сидят на корточках и, не касаясь коленями пола, руками («мягкими лапками») идут по окружности к своему «хвосту», не разворачивая по возможности корпус. Идут поочередно в разные стороны. В дальнейшем пантеры могут пластически и с помощью звуков общаться между собой. (См. раздел «Культура и техника речи», упражнение «Зевающая пантера».)

МАРИОНЕТКИ

Цель: развивать умение владеть своим телом, ощущать импульс.

Ход игры: Дети стоят врассыпную в основной стойке. По хлопку педагога они должны импульсивно, очень резко принять какую-либо позу, по второму хлопку — быстро принять новую позу и т.д. В упражнении должны участвовать все части тела, менять положение в пространстве (лежа, сидя, стоя).

СКУЛЬПТОР

Цель: развивать воображение и фантазию, совершенствовать пластические возможности тела, умение действовать с партнером.

Ход игры: Дети распределяются на пары. Один ребенок берет на себя роль скульптора, а другой — роль пластилина или глины. Скульпторам предлагается слепить несуществующее фантастическое создание, придумать ему имя и рассказать, где оно живет, чем питается, что любит, как передвигается. В дальнейшем можно предложить существу ожить и начать двигаться. Затем дети меняются ролями.

В «ДЕТСКОМ МИРЕ»

Цель: развивать воображение и фантазию, учить создавать образы с помощью выразительных движений.

Ход игры: Дети распределяются на покупателей и игрушки, выбирают ребенка на роль продавца. Покупатели по очереди просят продавца показать ту или иную игрушку. Продавец заводит ее ключом. Игрушка оживает, начинает двигаться, а покупатель должен отгадать, что это за игрушка. Затем дети меняются ролями.

КТО НА КАРТИНКЕ?

Цель: развивать умение передавать образы живых существ с помощью пластических выразительных движений.

Ход игры: Дети разбирают карточки с изображением животных, птиц, насекомых и т.д. Затем по одному передают в пластике заданный образ, остальные отгадывают. На нескольких карточках изображения могут совпадать, что дает возможность сравнить несколько вариантов одного задания и отметить лучшее исполнение.

ЗЕРНЫШКО.

Цель: тренировать веру, фантазию и пластическую выразительность.

Ход игры: Дети распределяются на зрителей и исполнителей. Каждый ребенок представляет себя маленьким зернышком какого-либо растения. Дети сидят на корточках (голову прижать к коленям и обхватить себя руками). В заданном ритме из зернышка пробивается расточек, он тянется к солнышку, растет, выпускает листочки... Зрители пытаются определить, что за растение выросло из каждого зернышка.

ЦЫПЛЯТА

 Цель: та же.

Ход игры: Дети ложатся на ковер, прижимают колени к груди, голову к коленям и обхватывают себя руками («яйцо»). Сначала приподнимается голова, цыплята клювиками разбивают скорлупу, расправляют крылышки, пытаются встать на ножки, начинают двигаться, знакомиться с окружающим миром, пробуют клевать зернышки...

ЧУДО-ЮДО из ЯЙЦА

Цель: та же.

Ход игры. Игра похожа на предыдущую, но из яйца должны вылупиться фантастические обитатели других планет: они могут скакать или ползать, ходить на четвереньках или перекатываться. Они изучают все, что им попадается на их пути, ищут себе пищу, общаются между собой миролюбиво или враждебно. Усталые, ищут подходящее место для отдыха и укладываются спать.

МУЗЫКАЛЬНО-ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИМПРОВИЗАЦИИ

Цель: передавать в пластических свободных образах характер и настроение музыкальных произведений.

ПЕРВАЯ ПОТЕРЯ

Каждый ребенок импровизирует предлагаемую ситуацию, как бы отвечая на вопросы: где, когда, почему, что потерял? Дети с помощью мимики, жестов, пластики тела создают мини-спектакль (этюд) на заданную тему.

Музыкальное сопровождение: «Первая потеря», муз. Р. Шумана (Альбом для юношества).

ПОДАРОК

Дети свободно и эмоционально передают радостное настроение в связи с полученным подарком. Фантазируют, когда (Новый год или день рождения), от кого (мама, папа, друг и т.п.), что именно получили в подарок.

Музыкальное сопровождение: «Новая кукла», муз. П. Чайковского (Детский альбом) или «Вальс-шутка», муз. Д Шостаковича.

ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ

Ветер играет осенними листьями, они кружатся в причудливом танце, постепенно опускаясь на землю.

Музыкальное сопровождение: «Вальс-фантазия», муз. Глинки или вальс «Осенний сон», муз А. Джойса.

УТРО

Дети лежат на ковре (спят), ощущают, как солнечный луч скользнул по лицу, медленно открывают глаза, потягиваются, поднимаются, подходят к окну и, открыв его, любуются ранним утром...

Музыкальное сопровождение: «Утро», муз. Э. Грига; «Рассвет на Москве-реке», муз. М. Мусоргского.

БАБОЧКИ

На летнем лугу летают бабочки. Одни собирают нектар с цветов, другие любуются своими пестрыми крылышками. Легкие и воздушные, они порхают и кружатся в своем радостном танце.

Музыкальное сопровождение: «Мотылек», муз. Д Жабалевского; «Вальс» из балета «Коппелия», муз. Л Делиба.

В СТРАНЕ ЦВЕТОВ

В стране цветов праздничный бал. Каждый цветок импровизирует свои движения, выражая общее радостное настроение.

Музыкальное сопровождение: «Подснежник» («Времена года»); «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик»; муз. П. Чайковского.

СНЕЖИНКИ

То медленно, то быстрее опускаются на землю снежинки, кружась и искрясь в своем волшебном танце.

Музыкальное сопровождение: «Вальс» из оперы «Елка», муз. В. Ребикова; «Вальс снежных хлопьев» из балета «Щелкунчик», муз. П.И. Чайковского.

ЗАКОЛДОВАННЫЙ ЛЕС

Страшно и таинственно в заколдованном лесу; ветви деревьев шевелятся, медленно извиваясь, заманивают путников в самую чащу...

Музыкальное сопровождение: «Гном», муз. М. Мусоргского («Картинки с выставки»).

ПЕТЯ И ВОЛК

Храбро и весело шагает мальчик Петя, смешно переваливаясь, ковыляет утка; мягко ступая лапками, крадется кошка; легко и быстро летает птичка; тяжело, опираясь на палку, ходит дедушка, сердито идет волк...

Дети делятся на несколько групп и внутри каждой распределяют роли.

Музыкальное сопровождение: отрывки из симф. сказки «Петя и волк», муз. С Прокофьева.

В ЦАРСТВЕ ЗОЛОТОЙ РЫБКИ

В морском царстве Золотой рыбки покой и тишина. Его обитатели занимаются своими делами: плавают рыбки, извиваются водоросли, раскрывается и закрывается раковина, быстро перемещается по дну краб...

Музыкальное сопровождение: «Аквариум» («Карнавал животных» ), муз. К. Сен-Санса.

В ГОСТЯХ У РУСАЛОЧКИ

В подводном дворце морского царя Русалочка танцует в окружении рыб и медуз, крабов и морских звезд, раковин и кораллов...

Музыкальное сопровождение: «Нептун», муз. Г.Холъста.

У ВОЛШЕБНИЦЫ АНИТРЫ

В далекой и таинственной стране, где властвует прекрасная Анитра, она и ее подданные завлекают и заколдовывают путников, случайно попавших в эту страну...

Музыкальное сопровождение: «Танец Анитры из сюиты «Пер Гюнт», муз. Э.Грига.

В ЗАМКЕ СПЯЩЕЙ КРАСАВИЦЫ

В заколдованный замок, где жизнь замерла и все обитатели которого, превращенные в статуи, застыли в разных позах, попадает принц. Он дотрагивается до спящей принцессы, и все вокруг оживает: потягивается и поднимается кошка, просыпается огонь в камине, слуги накрывают на стол, гости, очнувшись от сна, начинают двигаться и танцевать.

Музыкальное сопровождение: «Романс», муз. Д.Шостаковича.

СНЕГУРОЧКА

Наступила весна. Все оживает и расцветает. Грустно лишь одной Снегурочке: солнечные теплые лучи несут ей гибель; она прощается со всем, что ей дорого, и медленно тает...

Музыкальное сопровождение: «Романс» Г.Свиридова (из музыки к к/ф «Метель» ).

В СТРАНЕ ГНОМОВ

Гномы отправляются проверить, все ли их клады на месте, не появился ли кто-нибудь чужой в их землях. Они приходят к лесному озеру, отдыхают на мягкой траве и вновь, полные сил, отправляются дальше...

Музыкальное сопровождение: «Шествие гномов», муз. Э.Грига.

ГОРОД РОБОТОВ

Роботы вышли на улицы города, они сделаны из металла и пластика, их движения резкие и упругие...

Музыкальное сопровождение: «Монтекки и Капулетти» (из балета «Ромео и Джульетта», муз. С.Прокофьева).

ФАКИР И ЗМЕИ

Факир играет на дудочке, и спокойно лежащие на полу змеи начинают свой танец, плавно покачиваясь и извиваясь.

Музыкальное сопровождение: «Арабский танец» из балета «Щелкунчик», муз. П.Чайковского.

УМИРАЮЩИЙ ЛЕБЕДЬ

Раненный, лебедь пытается взлететь, чтобы догнать свою стаю, он машет крыльями, но силы убывают, сломанное крыло не подчиняется, движения становятся все слабее, он бессильно опускается на землю.

Музыкальное сопровождение: «Умирающий лебедь» («Карнавал животных», муз. К.Сен-Санса).

ЖЕСТЫ

ИДИ СЮДА. Вытянуть руку вперед с повернутой вверх ладонью, а затем махнуть «к себе».

УХОДИ. Согнуть руку перед грудью, кисть повернута ладонью «от себя», махнуть рукой «от себя».

СОГЛАСИЕ. Кивнуть головой один или два раза (утверждающий).

НЕСОГЛАСИЕ. Покачать головой из стороны в сторону (отрицающий).

ПРОСЬБА. Рука вытянута вперед с повернутой вверх ладонью. Тяжесть тела переносится на переднюю часть стоп. Шея и корпус направлены вперед.

ОТКАЗ. Рука вытянута вперед с вертикально поставленной кистью. Ладонь повернута «от себя», корпус наклонен назад, голова повернута в сторону.

ПЛАЧ. Закрыть лицо руками, наклонить голову вперед вниз, приподнять плечи, плечи вздрагивают.

ЛАСКА. Поглаживать по плечу мягко, нежно, заглядывая в глаза.

КЛИЧ. Ладонь прикладывается «рупором» к приоткрытому рту, корпус подается в сторону посылаемого «звука».

ПРИВЕТСТВИЕ. Правая рука поднята вверх, маховые движения кистью из стороны в сторону.

ПРОЩАНИЕ. Глаза устремлены на уходящего, корпус наклонен вперед; плавные маховые движения кистью поднятой правой руки.

ПРИГЛАШЕНИЕ. Правая рука отводится в сторону, ладонь раскрывается, голова поворачивается за рукой.

БЛАГОДАРНОСТЬ. Сложенные вместе ладони прижаты к груди, локти расставлены в стороны, голова наклонена вперед.

НЕГОДОВАНИЕ. Возмущение: «Да что же это такое!».

НЕ ЗНАЮ. Приподнять плечи, руки слегка разведены, ладони раскрыты.

Жестом можно также передать восхищение и удивление, он может быть отстраняющим и повелевающим. С его помощью можно предложить детям охарактеризовать предмет по размеру и форме.

Динамические паузы – это небольшие активные занятия, проводимые в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Динамическая пауза — пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Физиологическая сущность динамической паузы — переключение на новый вид деятельности, активный отдых. Длительность их составляет 2-3 минуты. Динамические паузы развлекают детей, создают благоприятную атмосферу, вносят элементы релаксации, снимают нервное напряжение, объединяют детей, способствуют взаимодействию, воспитывают и прививают навыки общения, развивают внимание, речь, мышление и память. Также они ненавязчиво корректируют эмоциональные проблемы в поведении ребёнка, предупреждают психологические нарушения, помогают оздоровлению, т.е. являются здоровьесберегающим фактором. Признаки утомления появляются: у детей 3-4 лет - на 8-9 минуте занятия, у детей 5-6 лет – на 10-12 минуте, у детей 6-7.

Динамические паузы в детском саду - это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки, массаж лица, кистей рук, пальцев, ритмические упражнения, игры в физкультурном уголке, психогимнастика, музыкальные паузы, релаксационные паузы, корригирующие и логоритмические упражнения, биоэнергопластика, элементы аэробики спортивных танцев, игры с крупами, мелкими предметами, ходьба по ребристым дорожкам, пробкам, пуговицам, и т.д..

Динамические паузы мы используем в непосредственной образовательной деятельности и в режимных моментах.

Динамические паузы — прекрасная возможность для ребенка сделать переход между занятиями, снять эмоциональное напряжение, а также познакомиться со своим телом. Для малышей наиболее интересна стихотворная форма проведения динамических пауз, в результате чего они наиболее лучше их запоминают.

Главная цель проведения динамических пауз – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

## Картотека динамических пауз

Большой — маленький

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

По ровненькой дорожке

По ровненькой дорожке,

Дети идут шагом,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам,

прыгают на двух ногах,

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!

приседают на корточки

Раз-два

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два — руки вниз.

Клен

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

Руки подняты вверх, движения по тексту.

Три медведя

Три медведя шли домой

Дети шагают на месте вперевалочку

Папа был большой-большой.

Поднять руки над головой, потянуть вверх.

Мама с ним поменьше ростом,

Руки на уровне груди.

А сынок — малютка просто.

Присесть.

Очень маленький он был,

Присев, качаться по-медвежьи.

С погремушками ходил.

Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

Дети имитируют игру с погремушками.

Пальчики

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать.

Этот пальчик чуть вздремнул.

Этот пальчик уж уснул.

Этот крепко, крепко спит.

Тише, тише, не шумите!

Солнце красное взойдет,

Утро красное придет,

Будут птички щебетать,

Будут пальчики вставать.

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

Зайка

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.

Движения по тексту стихотворения.

Пальчики

Пальчики уснули,

В кулачок свернулись.

Один!

Два!

Три!

Четыре!

Пять!

Захотели поиграть!

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

Один, два, три, четыре, пять

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,

Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,

Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать.(Приседания.)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.(Ходьба на месте.)

Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

—Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает.)

—Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой.

А над морем — мы с тобою!

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою!

(Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

(Дети делают плавательные движения руками.)

А сейчас мы с вами, дети

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз..

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь!

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

Все ребята дружно встали

Все ребята дружно встали Выпрямиться.

И на месте зашагали. Ходьба на месте.

На носочках потянулись, Руки поднять вверх.

А теперь назад прогнулись. Прогнуться назад, руки положить за голову.

Как пружинки мы присели Присесть.

И тихонько разом сели. Выпрямиться и сесть.

Матрешки

Хлопают в ладошки Хлопок в ладоши перед собой,

Дружные матрешки. Повторить хлопки еще раз.

На ногах сапожки, Правую ногу вперед на пятку, левую ногу

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

Влево, вправо наклонись, Наклоны вправо – влево.

Всем знакомым поклонись. Наклон головы вперед с поворотом туловища

Девчонки озорные, Наклоны головы вправо-влево.

Матрешки расписные. Наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула.

В сарафанах наших пестрых Повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки, Хлопок в ладоши перед собой.

Веселые матрешки. Хлопок по парте, повторить еще раз.

А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем,

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

Руки перед грудью ставим

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

Десять раз подпрыгнуть нужно,

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

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)

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

И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

А часы идут, идут

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседания.)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

Бегут, бегут со двора

Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.)

Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.)

Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.)

Утка-поплавутка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)

Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)

Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)

Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)

Баран - крутороган-чики -брыки, (Хлопаем в ладоши.)

Корова-комола-тпруки-муки, (Топаем ногами.)

Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

Белки

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)

Будем в классики играть

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке. (Прыжки на одной ножке.)

Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (Присели на пол.)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)

И немного подержали.

Головою покачали (Движения головой.)

И все дружно вместе встали. (Встали.)

Будем прыгать, как лягушка

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

Ванька-встанька

Ванька-встанька, (Прыжки на месте.)

Приседай-ка. (Приседания.)

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)

Вверх рука и вниз рука.

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз - хлопок и вверх - хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем - будет прок.

(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

(Вращение головой вправо и влево.)

Весёлые гуси

(Музыкальная физкультминутка)

(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Жили у бабуси

Два весёлых гуся:

Один серый,

Другой белый,

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи

–У кого длиннее!

Один серый, другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуси лапки

В луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке.

Вот кричит бабуся:

Ой, пропали гуси!

Один серый,

Другой белый

— Гуси мои, гуси!

Выходили гуси,

Кланялись бабусе

— Один серый, другой белый,

Кланялись бабусе.

Веселые прыжки

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре -

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре -

И на месте походили. (Ходьба на месте.)

Ветер

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

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

Ветер веет над полями

Ветер веет над полями,

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

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

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

Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)

Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

Ветер тихо клен качает

Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз - наклон и два - наклон,

Зашумел листвою клен.

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

Вечером

Вечером девочка Мила (Шагаем на месте.)

В садике клумбу разбила, (Прыжки на месте.)

Брат ее мальчик Иван (Приседания.)

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

Видишь, бабочка летает

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

На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)

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

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

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

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

Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)

Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)

Вместе по лесу идём

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

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

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

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр.

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

К небу ручки протянули,

Позвоночник растянули. (Потягивания - руки вверх.)

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели. (Дети садятся.)

Во дворе растёт подсолнух

Во дворе растёт подсолнух,

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

Рядом с ним второй, похожий,

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

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

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

Отдохнули мы чудесно,

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

Во дворе стоит сосна

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

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

Ветер сильный налетал,

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

Ветки гнутся взад-вперёд,

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

Будем вместе приседать -

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

Мы размялись от души

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

Вот летит большая птица

Вот летит большая птица,

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

Наконец, она садится

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

Вот под елочкой

Вот под елочкой зеленой

(Встали.)

Скачут весело вороны:

(Прыгаем.)

Кар-кар-кар!

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

Целый день они кричали,

(Повороты туловища влево-вправо.)

Спать ребятам не давали:

(Наклоны туловища влево-вправо.)

Кар-кар-кар!

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

Только к ночи умолкают

(Машут руками как крыльями.)

И все вместе засыпают:

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

Кар-кар-кар!

(Тихо.)

(Хлопки над головой в ладоши.)

Поднимайте плечики

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

(Энергичные движения плечами).

Стоп! Сели.

Травушку покушали.

Тишину послушали.

(Приседания)

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко!

(Прыжки на месте)

Капуста! (для пальчиков)

Мы капусту рубим-рубим,

(размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнём-мнём,

(«мнут капусту»)

Мы капусту солим-солим,

(«берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмём-жмём.

(сгибание и разгибание кистей рук)

Ах, как долго мы писали (для глаз)

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

(Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно,

(Посмотреть влево - вправо.)

Ах, как солнце высоко.

(Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем,

(Закрыть глаза ладошками.)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

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

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

(Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись.

(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)

Зарядка

Наклонилась сперва

Книзу наша голова

(наклон вперёд)

Вправо-влево мы с тобой

Покачаем головой.

(наклоны в стороны)

Ручки за голову, вместе

Начинаем бег на месте.

(имитация бега)

Уберём и я, и вы

Руки из-за головы.

Я спортсменом стать хочу

Я спортсменом стать хочу,

На скакалке я скачу,

Подойду к велосипеду.

И быстрее всех поеду.

Я нагнусь-нагнусь-нагнусь,

Я до пола дотянусь,

Пола я легко коснусь

Осторожно распрямлюсь.

Ручки вверх я подниму.

Где там небо – не пойму!

Я зажмурюсь и руками

Поиграю с облаками.

Я присяду, спинка прямо.

Пусть меня похвалит мама!

Ведь зарядку каждый день.

Делать мне совсем не лень.

Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх!

Правую вверх!

В стороны, накрест,

В стороны, вниз.

Тук-тук, тук-тук-тук! (стучим кулаком об кулак)

Сделаем большой круг. ("нарисовали" руками круг)

Мы топаем ногами

Мы топаем ногами,

Топ-топ-топ!

Мы хлопаем руками,

Хлоп-хлоп-хлоп!

Качаем головой,

И вертим головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

И бегаем кругом.

Эй! Давай-ка, не зевай!

Эй! Попрыгали на месте. (прыжки)

Эх! Руками машем вместе. (движение "ножницы" руками)

Эхе-хе! Прогнули спинки, (наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)

Посмотрели на картинки. (нагнувшись, поднять голову как можно выше)

Эге-ге! Нагнулись ниже. (глубокий наклон вперёд, руки на поясе)

Наклонились к полу ближе. (дотронуться руками до пола)

Э-э-э! Какой же ты лентяй! (выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)

Потянись, но не зевай! (руками тянуться вверх, поднявшись на носки)

Повертись на месте ловко. (покружиться)

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок? (остановились, руки в стороны, приподняли плечи)

Завтра будет вновь урок! (руки на пояс, повернули туловище вправо, правую

руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)

Покажите все ладошки

Покажите все ладошки (подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")

И похлопайте немножко

Хлоп- хлоп- хлоп,

Хлоп- хлоп- хлоп.

На меня теперь смотрите (делаем любое движение)

Точно всё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

А теперь покажем ножки

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами)

Раз-два-три, раз-два-три.

Глазки

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано -

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

Лес

На горе стоит лесок

(круговые движения руками)

Он не низок не высок

(сесть, встать, руки вверх)

Удивительная птица подает нам голосок

(глаза и руки вверх, потянуться)

По тропинке два туриста

Шли домой из далека

(ходьба на месте)

Говорят:

"Такого свиста, мы не слышали пока"

(плечи поднять)

В лесу темно, все спят давно.

В лесу темно, все спят давно.

(Дети изображают спящих.)

Все птицы спят...

Одна сова не спит,

Летит, кричит.

(Дети делают взмахи руками.)

Совушка - сова,

Большая голова.

На суку сидит,

Головой вертит.

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

Во все стороны глядит,

Да вдруг как полетит.

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

Вновь у нас физкультминутка

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись.

Разминаем руки, плечи,

Чтоб сидеть нам было легче,

Чтоб писать, читать, считать

И совсем не уставать.

Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова.

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

Вот мы руки развели

Вот мы руки развели,

Словно удивились,

И друг другу до земли

В пояс поклонились.

(Наклонились, выпрямились)

Ниже, дети, не ленитесь,

Поклонитесь, улыбнитесь.

(Выдох, вдох)

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из-под ладошек.

И - направо! И еще

Через левое плечо!

Раз, два, три, четыре, пять

Раз, два, три, четыре, пять –

Все умеем мы считать.

Раз! Подняться потянуться.

Два! Согнуться, разогнуться.

Три! В ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире.

Пять - руками помахать.

Шесть - за парту тихо сесть.

Бабочка

Спал цветок

(Закрыть глаза, расслабить¬ся, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся,

(Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел,

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

Встрепенулся, потянулся,

(Руки согнуты в стороны (выдох))

Взвился вверх и полетел.

(Потрясти кистями, посмот¬реть вправо-влево.)

Руки за спину, головки назад.

Руки за спину, головки назад.

(Закрыть глаза, расслабиться.)

Глазки пускай в потолок поглядят.

(Открыть глаза, посмотреть вверх.)

Головки опустим - на парту гляди.

(Вниз.)

И снова наверх - где там муха летит?

(Вверх.)

Глазами повертим, поищем ее.

(По сторонам.)

И снова читаем.

Немного еще.

Буратино

Буратино своим длинным любопытным но¬сом рисует. Все упражнения сопровожда¬ются движениями глаз.

Видят глазки всё вокруг

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

Это я

Это глазки. Вот, вот.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос. Это рот.

Там спинка, тут живот.

Это ручки. Хлоп, хлоп.

Это ножки. Топ, топ.

Ой, устали! Вытрем лоб.

Движения

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

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

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

Мы ладонь к глазам приставим

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.

Сова

В лесу темно,

Все спят давно.

(Дети изображают спящих.)

Все птицы спят...

Одна сова не спит,

Летит, кричит.

(Дети делают взмахи руками.)

Совушка - сова,

Большая голова.

На суку сидит,

Головой вертит.

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

Во все стороны глядит,

Да вдруг как полетит.

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

Маша растеряша

Ищет вещи Маша,

(поворот в одну сторону)

Маша растеряша

(поворот в другую сторону, в исходное положение)

И на стуле нет,

(руки вперёд, в стороны)

И под стулом нет,

(присесть, развести руки в стороны)

На кровати нет,

(руки опустили)

Под кроватью нет.

Вот какая Маша,

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

Маша растеряша!

Стрекоза

Вот какая стрекоза,

Как горошины глаза.

Влево — вправо, назад — вперед.

Ну, совсем как вертолет.

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

Прыжки

Поднимайтесь, девочки,

Поднимайтесь, мальчики!

Прыгайте, как зайчики!

Прыгайте, как мячики!

Прыг-скок, прыг-скок,

На травку присядем:

Тишину послушаем,

Морковочку покушаем,

Немного отдохнём и

Дальше пойдём.

Выше-выше,

Прыгай высоко!

Не ленись, прыгай

На носочках легко!

Прыгай высоко!

(Движения выполняются по ходу стихотворения)

Зарядка

Каждый день по утрам

Делаем зарядку,

Очень нравится нам

Всё делать по порядку:

Весело шагать, весело играть,

Руки поднимать, руки опускать,

Прыгать и скакать.

(Движения выполняются по ходу стихотворения).

Зайка

Зайке холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть.

Лапки вверх, лапки вниз.

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-скок-скок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мёрзли лапки.

Прыгать заинька горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)

Буратино

Буратино - потянулся,

Раз - нагнулся,

Два – нагнулся,

Руки в стороны развёл,

Ключик, видно, не нашёл.

Чтобы ключик нам достать,

Надо на носочки встать.

Часы

Тик-так, тик-так,

Все часы идут вот так.

Тик- так, тик-так.

(наклоны головы к плечам)

Смотри скорей, который час.

Тик-так, тик-так.

(раскачивания туловища)

Налево – раз, направо – раз,

Тик-так, тик-так.

(наклоны туловища влево – вправо)

Мы тоже можем так.

Три медведя

Три медведя шли домой:

(дети идут как медведь)

Папа был большой-большой.

(поднимают руки вверх)

Мама с ним – поменьше ростом,

(руки на уровне груди, вытянуты вперёд)

А сыночек просто крошка,

(садятся на корточки)

Очень маленький он был,

С погремушками ходил.

(встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)

Лебеди

Лебеди летят,

Крыльями машут.

(плавные движения руками с большой амплитудой)

Прогнулись над водой,

Качают головой.

(наклоны вперед, прогнувшись)

Прямо и гордо умеют держаться,

Тихо-тихо на воду садятся

(приседания)

Кузнечики

Поднимайте плечики,

(энергичные движения плечами)

Прыгайте, кузнечики,

Прыг-скок, прыг- скок.

Стоп! Сели,

Травушку покушали,

Тишину послушали.

(приседания)

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко.

(прыжки на месте)

Гусли

В сказочном дворце,

На высоком крыльце

Звучит громко указ -

Добрым молодцам наказ:

"Кто сумеет танцевать

Так, как гусли нам велят,

Тот и будет помогать

Нашим царством управлять!"

Гусли-гусли-самогуды

Распевают песню всюду.

Раз готовы вы, друзья,

Танцевать нам всем пора.

Вот и музыка звучит,

А народ все ждет, стоит.

Ой, пустились плечи в пляс,

Веселей, еще хоть раз.

Пальцы, локти скачут вместе,

А народ стоит на месте.

Пляска стала затихать,

Тише музыка играть...

Ноги стали просыпаться,

Просыпаться, подниматься,

Пятки, пальцы и колени

Заплясали, как хотели.

Как им весело плясать!

Только стали уставать.

Рад живот поупражняться,

Научился напрягаться.

Вдох и выдох, покрутись,

Лежебока, эй, проснись!

Вновь поднялись наши плечи.

Выше, выше, резче, резче!

Стали плечи затихать,

Затихать и засыпать...

Щеки, носик в пляс пошли.

Брови нежно подними.

Губы вытянулись в трубку.

Потанцуй еще минутку.

Вновь народ стоит и ждет:

Что нам музыка споет?

Эй, помощник, выходи,

Общий танец покажи!

Ёж

Вот свернулся ёж в клубок

Потому что он продрог.

Лучик ёжика коснулся.

Ёжик встал и потянулся.

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики.

Выше, выше, высоко.

Прыгать на носках легко.

Вот мы встали, подышали,

Урок дальше продолжали.

Зарядка

Поработали, ребятки,

А теперь все на зарядку!

Мы сейчас все дружно встанем,

Отдохнем мы на привале.

Влево, вправо повернитесь,

Наклонитесь, поднимитесь.

Руки вверх и руки вбок,

И на месте прыг да скок!

А теперь бежим вприпрыжку,

Молодцы вы, ребятишки!

Замедляем, дети, шаг,

И на месте стой! Вот так!

А теперь мы сядем дружно,

Нам еще работать нужно.

Разминка

Раз - подняться, потянуться.

Два - согнуться, разогнуться.

Три - в ладоши три хлопка,

Раз, два, три.

Головою три кивка

Раз, два, три.

На четыре - руки шире.

Пять - руками помахать.

Шесть - за парту тихо сесть.

Семь, восемь - лень отбросим.

Мишка

Мишка лапки подними

Мишка лапки опусти

Мишка, Мишка покружись

А потом земли коснись

И животик свой потри - раз, два, три!

Подвижные игры - занимают особое место в развитии ребенка-дошкольника. Они способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляют возможность развивать познавательный интерес, формируют умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком жизненного опыта. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

## Картотека подвижных и спортивных игр

«Цветные автомобили»

Цель: учить детей бегать по площадке врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Закрепить знания основных цветов: красный, синий, жёлтый, зелёный. Развивать умение действовать по сигналу, выдержку.

Ход игры.

1 вариант.

По краям площадки располагаются дети цветными кружками в руках - «рули». Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета, дети имеющие  «руль» такого же цвета бегают по площадке в любом направлении. Когда флажок опускается, все дети возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка.

2 вариант.

По залу расставляются флажки или фишки разного цвета – это гаражи, дети находят свой гараж по цвету. По сигналу воспитателя – солнце встало, автомобили  накачивают шины, заправляются бензином и выезжают  на работу, дети начинают передвигаться по всему залу, не наталкиваясь друг на друга. В это время воспитатель меняет местами гаражи. По сигналу воспитателя – солнце садится за горизонт, дети должны найти свой гараж.

«Мы весёлые ребята»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую сторону по сигналу, стараясь, чтобы Ловишка не осалил. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

1 вариант.

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей примерно на середине между линиями, находится Ловишка. Дети говорят:

«Мы весёлые ребята,

любим бегать и играть,

ну попробуй нас догнать.

Раз, два, три, лови!»

После этого дети перебегают на другую сторону, Ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2-3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра повторяется.

2 вариант.

Перебегая, дети могут бежать с захлёстом голени, боковым галопом, прямым галопом.

«Кто скорее добежит до флажка»

Цель: учить детей бегать с одной стороны площадки на другую, преодолевая препятствия. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений.

Ход игры:

1 вариант.

4-5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12-15м) на скамейках стульях лежат флажки. По сигналу – «Раз, два, три – беги!» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4-5 детей.

2 вариант.

Бежать, преодолевая препятствие – подлезть под верёвку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

«Найди себе пару»

Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, по сигналу находить себе пару.  Закрепить разные виды бега. Воспитывать чуткое отношение друг к другу.

Ход игры:

1 вариант.

Для игры необходимы флажки двух цветов по количеству детей. Каждый ребенок получает по одному флажку. По сигналу воспитателя – удар в бубен, дети разбегаются по площадке. По другому сигналу – два удара в бубен, дети, имеющие одинаковые флажки, становятся рядом. Ребёнку оставшемуся без пары говорят:

«Ты Сережа не зевай себе пару выбирай»

Затем по сигналу дети разбегаются по площадке и игра повторяется.

Во время бега дети должны держать свои флажки поднятыми вверх.

2 вариант.

Играющие ходят по площадке парами, когда начинает звучать музыка дети разбегаются  в любом направлении. Когда музыка остановится, дети должны быстро найти себе пару.

Каждый раз пару менять.

3 вариант.

Использовать разные виды бега.

«Догони голубя»

Цель: учить детей бегать за предметом врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость. Воспитывать выдержку.

Ход игры:

1 вариант

У водящего голубь или стрела из бумаги (лист размером 15\*20см), игроки становятся за линию впереди водящего. Он командует: «Марш!» - и бросает стрелу вперед. Дети бегут и стараются поймать её. Бежать, не оглядываясь назад, поймавший  стрелу становится водящим.

2 вариант.

Можно использовать два голубя (2 стрелы).

«Стань первым»

Цель: учить детей бегать в колонне друг за другом, по сигналу встать первым, найдя кратчайший путь. Развивать умение действовать по сигналу, внимание, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

1 вариант.

Дети бегут в колонне, воспитатель называет одного из детей. Он бежит и встаёт первым, найдя кратчайший путь. Можно пересекать площадку.

2 вариант.

Первый – камешек, последний – шишечка. По сигналу - шишечка колонна идёт за ведущим, по сигналу - камешек колонна поворачивается кругом и идет за последним.

«Один - двое»

Цель: учить бегать в колонне по одному и парами, действовать по сигналу. Укреплять мышцы ног. Развивать выносливость, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

1 вариант.

Дети бегут в колонне по одному. По сигналу «двое» перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу «один» снова бегут в колонне по одному, не останавливаясь.

2 вариант.

Перестроения выполнять по сигналу два удара в бубен –бег в парах, один удар – по одному.

«Совушка»

Цель: учить детей бегать врассыпную по площадке, изображая птиц, по сигналу принять статическое положение. Развивать умение действовать по сигналу,  воображение. Менять движения.

Ход игры:

1 вариант.

Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

2 вариант.

Выбирается две совы. Принимать интересные позы.

«У медведя во бору…»

Цель: учить детей бегать на противоположную сторону площадки, не наталкиваясь друг на друга, имитировать движения соответствующие словам. Развивать воображение, быстроту движений. Воспитывать выдержку.

Ход игры:

1 вариант.

На одном конце площадки проводится черта. Это опушка леса. За чертой на расстоянии двух-трёх шагов очерчивается место для медведя. На противоположном конце площадки обозначается линией дом детей. Выбирается медведь, остальные игроки – Дети.

Дети направляются к опушке леса, собирая грибы, ягоды, проговаривая слова:

« У медведя во бору

Грибы ягоды беру,

А медведь сидит

И на нас рычит».

Когда игроки произнесут слово «рычит» медведь с рычанием встаёт, а дети бегут домой. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного медведь отводит к себе.  Игра повторяется.

2 вариант.

Выбирается два медведя.

«Бездомный заяц»

Цель: учить детей быстро бегать, стараясь осалить убегающего. Развивать внимание, быстроту, реакцию.

Ход игры:

1 вариант.

Из числа играющих выбираются охотник и заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки и каждый встаёт в свой.

Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда заяц стоявший в кружке, должен сейчас же убегать, потому что теперь он становится бездомным и охотник будет ловить его. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

2 вариант.

Круг образуют взявшиеся за руки 4-5 детей. В каждом таком кружке становиться по зайцу. Игра проводится по тем же правилам что и в первом варианте.

«Самолёты» (пилоты)

Цель: учить детей находить своё место в колонне, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать внимание память, быстроту действий.

Ход игры:

1ё вариант.

Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков. Они готовятся к полёту. По сигналу воспитателя: «к полёту готовься!» -дети делают движения руками –заводят мотор. «Летите»- говорит педагог. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную в разных направлениях по площадке. По сигналу воспитателя «На посадку1» - самолёты находят свои места и приземляются: строятся в колонны и опускаются на одно колено.

2 вариант.

 Можно изменять виды бега, поменять местами ангары.

«Не забегай в круг»

Цель: учить детей бегать, увёртываясь. Закрепить умение бегать боковым галопом с захлёстом голени. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать выдержку, смелость.

Ход игры:

1 вариант.

На полу выкладывают или чертят большой  круг. Дети располагаются за линией круга на одной стороне, воспитатель становится в круг. По сигналу дети перебегают на другую сторону, забегая в круг, но быстро стараясь выбежать из него. Воспитатель ловит тех, кто не успел выбежать из круга.

2 вариант.

В центр круга становится ребёнок, можно предложить перебежать прямым галопом, с захлёстом голени.

«Лошадки»

Цель: учить детей бегать, высоко поднимая колени в парах, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения в соответствии с текстом. Развивать координацию движений, умение играть в парах.

Ход игры:

1 вариант.

Дети становятся парами: один –наездник, другой – лошадка. Для игры даются вожжи. Дети бегают по залу высоко поднимая колени. Воспитатель проговаривает:

Поехали, поехали

С орехами, с орехами.

К дедке по репку,

По пареньку,

По сладеньку.

 Дети бегают, прищелкивая языком. Когда воспитатель скажет: «Тпру-у-у…» дети останавливаются, меняются ролями.

2 вариант.

По сигналу воспитателя наездники ловят лошадок, запрягают их (надевают вожжи). По указанию воспитателя дети могут ехать тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время лошадей распрягают и выпускают на луг, наездники садятся отдыхать. Через 2-3 повторения дети меняются ролями.

«Ловишки»

Цель: учить детей быстро и легко бегать на носках, не наталкиваясь и увёртываясь, соблюдать правила игры. Развивать ловкость, внимание, дыхательную систему.

Ход игры.

Дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем или выбранный по считалке становится на середине  площадки. По сигналу: «Раз, два, три лови!» - все дети разбегаются по площадке, увёртываются от ловишки, который старается запятнать как можно больше ребят. Кого запятнали отходит в сторону. Когда будет запятнано 3-4 играющих, выбирается новый Ловишка.

2 вариант.

Можно выбрать два ловишки. Нельзя ловить тех детей которые успели присесть.

«Достань до мяча»

Цель: учить детей подпрыгивать на месте в верх стараясь достать мяч двумя руками, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на носки полусогнутые колени.  Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.

Ход игры:

на верёвку или ветку подвешивается мяч в сетке. Дети поочередно, подпрыгивают, вверх стараясь задеть мяч двумя руками. Сначала выполняют дети небольшого роста, затем мяч поднимаю выше и подпрыгивают высокие дети.

Усложнение:

выполнять прыжок вверх с разбега 3-4 шагов.

«Не боюсь»

Цель: учить детей подпрыгивать на месте с разными положениями рук: руки вверх, в стороны, вперёд, за голову, к плечам. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений, умение менять движения.

Ход игры:

1 вариант.

Один ребёнок Ловишка, он стоит в середине круга, образованного детьми. играющие прыгают на двух ногах приговаривая: «Не боюсь!, не боюсь!». при этом они то разводят руки в стороны, то закладывают их за спину, Ловишка старается осалить кого  -нибудь в тот момент, когда у него разведены руки в стороны.. как только Ловишка отходит от  игрока, тот должен развести руки в стороны.

2 вариант.

Прыгать ноги в стороны вместе, осалить можно того, кто находится в стойке ноги врозь.

«Кто соберёт больше лент»

Цель: учить детей прыгать вверх на месте, стараясь достать ленточку, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги.

Ход игры:

На верёвку натянутую выше поднятых рук ребёнка на 15-20см. вешают небольшие ленточки. Дети встают под верёвкой и подпрыгивая на месте стараются снять как можно больше лент.

Снимать во время прыжка только одну ленточку.

Усложнение: подпрыгивать с разбега с 3-4 шагов.

«Скок - поскок»

цель: учить детей прыгать ритмично в соответствии со словами текста. Выполнять разные виды прыжков: ноги врозь вместе, одна нога вперёд, другая назад. Развивать умение действовать согласованно в парах, чувство ритма, внимание.

Ход игры:

Дети стоят напротив друг друга двумя шеренгами на расстоянии 3-4 метра. Воспитатель произносит потешку:

Скок-скок-поскок,

Молодой дроздок

По водичку пошёл,

Молодичку нашёл.

Одна шеренга прыгает на встречу к другой. Встав парами, дети прыгают ноги врозь вместе, или одна нога вперёд другая назад.

Молодиченька - невеличенька,

Сама с вершок,

Голова с горшок.

Останавливаются. Приседают, поднимают руки в стороны.

Те, кто прыгал, отходят назад начинают прыгать дети другой шеренги.

«Зайцы»

цель: учить детей перепрыгивать через полоски шириной 20-30см. на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Убегать быстро в норки по сигналу. Развивать ловкость, быстроту и точность движений.

Ход игры:

Дети зайцы располагаются в норках- кружочках, на противоположной стороне –будка собаки, перед ней огород с грядками (черточки или палочки на расстоянии 20-30см одна от другой). Зайцы бегут в огород, прыгают через грядки. На сигнал: «Собака бежит» убегают в норки, собака ловит зайцев. Игра повторяется, когда собака поймает 2-3 зайца. Перепрыгивать через грядки на двух ногах, пойманные зайцы идут в будку к собаке, в норках зайцев ловить нельзя.

Усложнение: грядки могут быть высокими.

«Лягушки»

Цель: учить детей прыгать, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, правильно выполнять команду. Развивать внимание, умение действовать по сигналу.

Ход игры:

На земле чертят небольшой квадрат – дом. Вокруг него четыре картонных – листика, четыре кочки вперемежку – пруд. Играют 4-6 ребят. Один лягушка, остальные лягушата. Лягушка учит лягушат прыгать. Она стоит справа от пруда, лягушата слева. Каждый лягушонок становится в дом и внимательно слушая команды, прыгает отталкиваясь обеими ногами и приземляясь на обе ноги. Лягушка четко подаёт команду: кочка, листик, листик, дом, листик, кочка, кочка!

Прыгает один лягушонок, остальные следят за тем, правильно ли он делает. Если лягушонок прыгал правильно, не перепутал ни одной команды, он встаёт рядом с лягушкой, а если ошибся, то возвращается к лягушатам.

«Птички и кошка»

Цель: учить детей спрыгивать со скамеек на носки на полусогнутые ноги, бегать по площадке врассыпную, по сигналу взбираться на скамейки, не держась друг за друга. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений.

Ход игры:

1 вариант.

3-4 ребёнка изображают птиц, остальные – птенчики, один ребенок  - кошка. Перед началом игры птицы и птенчики находятся на деревьях – залезают на возвышение, вылетают, (спрыгивают на обе ноги), только по зову, птицы и бегают в пределах площадки. По сигналу воспитателя птенчики летят на возвышения, а кошка старается поймать птичек. Кошка не может ловить того кто стоит на возвышении. кошка пытается поймать птиц.

2 вариант.

Чертится большой круг или выкладывается из шнура. Дети – птички  встают по кругу с внешней стороны. Одного ребёнка назначают кошкой, он становится в центре круга. Кошка засыпает, а птички впрыгивают в круг и летают там, присаживаются, клюют зёрна. Кошка просыпается и начинает ловить птиц, а они убегают за круг. Пойманных птичек кошка ведёт в центр круга.

«Вороны»

Цель: учить детей выполнять движения в соответствии с текстом. Прыгать легко на двух ногах с продвижением вперёд, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, влезать на скамейки самостоятельно. Развивать внимание.

Ход игры:

1 вариант.

Все дети вороны. Воспитатель говорит:

«Вот под ёлкой запушенной

Скачут по снегу вороны.

Кар-кар! Кар-кар!

Дети прыгают на двух ногах вокруг ёлки, пенька.

Из-за корочки подрались,

Во всё горло раскричались

Кар-кар! Кар-кар!

Бегают в разных направлениях, помахивая руками

Только ночка наступает,

Все вороны засыпают.

Кар-кар! Кар-кар!».

Влезают на ствол дерева, бревно, пеньки, скамейки.

«Прыгни - повернись»

Цель: учить детей подпрыгивать на месте, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги на носки с поворотом на 90 градусов влево вправо. Развивать внимание, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

1 вариант.

Дети свободно располагаются на площадке, прыгают на месте под счёт «один, два, три», на счёт четыре поворачиваются на право на 45 градусов, снова делают три прыжка на месте на четвертый поворачиваются направо. Вернувшись в исходное положение, дети выполняют прыжки в левую сторону. Между повторениями делать перерыв – походить по площадке.

2 вариант.

Пытаться повернуться на 90 градусов.

«Лиса в курятнике»

Цель: учить детей спрыгивать с возвышения на обе ноги, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Бегать врассыпную не наталкиваясь. Развивать воображение, ловкость. умение подражать повадкам курочек, действовать по сигналу.

Ход игры:

На одной стороне площадки очерчивается курятник. В курятнике на насесте  (скамейках) сидят куры. На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Всё остальное место двор.

Один из игроков назначается лисой, остальные куры. По сигналу воспитателя куры спрыгивают с насеста, ходя и бегают по двору, клюют зёрна, хлопают крыльями. По сигналу «лиса!» - куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую спастись, и уводит в свою нору. Игра повторяется.

2 вариант

 Можно выбрать две лисы, приготовить разной высоты насесты.

«Зайцы и волк»

Цель: закрепить умение детей прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Приземляясь на носки полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту движения, внимание.

Ход игры:

На одной стороне площадке дети-зайцы устаивают себе домики (кружочки). Выбирается волк – он находится на другом конце площадки (в овраге0. воспитатель говорит:

«Зайки скачут, скок, скок, скок,

на зеленый, на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают – не идёт ли волк».

Зайцы выпрыгивают из домиков и прыгают по площадке на двух ногах, то присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идёт ли волк. Когда воспитатель произнесет последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их запятнать. Зайцы убегают каждый в свой дом. Пойманных зайцев волк уводит в овраг. Игра повторяется.

2 вариант.

У зайцев может быть общий дом.

«Позвони в колокольчик»

Цель: учить детей прыгать вверх с места, или слегка разбежавшись с силой отталкиваясь, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Развивать ловкость, выносливость. Укреплять своды стопы.

Ход игры:

Воспитатель берёт маленький колокольчик на небольшом шнурке и держит его в руке или подвешивает на натянутый шнур, так чтобы он находился несколько выше вытянутых вверх рук ребенка. Дети, подпрыгивая вверх, стараются дотронуться до колокольчика.

2 вариант

Дети подпрыгивают вверх, с небольшого разбега делая 3-4 шага. Колокольчиков можно повесить несколько на разной высоте.

«Воробушки и автомобиль»

Цель: учить детей спрыгивать с возвышения на носки полусогнутые ноги, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Развивать быстроту движений, умение действовать по сигналу. Укреплять мышцы ног.

Ход игры:

На одном конце площадки размещаются на стульях или скамейках дети-воробушки. На другом конце обозначается место для автомобиля. По сигналу воспитателя дети воробушки спрыгивают со скамеек и летают по площадке, в разных направлениях, когда раздаётся гудок автомобиля, воробушки улетают на свои места. Автомобиль возвращается в гараж. Игра повторяется.

«Перепрыгни через ручеёк»

Цель: учить детей перепрыгивать через «ручеёк» шириной от 10-40см.  делая сильный размах, руками отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе ноги.

Ход игры:

Выкладываются «ручейки» разной ширины. Детям предлагается перепрыгнуть через ручеёк, сначала там, где он узкий, затем там где он шире и т.д.  Отмечается тот, сумел перепрыгнуть в самом широком месте.

«Пастух и стадо»

Цель: учить детей ползать на четвереньках, прогибая спину. Действовать по сигналу. Развивать внимание.

Ход игры:

Дети изображают стадо- коров, телят. Выбирают пастуха. Ему вручают пастушью шапку, хлыст и рожок. Стадо собирается на скотном дворе. Пастух стоит в отдалении. Воспитатель говорит:

«Ранним - рано поутру,

пастушок Ту-ру-ру-ру-у!

а коровки в лад ему

затянули: Му-Му-Му-Му!»

на слова Ту-ру-ру-ру-у, пастушок играет в рожок, после слов Му-му-му, коровки мычат. Затем дети становятся на четвереньки и стадо идёт на зов пастуха. Он гонит их в поле –на другую сторону площадки. Там стадо пасётся некоторое время, затем пастух гонит их обратно в хлев. Выбирают нового пастуха, игра повторяется.

«Перелёт птиц»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, при спуске не спрыгивая с неё, не пропуская рейки. Бегать  врассыпную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, смелость, внимание, умение действовать по сигналу.

Ход игры:

1 вариант.

Стая птиц собирается на одном краю площадки- дети стоят врассыпную, напротив гимнастической стенки. По сигналу воспитателя «полетели», птицы разлетаются по площадке, расправив крылья. По сигналу «буря», птицы летят к деревьям – влезают на стенку. Когда воспитатель говорит – буря прошла, птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать.

2 вариант.

птицы могут летать,  используя разные виды бега. Вместо лестницы можно использовать скамейки, кубы.

«Котята и щенята»

Цель: учить детей влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек и спускаться с неё. Развивать мышцы плечевого пояса, быстроту движений, укмение действовать по сигналу.

Ход игры.

Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают –котят, другой – щенят. Котята находятся около гимнастической стенки, щенята на другой стороне комнаты – в будках за скамейками, за лесенкой поставленной на ребро. Воспитатель предлагает котятам побегать легко, мягко. На сигнал6 «щенята1» - вторая группа детей перелазит через скамейки и на четвереньках бегут за котятами и лают - «ав-ав-ав». Котята, мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку, после 2-3 повторений дети меняются ролями.

2 вариант.

Часть играющих изображают котят, часть –их хозяев. Котята сидят на 2 перекладине гимнастической стенки. Ребята зовут котят – кис-кис-кис, котята слезают с забора и бегут к ребятам пить молоко. Дети в это время приговаривают:

«Мохнатенький усатенький

как есть начнёт,

сразу песенки поёт»

На последнее слово котята убегают и снова влезают на забор. Ребята их ловя. Тот, кто поймает котёнка до того, как он влезет на забор, меняется с ним ролью.

«Обезьянки»

Цель: учить детей взбираться на гимнастическую стенку, не пропуская реек, переходя с пролёта на пролет. Укреплять мышцы плечевого пояса, своды стоп. Развивать смелость, внимание.

Ход игры.

Воспитатель говорит детям, что они должны взбираться на дерево – гимнастическую стенку, как обезьянки, которые срывают фрукты с деревьев. Они по двое подходят к стенке, встают к ней и взбираются до 3-4 рейки. Остальные смотрят, как обезьянки взбираются на деревья. Затем дети меняются.

2 вариант.

Дети перебираются с пролёта на пролёт – с дерева на дерево.

«Лови - бросай»

Цель:  учить детей ловить мяч, брошенный воспитателем двумя руками не прижимая к груди. Бросать обратно двумя руками снизу, от груди точно в руки. Развивать силу, координацию движений, точность броска.

Ход игры:

Дети стоят по кругу, воспитатель в центре. Он бросает детям мяч и ловит от них говоря6 «Лови, бросай, упасть не давай!» текст произносится не спеша чтобы успеть поймать и бросить мяч. Мяч не прижимать к груди, ловить двумя руками.

2 вариант.

Расстояние увеличить с 1метра до 2 метров.

«Докати обруч до флажка»

Цель:  учить детей катать обручи до зрительного ориентира рукой, не давая ему упасть.  Развивать ловкость, моторику рук, координацию движений.

Ход игры:

Дети с обручами стоят у линии, по сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой к флажку на подставке. Кто докати свой обруч до флажка ни разу не уронив получает значок из картона. Когда все соберутся у флажка, обручи катят к другому месту, куда переставят флажок. В конце игры подсчитываются значки.

2 вариант.

 Катать обруч друг другу в парах.

«Брось - догони»

Цель: учить детей бросать мяч двумя руками через верёвку, расположенную на высоте 20см от пола, из исходного положения, лёжа на животе, догонять мяч. Развивать силу броска, быстроту движений.

Ход игры:

Натянуть верёвку на высоте 20-30см от пола. Перед ней на расстоянии 2-3м обозначить линию. Игроки ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через верёвку, дого6няют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч вверх первым.

2 вариант.

Догнав мяч, вернуться, обратно перепрыгнув верёвку и прибежать на исходную линию.

«Подбрось повыше»

Цель: учить детей бросать мяч вверх двумя руками, ловить, не прижимая к груди. Развивать мелкую моторику рук, глазомер, силу броска..

Ход игры:

Несколько детей берут по мячу и встают на любое место площадки. Бросают мяч над головой двумя руками  как можно выше и стараются поймать слёта или от скока от земли.

«Скользкая цель»

Цель: учить детей бросать мешочки в горизонтальную цель снизу с расстояния 2-2,5м, принимая правильное исходное положение. Развивать глазомер, силу, точность броска.

Ход игры:

На площадке ставят невысокий стол или используют широкий пень с ровной поверхностью. Игроки встают вокруг на расстоянии 2-2,5м. по очереди бросают мешочки с песком, так чтобы они не упали, а остались лежать на нём.

2 вариант.

За удачные броски выдаётся фант.

«Брось дальше»

Цель: учить детей бросать большие мячи двумя руками, маленькие одной рукой, стараясь бросить как можно дальше. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Ход игры:

Несколько детей встают у линии, им предлагается бросить мяч как можно дальше. Если даны большие мячи, дети бросают их двумя руками из-за головы или от груди. Маленькие мячи бросают поочерёдно правой и левой рукой.

2 вариант.

Там где мяч упадёт воспитатель делает отметку и предлагает бросить ещё дальше, отмечается тот кто смог бросить дальше.

«Шарики и столбики»

Цель: учить детей катать шарики руками, выполняя задания, прокатить в Воротики, через тоннель, как можно дальше. Развивать глазомер, мелкую моторику рук.

Ход игры.

На одной линии ставят несколько брёвнышек или цилиндров из крупного строительного материала с расстоянием 20-30см. Выходят по очереди 3-4 детей, становятся у обозначенного места примерно в 1,5-2м от предметов. Катят шарики, выполняя задания: прокатить через ворота, попасть в столбик, прокатить как можно дальше через тоннель.

2 вариант.

Можно устроить соревнование.

«Кто дальше»

Цель: учить детей катать обручи, стараясь с силой оттолкнуть от линии, догонять обруч не давая ему упасть. Развивать силу толчка, ловкость.

Ход игры:

Дети распределяются на три равные подгруппы. Каждая становится шеренгой в полуметре одна от другой. Первая подгруппа подходит к черте и получает по обручу. По сигналу одним толчком руки катят обручи вперёд. Подбежав к своему обручу, каждый помечает место до которого докатился обруч. Затем обручи передают другой подгруппе, пока не поиграют все желающие. Рассмотрев отметины, дети определяют, кто всех дальше прокатил обруч.

2 вариант.

 Толкнуть обруч так чтобы он докатился до ориентира.

«Подбрось - поймай»

Цель: учить детей подбрасывать мяч вверх, и ловить его двумя руками, не прижимая к груди. Развивать координацию движений, глазомер.

Ход игры:

Воспитатель предлагает подбросить мяч вверх и поймать его. Мяч не прижимать к груди.

2 вариант.

Подбросить мяч вве5рх, подождать пока он ударится о землю, и только тогда его поймать, затем ударить мяч о землю и сразу поймать.

«Сбей булаву»

Цель: учить детей прокатывать мяч по направлению к булаве, стараясь сбить её. Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры:

Игроки становятся за линию, в 2-3м от которой напротив каждого поставлены булавы. В руках у детей мячи. По сигналу игроки прокатывают мячи по направлению к булавам, стараясь сбить их. По следующему сигналу дети идут  за мячами и поднимают упавшие булавы. Игра повторяется, каждый запоминает, сколько раз  булава была им сбита.

2вариант.

Прокатывать мяч правой, левой рукой, двумя руками. Ногой.

«Мяч через сетку»

Цель: учить детей бросать мяч через сетку друг другу, двумя руками снизу, или из-за головы. Развивать точность броска, координацию движений, глазомер.

Ход игры:

Дети становятся на линию на расстоянии не менее 1,5 м от натянутой сетки, берут большие мячи, двумя руками из-за головы бросают через сетку, затем бегут за ними, догоняют и снова бросают через сетку.

2 вариант

Две группы игроков встают по обе стороны сетки натянутой на 15см выше поднятой руки ребенка. Дети перебрасывают мяч друг другу   из-за головы или от груди или

1 ребенок перебрасывает мяч через сетку на другую сторону, поймавший перебрасывает его одному из соседей, а тот возвращает мяч за сетку, воспитатель подсчитывает на какой стороне мяч меньше, раз упал на землю.

«Кегли»

Цель: учить детей прокатывать мяч, в кегли стараясь сбить как можно больше кеглей. Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры:

Кегли ставят за линией в определённом порядке: в один ряд в плотную к друг к другу, высокая кегля в середине; в один ряд одна от другой на небольшом расстоянии -5-10см; в небольшой кружок, большая кегля в центре; в два ряда большая кегля между рядами; квадратом, большая в центре и т. Д. на расстоянии 2-3 метра от линии, на которой расположены кегли, чертят 2-3 линии, с которых игроки сбивают кегли. Дети соблюдая очерёдность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает  тот кто больше всех собьёт кеглей с ближней линии. Он начинает прокатывать мячи со второй линии. И т.д.

«Школа мяча»

Цель: закрепить умения детей владеть мячом, выполняя ряд заданий. Развивать координацию движений, глазомер, умение играть в парах.

Ход игры:

Игроки выполняют ряд заданий:

* Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками,
* Ударить мячом о землю и поймать  двумя руками,
* Ударить о землю, сделать хлопок и поймать двумя руками,
* Ударить мячом о стену и поймать двумя руками,
* Ударить о стену сделать хлопок и поймать двумя руками.

«Кольцебросы»

Цель: учить детей набрасывать кольца правой, левой рукой на палочки.

Развивать ловкость, глазомер.

Ход игры:

Дети с заданного расстояния набрасывают кольца на палочки, укреплённые на подставке. Задача состоит в том чтобы как можно больше забросить колец.

2 вариант

Кольца использовать разного цвета, каждый ребёнок действует с кольцами одного цвета, и бросают их одновременно.

«Подарки»

Цель: учить детей выполнять прямой галоп, бегать друг за другом по кругу, не наталкиваясь друг на друга. Танцевать на месте, кружиться. Закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом. Воспитывать умение выполнять движения согласованно.

Ход игры:

Взявшись за руки, дети образуют круг, один ребёнок в центре. Игроки идут по кругу и говорят:

«Принесли мы вам подарки,

кто захочет тот возьмёт –

вот вам кукла с лентой ярой,

конь, волчок, и самолёт».

С окончанием слов останавливаются, стоящий в центре круга называет, какой из перечисленных подарков он хочет получить. Если назовет коня – дети скачут, если куклу – пляшут, волчок – кружатся. Дети выполняют движения под слова:

«Скачет конь наш чок, чок, чок

Слышен топот быстрых ног»

- дети бегут по кругу друг, за другом поднимая высоко ноги, руки вытянуты вперёд.

«Кукла, кукла попляши,

красной лентой помаши»

 – пляшут на месте, повернувшись вкруг.

«Вот как кружится волчок,

прожужжал и на пол лёг»

 – кружатся на месте и присаживаются.

«Самолёт летит, летит

лётчик смелый в нём сидит»

 – подняв руки в стороны, бегут друг за другом по кругу.

«Слушай сигнал»

Цель: учить детей ходить на носках, пятках, внешней стороне стопы. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, быстроту реакции. Укреплять стопы ног.

Ход игры:

Дети идут в колонне обычной ходьбой, чередуя её по сигналу с ходьбой на пятках, внешней стороне стопы и т.д.

2 вариант.

Изменять технику ходьбы по музыкальному сигналу.

«Колпачок и палочка»

Цель: учить детей двигаться по кругу по часовой и против  часовой стрелке, узнавать детей по голосу, выполнять все сигналы, соблюдать тишину. Развивать умение действовать по сигналу, слуху. Воспитывать интерес к подвижным играм.

Ход игры:

Один из детей выходит в центр круга с палкой в руках, надевает на голову колпачок так, чтобы он спускался до самого носа, прикрывая глаза. Остальные дети держаться за руки, образуя круг. Идут по кругу и говорят: «Раз, два, три, четыре, пять –

Будет палочка стучать»

Ребёнок в колпачке стучит палочкой, с окончанием слов все останавливаются, поворачиваются в середину. Ребёнок в колпачке протягивает палку, тот на кого она указывает, берётся за конец палки, называет имя стоящего в кругу. Ребёнок в центре должен угадать, кто его позвал, если угадал тот идет в середину.

2 вариант.

Стоящие в кругу говорят: «Раз,2, 3, 4, 5,

Будет палочка стучать,

А как скажет – скок, скок, скок,

угадай, чей голосок»

Вед стучит палочкой, показывает на одного из детей, тот говорит последние слова.

«Вернись на своё место»

Цель: учить детей ходить приставными шагами, влево, вправо, вперед, назад. Развивать умения выполнять задания в соответствии со счётом, закреплять умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать интерес к подвижным играм.

Ход игры:

Дети стоят в две шеренги, между каждым играющим расстояние не менее 1м., место каждого обозначено камешком (шишкой, листиком). Под счёт воспитателя дети делают 3-4 приставных шага вправо, затем влево, стараясь прийти на своё место.

2 вариант.

Делать приставные шаги вперёд, назад.

3 вариант.

Выполнять задания с закрытыми глазами.

«Ворота»

Цель: учить детей ходить парами по залу, площадке, делать ворота, поднимая руки вверх, действовать согласованно. Воспитывать дружеские взаимоотношения. Развивать внимание.

Ход игры:

Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «ворота», останавливаются и поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами и останавливается впереди. Ходьба продолжается.

2 вариант.

Дети идут парами, не держась за руки.

«Великаны - карлики»

Цель: учить  детей ходить широкими, мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции.

Ход игры:

Дети идут в колонне то широкими  шагами на сигнал – «великаны», то мелкими на сигнал – «карлики».

«Стань первым»

Цель: учить детей ходить в колонне друг за другом, по сигналу идти названному ребёнку в начало колонны кратчайшим путём. Развивать умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети идут в колонне за ведущим. Воспитатель называет имя одного из детей, все останавливаются, а названный ребенок обгоняет колонну, становится первым, ходьба продолжается.

2 вариант

Идти в начало колонны кратчайшим путём.

«Шире шаг»

Цель: учить детей  перешагивать несколько линий, делая широкие шаги, сохраняя равновесие. Развивать ловкость, равновесие.

Ход игры:

Воспитатель чертит несколько линий или кружков на расстоянии 35-40см. дети перешагивают через линии или из кружка в кружок.

2 вариант.

Дети бегут, перешагивая через линии.

«Нади, где спрятано»

Цель: учить детей ходить по всему залу, ища спрятанный предмет. Развивать внимание выдержку.

Ход игры:

Дети поворачиваются  лицом к стенке, воспитатель прячет флажок и говорит: «Пора», дети ищут спрятанный флажок. Тот, кто найдёт первым, прячет его при повторении игры.

2 вариант.

Воспитатель говорит холодно если дети далеко от спрятанного предмета, горячо- если рядом.

«Найди и промолчи»

Цель: учить детей искать спрятанный предмет, при нахождении его не показывать вида что нашёл, а сказать на ухо об этом воспитателю. Развивать выдержку, внимание.

Ход игры.

По сигналу воспитателя дети отворачиваются лицом к стене. Воспитатель прячет платок. Затем дети идут искать платок. Нашедший не показывая вида, подходить к педагогу, и говорит, где он обнаружил платок и становится на своё место в шеренге, или садится на скамейку. Игра продолжается пока большинство детей не найдут платок. Игра повторяется.

«Кто ушёл»

Цель: учить детей угадывать тех детей, которые уходят. Развивать память, внимание.

Ход игры.

Дети стоят по кругу или полукругом. Один из игроков, запоминает играющих, а затем выходит из комнаты. Один из детей прячется. Педагог говорит: «Угадай, кто ушёл?» если ребёнок угадал, то выбирает кого-нибудь вместо себя, если ошибается то снова уходит, прячется другой ребёнок.

«Прятки»

Цель: учить детей искать своих товарищей называть их по имени. развивать ориентировку в пространстве, внимание.

Ход игры:

 По считалке выбирается водящий. Тот становится возле педагога и закрывает глаза, остальные дети прячутся. Водящий говорит: раз, 2, 3, 4, 5, я иду искать! Обнаружив ребёнка, он называет его по имени, ребёнок выходит из укрытия и подходит к воспитателю. Когда водящий найдёт 4-5 детей, на роль ведущего назначается другой.

«Кони»

Цель: учить детей выполнять прямой галоп, используя всю площадку, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения в соответствии с текстом. Развивать умение играть не убегая за пределы площадки, координацию движений.

Ход игры:

Дети изображают коней, воспитатель – пастуха. Он имитирует игру на дудочке, говоря:

«Тары, тары, та-Ра-Ра

ушли кони со двора.

Со двора то на село,

А село то далеко,

На зелёненький лужок,

Да во тёмный во лесок».

Дети ходят по площадке, постукивают носком ноги, бьют копытами, машут головой.

«Долго тех коне ловили,

долго по лесу бродили,

а ловили то уздой,

а поймали, привязали,

чтоб опять не убежали»

дети скачут галопом по всей площадке, с окончанием слов пастух гон7ит коней к селу.

«Хохлатка»

Цель: учить действовать в соответствии с текстом, развивать творчество,. Воспитывать интерес к народным играм.

Ход игры:

На роль хохлатки воспитатель заранее назначает ребёнка, а остальные дети –цыплята. Одному из играющих воспитатель даёт свистульку. Все действия исполняются согласно тексту песни. В конце хохлатка помогает цыпленку слезть с пенька, забирает у него свистульку и отдаёт её другому цыплёнку.

Песню исполняет сам воспитатель:

«Вот хохлатка в сад вывела цыплят,

Влез цыплёнок на пенёчек,

И свистит он в свой свисточек

Целый час подряд,

Мать из далека все зовёт сынка:

- куд-куда, куд-куда!

Он свистит одно и тоже, что никак он слезть не может

С этого пенька».

«Жмурки с колокольчиком»

Цель: учить детей ходить н6а звуковой сигнал, развивать ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Одному из детей дают колокольчик, двое других жмурки им завязывают глаза. Ребенок с колокольчиком убегает, а жмурки его догоняют, тот кто поймает ребёнка с колокольчиком, меняется с ним местами. Для этой игры нужно ограничивать пространство.

2 вариант.

Жмурок может быть больше.

Подвижные игры

Средняя группа

Игры с бегом.

1. Цветные автомобили.
2. Мы весёлые ребята.
3. Кто скорее добежит до флажка.
4. Найди себе пару.
5. Догони голубя.
6. Стань первым.
7. Один – двое.
8. Совушка.
9. у медведя во бору.
10. Бездомный заяц.
11. Самолёты
12. Не забегай в круг.
13. Лошадки.
14. Ловишки.

Игры с прыжками.

1. Достань до мяча.
2. Кто соберёт больше лент.
3. Скок- поскок.
4. Не боюсь.
5. Зайцы.
6. Лягушки.
7. Птички и кошка.
8. Вороны.
9. Прыгни – повернись.
10. Лиса в курятнике.
11. Зайка серый умывается.
12. Огуречик, Огуречик.
13. зайцы и волк.
14. Позвони в колокольчик.
15. Воробушки и автомобиль.
16. Перепрыгни через ручеёк.

Игры с ползанием и лазанием.

1. Пастух и стадо.
2. перелёт птиц.
3. Котята и щенята.
4. Обезьянки.

Игры с бросанием и ловлей.

1. Лови – бросай.
2. докати обруч до флажка.
3. Брось – догони.
4. Подбрось повыше.
5. Скользкая цель.
6. Брось дальше.
7. Шарики и столбики.
8. Кто дальше.
9. Подбрось, поймай.
10. Сбей булаву.
11. Мяч через сетку.
12. Кегли.
13. Школа мяча.
14. Кольцебросы.

Игры с ходьбой.

1. Подарки.
2. колпачок и палочка.
3. Вернись на своё место.
4. Ворота.
5. Слушай сигнал.
6. Великаны – карлики.
7. Стань первым.
8. Шире шаг.
9. Найди где спрятано.
10. Найди и промолчи.
11. Кто ушёл.
12. Прятки.

Народные игры

1. Кони
2. Хохлатка.
3. Жмурки с колокольчиком.

Релаксация - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями - еще один шаг к воспитанию у них уверенности в себе. Релаксация - это самый лучший способ снятия напряжения (нервного, физического и психического), а также расслабления, что позволяет ликвидировать фактор раздражения. Упражнения для релаксации для детей рекомендуется выполнять всем дошкольникам. Но особенно они важны для тех, кто подвержен частным заболеваниям, а также тревожен, возбудим и гиперактивен. Важным в выполнении упражнений на релаксацию является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Если взрослый замечает, что какой- нибудь ребенок после выполнения упражнений испытывает напряженность, страх, повышенную возбужденность, то надо выяснить причину и при необходимости прекратить занятия. Причины возникновения такого поведения могут быть разными: неправильно понятые и, следовательно, неправильно выполненные упражнения; неадекватность психики ребенка, которая не позволяет ему заниматься релаксацией в коллективе.

Целью проведения релаксации: способствование снятия у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя.

Использование в работе с детьми релаксационных упражнений помогает решить следующие задачи:

- укрепление физического здоровья и формирование красивой осанки;

- психомышечная тренировка;

- тренировка умения регулировать свои поведенческие реакции;

- развитие воображения, образного мышления;

- формирование положительных эмоций и чувств.

## Картотека релаксационных упражнений

1. Космос.

Мы друзей хороших на Луне нашли.

Пригласили в космос их и летим.

Мы парим, как ласточки, в вышине.

Звёздами любуемся в тишине.

Ветерок - проказник вскоре прилетел.

Опустив на землю нас, нежно шелестел.

(лёжа на спине, полное расслабление туловища и конечностей, рекомендуется спокойная, чуть слышная музыка)

2. Сказка.

Мы раскинем руки, мы как будто птицы.

Мы глаза закроем, - сказка нам приснится…

Шар приснится голубой…

И Мишутка маленький…

Светлый месяц за горой…

И цветочек аленький…

Лепестки ласкает ветер,

Чуть цветок качается…

Это сказка детям снится…

Дети расслабляются…

Вот глаза открылись, мышцы напрягаются!

Сразу бодрость, сила в теле ощущаются!

(лёжа на спине, под спокойное речевое сопровождение и приятную, тихую музыку полное расслабление)

3. Океан.

Я слышу океана шум… прибой…

И шелест пены на песке прибрежном.

Волна беседует со мной

И убаюкивает нежно.

Она мне говорит: расслабься и глаза прикрой,

Расслабься, отдохни, услышь ты шум прибоя,

Пусть тело отдохнёт, а с ним и ты,

И все друзья, кто рядом здесь с тобою.

Прислушайся к себе: тепло и свет

Вольются в твои ноги, руки, шею,

Тепло идёт по телу, в твою грудь…

Всё тело лёгкое, а мысли всё светлее…

Мы волны слышим, тишина… покой…

Лицо ласкает солнца лучик …

Вот ветерок сюда к нам залетел,

И отогнал за горы тучи.

Вас ветерок взбодрил, погладил по щеке…

К вам силы вновь вернулись!.

Пора вставать! Пора вставать!

Как хочется, что б все вы улыбнулись!

(музыка «шум моря» и спокойный, ровный голос речевого сопровождения способствуют мышечному расслаблению туловища и конечностей. И. п.: лёжа на спине.)

4. Волна.

Расслабляюсь на спине, как медуза на волне…

Глазки закрываются…

Тело расслабляется…

Тихо плещется волна…

Нас баюкает она…

Баю – бай, баю – бай,

Глазки тихо закрывай…

Вот прохладный ветерок

Пробежал по телу…

Отдохнули! Вновь пора браться нам за дело!

(И. п: лёжа на спине, раскинув руки и ноги в стороны, желательно музыкальное сопровождение под спокойное чтение текста)

5. Рыбки.

В чистой, ласковой водице

Плывёт рыбок вереница.

Чешуёй златой сверкая,

Кружится, играя стая…

Вниз их манит тишина,

Глубина… не видно дна…

Рыбки, рыбки вниз пошли,

рыбки, рыбки все легли…

глазки все прикрыли…

плавнички расслабили…

хвостик тоже не играет…

рыбка мышцы расслабляет…

здесь покой и тишина…

тихо плещется волна…

Вот луч солнца засверкал,

Рыбок всех он вверх позвал!

Встаньте все… вернёмся в зал!

(после имитационного движения «рыбки» - дети опускаются на ковёр, руки и ноги в стороны, полное расслабление мышц туловища и конечностей, музыкальное сопровождение желательно)

6. Кот.

Как у наших у ворот

на траве улёгся кот.

Глазки он свои прикрыл…

Хвостик рыжий распушил…

Он расслабил коготки,

стали лапочки легки.

Он расслабил свой животик –

Вот какой хороший котик:

Всё своё расслабил тело –

Для здоровья это дело!

Будет котик отдыхать,

А потом опять играть!

Будет мышку догонять…

Ну и нам пора вставать!

7. Бабочка.

Бабочка порхала,

Всё к цветам летала.

Крылья стали уставать,

Видно, надо отдыхать.

Вот присела на цветок,

Крылья опустила

И головку свесила,

Будто загрустила…

Отдохнула… посидела…

Да и снова полетела.

(дети, выполняя движения по тексту, учатся напрягать и расслаблять свои мышцы в разных позах, в данном случае, присев на корточки или «по – турецки», скрестив ноги)

8. Снежинка.

Лёгкая снежинка – белая пушинка

Легла на ладошку отдохнуть немножко.

Лучики расслабила и прикрыла глазки…

Лёгкая, воздушная, словно фея в сказке…

Ветер, ты здесь не шуми!

Нам снежинку не буди!

Пусть снежинка расслабляется,

Сил надолго набирается.

В путь далёкий силы надо:

ей лететь за снегопадом!

9. Барсук

На полянке у осинки

Наш барсук лежит на спинке.

Он раскинул свои лапки,

И расслабил цап – царапки.

Греет солнышко животик,

Шёрстку ветерок ласкает…

Лежебока наш барсук

Мирно дремлет, отдыхает…

Сладко наш барсук зевнул,

Свою спинку изогнул,

Потянулся, потянулся…

Бодро встал – совсем проснулся.

По бокам себя похлопал,

По делам в лесок потопал!

10. Облака

В небе синем к нам издалека

Приплывают белые облака.

Накрывают облака мягким одеялом…

Как приятно и легко

Всем ребятам стало!

Белой пеной облака нежно окружают,

В сон волшебный и прекрасный

Деток погружают.

Вот закрылись глазки – снятся детям сказки…

Облака плывут, плывут –

Отдых и покой несут…

Все ребятки отдохнули,

С боку на бок повернулись… потянулись –

И… проснулись!

До свиданья, облака, небо голубое,

Много – много, много раз

Встретимся с тобою.

11. Песня мамы – кошки.

Наигрался мой котёнок –

Милый, ласковый ребёнок.

Вот свернулся он в комочек –

Нежный, мягонький клубочек.

Ему снится сон волшебный:

Небо, солнце и река…

А в воде прозрачной, чистой

Проплывают облака,

Серебрятся спинкой рыбки…

На губах у нас улыбки…

Мама лапкой по спине

Гладила, ласкала

И котёнку своему песню напевала:

- Мяу – мяу, мур – мур - мур,

Милый мой котёнок!

Как же я тебя люблю,

Милый мой ребёнок!

Глазки ты сейчас открой

И со мною песню спой: «Мяу»!

12. Осенний лес

Мы пришли в осенний лес -

Полон сказочных чудес:

Золотом листва сияет, нежно солнце согревает…

Так приятно и легко!

Дышим ровно, глубоко…

Пахнет хвоей и грибами, и опавшею листвой.

Мы прекрасно отдыхаем – расслабляемся с тобой…

Так приятно и легко,

Дышим ровно, глубоко…

Стали птицы распевать, ну а нам пора вставать!

Дружно, сладко потянулись…

И с улыбкой все проснулись!

13. Море

Стайка рыбок закружилась –

Море синее приснилось.

Вода прозрачно – голубая

Нас баюкает, качает…

На поверхность из глубин

Подплывает к нам дельфин…

Вот совсем не зная страха,

Проплывает черепаха…

А за ней, раскинув ножки,

Вглубь несутся осьминожки…

Ах, прозрачная водица!

Видим рыбок вереницу…

Можно рыбок нам догнать…

Только вот пора вставать.

Все, как рыбки, встрепенулись,

Из морских глубин вернулись.

«Радуга»

Представьте теплый летний день, солнышко пригревает, щекочет нам щечки, ладошки. Посмотрите вверх, на небо. Там – радуга. Тянемся-тянемся до радуги, ладошки солнцу показываем. Никак не достать. Еще раз стараемся, тянемся-тянемся. (повторить 2-3 раза).

«Придуманная страна»

Сядьте (лягте) удобно, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в волшебной стране. Здесь живут только добрые люди и звери, растут самые красивые цветы, после дождя на небе появляется самая яркая радуга. Вам хорошо и спокойно. Вы можете делать все, что вам хочется. (Далее можно описать различные объекты.) Вы видите чистый берег и воду. Поплавайте в море. Ощутите приятную свежесть морской воды. (Взрослый предлагает детям открыть глаза и рассказать о своих чувствах, ощущениях, запомнить их.)

«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза – поглаживание детей). Гладит, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Водопад»

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет.

Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

«Солнечный зайчик»

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним. (повторить 2-3 раза).

«Бабочка»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

«Океан»

Я слышу океана шум… прибой…

И шелест пены на песке прибрежном.

Волна беседует со мной

И убаюкивает нежно.

Она мне говорит: расслабься и глаза прикрой,

Расслабься, отдохни, услышь ты шум прибоя,

Пусть тело отдохнёт, а с ним и ты,

И все друзья, кто рядом здесь с тобою.

Прислушайся к себе: тепло и свет

Вольются в твои ноги, руки, шею,

Тепло идёт по телу, в твою грудь…

Всё тело лёгкое, а мысли всё светлее…

Мы волны слышим, тишина… покой…

Лицо ласкает солнца лучик …

Вот ветерок сюда к нам залетел,

И отогнал за горы тучи.

Вас ветерок взбодрил, погладил по щеке…

К вам силы вновь вернулись!

Пора вставать! Пора вставать!

Как хочется, что б все вы улыбнулись!

(музыка «шум моря» и спокойный, ровный голос речевого сопровождения способствуют мышечному расслаблению туловища и конечностей. И. п.: лёжа на спине.)

«Рыбки»

В чистой, ласковой водице

Плывёт рыбок вереница.

Чешуёй златой сверкая,

Кружится, играя стая…

Вниз их манит тишина,

Глубина… не видно дна…

Рыбки, рыбки вниз пошли,

рыбки, рыбки все легли…

глазки все прикрыли…

плавнички расслабили…

хвостик тоже не играет…

рыбка мышцы расслабляет…

здесь покой и тишина…

тихо плещется волна…

Вот луч солнца засверкал,

Рыбок всех он вверх позвал!

Встаньте все… вернёмся в зал!

(после имитационного движения «рыбки» — дети опускаются на ковёр, руки и ноги в стороны, полное расслабление мышц туловища и конечностей, музыкальное сопровождение желательно)

«Море»

Стайка рыбок закружилась –

Море синее приснилось.

Вода прозрачно – голубая

Нас баюкает, качает…

На поверхность из глубин

Подплывает к нам дельфин…

Вот совсем не зная страха,

Проплывает черепаха…

А за ней, раскинув ножки,

Вглубь несутся осьминожки…

Ах, прозрачная водица!

Видим рыбок вереницу…

Можно рыбок нам догнать…

Только вот пора вставать.

Все, как рыбки, встрепенулись,

Из морских глубин вернулись.

Пальчиковая гимнастика – здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста. Представляет собой набор упражнений, направленных на развитие мелкой моторики руки, т.е. совместных действий систем организма человека (мышечной, зрительной, нервной, костной), формирующих способность выполнять точные, мелкие движения пальцами и кистями.

Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка:

- помогает развивать речь;

- развивает эмоциональную выразительность;

- повышает работоспособность головного мозга;

- развивает внимание, память, воображение;

- способствует развитию пространственного мышления;

- снимает тревожность.

## Картотека пальчиковой гимнастики

1. «Наша группа»

В нашей группе все друзья.

(ритмично стучат кулачками по столу)

Самый младший – это я.

Это Маша,

Это Саша,

Это Юра,

Это Даша.

(разжимают кулачки, начиная с мизинчика)

2. «Как у нас семья большая»

Как у нас семья большая

Да весёлая.

(ритмичные хлопки в ладоши и удары кулачками попеременно)

Два у лавки стоят,

(загнуть большие пальцы на обеих руках)

Два учиться хотят,

(загнуть указательные пальцы на обеих руках)

Два Степана у сметаны объедаются.

(загнуть средние пальцы)

Две Дашки у кашки питаются.

(загнуть безымянные пальцы)

Две Ульки в люльке качаются.

(загнуть мизинцы)

3. «Фруктовая ладошка»

Этот пальчик - апельсин,

Он, конечно, не один.

Этот пальчик - слива,

Вкусная, красивая.

Этот пальчик - абрикос,

Высоко на ветке рос.

Этот пальчик - груша,

Просит: «Ну-ка, скушай!»

Этот пальчик - ананас,

Поочередно разгибают пальчики из кулачка,

начиная с большого.

Фрукт для вас и для нас.

4. «Перелетные птицы"

Тили-тели, тили-тели -

С юга птицы прилетели!

Скрещивают большие пальцы, машут ладошками.

Прилетел к нам скворушка -

Серенькое перышко.

Жаворонок, соловей

Торопились: кто скорей?

Цапля, лебедь, утка, стриж,

Аист, ласточка и чиж -

Поочередно сгибают пальцы на обеих руках, начиная с

мизинца левой руки.

Все вернулись, прилетели,

Снова, скрестив большие пальцы, машут ладошками.

Песни звонкие запели!

Указательным и большим пальцами делают клюв –

«птицы поют».

5. «Хлеб»

Муку в тесто замесили,

Сжимают и разжимают пальчики.

А из теста мы слепили:

Прихлопывают ладошками, «лепят».

Пирожки и плюшки,

Сдобные ватрушки,

Булочки и калачи -

Всё мы испечем в печи.

Поочередно разгибают пальчики, начиная

с мизинца.

Обе ладошки разворачивают вверх.

Очень вкусно!

6. «Есть игрушки у меня»

Есть игрушки у меня:

(хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)

Паровоз и два коня,

Серебристый самолёт,

Три ракеты, вездеход,

Самосвал, подъёмный кран –

Настоящий великан.

(загибают пальчики на обеих руках)

Сколько вместе?

Как узнать?

Помогите сосчитать!

(хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)

7. «Осенние листья»

Раз, два, три,

Четыре, пять,

(загибают пальчики, начиная с большого)

Будем листья собирать.

(сжимают и разжимают кулачки)

Листья берёзы,

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

(загибают пальчики, начиная с большого)

Листики дуба мы соберём,

Маме осенний букет отнесём.

(«шагают» по столу средними и указательными пальчиками)

8. «Осень»

Ветер по лесу летал,

Ветер листики считал:

(плавные волнообразные движения ладонями)

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с берёзки – золотой,

(загибают по одному пальчику на обеих руках)

Вот последний лист с осинки

Ветер бросил на тропинку.

(спокойно укладывают ладони на стол)

«Вышел дождик погулять»

Раз, два, три, четыре, пять,

(удары по столу пальчиками обеих рук. Левая начинает с мизинца, правая – с большого пальца)

Вышел дождик погулять.

(беспорядочные удары по столу пальчиками обеих рук)

Шёл неспешно, по привычке,

А куда ему спешить?

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

Вдруг читает на табличке:

«По газону не ходить!»

(ритмично ударяют то ладонями, то кулачками по столу)

Дождь вздохнул тихонько:

(часто и ритмично бьют в ладоши)

• Ох!

(один хлопок)

И ушёл. Газон засох.

(ритмичные хлопки по столу)

9. «Посуда»

Девочка Иринка порядок наводила.

Показывают большой палец.

Девочка Иринка кукле говорила:

«Салфетки должны быть в салфетнице,

Масло должно быть в масленке,

Хлебушек должен быть в хлебнице,

А соль? Ну, конечно, в солонке!»

Поочередно соединяют большой палец с остальными.

Выполнение действий в соответствии с содержанием стихотворений

10. «Однажды хозяйка с базара пришла»

Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла

(шагают пальчиками по столу)

Картошку, капусту, морковку,

Горох, петрушку и свёклу.

(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)

Ох!

(хлопок)

Вот овощи спор завели на столе –

Кто лучше, вкусней и нужней на земле.

(попеременные удары кулачками и ладонями)

Картошка? Капуста? Морковка?

Горох? Петрушка иль свёкла?

(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)

Ох!

(хлопок)

Хозяйка тем временем ножик взяла

И ножиком этим крошить начала

(стучат ребром каждой ладони по столу)

Картошку, капусту, морковку,

Горох, петрушку и свёклу.

(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)

Ох!

(хлопок)

Накрытые крышкой, в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке

(ладони складывают крест-накрест на столе)

Картошка, капуста, морковка,

Горох, петрушка и свёкла.

(загибают по одному пальчику на каждый овощ на обеих руках)

Ох!

(хлопок)

И суп овощной оказался неплох!

(показывают, как едят суп)

11. «Домашние животные»

Довольна корова своими

телятами,

Овечка довольна своими

ягнятами,

Кошка довольна своими

котятами,

Кем же довольна свинья?

Поросятами!

Довольна коза своими

козлятами,

А я довольна своими ребятами!

Показывают поочередно пальцы сначала на одной, затем на другой руке, начиная с больших.

Ой, сюда комар летит!

Прячьтесь!

(прячем руки за спину)

12. «Грибы»

Топ-топ – пять шагов,

(дети «шагают» пальчиками по столу)

В туесочке пять грибов.

Мухомор красный –

Гриб опасный.

(сгибают и разгибают кулачки)

А второй – лисичка,

Рыжая косичка.

Третий гриб – волнушка,

Розовое ушко.

А четвёртый гриб – сморчок,

Бородатый старичок.

Пятый гриб – белый,

Ешь его смело!

(на каждое двустишие дети разгибают по одному пальчику, начиная с большого)

13. «Мы во двор пошли гулять»

Раз, два, три, четыре, пять,

(загибают пальчики по одному)

Мы во двор пришли гулять.

(«идут» по столу указательными и средними пальчиками)

Бабу снежную лепили,

(«лепят» комочек двумя ладонями)

Птичек крошками кормили,

(«крошат хлебушек» всеми пальчиками)

С горки мы потом катались,

(ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

А ещё в снегу валялись.

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

Все в снегу домой пришли.

(отряхивают ладошки)

Съели суп и спать легли.

(движения воображаемой ложкой; руки под щёку)

14. «Наша квартира»

В нашей комнате-столовой –

Есть отличный СТОЛ дубовый,

СТУЛЬЯ – спинки все резные,

Ножки гнутые, витые.

И ореховый БУФЕТ

Для варенья и конфет.

В комнате для взрослых – спальне –

Есть для платьев ШКАФ зеркальный,

Две широкие КРОВАТИ

С одеялами на вате

И берёзовый КОМОД,

Мама там бельё берёт.

А в гостиные КРЕСЛА есть,

Телевизор смотрят здесь.

Есть ДИВАН и СТОЛ журнальный,

В СТЕНКЕ – центр музыкальный.

(на каждое название мебели по одному пальцу загибают – всего 10)

15. «Гномики-прачки»

Жили были в домике

Маленькие гномики:

(дети сжимают и разжимают кулачки)

Токи, Пики, Лики, Чики, Мики.

(загибают пальчики, начиная с больших)

Раз, два, три, четыре, пять,

(разгибают пальчики, начиная с мизинцев)

Стали гномики стирать:

(трут кулачки друг о друга)

Токи – рубашки, Чики – носочки,

Пики – платочки, Мики умница был,

Лики – штанишки, Всем водичку носил.

(загибают пальчики, начиная с больших)

16. «Профессии»

Много есть профессий знатных,

(Соединять пальцы правой руки с большим.)

И полезных, и приятных.

(Соединять пальцы левой руки с большим.)

Повар, врач, маляр, учитель,

Продавец, шахтёр, строитель…

(Последовательно соединять пальцы обеих рук с большим.)

Сразу всех не называю,

(Сжимать и разжимать кулачки.)

Вам продолжить предлагаю.

(Вытянуть руки вперёд ладонями вверх.)

17. «Апельсин»

Мы делили апельсин. (Покрутить кулаком)

Много нас, а он один. (Растопырить пальцы)

Эта долька для ежа. (Отогнуть один мизинец)

Эта долька для чижа. (Отогнуть безымянный)

Эта долька для утят. (Отогнуть средний)

Эта долька для котят. (Отогнуть указательный)

Эта долька для бобра. (Отогнуть большой)

А для волка кожура. (Погладить кожуру)

Он сердит на нас, Беда! (показать волчьи зубы)

Разбегайся кто куда! (пальчики разбегаются)

18. «Обувь»

Посчитаем в первый раз,

Сколько обуви у нас.

(попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу)

Туфли, тапочки, сапожки

Для Наташки и Серёжки,

Да ещё ботинки

Для нашей Валентинки,

А вот эти валенки

Для малышки Галеньки.

(на каждое название обуви загибают по одному пальчику, начиная с большого)

19. «На ёлке»

Мы на ёлке веселились,

(ритмичные хлопки в ладоши)

И плясали, и резвились.

(ритмичные удары кулачками)

После добрый Дед Мороз

Нам подарки преподнёс.

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

Дал большущие пакеты,

(«рисуют» руками большой круг)

В них же – вкусные предметы:

(ритмичные хлопки в ладоши)

Конфеты в бумажках синих,

Орешки рядом с ними,

Груша,

Яблоко, один

Золотистый мандарин.

(загибают на обеих руках пальчики, начиная с большого)

20. «Подводный мир»

Посмотри скорей вокруг!

Делают ладошку у лба «козырьком».

Что ты видишь, милый друг?

Приставляют пальцы колечками у глаз.

Здесь прозрачная вода.

Плывет морской конек сюда.

Вот медуза, вот кальмар.

А это? Это рыба-шар.

А вот, расправив восемь ног,

Гостей встречает осьминог.

Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.

21. «Комнатные растения»

На окно скорее глянь:

Здесь у нас цветет герань.

А здесь красавец бальзамин,

Амариллис рядом с ним.

Фуксия, бегония -

Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.

Мы все названья помним!

Раскрывают ладошку.

Мы взрыхлим цветы, польем,

Пошевеливают опущенными вниз пальцами.

Пусть подрастают день за днем!

Обе ладошки соединяют «бутоном», поднимают над головой и

раскрывают «цветком».

22. «Транспорт»

Будем пальчики сгибать -

Сжимают и разжимают пальчики.

Будем транспорт называть:

Автомобиль и вертолет,

Трамвай, метро и самолет.

Поочередно разжимают пальчики, начиная с мизинца.

Пять пальцев мы в кулак зажали,

Пять видов транспорта назвали.

Сжимают пальцы в кулачок, начиная с большого.

23. «Сидит белка на тележке»

Сидит белка на тележке,

Продаёт она орешки.

(хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно)

Лисичке-сестричке, Мишке толстопятому,

Воробью, синичке, Заиньке усатому.

(загибают по одному пальчику, начиная с большого)

Кому в платок,

Кому в зобок,

Кому в лапочку.

(хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно)

24. «Есть у каждого свой дом»

У лисы в лесу глухом

Есть нора – надёжный дом.

Не страшны зимой метели

Белочке в дупле на ели.

Под кустами ёж колючий

Нагребает листья в кучу.

Из ветвей, корней, коры

Хатки делают бобры.

Спит в берлоге косолапый,

До весны сосёт там лапу.

(загибают по одному пальчику)

Есть у каждого свой дом,

Всем тепло, уютно в нём.

(хлопки ладонями)

25. «Дом и ворота»

На поляне дом стоит,

«Дом» изобразить двумя руками, крышу дома — пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом.

Ну а к дому путь закрыт.

Правая и левая руки повернуты ладонями к себе, соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота»).

Мы ворота открываем,

Ладони разворачиваются параллельно друг другу.

В этот домик приглашаем.

26. «Наша армия»

Аты-баты, аты-баты!

На парад идут солдаты!

Вот идут танкисты,

Потом артиллеристы,

А потом пехота -

Рота за ротой!

Поочередно «шагают» указательным и средним пальцами

правой и левой руки.

27. «Где обедал воробей?»

- Где обедал, воробей?

(машут перекрещёнными ладошками)

- В зоопарке у зверей!

(ладошки изображают раскрывающуюся пасть)

Пообедал я сперва

За решёткою у льва.

Подкрепился у лисицы,

У моржа попил водицы.

Ел морковку у слона.

С журавлём поел пшена.

Погостил у носорога,

Отрубей поел немного.

Побывал я на пиру

У хвостатых кенгуру.

Был на праздничном обеде

У мохнатого медведя.

(на каждое название животного загибают по одному пальчику сначала на левой, затем на правой руке)

А зубастый крокодил

Чуть меня не проглотил.

(изображают раскрывающуюся пасть животного)

28. «Будем пальчики считать»

Будем пальчики считать,

Будем сказки называть:

Вытягивают руки вперед, играя пальчиками.

Эта сказка - «Теремок».

Эта сказка - «Колобок».

Эта сказка - «Репка»:

Про внучку, бабку, дедку.

Поочередно касаются большим пальцем остальных, начиная с указательного.

«Волк и семеро козлят» -

Этим сказкам каждый рад!

Показывают большой палец.

уйдём пальчики считать,

Будем сказки называть:

Вытягивают руки вперед, играя пальчиками.

Эта сказка - «Теремок».

Эта сказка - «Колобок».

Эта сказка - «Репка»:

Про внучку, бабку, дедку.

Поочередно касаются большим пальцем остальных, начиная с указательного.

«Волк и семеро козлят» -

Этим сказкам каждый рад!

Показывают большой палец.

29. «Наши мамы»

Много мам на белом свете,

Всех их очень любят дети!

Разводят руки в стороны, затем крепко обхватывают

себя за плечи.

Журналист и инженер,

Повар, милиционер,

Швея, кондуктор и учитель,

Врач, парикмахер и строитель -

Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной,

затем на другой руке.

Мамы разные нужны,

Сжимают обе ладошки в «замочек».

Мамы разные важны!

Разводят

руки, поднимают ладошками вверх. - «фонарики».

30. «Весна»

Иди, весна, иди, красна,

(«шагают» пальчиками обеих рук по столу)

Принеси ржаной колосок,

Овсяный снопок,

Яблоки душистые,

Груши золотистые,

Большой урожай в наш край.

(загибают по одному пальчику с мизинца)

31. «За ягодами»

Раз, два, три, четыре, пять,

(пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших)

В лес идём мы погулять.

(обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу)

За черникой,

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдём

И братишке отнесём.

(загибают пальчики, начиная с большого)

32. «Насекомые»

Дружно пальчики считаем

Насекомых называем:

(сжимаем и разжимаем пальцы)

Бабочка, кузнечик, муха,

Это жук с зеленым брюхом.

(Поочередно сгибаем пальцы в кулак)

Это кто же тут звенит?

(вращаем мизинцем)

Ой, сюда комар летит!

Прячьтесь!

(прячем руки за спину).

33. «Цветы»

Наши алые цветки

Раскрывают лепестки.

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

Наши алые цветки

Закрывают лепестки,

Тихо засыпают,

Головками качают.

Выполнение действий в соответствии с содержанием стихотворений

34. «Хвойные деревья»

В иголках-хвойках (Ребенок поднимает вверх переплетенные

Сосна, пихта, ёлка пальцы правой и левой рук, изображая

И кедр могучий, ветку хвойного дерева. Загибает или

Он тоже в иголках. разгибает по очереди пальцы на руке)

У лиственницы – иглы хвоинки,

Хотя они нежные, словно травинки.

У этих деревьев хвоинки растут,

Поэтому хвойными все их зовут.

35. «Что принёс нам почтальон?»

Что принёс нам почтальон?

(сжимают и разжимают кулачки)

С толстой сумкой ходит он.

(«шагают» пальчиками по столу)

Перевод, журнал, газету,

В бандероли – две кассеты

И письмо от тёти Вали,

Чтоб её приезда ждали.

(на каждое наименование загибают по одному пальчику, начиная с большого)

36. «Лето»

(загибаются пальцы по одному на каждый счет)

Вот за что люблю я лето?

Лето солнышком согрето.

Два – в лесу растет трава.

Три – ромашки – посмотри!

А четыре - это лес,

Полный сказок и чудес.

Пять – купались мы опять.

Шесть – пора грибов поесть.

Семь – малины я поем.

Восемь – сено мы покосим.

Девять – бабушка идет,

Землянику нам несет.

Десять – все вокруг в листву одето.

Вот за что люблю я лето!

Гимнастика для глаз -  это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной  гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

-предупреждение утомления,

-укрепление глазных мышц

- снятие напряжения.

- общее оздоровление зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз  благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

## Картотека гимнастики для глаз

ИГРУШКИ.

«Буратино».

Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упраж¬нения сопровождаются движениями глаз.

«Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисуем» морковку.

«Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисуем» дерево.

Наши глазки закрываются…

Представим, будто нос наш удлиняется.

Я превращаюсь в Буратино

И носом буду рисовать картину.

Интереснее всего – это рисовать,

Что представишь: стол, окно,

Шкаф, ковер, кровать…

Все нарисует носик наш,

Когда ему работу дашь.

И мы без дела не сидим:

Мы носиком руководим!

Вариант 2:

Превращаюсь в Буратино

Буду рисовать картину

Нарисую я пейзаж

Носик я мокну в гуашь

Вот и небо чистое,

Солнышко лучистое,

Травка, речка голубая

Я рисую, не моргая,

Будет носик рисовать

Наше зренье улучшать!

\*\*\*

Буратино потянулся, Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на

кончики пальцев.

Вправо- влево повернулся,

Вниз- вверх посмотрел

И на место тихо сел. Не поворачивая головы, смотрят вверх- вниз, вправо- влево.

\*\*\*

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, синий, голубой,

Не угнаться за тобой. Посмотреть влево- вправо, вниз - вверх

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз

Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, Повторить 2 раза.

«Веселый мяч».

Веселый мяч помчался вскачь.

(Дети смотрят вдаль.)

Покатился в огород,

Докатился до ворот,

(Смотрят на кончик носа, вдаль.)

Покатился под ворота,

(Смотрят вниз.)

Добежал до поворота.

(Выполняют круговые движения глазами.)

Там попал под колесо.

Лопнул, хлопнул – вот и все.

(Закрывают глаза.)

«Два мяча».

— Послушайте сказку И.п.: спина прямая, голова прямая, неподвижно.

про два мяча. Они большие

шалунишки, любят бегать,

прыгать так быс¬тро, что нам

их не догнать, по¬этому мы

будем их «догонять» глазками.

Жили-были у Иринки

Два мяча в одной корзинке:

Красный — важный и пузатый,

Крошка-мячик — плутоватый,

Развеселый игрунок —

Всем мешал, как только мог!

Мяч большой и крошка-мяч

Как-то раз пустились вскачь.

Вправо-влево мяч большой Движения глазами вправо-влево.

Прыгал очень хорошо! Повторить 5 раз

Раз и два, туда-сюда,

Не догонишь никогда!

Крошка-мяч прыгучий очень, Движения глазами вправо-влево.

Скачет, скачет, как захочет, Повторить 5 раз.

Вверх-вниз, вверх-вниз,

Зацепился и повис.

А как выбраться — не знает. Перемещение взгляда по диагонали.

Мяч большой не унывает. Повторить 5 раз.

Скачет бойко — скок да скок,

Снизу вверх, наискосок,

Сверху вниз, наискосок.

Крошке-мячику помог.

Крошка-мяч чуть-чуть подумал, Перемещение взгляда вдаль- вблизь.

Вдруг опять пустился вскачь! Повторить 3 раза.

Прыгнул вдаль, опять на место,

Раз и два туда-сюда.

Прыгал-прыгал...

Побежал

Он искать большущий мяч.

Покатились друг за другом Круговые движения глазами по часовой

Кувырком они по кругу. стрелке и против нее.

Кувырком, кувырком, Повторить 3 раза.

Голова идет кругом!

Бултыхнулись в корытце, Моргание глазами без напряжения мышц.

Искупались в водице. Повторить 4 раза.

Вода в глазки им попала,

Они глазки враз закрыли,

Раз — открыли, два — закрыли,

Раз — открыли, два — закрыли,

И водица убежала.

Из корытца их достали, Поглаживание век от переносицы к вискам.

Очень долго вытирали.

Сухо-сухо, чисто-чисто Повторить 4 раза.

Полотенчиком душистым.

Вот и снова у Иринки Потереть ладони друг о дру¬га, накрыть ими глаза.

Два мяча лежат в корзинке.

Закрывайте, дети, глазки — Держать ладони в течение 30 с.

Завершилась наша сказка.

ДЕТСКИЙ САД.

«Ах, как долго мы писали».

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)

ЧАСТИ ТЕЛА И ЛИЦА.

«Носик» (по методике йогов).

Смотрит носик вправо-влево,

Смотрит носик вверх и вниз.

Что увидел хитрый носик?

Ну, куда мы забрались? Резко перемещают взгляд вправо и влево

Резко перемещают взгляд вверх и вниз.

Мягко проводят указательными пальцами по векам.

«Солнечный зайчик» (в соответствии с методикой йогов).

Солнечный мой заинька,

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой заинька,

Маленький, как крошка.

Прыг на носик, на плечо.

Ой, как стало горячо!

Прыг на лобик, и опять

На плече давай скакать.

Вот закрыли мы глаза,

А солнышко играет:

Щечки теплыми лучами

Нежно согревает. Дети вытягивают вперед ладошку.

Ставят на ладонь указательный палец другой руки. Прослеживают взглядом движение пальца, которым медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед, затем последовательно дотрагиваются до одного плеча, лба и другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой.

Голова все время находится в фиксированном положении. Закрывают глаза ладонями.

ОСЕНЬ.

\*\*\*

Вот стоит осенний лес!

В нем много сказок и чудес!

Слева - сосны, справа – ели.

Дятел сверху, тук да тук.

Глазки ты закрой – открой

И скорей бегом домой! Выполняют круговые движения глазами

Выполняют движения глазами влево – вправо

Выполняют движения глазами вверх – вниз

\*\*\*

Осень по опушке краски разводила,

По листве тихонько кистью поводила.

Пожелтел орешник и зарделись клены,

В пурпуре осинки, только дуб зеленый.

Утешает осень: не жалейте лета,

Посмотрите – осень в золото одета! Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево - вниз

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).

\*\*\*

Жёлтый - красный

Красный – жёлтый

Разный красный.

Жёлтый разный.

Это ветер листья носит.

Звонкий ветер.

Это осень… -прослеживание глазами за движением листочка

вверх – вниз, вправо – влево 6-8 раз.

- движение глазами по кругу в одну и другую стороны 4-6раз.

- поморгать и закрыть глаза.

«Листья».

Ах, как листики летят,

Всеми красками горят

Лист кленовый, лист резной,

Разноцветный, расписной.

Шу-шу-шу, шу- шу- шу.

Как я листиком шуршу.

Но подул вдруг ветерок,

Закружился наш листок,

Полетел над головой

Красный, желтый, золотой.

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как листиком шуршу.

Под ногами у ребят

Листья весело шуршат,

Будем мы сейчас гулять

И букеты собирать

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как я листиком шуршу. Круговые движения глазами:

налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Посмотреть влево – вправо.

Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

«Прогулка в лесу».

Мы отправились гулять. Шагают на месте

Грибы - ягоды искать

Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине, смотрят вверх

Вот грибок растет на пне, смотрят вниз

Дрозд на дереве сидит, смотрят вверх

Ежик под кустом шуршит. смотрят вниз

Слева ель растет - старушка, смотрят вправо

Справа сосенки - подружки. смотрят влево

Где вы, ягоды, ау! повторяют движения глаз

Все равно я вас найду! влево - вправо, вверх - вниз.

ДНИ НЕДЕЛИ.

«Весёлая неделька».

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту. Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда. Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем. Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны. Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки. Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

«Дни недели».

Понедельник.

В понедельник в детский сад

Прискакали зайчики. (Прыжки на двух ногах)

Полюбили крепко их

Девочки и мальчики. (Обхватить себя руками)

Пригласили их плясать

Дружно ножки выставлять (По очереди выставляют вперёд ножки)

Присядь вправо, (Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)

Присядь влево, (Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)

А затем кружись ты смело. (Покружиться)

И ладошки у ребят,

Словно листики шуршат. (Ладошки рук потереть друг об дружку).

Вторник.

К нам во вторник прилетал

Аист длинноногий, (Взмахи руками вверх, вниз)

По болоту он шагал (Ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Рыб, лягушек доставал,

Наклонялся, выпрямлялся, (Наклоны вперёд, руки отвести назад)

Вдаль смотрел на край болота (Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)

И на нос. Ой, где он?

Вот он! (Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)

Аист полетел домой, (Взмахи руками вверх, вниз)

Машем мы ему рукой. (Машут рукой или одновременно двумя)

Среда.

В среду слон к нам приходил,

Топать ножками учил, (Ходьба на месте)

И наклоны выполнять, (Наклоны вперёд)

И на цыпочках стоять. (Поднимаемся на носочки)

Мы покрутим головой

Словно хоботом с тобой. (Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)

В прятки поиграем

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идём слона искать.

Пять, четыре, три, два, один,

Слон уходит в магазин. (Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)

Четверг.

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка, (Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)

Показала хвостик рыжий

Такой мягкий и пушистый. (Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)

Посидели, постояли,

Притаились как лиса, (Приседания)

Мышку в норке поискали (Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)

Вот такие чудеса! (Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).

Пятница.

Мишка в пятницу пришёл, (Ходьба на месте имитирует шаги медведя)

Он в лесу медок нашёл, (Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)

На высокой ёлке,

Где колкие иголки. (Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)

Мы у пчёл медку попросим (Встряхнуть кисти рук)

На дворе настала осень, (Потянуться)

Скоро мишка ляжет спать, (Медленно приседают)

Будет лапу он сосать. (Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)

Пчёлы дали мёду,

Целую колоду. (Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)

Суббота.

Мы в субботу пригласили (Взмахи руками к себе)

Шустрых белок на обед. (Повороты туловища вправо, влево с приседанием)

Щей капустных наварили, (Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)

Наготовили котлет. (Ладошки лежащие одна на другой, меняются местами)

Белки в гости прискакали, (Прыжки на месте)

Посмотрели на столы … (Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)

В лес обратно убежали (Бег на месте)

За орешками они. (Постукивание кулаками друг об друга)

Воскресенье.

В воскресенье выходной,

Мы идём гулять с тобой. (Ходьба на месте)

Смотрим вправо (Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)

Смотрим влево, (Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)

Ничего не узнаём. (Развести руки в стороны и удивиться)

Вот забор, а за забором, (Руки вытянуты перед собой, кисти рук повёрнуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).

Ходит лая грозный пёс, (обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)

Вот корова замычала,

«Му-у-у», (Наклоны туловища вперёд)

Заработал паровоз,

«Ду-ду-ду-у», (Имитация движущегося поезда на месте)

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться. (Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)

Мы на этой карусели

Прокатиться захотели. (Произвольные круговые движения руками).

ОВОЩИ.

Массаж глаз «Раздеваем лук» (по китайской методике).

Сняли тоненький сюртук,

Сняли рыжую рубашку,

Сняли желтую рубашку,

А стянув еще рубашку,

Все заплакали вокруг.

Вот как мы вчера на кухне

Раздевали сладкий лук. Потирают средние пальцы рук друг о друга, чтобы их разогреть.

Неплотно прикрывают глаза и мягко проводят пальцами от внутреннего края глаз к внешнему.

Расфокусируют зрение и совершают круговые движения зрачками глаз сначала в одну сторону, потом в другую.

«Овощи».

Ослик ходит выбирает,

Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива,

А внизу растет крапива,

Слева – свекла, справа – брюква,

Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу – свежая трава,

Сверху – сочная ботва.

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег. Обвести глазами круг.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Посмотреть влево – вправо

Влево — вправо.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять.

Будем овощи искать.

Что растет на нашей грядке?

Огурцы, горошек сладкий.

Там редиска, там салат –

Наша грядка просто клад! Дети выполняют круговые движения глазами

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть влево, вправо.

Быстро поморгать.

ДЕРЕВЬЯ.

\*\*\*

Ветер дует нам в лицо. Часто моргают веками.

Закачалось деревцо. Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.

Ветер тише, тише, тише… Медленно приседают, опуская глаза вниз.

Деревца все выше, выше! Встают и глаза поднимают вверх.

«Ёлка».

Вот стоит большая елка,

Вот такой высоты.

У нее большие ветки.

Вот такой ширины.

Есть на елке даже шишки,

А внизу – берлога мишки.

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу. Выполняют движения глазами.

Посмотреть снизу вверх.

Посмотреть слева направо.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.

«Липа».

Вот полянка, а вокруг Развести руки в стороны.

Липы выстроились в круг. Скругленные руки сцепить над головой.

Липы кронами шумят

Ветры в их листве гудят. Руки вверх, покачать ими из стороны в сторону.

Вниз верхушки пригибают Наклониться вперёд.

И качают их, качают. Наклонившись, покачать туловищем.

После дождика и гроз Выпрямиться, руки поднять.

Липы льют потоки слёз. плавно опустить руки, перебирая пальцами.

Каждый листик по слезинке Руки вниз, энергично

Должен сбросить на тропинки. встряхивать кистями.

Кап и кап, кап и кап - Хлопать в ладоши, описывая руками

Капли, капли, капли-кап! Круг в одну и др. стороны.

До чего же листик слаб! «Уронить» руки.

Он умоется дождём, Погладить сначала одну, потом

Будет крепнуть с каждым днём. др. руку, сжать кулаки.

ЯГОДЫ.

\*\*\*

Все больного навещают,

Все больного угощают:

Кто морошкой,

Кто черникой,

Кто сушеной земляникой. Переводят взгляд вверх-вниз, вправо-влево.

ГРИБЫ.

«Грибочки»

Шляпки опят, как монетки горят. (Дети смотрят вдаль.)

Рябит от шляпок в глазах у ребят. (Часто моргают глазами.)

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ.

«Кошка».

Вот окошко распахнулось, Разводят руки в стороны.

Кошка вышла на карниз. Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.

Посмотрела кошка вверх. Смотрят вверх.

Посмотрела кошка вниз. Смотрят вниз.

Вот налево повернулась. Смотрят влево.

Проводила взглядом мух. Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз. Дети приседают.

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота. Смотрят прямо.

И закрыла их руками. Закрывают глаза руками.

\*\*\*

Мы поскачем на лошадке (Прослеживание глазами за предметом.)

Вправо – влево. (Вправо - влево.)

Вверх – вниз. (Вверх – вниз.)

«Мой щенок» (Е. Раннева).

Я щенка нарисовал, милого, смешного. (большой круг)

В целом мире не найти друга мне такого! (малый круг)

Он протягивает лапу (по траектории восьмерка).

И глядит лукаво.

Убежать бы из рисунка – солнце светит справа (смотрим глазами вправо).

Слева луг цветет веселый (посмотрим глазами налево,

Убегает вдаль река (посмотрим вниз).

На другом большом рисунке

Конь взлетает к облакам (поднимем глаза вверх).

«Ослик».

(Дети совершают движения глазами в соответствии с текстом)

Ослик ходит выбирает,

Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива,

А внизу растет крапива,

Слева – свекла, справа – брюква,

Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу - свежая трава,

Сверху – сочная ботва.

Закружилась голова,

Кружится в глазах листва,

(Выполняются круговые движения глазами.)

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег.

(Закрывают глаза.)

\*\*\*

Хомка - хомка хомячок ,

Полосатенький бочок.

Хомка рано встаёт

Глазки свои хомка трет.

Поморгает – раз, два, три

Вдох и выдох. Посмотри

Далеко ручей бежит,

На носу комар пищит.

Смотрит хомка выше, ниже,

Вправо, влево, дальше, ближе…

Осмотрел он все кругом

Прыг! и в норочку бегом!

ДОМАШНИЕ ПТИЦЫ.

«Птицы на дворе».

Перед нами петушок –

Он с земли зерно клюет. (Дети смотрят перед собой.)

«Смотрят вниз)

Слева – курица идет,

Справа – уточка плывет.

Сверху солнце ярко светит,

Согревает всех на свете. (Смотрят влево,

вправо,

вверх.)

ФИЗКУЛЬТУРА. ЗОЖ.

\*\*\*

А сейчас, а сейчас

Всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем,

Дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем

И опять их открываем.

Смело можем показать,

Как умеем мы моргать.

Головою не верти,

Влево посмотри,

Вправо погляди.

Глазки влево, глазки вправо -

Упражнение на славу.

Глазки вверх, глазки вниз,

Поработай, не ленись!

И по кругу посмотрите.

Прямо, ровно посидите.

Посидите ровно, прямо,

А глаза закрой руками.

\*\*\*

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано -

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

«Тренировка».

Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много – много,

Чтоб усилить в тыщу раз! Посмотреть влево. Посмотреть вправо.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Поднять взгляд вверх.

Опустить взгляд вниз.

Быстро поморгать.

ЗИМА. ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ.

«Снегопад».

Белых хлопьев белый пух

Плавно и спокойно

Над деревьями кружит

И над колокольней. Медленно опускать сверху вниз сначала правую руку, потом левую.

Каждый дом и каждый куст Греет, одевает. Поочерёдно вытягивает руки вправо, влево.

Снеговая шубка и

Шапка снеговая. Вытянуть руки вперёд и коснуться ею лба.

Белых хлопьев белый пух

С неба валит валом,

Укрывая белый свет

Белым одеялом. Поднимать и опускать руку от уровня груди до пояса.

Чтобы слева, впереди,

Позади и справа Указательным пальцем коснуться левого плеча, вытянуть руки вперёд, коснуться правого плеча.

Сладко спали до весны Дерева и травы. Закрыть глаза ладонями.

Это сколько ж наметёт.

Снега за ночь-то! Развести руки в стороны глаза широко открыть.

Это как же полетят

С горки саночки! Полузакрыть глаза, мягко погладить средними пальцами веки от переносицы к вискам.

Рады снегу детвора -

Песня звонкая слышна!

«Снежинки».

Закружились, завертелись «Фонарики»

Белые снежинки. Поднять руки вверх и посмотреть

Вверх взлетели белой стаей. на них

Лёгкие пушинки. Медленно опустить руки и

Чуть затихла злая вьюга. проследить за ними взглядом.

Улеглись повсюду.

Заблистали, словно жемчуг, - Развести поочерёдно руки

Все дивятся чуду. в стороны и проследить за ними

Заискрились, засверкали Выполнить руками

белые подружки. движение «ножницы»

Заспешили на прогулку Шаг на месте.

Дети и старушки.

«Снежки».

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога).

В руки вы снежки возьмите,

И на них вы посмотрите.

А теперь их поднимите

Вверх, на них вы посмотрите.

Вниз снежки вы опустите,

И опять на них взгляните.

Снежок вправо,

Снежок влево.

«Нарисуйте» круг умело.

Снежок близко, вот вдали,

Ты внимательно смотри.

Вот такой у нас снежок,

Улыбнись ему, дружок.

Быстро, быстро вы моргайте,

А теперь в игру вступайте.

ЧАСТИ СУТОК.

«Волшебный сон».

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают...

Отдыхают... Засыпают...

Шея не напряжена

И рассла-бле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...

Дышится легко... ровно... глубоко... (Пауза.)

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем... (Громче, быстрей, энергичней.)

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать!

«Ночь».

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

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

(повторить 3 - 4 раза)

«Тишина».

Мы устали все чуть - чуть.

Предлагаю отдохнуть.

Отдыхайте наши уши

Тишину мы будем слушать.

И глаза мы закрываем,

И они пусть отдыхают.

В тишине представить море,

Свежий ветер на просторе.

За волной плывет волна,

А в округе тишина.

Наши глазки так устали,

Мы писали, рисовали,

Встанем дружно по порядку,

Сделаем для глаз зарядку.

Ночь. Темно на улице.

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

А теперь всем вместе нужно

Поморгать глазами дружно.

Вправо - влево посмотрите,

Вниз и вверх все поглядите.

Отдохнули? Хорошо.

Повторяем все еще.

КАЛЕНДАРЬ.

«Календарь».

Запоминаем календарь:

Зима – декабрь, январь, февраль. Движения глазами вправо-влево.

За ними март, апрель и май –

Весна пришла, пальто снимай! Движения глазами вниз - вверх

Июнь, июль и август – лето!

Бежит с портфелем осень следом: Круговые движения глазами по часовой стрелке и против неё

Пройдут сентябрь, октябрь, ноябрь,

А дальше вновь зима – декабрь! Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз

Повторить 2 раза.

ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ.

«Белка».

Белка дятла поджидала, Резко перемещают взгляд вправо- влево.

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка дятел посмотри! Смотрят вверх-вниз.

Вот орехи-1,2,3.

Пообедал дятел с белкой Моргают глазками.

И пошел играть в горелки. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

«Зайка».

Каждый ребенок берет зайчика на палочке.

Зайка вправо поскакал,

Каждый зайку увидал.

Зайка влево поскакал

Каждый взглядом увидал.

Зайка — вправо, зайка влево.

Ах, какой зайчонок смелый!

Зайка скачет вверх и вниз.

Ты на зайку оглянись.

Зайчик спрятался от нас.

Открывать не надо глаз. Дети прослеживают движения зайчика взглядом, голова остается в фиксированном положении.

Прячут зайку за спину, поворачивая голову, смотрят через правое плечо, затем через левое.

Закрывают глаза на несколько секунд.

«Ёжик».

Ходил ёжик по полянке, - ходьба на месте

Он искал грибы опятки. - повороты головы вправо и влево;

Глазки щурил, открывал - прищуриться и открыть глаза;

Но грибов не увидал -развести руки в стороны;

Вверх смотрел он, вниз глядел - посмотреть вверх- вниз;

Сам тихонечко пыхтел -произнести “пых”, “пых”, “пых;

Смотрел влево, смотрел вправо -голова неподвижна, посмотреть влево – вправо;

Вдруг увидел гриб на славу! - закрыть и широко открыть глаза;

Оглянулся он ещё -руки спрятать за спину;

Через левое плечо -повернуть голову влево, посмотреть назад;

Через правое ещё -повернуть голову вправо, посмотреть назад;

Ёж затопал по тропинке

И грибок унёс на спинке. -ходьба на месте, высоко поднимая ноги.

«Заяц».

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. Смотрят вверх.

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. Глазами смотрят вверх-вниз,

вправо-влево.

Ай-да заинька, умелый! Глазками моргает. Моргают глазками.

Глазки закрывает. Глазки закрывают.

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

«Заяц белый».

Заяц белый отвечал: Быстро моргают глазами.

Ты куда за лыком бегал?

Заяц белый отвечал: Наклонять и выпрямлять голову

«Я не бегал, я скакал». вперёд, закрыв глаза.

Заяц белый, заяц белый, Опять быстро сжимать и

Ну а где же ты обедал? разжимать веки.

Заяц белый отвечал: Наклоны головы вправо-влево.

«Я сегодня голодал». Закрыть глаза ладонями, расслабив глаза.

«Как мы Мишке помогали».

Долго мы в лесу гуляли, (Руки на поясе, ходьба на месте)

Наши ноги не устали.

Руки тоже не устали, (Вытянуть руки в стороны на уровне плеч)

Хоть немного рисовали. (Согнуть в локтевом суставе)

Будем руки поднимать (Поднять руки вверх и посмотреть на ладошки)

Силу крепкую качать. (Опустить руки вниз и посмотреть на носочки)

Сильна левая рука, (Вытянуть левую руку в сторону, посмотреть влево)

Сильна правая рука. (Вытянуть правую руку в сторону, посмотреть вправо)

Сильна левая нога, (Сделать шаг вперёд левой ногой, посмотреть на носочек

вытянутой ноги)

Сильна правая нога. (Сделать шаг вперёд правой ногой, посмотреть на

носочек вытянутой ноги)

Кулаки крепко сжимаем, Выполнять в соответствии со словами)

Руки мы в локтях сгибаем.

Раз, два, три, четыре

Глазки мы откроем шире.

Мишка, прыгай вместе с нами,

Силушку тебе собрали. (Прыжки на месте)

Сладко ты в берлоге спи. (Присесть, закрыть глаза ладошками)

«Лиса».

Ходит рыжая лиса, Крепко зажмурить и открыть глаза.

Щурит хитрые глаза.

Смотрит хитрая лисица, Вытянуть вперёд правую руку,

Ищет, где бы поживиться. на которой все пальцы, кроме указательного,

сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить

за движением указательного пальца глазами,

не поворачивая головы.

Пошла лиска на базар, Поднять руку и опустить,

Посмотрела на товар. прослеживая взглядом.

Себе купила сайку, Описать рукой круг по часовой стрелке и Лисятам балалайку. против неё.

«Медведь по лесу бродит».

Медведь по лесу бродит.

От дуба к дубу ходит. (Ходьба «вперевалочку», слегка согнувшись,

«загребая» чуть согну¬тыми руками.)

Находит в дуплах мед

И в рот себе кладет. (Изображать, как он достает и ест мед.)

Облизывает лапу

Сластена косолапый,

А пчелы налетают, («Отмахиваться от пчел».)

Медведя прогоняют.

А пчелы жалят мишку: (Отвести руку вперед и поочередно касаться носа, щек.)

Не ешь наш мед, воришка! (Прослеживаем за движением пальца глазами,

стараясь не повора¬чивать головы.)

Бредет лесной дорогой

Медведь к себе в берлогу. (Ходьба «вперевалочку».)

Ложится, засыпает (Прилечь, руки под щеку.)

И пчелок вспоминает. (И.Лопухина)

\*\*\*

Сел медведь на брёвнышко,

Сидя на стуле, поднимают голову вверх и водят глазами вправо-влево в ритме стихотворения.

Стал глядеть на солнышко.

- Не гляди на свет, медведь!

Глазки могут заболеть!

Прикрывают глаза ладонями.

\*\*\*

Три медведя шли домой,

Папа был большой — большой.

Мама с ним пониже ростом

А сынок — малютка просто.

Очень маленький он был,

С погремушками ходил.

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь!

• Смотреть пристально, но не моргая (без напряжения) 10 сек.

• Сомкнуть веки, а затем моргнуть несколько раз (15 раз). Повторить 5-6 раз.

ПТИЦЫ.

«Воробей».

За окошком воробей

Прыгает по веткам,

Хочет что – то рассказать

Нашим малым деткам.

Мы поищем глазками

Шустрого воробушка.

Глазки смотрят, ищут птичку.

Где же птичка невеличка?

(Взгляд вдаль).

«Птички».

Летели птички, Прослеживание глазами за предметом по кругу

Собой невелички.

Как они летели, Движения глазами вправо – влево

Все люди глядели.

Как они садились, Движения глазами вверх – вниз

Люди все дивились.

«Сорока».

Длиннохвостая сорока

Хлопотунья белобока.

По лесу летает

Вести собирает.

Вправо-влево, вправо-влево

Все летает то и дело.

С веточки на веточку

Отлетает чуточку.

Вверх и вниз, верх и вниз.

Лишь смотреть ты не ленись.

Затрещит и застрекочет,

Будто кто ее щекочет.

Ну, сорока – егоза,

Мы зажмурили глаза.

Поскорей улетай

Ты нам больше не мешай. -проследить глазами за движением

птицы «далеко - близко» 6- 8 раз;

-движение глаз вправо-влево 6-8 раз;

-движение глазами вверх вниз 6-8 раз

-проследить глазами по кругу в одну и другую сторону;

- поморгать и зажмурить глаза.

«Сова».

В лесу темно.

Все спят давно.

Только совушка-сова,

большая голова,

На суку сидит,

во все стороны глядит.

Вправо, влево, вверх и вниз,

Звери, птицы, эх, держись!

Посмотрела все кругом –

за добычею бегом!

«Совенок».

Вращать глазами по часовой стрелке, «рисуя» на стене максимально большой круг. То же против часовой стрелки

«Филин».

На счет 1-4 закрыли глаза, 5-6 широко раскрыли глаза, посмотрели вдаль.

ЖИВОТНЫЕ ЖАРКИХ СТРАН.

«Лимпопо» (по технологии В. Базарного).

А в Африке, а в Африке,

На черной Лимпопо,

Сидит и плачет в Африке

Печальный Гиппопо.

Он в Африке, он в Африке.

Под пальмою сидит

И на море из Африки

Без отдыха глядит:

Не едет ли в кораблике

Доктор Айболит?

Но вот, поглядите, какая-то птица

Все ближе и ближе по воздуху мчится.

На птице, глядите, сидит Айболит

И шляпою машет и громко кричит

«Да здравствует милая Африка!» Сидят по-турецки, медленно, в ритме стихотворения двигают зрачками слева направо.

Переводят взгляд вверх-вниз.

Складывают пальцы трубочкой и смотрят в «трубу» сначала правым глазом, потом левым.

«Слоник».

Раз, два — слоник идет вправо, Движения глаз вправо-влево.

Три, четыре — а теперь налево, Повторить 4—5 раз.

Пять, шесть — дорожка лежит прямо,

Семь, восемь — все начинаем сначала.

Идет слоник по тропинке. Движения глаз вверх-вниз,

Глядит вниз, как на картинке. вправо-влево.

Смотрит вверх, по сторонам. Повторить 5-6 раз.

Ну-ка сделай так же сам.

Сел наш слоник отдохнуть. Глаза закрыть, открыть.

Только он решил уснуть, Круговые движения глазами.

Вдруг, откуда ни возьмись, Повторить 4-5 раз.

В лесу пчелка появилась.

И, кружа, кружа, жужжит.

Как ее остановить?

Посмотрел наш слоник вдаль. Глаза открыть, закрыть. (5-6 р)

НАРОДЫ МИРА.

«Индеец Соколиный глаз».

— У индейца по имени Соколиный глаз отличное зрение. Он самый лучший охотник в своем племени. Хотите ли вы, ребята, чтобы у вас тоже было хорошее зрение? Нам поможет Соколиный глаз.

Глаза отдыхают. Соколиный глаз накрывает глаза ладошками, закрывает их. Он слушает ше¬пот ветра, шум воды, крик птиц. Держать ладони в течение 30 с.

Соколиный глаз смотрит на небо вверх, он определяет погоду. Смотрит на землю. Повторить 4-5 раз.

Соколиный глаз смотрит на ближнее дерево, на далекое озеро. Повторить 4-5 раз.

Соколиный глаз поворачивается вправо, натягивает лук. Смот¬рит влево. Повторить 4-5 раз

Соколиный глаз не дает пыли и ветру попадать в глаза, он быс¬тро моргает. Моргание глазами – 3 подхода по 10 раз

ТРАНСПОРТ. ПДД.

«Автобус».

Мы в автобусе сидим,

Во все стороны глядим.

Глядим назад, глядим вперед,

А автобус не везет...

Внизу речка – глубоко,

Вверху птички – высоко.

Щётки по стеклу шуршат

Все капельки смести хотят.

Колёса закружились

Вперёд мы покатились.

\*\*\*

Движением полон город

Бегут машины в ряд

Цветные светофоры

И день и ночь горят.

Стоп, машина! Стоп, мотор!

Тормози скорей, шофер!

Красный глаз глядит в упор

Это строгий светофор.

Обождал шофер немножко,

Снова выглянул в окошко

Светофор на этот раз

Показал зеленый глаз,

Подмигнул и говорит:

«Ехать можно, путь открыт!»

• Медленно открывать и закрывать глаза;

•Быстро моргать

«Машины».

По городу мчатся с утра и до ночи

Машины всех марок, красивые очень.

(Дети выполняют круговые движения глазами.)

Поедут направо, налево, кругом-

(Выполняют движения глазами влево, вправо.)

Свободны машины и ночью и днем.

(Хлопают глазами.)

«Самолет».

Пролетает самолет

С ним собрался я в полет.

Правое крыло отвел, посмотрел.

Левое крыло отвел, поглядел.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу

Поднимаюсь ввысь, лечу

Возвращаться не хочу. - посмотреть вверх

-отвести руки, проследить взглядом.

-вращательные движения руками перед собой, следить взглядом.

- встать на носочки, проследить глазами по волнистой линии;

- поморгать и прикрыть глаза.

«Светофор».

У дороги, словно в сказке, Взор переводят вверх, вниз

На столбе живёт трёхглазка. Взор переводят вправо, влево.

Всё мигает и мигает, Моргают глазами.

Ни на миг не засыпает. Широко раскрывают глаза.

Она транспорт стережёт, Глаза закрывают.

Пешеходам путь даёт. Широко открывают и закрывают глаза.

(повторить 2 – 3 раза)

ПРОФЕССИИ.

«Маляры».

Движения глаз вверх – вниз. Плавно, 8–10 раз.

Нет забавнее игры:

Наши глазки – маляры.

(Садятся прямо и настраиваются.)

Мы заборы красим

Вверх – вниз – раз,

Вверх – вниз – два (и так до 8 раз).

Наши глазки молодцы,

Работают в согласии.

(Легко моргают.)

«Художники».

Надо глазки упражнять,

Чтобы клад нам увидать.

Дети рисуют взглядом лодочку(2 раза), радугу (2 раза), круг в одну и другую сторону (3 раза); быстро моргают глазами и прикрывают их ладонями, ощущая тепло.

«Часовщик».

Часовщик прищурил глаз, (Закрыть один глаз. Закрыть другой глаз.)

Чинит часики для нас. (Открыть глаза.)

(С. Маршак)

НАША АРМИЯ. ДЕНЬ ПОБЕДЫ.

«Стрельба глазами».

Отводить глаза до упора влево и вправо (по 8-10 раз) не доводя их до утомления.

МАМИН ПРАЗДНИК.

\*\*\*

Пальчик к носу движется,

А потом обратно,

На него посмотреть

Очень нам приятно!

Вытянуть вперед руку. Следить за кончиком пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно.

А теперь глаза закрой

И погладь руками,

Помечтаем мы с тобой

О любимой маме.

Закрыть глаза, погладить веки.

ВЕСНА.

«Весна».

Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна.

Потягивание

Солнце греет всё теплей, на прогулку все скорей!

Выбрасывание пальцев рук из кулачка с одновременным

разведением рук вверх, в стороны

Справа - первые цветочки появились на лужочке.

Правая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором

Слева - быстрый ручеёк с бугорка к реке потёк.

Левая рука отводится в сторону с фиксацией направления взором

Мы кораблик смастерили,

Соединить ладони перед грудью

В ручеёк пустить решили.

Удаление сложенных ладоней вперёд от себя

Уплывай, кораблик мой, прямо к речке голубой!

Машем ладонями, прощаясь с корабликом

Вот как весело играть и в весенний день гулять!

Легкие подпрыгивания на месте

Дышит свежестью земля, подышу «весной» и я!

«Подснежник».

( Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)

В руки вы цветы возьмите,

И на них вы посмотрите.

А теперь их поднимите

Вверх, на них вы посмотрите.

Вниз цветы вы опустите,

И опять на них взгляните.

Цветок вправо,

Цветок влево.

«Нарисуйте» круг умело.

Цветок близко, вот вдали,

Ты внимательно смотри.

Вот такой у нас цветок,

Улыбнись ему, дружок.

Быстро, быстро вы моргайте,

И команды выполняйте.

МОЙ ГОРОД. ДОМ. КВАРТИРА.

«Заборчик».

Поднимать глаза вверх и опускать вниз.

«Мостик».

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. Закрывают оба глаза.

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. Продолжают стоять с закрытыми

глазами.

А теперь мы их откроем, через речку мост построим. Открывают глаза, взглядом рисуют

мост.

Нарисуем букву о, получается легко. Глазами рисуют букву о.

Вверх поднимем, глянем вниз, Глаза поднимают вверх, опускают

вниз.

Вправо, влево повернем, Глаза смотрят вправо- влево.

Заниматься вновь начнем. Глазами смотрят вверх, вниз.

МАМИНЫ ПОМОЩНИКИ.

«Метелки».

Вы метелки,

Усталость сметите.

Глазки нам

Хорошо освежите. (Моргание глазами).

СТРАНА.

«Золотая хохлома».

А сейчас вновь гимнастика для глаз. (Дети выполняют данные движения стоя)

Глаза крепко закрываем,

Широко их открываем.

Все умеем мы моргать

И глазами «рисовать». (Поднять глаза вверх, сделать ими круговое

вращение по часовой стрелке и против часовой

стрелки)

Ветка влево повернулась (Вытянуть левую руку в сторону на уровне плеч, посмотреть влево при неподвижной голове)

И в колечко завернулась. (Согнуть левую руку в локтевом суставе)

Изогнулась мило вправо, (Вытянуть правую руку в правую сторону на уровне плеч, посмотреть вправо при неподвижной голове)

Получился лист на славу! (Согнуть правую руку в локтевом суставе)

Рядом с листиком трёхпалым (Присесть)

Земляника цветом алым (Обхватить колени руками, посмотреть вниз)

Засияла, поднялась, (Приподняться на носочки и вытянуть руки вверх, посмотреть на ладошки)

Сладким соком налилась.

А трава, как бахрома, (Наклоны туловища в стороны)

Золотая хохлома! (Опустить руки вниз)

«Кружева».

Кружевницы ниткой кружева плетут, (Имитируют плетение)

Там цветы и птицы дивные живут.

Их иголочка “рисует” тут и там, (Отводят руки в стороны попеременно и

Нитка тянется за нею по пятам. прослеживают взглядом)

Но и мы умеем, кружева вязать, (Имитируют рисование кистью)

Будем кисточкой узоры рисовать.

Нарисуем мы узоры наверху, (Поднять голову, посмотреть вверх)

Завитушками листочки есть внизу. (Опустить голову, посмотреть вниз)

Слева можем мы бутоны положить, (Вытянуть левую руку в сторону, посмотреть влево)

Справа инеем пушистым всё покрыть. (Вытянуть правую руку в сторону, посмотреть

вправо)

Мы волшебные получим кружева, (Поднять руки вверх)

Будут радовать они нас, детвора. (Улыбаясь, опустить руки через стороны вниз)

ЦВЕТЫ.

\*\*\*

Наши нежные цветки

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

Глазки открыли, вправо-влево поглядели. Ресницами помахали.

КОСМОС.

\*\*\*

Раз, два, три

Ремни пристегни. Ракета ввысь лети.

Космонавты, глубже дыши.

Посмотри в иллюминатор, вдруг!

Чудеса одни вокруг.

В воздухе, как ласточки, мы парим

Из отсека в отсек мы летим.

Садимся в кресло мы с трудом

Еще трудней удержаться в нем...

Вот приземляемся мы на Земле,

Чтобы знания получить тебе и мне.

Гимнастика со свечей: фиксация взгляда на пламени свечи (пока не устают глаза).

ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ.

«У компьютера».

Мы с компьютером играли. (Сидя, потереть ладонями лицо)

Ох, глаза наши устали, (Слегка прикрыть глаза веками)

Надо глазкам отдых дать,

Будем быстро мы моргать. (Быстро моргать)

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем быстро мы моргать.

А теперь глаза закроем, (Выполнять упражнения в соответствии с указанием)

Широко опять откроем.

Раз – закроем, два – откроем,

Три – закроем, на четыре вновь откроем.

Раз, два, три, четыре, пять

Не устанем закрывать.

И ладошками глаза

Мы закроем не спеша,

Посидим в темноте.

Краска чёрная везде.

А теперь представим сразу,

Чёрную от сажи вазу.

Всё черным-черно кругом:

Чёрно небо, чёрен дом.

Снова мы глаза откроем,

На работу их настроим.

НАСЕКОМЫЕ.

«Бабочка».

Спал цветок (Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка

надавли¬вая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).)

Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

«Комарик».

Комарик летает,

Летает, летает.

Где сесть не знает:

З-з-з-з-з-з-з.

Хлоп! (вытягивают вперед правую руку, фокусируют взгляд на указательном пальце. Рисуют» в воздухе восьмерки, круги, кривые линии и прослеживают их взглядом)

(прикасаются пальцем к левой ладони - комар сел).

(хлопают правой ладонью по левой).

«Мотылек».

Быстро и легко моргать глазами (веки как «крылья бабочки»). Это расслабляющее движение необходимо выполнять после каждого упражнения.

«Муха» (по методу йогов).

Громко муха зажужжала,

Над слоненком виться стала

Муха, муха полетела

И на нос слоненку села.

Снова муха полетела,

И на ухо она села.

Муха вверх, и муха вниз.

Ну, Слоненок, берегись! Вытягивают вперед руку и описывают указательным пальцем в воздухе круг, прослеживая движение глазами.

Дотрагиваются пальцем до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца.

Дотрагиваются до уха, прослеживая движение пальца взглядом в пределах видимости, не поворачивая головы. Также медленно дотрагиваются до второго уха, прослеживал движения взглядом.

Резко перемещают взгляд вправо, влево, вверх, вниз, зафиксирован его на кончике пальца.

«Паучок».

Пау - пау - паучок

Паутиновый жучок

Он на веточке сидел

Да на солнышко глядел.

Паутинку натянул,

Покачался и уснул.

Здравствуй, здравствуй, солнышко,

Солнышко - веселнышко. (дети вытягивают перед собой паучка на палочке)

(фокусируют взгляд на пауке и, проговаривая слова, перемещают палочку вверх, вниз, вправо, влево, прослеживая движение взглядом)

(закрывают глаза, опустив паучка вниз)

(быстро моргают глазами)

\*\*\*

Руки за спинку, голову назад. (Закрыть глаза, расслабиться.)

Глазки пускай в потолок поглядят. (Открыть глаза, посмотреть вверх.)

Головки опустим — на парту гляди. (Вниз.)

И снова наверх — где там муха летит? (Вверх.)

Глазами повертим, поищем ее. (По сторонам.)

И снова читаем. Немного еще.

«Стрекоза».

Вот какая стрекоза – как горошины глаза (траектория восьмерки).

Влево, вправо, верх, вперед (глазами смотрим по тексту).

Ну, совсем как вертолет (по большому кругу).

Мы летаем высоко (смотрим вверх).

Мы летаем низко (смотрим вниз).

Мы летаем далеко (смотрим по большому кругу).

Мы летаем близко (смотрим по малому кругу).

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

РЫБЫ. ВОДОЁМЫ.

«Рыбка».

Рыбка плавала, ныряла,

Рыбка хвостиком виляла.

Вверх и вниз, вверх и вниз.

Рыбка, рыбка, не ленись! -проследить глазами за движением рыбки вверх-вниз (6-8 раз);

По волнам, по волнам,

Тут и там, тут и там. -прослеживание глазами по волнистой линии вправо-влево (6-8 р.)

Вот она какая, рыбка золотая. -поморгать глазами.

\*\*\*

Рыбки весело резвятся

В чистой тепленькой воде,

То сожмутся, разожмутся,

То зароются в песке.

Глазки – рыбки – зажмурить, открыть, закрыть руками и пальчиками погладить по векам.

ЛЕТО.

«Дождь».

Приплыли тучи дождевые: Покачать поднятыми вверх

Лей, дождь лей! руками, посмотреть на них.

Дождинки пляшут, Опустить плавно руки,

Как живые: перебирая пальцами,

Пей, рожь, пей! прослеживая движения взглядом.

И рожь, склоняясь к земле Наклониться, делая мягкие,

Зелёной, пружинистые движения руками.

Пьёт, пьёт, пьёт. Посмотреть вниз.

А тёплый дождь неугомонный Показать указательным

Льёт, льёт, льёт. пальцем движение сверху вниз

и проследить его взглядом.

\*\*\*

Дождик, дождик, пуще лей. Смотрят вверх.

Капель, капель не жалей. Смотрят вниз.

Только нас не замочи. Делают круговые движения глазами.

Зря в окошко не стучи.

«Лучик солнца».

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной. Моргают глазками.

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись. Делают круговые движения глазами.

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду. Отводят взгляд влево.

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду. Отводят взгляд вправо.

«Солнышко».

В небе солнце катится

Словно желтый мячик,

То за тучку спрячется

То по елкам скачет.

Погуляло, покружилось

И за тучку закатилось. прослеживание глазами за движением солнышка

вверх – вниз, вправо – влево.

- движение глазами по кругу в одну и другую стороны.

-поморгать и зажмурить глаза.

«Зонтик».

Зонтик у меня цветной

Яркий - красный, голубой

Ветер осенний засвистел

Зонтик в небо полетел

Выше- выше- высоко…

Дальше – дальше – далеко

Кружит – кружит зонт цветной

Яркий – красный, голубой -прослеживание глазами за движением зонтика по волнистой линии 4-6 раз;

- прослеживание глазами вверх – вниз,

-проследить вправо – влево

-прослеживание глазами по кругу в одну и другую стороны 4 раза;

ШКОЛА. ШКОЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ.

«Буквы».

Много с буквами хлопот.

Уж такой они народ...

Будем буквы мы искать,

Будем глазки укреплять.

Вот я вижу: букву Б

Держит белочка в руке. Переводят взгляд вверх-вниз.

Переводят взгляд вправо-влево.

«Во дворе».

На горе мы видим дом.

Много зелени кругом:

(Дети поднимают глаза вверх. Выполняют круговые движения глазами.)

Вот деревья, вот кусты,

(Смотрят влево-вправо)

Вот - душистые цветы.

(Смотрят вперед.)

\*\*\*

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник

По три раза повтори.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились

На места отправились.

\*\*\*

Долго тянется урок —

Много вы читали.

Не поможет тут звонок,

Раз глаза устали.

Глазкам нужно отдыхать,

Знай об этом каждый.

Упражнений ровно пять,

Все запомнить важно.

Упражнение один -

На край парты книги сдвинь.

(Сидя, откинься на спинку парты, сделай глубокий вдох, затем на¬клонись вперед на крышку парты, сделай выдох.)

Упражнение такое

Повтори пять раз за мною.

Упражнение два -

Тренируй свои глаза.

(Откинувшись на спинку парты, прикрой веки, крепко зажмурь глаза, открой глаза.)

Занимаемся все сразу,

Повтори четыре раза.

Упражнение три.

Делай с нами, не спеши.

(Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в И. п.)

Повторите пять раз,

Расслабляя мышцы глаз.

На упражнение четыре

Потратить нужно много силы.

(Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2—3 с. Вы-тяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5—20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3—5 с, после чего руку опусти.)

Повторите 5-6 раз,

Все получится у вас.

Упражнение пять

Нужно четко выполнять.

(Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх — вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (выдох).)

«Письмо носом».

Закрыть глаза и, используя нос как кисточку, рисовать им в воздухе.

Упражнение уменьшает напряжение, даёт возможность для вибрации глаз.

РАЗНОЕ.

\*\*\*

А сейчас, а сейчас

Всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем,

Дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем

И опять их открываем.

Смело можем показать,

Как умеем мы моргать.

Головою не верти,

Влево посмотри,

Вправо погляди.

Глазки влево, глазки вправо -

Упражнение на славу.

Глазки вверх, глазки вниз,

Поработай, не ленись!

И по кругу посмотрите.

Прямо, ровно посидите.

Посидите ровно, прямо,

А глаза закрой руками

«Бусинка».

Сели прямо, взяли бусину на нитке, глаза смотрят на нее и выполняем движения в соответствии с текстом.

Раз, два, три, четыре, пять, - будем бусинку искать.

Поиграть она хотела и наверх, вдруг полетела.

Раз – налево,

Два – направо,

Три – наверх,

Четыре – вниз.

А теперь по кругу смотрит, чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше, тренируя мышцы глаз.

Видеть скоро будем лучше, убедитесь вы сейчас.

«Далеко - близко».

Упражнение проводится педагогом, который называет вначале удаленный предмет, а через 2–3 секунды – предмет, расположенный близко. Учащимся необходимо быстро отыскать предметы, которые называет педагог.

«Далеко гляжу».

Так же снимается глазное напряжение, если просто посмотреть вдаль.

Дети подходят к окну и смотрят вдаль.

(Педагог читает медленно).

Высоко сижу, далеко гляжу…

Нет, нам времени не жаль:

С интересом смотрим вдаль.

Ты найди объект вдали,

На него смотри, смотри,

Сквозь него смотри…

Исследуй, рассматривай и наблюдай,

Глазам напряженье снимать помогай.

«Жмурки».

Зажмуривание глаз. Укрепляет мышцы глаз, снимает напряжение.

Дети читают слова, при этом зажмуривают глаза. Зажмуривать надо так, чтобы каждый раз увидеть черное поле.

Сейчас мы в жмурки поиграем:

Веки сильно мы сжимаем,

Держим, держим, напрягаем…

И спокойно расслабляем.

Сидел со мной рядом за партой сосед.

Зажмурился я – и соседа уж нет!

Теперь головою крути не крути,

А в классе у нас никого не найти.

Открою глаза – и сосед мой на месте.

Зарядку для глаз выполняем все вместе.

«Колобок».

Колобок румяный бок

На окошке сидел

В лес глядел.

Спрыгнул вниз он на дорожку,

Повстречал он Мурку – кошку.

Кошка испугалась

И на ёлочку взобралась.

( Зрительная гимнастика с предметами).

Прослеживание взглядом за предметом.

«Марка».

На стекле, чуть ниже уровня глаз, наклейте маленькую марку или картинку размером 3 на 3 или 4 на 4 см. Рисунок должен быть веселый, четко нарисованный и лучше всего в зеленых тонах. За окном вдали выберите предмет с расплывчатыми очертаниями.

По ходу восстановления зрения объект меняем, но всегда выбираем его на таком расстоянии, чтобы он был виден нечетко. А вот расстояние между картинкой и глазами не меняем: 20–25 см!

Продолжительность работы – 10 минут (на уроке достаточно 1–2 мин.). Не думайте о времени! В течение 3–5 сек. рассматриваем рисунок на картинке, затем взгляд переводим на выбранный объект за окном, причем смотрим на него поверх приклеенной на стекло марки. Затем также 3–5 сек. разглядываем этот объект и снова плавно переводим взгляд на картинку.

Если напряжение возникло, чтобы расслабить мышцы, легко-легко поморгайте, похлопайте ресницами!

Это упражнение следует выполнять 2 раза в день в светлое время суток, но промежуток должен составить не менее 2 часов.

Марку на нашем оконном стекле

Рассмотрим очень внимательно.

Находим объект за окном вдалеке,

Пытаясь разглядеть его старательно.

И снова взгляд на марку переводим,

Детали мелкие находим, –

И опять на далекий объект…

И получаем прекрасный эффект:

Я четко вижу далеко!

Все очень просто и легко!

«Пальминг».

Разотрем свои ладошки,

Разогреем их немножко. (Растирают ладони.)

Пальчики плотно друг к другу прижмем,

Свету проникнуть сквозь них не даем. (Делают лодочки.)

Ладошки – это лодочки у нас:

Одной закроем левый глаз,

Другой закроем правый глаз. (Закрывают глаза.)

О хорошем подумать сейчас в самый раз.

Глаза закрыты, ладоней не касаются…

Сейчас с них напряжение снимается.

(Думают о хорошем. воспитатель может давать разного рода установки типа: «Глазки наши хорошие, глазки отдыхают» и т.д.)

Тихонько уберем ладони,

Медленно глаза откроем.

То, что стало четче видно,

Мы от вас, друзья, не скроем.

\*\*\*

Смотрит вправо — никого,

Смотрит влево — никого.

Раз-два, раз-два —

Закружилась голова.

Глазки закрывали,

Глазки отдыхали.

Как откроем мы глаза,

Вверх посмотрим, да-да-да.

Вниз ты глазки опусти,

Вверх опять их подними.

Пальцами погладь глаза,

Отдыхать пришла пора. Резко переводят взгляд вправо- влево.

Выполняют круговые вращения глазами.

Закрывают глаза;

Резко переводят взгляд вверх вниз

Мягко поглаживают веки указательными пальцами.

«Теремок».

Терем- терем- теремок! Движение глазами вправо- влево.

Он не низок, не высок, Движение глазами вверх- вниз.

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит. Моргают глазами

# Дыхательная гимнастика

Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость. Согласно статистическим данным, уровень распространенности заболеваний органов дыхания у детей очень высок. Дыхательная система малышей несовершенна. Жизненная емкость легких мала, а потребность в кислороде велика. Слизистая дыхательных путей очень нежная, легко воспаляющаяся. И без того узкие дыхательные ходы при заболевании становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать.

Дыхательная гимнастика - неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей, укрепления его здоровья и надежная профилактика ОРВИ. Регулярные занятия укрепляют дыхательную мускулатуру и иммунитет вашего ребенка, даже когда он здоров.

Дыхательная гимнастика:

• повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы

• предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту, способствует нормализации физиологического дыхания через нос:

• укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы;

• стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и сердечно-сосудистую системы, кровообращение;

• насыщает организм оптимальным количеством кислорода;

• способствует уравновешиванию нервных процессов

Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать основные правила:

• дышать носом;

• дышать медленно,

• концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;

• выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;

• дышать с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

Для усиления благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо:

• все упражнения выполнять легко, естественно, свободно, без усилий, напряжения и скованности;

• находиться в расслабленном состоянии, но не сутулиться (спина прямая, плечи развернуты, шея свободна);

• следить за тем, чтобы вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга.

## Картотека дыхательной гимнастики

***«Качели»***

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

*Качели вверх* (вдох)*,*

*Качели вниз* (выдох)*,*

*Крепче ты, дружок, держись.*

***«Дерево на ветру****»*

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

***«Дровосек»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

***«Сердитый ежик»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

***«Надуй шарик»***

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит.  «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

***«Листопад»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

***«Гуси летят»***

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

***«Пушок»***

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

***«Жук»***

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «*жу-у-у* - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

***«Петушок»***

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

***«Ворона»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно

опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

***«Паровозик»***

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

***«Вырасти большой»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

***«Часики»***

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

***«Каша кипит»***

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

ИП: 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 звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

***«Воздушный шарик»***

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

***«Насос»***

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно

приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

***«Регулировщик»***

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

***«Ножницы»***

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

***«Снегопад»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

***«Трубач»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

***«Поединок»***

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

***«Пружинка»***

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

***«Кто дальше загонит шарик»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

***«Подуй на одуванчик»***

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох

через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

***«Ветряная мельница»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

***«Бегемотик»***

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит.

Вдох и выдох производится через нос  
Упражнение может выполняться в

положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

*Сели бегемотики, потрогали животики.*

*То животик поднимается* (вдох),

*То животик опускается* (выдох).

***«Курочка»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

***«Парящие  бабочки»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

***«Аист»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

***«В лесу»***

***Цель:*** формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите

"ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

***«Волна»***

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

***«Хомячок»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

***«Лягушонок»***

***Цель:*** формировать правильное речевое дыхание.

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

***«Боевой клич индейцев»***

***Цель:*** формировать правильное речевое дыхание.

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

Гимнастика пробуждения - после дневного сна это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Цель: пробудить организм, нормализовать сердечно - сосудистую, дыхательную системы, снять сонливость, вялость; укреплять здоровье детей.

## Картотека гимнастики пробуждения

**Сентябрь**

**Комплекс №1**

**В кроватках**

**1.** «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

    Потягивание, вернуться в и. п.

**2.** «Горка». И п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.

    Опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

**3.** «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вверх.

     Прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.

**4.** «Волна». И. п.: стоя на коленях, руки на поясе.

    Сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.

**Возле кроваток**

**5.** «Мячик». И.п.: о.с.

    Прыжки на двух ногах.

**Дыхательное упражнение**

**6.** «Послушаем свое дыхание».  И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

**7.Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**КОМПЛЕКС № 2**

**«ПРОГУЛКА В ЛЕС»**

**I. В кроватках**

**1.** «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

**2.** «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).

    И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

    Вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.

**II. Возле кроваток**

**3.** «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки».

    И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

    Вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

**4.** «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

    И.п.: о.с..Вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

**5.** «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).

    И.п.: о.с.. руки за голову, вдох – подняться на носки, выдох- присесть.

**6.** «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

**III. Дыхательное упражнение**

**7.**«Лес шумит». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в И.п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Октябрь**

**КОМПЛЕКС № 1**

**Кто спит в постели сладко?**

**1.В кроватках**

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

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

1. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
2. И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).
3. И.п.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек), вернуться в и.п.
4. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на кровати, держать, и.п.
5. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута – вдох-выдох.

**III. Дыхательное упражнение**

«Послушаем свое дыхание».  И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию.

**IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**КОМПЛЕКС № 2**

**«САМОЛЕТ»**

1. **В кроватках**
2. И.п.: сидя, «по турецки». Смотреть вверх  не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

                                       Пролетает самолет,

                                       С ним собрался я в полет.

1. И.п. тоже. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же в левую сторону.

Правое крыло отвел,

Посмотрел.

                                      Левое крыло отвел,

                                       Поглядел.

1. И.п. тоже. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

                                         Я мотор завожу

                                         И внимательно гляжу.

1. **Возле кроваток**

И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнить летательные движения.

Поднимаюсь ввысь,  Лечу.

                                         Возвращаться не хочу.

И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть (повторить 8-10 раз).

И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 минуты.

1. **Дыхательное упражнение**

«Регулировщик И.п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз).

**4.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Ноябрь**

**КОМПЛЕКС № 1**

**«СНЕГОВИК»**

1. **В кроватках**

Раз и два, раз и два

Лепим мы снеговика

( имитируют лепку снежка)

Мы покатим снежный ком

Кувырком, кувырком

(проводят пальцами по щекам сверху вниз

Мы его слепили ловко*,*

 Вместо носа есть морковка.

( растирают указательными пальцами крылья носа)

Вместо глазок – угольки,

Ручки – веточки нашли.

(трут ладонями друг о друга).

А на голову – ведро.

Посмотрите, вот оно!

(кладут обе ладони на макушку и покачивают головой).

**II. Возле кроваток**

**Сидя на стульчиках**

* «согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»: ноги вытянуть  вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, го пятками; ноги вытянуть вперед и соединить,
* «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола.

Каждое упражнение повторить шесть - восемь раз.

1. **Дыхательное упражнение: « Сдуй снежинку».**

**IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**КОМПЛЕКС №2**

1. **В кроватках**
2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.
3. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.
4. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам-  вдох, и.п. -выдох.
5. «Шлагбаум». И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п.
6. «Божья коровка». И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.
7. **Возле кроваток**
8. Самомассаж головы («помоем голову»).

И.п.*-*сидя на стульчиках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

**III. Дыхательное упражнение**

1. **7.**«Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища вдоль туловища в сторону – выдох. Руки скользят вдоль туловища в сторону, при этом произносить «с-с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.

**IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Декабрь.**

**КОМПЛЕКС №1**

1. **В кроватках**
2. И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, подтянуться, руки вперёд, и.п.
3. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
4. И.п.: Сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
5. «Пешеход». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
6. **Возле кроваток**
7. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

И.п.: о.с., Руки на поясе, перекат с носков на пятки.

**III. Дыхательные упражнения .**

«Лягушонок».

И.п.- основная стойка. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «К-в-а-а-а».

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**КОМПЛЕКС №2**

**I. В кроватках**

**1.**  И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.

**2.** И. п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.

**3.** И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот туловища влево, и.п.

**4.** И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются кровати - вдох.

**5.** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.

**II .Возле кроваток**

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

**6.**«Запускаем двигатель*».*И.п.*-*стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох - и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить четыре-шесть раз.

**III. Дыхательное упражнение**

**7. Подыши одной ноздрей**

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.

**IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Январь.**

**КОМПЛЕКС №1.**

.**I. В кроватках**

*1.* Светит солнышко в окошке

Смотрит в нашу комнату

Мы захлопаем в ладоши

Очень рады солнышку.

Дети просыпаются, хлопают в ладоши

1. Разбудили нос,

Разбудили уши.

Разбудили рот

Разбудили глазки

Потираем, зеваем, открываем, закрываем глазки (3-4 раза)

**II.** **Возле кроваток**

1. Разбудили руки

Разбудили ноги

Ну, а чтоб совсем проснуться

Надо сильно потянуться

Руки вверх, руки вниз

Чтоб совсем ты не раскис

Рывки руками, махи ногами 3-4 раза

**III. Дыхательное упражнение**

**8.** «Ладошки». И.п. — встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить — поза экстрасенса.

    Сделать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжать ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки.

    Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

    Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулачки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаются, кисти рук на мгновенье расслабляются.

**IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**КОМПЛЕКС №2.**

**«ЖУК»**

**I. В кроватках**

**1.** И.п.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

**2.** Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в    другую сторону.

Вот он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел, Каждый влево посмотрел.

**3.** Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

**4.** Направление рукой вниз сопровождают глазами.

       Жук наш приземлился.

**5.** И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («волчок» и встать.

                              Зажужжал и закружился

**6.** Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко.

**7.**  Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

Жук наверх полетел

И на потолок присел

**II.Возле кроваток**

**8.**  Подняться на носки, смотреть вверх

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали.

**9.** Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно, Хлоп -хлоп-хлоп.

**10.** Имитировать полет жука.

Чтобы улететь не смог,

«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж»

**III. Дыхательное упражнение**

**11.**«Пчелка». Пчелка гуди. С поля литии - медок неси. Ж-ж-ж-ам!

Дети легко взмахивают кистями рук. На выдохе произносить звук (ж-ж-ж).

В конце сделать активный выдох ртом и сказать «ам».

1. **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Февраль.**

**КОМПЛЕКС № 1.**

**«КАПЛЯ»**

**I. В кроватках**

**1.** И.п.: Сидя, ноги скрестить по «турецки». Сверху пальцем правой руки    показать траекторию её движения, следить глазами.

                        Капля первая упала – кап!

     То же проделать другой рукой.

                        И вторая прибежала – кап!

**2.**  И.п.: то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

                         Мы на небо посмотрели,

                         Капельки «кап-кап» запели,

                         Намочились лица.

**3.**  И.п.: то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги .

                          Мы их вытирали.

**II. Возле кроваток**

**4.**  И.п.: о. с. Показать руками, посмотреть вниз.

                       Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

**5.**  И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.

                     Плечами дружно поведём

                    И все капельки стряхнём.

**6.** И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза

                      От дождя убежим.

**7**. И.п.: о.с. Приседания.

                             Под кусточком посидим.

**III. Дыхательное упражнение**

**8.** «Лягушонок». И.п.- основная стойка. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «К-в-а-а-а».

**IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**КОМПЛЕКС № 2.**

**I. В кроватках**

**1**. «Весёлые ручки».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, 1-2 – поднять согнутые ручки, хлопнуть перед грудью, сказать «Хлоп» - 4 раза.

**2.** «Весёлые ножки».

И.п.: лёжа, поочерёдно поднимать 1-2 левую (правую) ногу, хлопнуть руками под коленями, сказать «Хлоп» - 4 раза.

**3.** «Пальчики пляшут».

И.п.: лёжа. руки вдоль туловища. Движения пальцев ног – 4 раза.

**4.** «Нам весело». И.п.: сидя. повороты головы вправо-влево – 4 раза.

**5.** Дыхательные упражнение «Попьём чаю».

 И.п.: сидя, взять в руки «чашку» имитируя, что собираемся пить чай , носом  «вдох», рот трубочкой, подуем на чай.

**II. Возле кроваток**

**6.** «У меня спина прямая».

И.п.  - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

             У меня спина прямая, я наклонов не боюсь                 (наклон вперед):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь

                                                 (действия в соответствии с текстом).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

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

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два  (повороты туловища)!

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать

                                                (действия в соответствии с текстом),

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

**III. Дыхательное упражнение**

**7.** «Регулировщик». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз).

**IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Март.**

**КОМПЛЕКС №1.**

**«ПОЛЕТ НА ЛУНУ»**

**I. В кроватках**

**1.**  И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.

**2.** И. п.: лежа на спине «езда на велосипеде».

**3.** И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот туловища влево, и.п.

**4.** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.

**II.Возле кроваток**

1. «Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п. – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить : «Р-р-р-». Повт.4-6раз.
2. «Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить : «у-у-у-у». Повтор - 4-6раз.
3. «Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повтор – 4-6 раз.
4. «Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох- и.п.; выдох- полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повтор - 4-6р.
5. «Лунатики». И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повтор по три-четыре раза в каждую сторону.

**III. Дыхательное упражнение**

1. «Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повтор - 4-6раз.

**IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**КОМПЛЕКС №2**

**«СПИТ МОРСКОЕ ЦАРСТВО»**

**I. В кроватках.**

1. Осьминожка тянет ножки, (Полное расслабление )
2. Осьминожка поджала ножки  (Небольшое напряжение)
3. Раскрылась осьминожка (Полное расслабление)
4. А теперь мы – рыбки

Поиграем плавничками,

Руки на плечах,  медленные круговые движения плечами

1. Проверим чешуйки,

Круговые движения плечами

1. Расправим плавнички

Провести руками вдоль тела

1. У рыбки хвостик играет.

Медленные движения пальцами ног или поочередное поднимание

1. Расправим верхний плавничок,

Поиграем плавничком

Перевернуться на живот, «потряхивание» спинкой

1. А теперь мы – звездочки,

Лежа на спине,

1. Раскрылись звездочки.

                        Полное расслабление, руки раскинуты

1. Поплаваем, как жучки - водомеры.

                        Поелозить по кровати на животе вперед и назад

1. Потянулись, встряхнулись,

Вот и проснулось морское царство.

1. **Возле кроваток**

**13.** «Морской конек». И.п.: о.с. Прыжки подскоками.

1. **Дыхательное упражнение**

**14.** «Послушаем дыхание моря».  И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

1. **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Апрель.**

**КОМПЛЕКС №1.**

**«ЛИСА С ЛИСЯТАМИ»**

**I. В кроватках**

**1.**Спит лисичка, детки спят,

Хвостики у всех лежат… (Полное расслабление)

**2.**Лисья семья проснулась,

Заиграла детвора:

Коготки повыпускали,

Небольшое напряжение пальцев, расслабление

**3.**Лапками помахали,

Вот передние играют, (Медленные взмахи руками)

**4.**Все, устали, отдыхают.**(**Полное расслабление)

**5.**Хорошо им отдыхать,

Задние хотят играть.

Тихо-тихо начинают,

Коготки все выпускают,

Шевелят пальцами ног, движения ступнями ног

**6.**        Плавно, медленно, легонько

Лапки кверху поднимают (Спокойное поднимание ног)

**7.**Лапы кверху поднимают, лапами пинают –

Вот как задние играют.

Поочередное поднимание ног, круговые движения ногами

**8.**Все, устали, отдыхают.  (Полное расслабление)

**9.**Надоело хвостику лежать,

Надо с ним нам поиграть:

На локти и колени встали,

Хвостом дружно помахали,

На локтях и коленях ритмичные движения влево – вправо

**10.**Головушкой покачали. (Кивки головой вперед)

**11.**Налила лисица молока, лакай дружнее, детвора.

Прогибание спины, имитация лакания молока

**12.**Легли лисята на живот,

Откинули лапки.

Легко лисятам, хорошо,

Отдыхают цап-царапки. (Полное расслабление на животе)

**13.**Лисята шерсткой потрясли,

Вздохнули и гулять пошли.

Общее потягивание

**II. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**КОМПЛЕКС №2.**

**«КОШЕЧКИ»**

**I. В кроватках**

1. Кошечка проснулась,

Легко потянулась,

Легкое потягивание

1. Раскинула лапки, выпустила коготки

Расслабление, напрячь пальцы,

1. В комочек собралась,

Выпустила коготки,

Небольшое напряжение

1. И  снова разлеглась.

Полное расслабление

1. Кошечка задними лапками

Легонько пошевелила,

Пошевелить пальцами ног, стопами легко напрячься,

1. Расслабила лапки.

Расслабиться

1. Кошечка замерла –

Услышала мышку,

Общее напряжение

1. И снова легла – вышла ошибка.

Общее расслабление

1. Кошечки, проверьте свои хвостики,

Поиграйте, кошечки, хвостиком.

Повороты головы в стороны, движения спины влево – вправо

1. Кошечка пьет молоко, полезно оно и вкусно.

Прогибание спины с продвижением вперед

1. Кошечка потянулась,

Кошечка встряхнулась и пошла играть.

Общее потягивание

**II. Дыхательное упражнение**

**12.**«Лес шумит». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в И.п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

**III. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Май.**

**КОМПЛЕКС №1.**

**«ЧАСИКИ»**

**I. В кроватках**

1. Спят все, даже часики спят.

Заведем часики: Тик-так – идут часики.

Движения плечиками, в медленном темпе, к концу упражнения темп увеличивается

1. Тик -так – идут часики –

Движения руками в стороны в медленном темнее с постепенным ускорением

1. Остановились часики.

Расслабление рук

1. Тик -так – идут часики –

Движения в стороны головой

1. Остановились часики.

Общее расслабление

1. Тик-так – идут часики.

Движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами)

1. Остановились часики,

Общее расслабление

1. Тик-так – идут часики.

Движения животом (кто как может)

1. Остановились часики.

Общее расслабление

1. Отремонтируем часики: Чик-чик.

Движения руками (имитация)

1. Пошли часики и больше не останавливаются

Дети встают

**II. Дыхательное упражнение**

**12.**    «Свеча». И.п. – ноги на ширине стопы, руки в «замке», большие пальцы рук сомкнуть – «свеча». Ребенок через нос набирает воздух, собрав губы «трубочкой» дует на свечу (задувает). Выдох спокойный.

**III.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**КОМПЛЕКС №2.**

**«ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»**

**I. В кроватках**

1. Сегодня мы – воздушные  шарики.

Надуваем шарики,

Вдох через нос

1. Надулись пальчики рук,

Медленное шевеление пальцами рук

1. Выпустили воздух.

Расслабление

1. Надулись ручки –

Медленные взмахи руками, небольшое напряжение

1. Выпустили воздух.

Расслабление

1. Надулись пальчики ног –

Медленное шевеление пальцами ног

1. Выпустили воздух.

Расслабление

1. Надулись ножки –

Медленное поднимание ног, небольшое напряжение

1. Выпустили воздух.

Расслабление

1. Мы – воздушные шары,

Мы катаемся с горы.

Перекатывание на спине влево – вправо

Перекатывание на животе влево – вправо

1. Сильно-сильно надулись воздушные шарики –

Общее напряжение

1. Выпустили воздух.

Общее расслабление

1. Надулись немного шарики и покатились в группу

Дети встают

**II. Дыхательное упражнение**

1. **«Воздушные шары».** Выполнять в ходьбе по группе. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

**Июнь.**

**КОМПЛЕКС №1.**

**«РЫБКА»**

**I. В кроватках**

1. Спят рыбки

Пошевелили тихонько

Правым плавничком,

Пошевелить пальцами правой руки, кистью, всей рукой

1. Левым плавничком.

Пошевелить пальцами левой руки, кистью, всей рукой

1. Отдыхают плавнички.

Расслабление

1. Поиграем плавничком на спинке.

Лежа на животе, движения спиной влево – вправо

1. Поиграем хвостиком

(кончик хвоста, весь хвостик)

Пошевелить пальцами ног, ступней, всей ногой

Общее поглаживание

1. Потянемся –

Потягивание

1. Проснулись рыбки.

Подъем

**II.** **Возле кроваток**

**8.** Рыбки резвятся. И.п.: о.с.

    Прыжки на двух ногах.

**III. Дыхательное упражнение**

**9.** «Послушаем дыхание моря».  И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены.

    В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**КОМПЛЕКС №2.**

**«ОБЪЯВЛЯЕТСЯ ПОДЪЕМ»**

**I. В кроватках**

1. Объявляется подъем!

Сон закончился –  встаем!

Но не сразу.

Сначала руки

Проснулись, потянулись.

Дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми                      руками вперед-вверх, согнутыми руками в стороны.

2.Выпрямляются ножки,

Поплясали немножко.

Движения стопами вправо-влево, вперед-назад, переступание согнутыми ногами по кровати.

3. На живот перевернемся,

Прогнемся.

Упражнение «Колечко»

4.А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.

Упражнение «Мостик»

5.Немножко поедем

На велосипеде.  ( Имитация движений велосипедиста)

6.Голову приподнимаем,  (Приподнимают голову)

7.Лежать больные не желаем. ( Встают)

**II.** **Возле кроваток**

**8.** Мячик. И.п.: о.с.

    Прыжки на двух ногах.

**III. Дыхательное упражнение**

**9.** Послушаем свое дыхание.  И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Июль**

**Комплекс № 1**

|  |  |
| --- | --- |
| Скучать зарядка не дает, Начинаем просыпаться,  И зарядкой заниматься. Руки вверх, набрали воздух, Выпускаем на счет три, Тянем руки высоко, Дышим плавно и легко Ноги надо нам размять Раз, два, три, четыре, пять Мы как будто побежим,  И ногами зашумим  На бок резко повернулись, До колена дотянулись, На другой бочок – Еще делаем свободно и легко. Вот в кровати мы размялись, Тихо, дружненько встаем, И свободною походкой Мы по спаленке пойдем, Руки спрятали за спину, Наклонились три-четыре  Сели-встали, сели-встали, По дорожке побежали. На дорожке есть преграды, Будем брать мы баррикады. Ноги выше поднимай, Не спеши, не отставай. Руки, ноги и живот, Скучать зарядка не дает. | Через нос набирают полные легкие  воздуха и на три счета резкими   движениями его выпускают.  Спокойное, ровное дыхание.  Носки ног от себя, к себе.  Движение «велосипед».  Лбом касаются колена. То же самое.  Шагают около своих кроватей.  Наклоны вперед – выпрямиться.  Идут по оздоровительной  дорожке. |

**Дыхательные упражнения:**

***«Воздушные шары».*** Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

***«Поезд».*** Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

**Комплекс № 2**

Гимнастика  в постели.  
1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.  
2. Пошевелите пальцами рук и ног.  
3. Сожмите пальцами в кулаки.  
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.  
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.  
6. Опустите руки.  
7. Разотрите ладони до появления тепла.  
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.  
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.  
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.  
11. Потяните две ноги вместе.  
12. Прогнитесь.  
13. Сели.  
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.  
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.  
Профилактика плоскостопия. Хождение по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

***«Тигр на охоте».*** Ходьба по площадке, выставляй правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).

***«Здравствуй солнышко».*** И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п..

**Август**

**Комплекс № 1**

**Ребята**

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

**«Проснулись».** И. п. — лежа на\*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

**«Красные ушки».** И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

**«Смешной живот».** И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

**«Растягиваем позвоночник».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт  до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; те умеренный.

**«Ох уж эти пальчики».** Растирать пальцы рук покраснения и ощущения тепла. Мальчики на начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

**«Давай подышим».** И. п. — лежа на спине, руки на груд клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяет Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный.

**«Прогнулись».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.  Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.

**«Играем».** И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуальном темпе.

**«Морзянка».** Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

**Ходьба по тропе «здоровья».**

**Комплекс № 2**

**Лето-босоножка**

|  |  |
| --- | --- |
| Лето, лето- босоножка, Покажите мне ладошки. Опускаем их легко. Поднимаем ноги высоко Раз- поднять, два- опустить, Три, четыре -  не грустить – улыбнулись Мы за лето повзрослели: Подросли и загорели, Плавали в реке, на море, И играли на просторе: В «Кошки-мышки», «Чехарду» И в любимую игру В лес ходили и в поход, Замечали дня «заход»  За цветами наблюдали  И как пчелы все жужжали: На лугу, среди цветов, Делали разминку Кашка, мак и василек Наклоняли спинку Свежий ветерок подул, Набежали тучи И неведомо зачем Хлынул дождь плакучий Кап-кап, кап-кап, Мокрые дорожки, Не боимся мы дождя, Разминаем ножки Дождь покапал и прошел, Солнце в целом свете – И взрослые и дети. Лето, лето-босоножка, Покажи домой дорожку. | Поднять руки вверх, ладошки от себя и покрутить ими.  Руки вдоль туловища.  Отрывают одновременно обе ноги на 15-20 см от  кровати.  Поглаживают себя по  животу. Перевернулись на живот. Плавательные движения руками и ногами в кровати Сели в кроватях  Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног.  Встают с кроватей и произнося звук ж-ж-ж  Руки на поясе, наклоны вперед  Дуют, изображая ветер  Пальчиком по ладошке, отбивают ритм дождя.  Идут по оздоровительной дорожке с препятствиями  Дождю «спасибо» говорят, |

**Дыхательное упражнение:**

***«Ушки».*** И. п.: о.с., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухоидет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами.

Корригирующая гимнастикаоказывает:

•общеукрепляющее воздействие на организм ребенка

•осуществляет своевременную профилактику и коррекцию опорно-двигательного аппарата

•способствует общему укреплению мышц туловища

•укрепляет мышцы, формирующие свод стопы

•воспитывает и закрепляет навык правильной осанки

•формирует правильный свод стопы

•развивает и совершенствует двигательные навыки детей

Средствами корригирующей гимнастики являются разнообразные общие развивающие упражнения, упражнения корригирующего характера с предметами и без них, дыхательные упражнения, а так же подвижные игры.

## Картотека корригирующей гимнастики

**Карточка №1.**

**Сентябрь.**

Упражнения в кроватке:

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

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

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

Упражнения на коврике:

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

Я прошу подняться вас – это раз,

Повернулась голова – это два.

Руки вниз, вперед смотри – это три.

Руки в стороны – четыре,

С силой их к плечам прижать – пять.

Всем ребятам тихо сесть – это шесть.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

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

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

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

**Карточка №2.**

**Октябрь.**

Упражнения в кроватке:

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

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

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

Упражнения на коврике:

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

Зайцы скачут скок – скок!

Да на беленький снежок,

Приседают, слушают,

Не идет ли волк.

Раз – согнуться, разогнуться,

Два – подняться, подтянутся,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на стульчик сесть опять.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

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

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

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

**Карточка №3.**

**Ноябрь.**

Упражнения в кроватке:

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

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

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

Упражнения на коврике:

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

"Речка".

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись,

Раз, два, три, четыре -

Вот как славно освежились!

А теперь поплыли дружно.

Делать так руками нужно:

Вместе - раз, это - брасс.

Одной, другой, это - кроль.

Все, как один, плывем, как дельфин.

Вышли на берег пустой

И отправились домой.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

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

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

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

**Карточка №4.**

**Декабрь.**

Упражнения в кроватке:

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине. Тянемся пяточками вперед и двумя руками вверх (6 раз) .

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

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

Упражнения на коврике:

Скачут, скачут в лесочке,

Зайцы – серые клубочки,

Прыг – скок, прыг – скок.

Встал зайчонок на пенек,

Всех построил по порядку,

Стал показывать зарядку.

Раз – шагают все на месте.

Два – руками машут вместе.

Три – присели, дружно встали.

На четыре потянулись.

Пять – прогнулись и нагнулись.

Шесть все встали снова в ряд,

Зашагали как отряд.

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

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Перочинный ножик» И. п. : лежа на спине. На выдохе наклон туловища к ногам, которые не отрываются от пола. Произносится на выдохе «Ха! ». Повторить 3-4 раза.

2. «Насос» И. п. - стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Наклоняясь вниз с прямыми ногами, делать выдох, произнося [ш]. Выпрямляясь, делать вдох через нос. Повторить 6-8 раз.

3. «Кто лучше надует игрушку? » - вдох носом (1- 4, медленный выдох через рот, в отверстие игрушки (1-8).

**Карточка №5.**

**Январь.**

Упражнения в кроватке:

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

2. «Массаж живота» - И. п. : лёжа на спине. Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком (6 раз) .

3. «Заводим машину» - И. п. : сидя. Ставим пальчики на середину груди и вращательными движениями по часовой стрелке, заводим машину со звуком «Ж… Ж… Ж… ». затем то же против часовой стрелки (6 раз) .

Упражнения на коврике:

"Лягушата".

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали,

Ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям - физкультпривет!

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

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Воздушный шар» (диафрагмальное дыхание). И. п. - стоя, ладонь на животе. Выдох. На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произносится звук [с]. Повторить 4 раза.

2. «Гармошка» (грудное дыхание). И. п. - стоя, ладони на ребрах. Полный вдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, как меха гармошки, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы с произнесением звука [ф]. Повторить 4 раза.

3. «Лыжник» - И. п. : стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос. Повторить 4 раза.

**Карточка №6.**

**Февраль.**

Упражнения в кроватке:

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

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

3. «Зимняя ёлка» - И. п. : сидя на пяточках, руки внизу ладони вперед. Встать на колени руки через стороны вверх (6 раз).

Упражнения на коврике:

Хлопаем в ладошки,

Пусть попляшут ножки.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

Устали наши ножки.

Вот наш дом, где мы живем.

Ножки накрест – опускайся

И команды дожидайся.

И когда скажу: «Вставай! »

Им рукой не помогай.

Ножки вместе, ножки врозь,

Ножки прямо, ножки вкось.

Ножки здесь и ножки там.

Что за шум и что за гам?

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

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

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

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

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

**Карточка №7.**

**Март.**

Упражнения в кроватке:

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

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

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

Упражнения на коврике:

Раз – подняться, подтянутся,

Два – согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на стульчик сесть опять.

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

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

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

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

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

**Карточка №8.**

**Апрель.**

Упражнения в кроватке:

1. «Тигрята играют» - И. п. : лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руки за голову. Одновременно поднять руки и коснутся носков ног (6 раз) .

2. «Крокодил плывёт» - И. п. : лёжа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову и руки вверх (6 раз) .

3. «Обезьянки на лиане» - И. п. : сидя на пяточках. Поднять вверх правую (левую) руку, опустить к плечу правую (левую) руку (6 раз).

Упражнения на коврике:

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь

Ну-ка плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Влево, вправо, повернулись,

Рук коленями коснулись,

Сели - встали, сели - встали,

И на месте побежали.

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

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

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

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

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

**Карточка №9.**

**Май.**

Упражнения в кроватке:

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

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

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

Упражнения на коврике:

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

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

Мышка норку обойдёт, (встать, повернутся)

И коту не подойдет (руки в стороны).

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

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

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

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

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

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

**Карточка №10.**

**Июнь.**

Упражнения в кроватке:

И. п. : сидя по-турецки.

Чтобы нам прожить лет 200, сделаем массаж на месте:

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растереть

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.

Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем, да, да, да, нам простуда не беда.

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

Упражнения на коврике:

Эй, ребята, что вы спите!

На зарядку становитесь!

Справа – друг и слева – друг!

Вместе все – в веселый круг!

Под веселые напевы

Повернемся вправо, влево.

Руки вверх! Руки вниз!

Вверх! И снова наклонись!

Шаг - назад и два – вперед!

Вправо, влево поворот!

Покружимся. Повернемся!

Снова за руки возьмемся.

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

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Журавли». Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох - опустить руки вниз с длительным произношением звука: "У-у-у. (5 – 6 раз).

2. «Пилка дров». Дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя - вдох, руки от себя - выдох. (5-6 раз).

3. «Заканчиваем гимнастику». Встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх - вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперед, руки вниз - выдох. (5-6 раз).

**Карточка №11.**

**Июль.**

Упражнения в кроватке:

Вот и проснулись.

Где были в сказки?

Выспались щечки (Растереть щечки).

Выспались глазки (Потереть глазки).

Выспались ушки (Помассировать ушки).

Выспались ножки (Помассировать ножки).

Доброе утро милые крошки (Улыбнуться друг другу).

Выспались ручки (Помассировать ручки).

Выспалась шейка (Поглаживание шеи).

Ай потягушки (Подтянутся).

Ты не болей-ка.

Упражнения на коврике:

На зарядку становись

Вверх рука, другая вниз

Повторяем упражненье

Делаем быстрей движение

Раз – вперед наклонимся

Два – назад прогнемся

И наклоны в стороны

Делать мы возьмемся

Приседания опять

Будем дружно выполнять

Раз, два, три, четыре, пять

Кто там начал отставать.

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

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Резкие вдохи носом следуют один за другим, выдох самопроизвольный при этом полусогнутые руки на каждом вздохе резко идут навстречу друг другу. Выполнить 10 – 20 раз.

2. Предложить детям «нырнуть глубоко под воду за рыбкой и долго не выныривать» .Повторить 5 – 6 раз.

3. Темповые наклоны вперед – вдох при каждом наклоне. Выполнить 10 – 20 раз.

**Карточка №12.**

**Август.**

Упражнения в кроватке:

1. «Сигнал машина» И. п. : лёжа на спине. Поглаживаем грудной отдел. Затем нажимает на точку между грудными отделами в области сердца, и произносим «Пиииии… » (сигнал - машины( 6 раз)

2. «Догонялки» И. п. : сидя по-турецки. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегает" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга. (6 раз)

3. «Моемся» И. п. : сидя по-турецки. Дети трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и "стряхивают воду". (6 раз)

Упражнения на коврике:

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

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

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «На турнике» - И. п. : стоя, ноги вместе. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх - вдох, опустить руки - длительный выдох с произношением звука: "Ф-ф-ф. (4-5 раз).

2. «Ежик» - И. п. : сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: "Ф-ф-ф. Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз).

3. «Гребля на лодке». И. п. : сидя, ноги врозь: вдох - живот втянуть (руки вперед, выдох - живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).

Ортопедическая гимнастика – это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья.

Целью ортопедической гимнастики - является укрепление мышц свода

стопы у детей через комплекс специальных упражнений.

## Картотека ортопедической гимнастики

**Гимнастика для стоп «В лесу».**

В роще вырос можжевельник,

И в тени его ветвей

Появился муравейник,

Поселился муравей.

Он из дома спозаранку

Выбегает с веником,

Подметает он полянку

Перед муравейником,

Замечает все соринки,

Начищает все травинки,

Каждый куст,

Каждый месяц,

Каждый день.

А однажды муравьишка

Подметал дорожку.

Вдруг упала с елки шишка,

Отдавила ножку.

Переступают с ноги на ногу.

Поднимаются на носки и опускаются на всю стопу.

Сводят и разводят носки ног.

Соединяют носки вместе, сводят и разводят пятки.

«Качелька» - поднимаются на носки и опускаются на пятки.

**Гимнастика для стоп  «Елочка».**

Были бы у елочки ножки,

Побежала бы она по дорожке.

Заплясала бы она вместе с нами,

Застучала бы она каблучками.

Идут на месте, не отрывая носков от пола.

Перекатываются с носка на пятку.

Приподнимаются на носки и опускаются на всю стопу.

**Гимнастика для стоп  «Медведь».**

Ой-ее-ее-ечки!

Спал медведь на коечке!

Свесились в кроватки

Две босые пятки.

Две босые, две смешные,

Ой, смешные пятки!

Увидала Мышка,

Мышка – шалунишка,

Влезла на кроватку,

Хвать его за пятку.

Поднимаются то на носки, то на пятки.

Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь. Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу. Переминаются с ноги на ногу. Делают выпад ногой вперед. Затем разворачиваются на 1800, поменяв опорную ногу.

**Гимнастика для стоп  «Зайка».**

Зайка серый скачет ловко,

В лапке у него морковка.

Мы ходили по грибы,

Зайца испугались.

Схоронились за дубы,

Растеряли все грибы.

А потом смеялись –

Зайца испугались.

Идут поскоками.

Идут на носках.

Идут с перекатом с пятки на носок.

Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню.

**Гимнастика для стоп   «Петушок».**

Зайка серый скачет ловко,

В лапке у него морковка.

Мы ходили по грибы,

Зайца испугались.

Схоронились за дубы,

Растеряли все грибы.

А потом смеялись –

Зайца испугались.

Идут поскоками.

Идут на носках.

Идут с перекатом с пятки на носок.

Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню.

**Гимнастика для стоп   «Весна».**

По полям бегут ручьи

На дорогах лужи.

Скоро выйдут муравьи

После зимней стужи.

Пробирается медведь

Сквозь лесной валежник.

Стали птицы песни петь,

И расцвел подснежник.

Бегут «змейкой».

Идут выпадами («перешагиваем через лужи»).

Идут на пятках.

Идут на внешнем своде стопы.

Стоя на месте, поднимаются на носки, поднимая руки.

«Качелька» (поднимаются на носки и опускаются на пятки)

**Гимнастика для стоп   «Зоопарк».**

Слон шагает по дороге.

Отчего он босоног?

На свои большие ноги

Он сапог найти не мог.

Посмотри, как медленно

Ходят черепашки!

Как будто переносят

Они большие чашки!

С места на место,

Чашки и блюдца

Носят осторожно:

Вдруг разобьются?

В путь берет с собой верблюд

Полный горб готовых блюд.

И рада и счастлива вся детвора:

«Приехал, приехал! Ура! Ура!»

Идут с перекатом с пятки на носок.

Идут по лежащему на полу канату прямо.

Идут по канату боком.

Идут на пятках, руки за спиной в «замке».

**Гимнастика для стоп   «Собака».**

Шла собака через мост,

Четыре лапы, пятый хвост.

Если мост провалится,

То собака свалится!

Переступают с ноги на ногу, не отрывая носков от пола.

Стучат пятками. Не отрывая носков от пола.

**Гимнастика для стоп   «Федорино горе».**

А посуда вперед и вперед

По полям, по болотам идет.

И чайник шепнул утюгу:

«Я дальше идти не могу».

И заплакали блюдца:

«Не лучше ль вернуться?».

И зарыдало корыто:

«Увы, я разбито, разбито!».

Но блюдце сказало: «Гляди,

Кто это там позади?».

И видят: за ними из темно бора

Идет-ковыляет Федора

Идут на носках.

Идут на пятках.

Перекатываются с пятки на носок, стоя на месте.

Носки на месте, сводят и разводят пятки.

Поднимаются на носки и опускаются на всю стопу.

**Гимнастика для стоп   «Зверята».**

Гуси ходят все гуськом,

Индюшата – индюшком,

Лягушата – лягушком,

Поросята – пороськом.

Я люблю ходить гуськом

По тропиночке с дружком,

Только сам хожу я чаще

Лягушком и кувырком.

Идут на пятках, руки за спиной.

Идут на носках, руки на поясе.

Идут с разведением носков в стороны, руки – «лягушачьи лапы»

Идут с разведением пяток в стороны, носки вместе, голова наклонена вперед, руки за спиной.

Идут мелким шагом.

Поскакивают.

**Гимнастика для стоп   «Медведь».**

Но медведю воевать неохота:

Ходит-ходит он, Медведь, круг болота.

Он и плачет, Медведь, и ревет,

Медвежат он из болота зовет:

«Ой, куда вы, толстопятые, сгинули?

На кого вы меня, старого, кинули?».

А в болоте Медведица рыщет,

Медвежат под корягами ищет:

«Куда вы, куда вы пропали?»

Или в канаву упали?

Или шальные собаки

Вас разорвали во мраке?».

И весь день она по лесу бродит,

Но нигде медвежат не находит.

Только черные совы из чащи

На неё свои очи таращат.

Идут на внутреннем своде стопы.

Идут на внешнем своде стопы.

Идут на пятках.

Идут с выпадами.

Идут на носках.

Идут с перекатом с пятки на носок.

Идут на всей стопе.

# Проблемно – игровые ситуаций как средство стимулирования и сохранения здоровья у дошкольников

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать;  
с другой – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Игра – это одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

В современном дошкольном образовании разработаны и активно используются в практике разнообразные формы непосредственной образовательной деятельности, в основе которых лежат игры и игровые ситуации, легко и естественно мобилизующие скрытые физические и интеллектуальные ресурсы ребенка. Исследования отечественных психологов (Л.С. Выгодский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.)  показывают значимую роль игровой деятельности в развитии здоровья  у старших дошкольников, так как в игре не под давлением, а по желанию самих воспитанников происходит многократное повторение образовательного материала в различных его сочетаниях. Таким образом, развитие здоровьесбережения дошкольника в игре позволяет взрослому включить в формирование здоровьесбережения  самого ребенка. Кроме того, в игре можно определить круг знаний и умений ребенка, направленных на формирование здорового образа жизни.

## Картотека игровые и проблемные ситуации

**Игры в почту.**

**Игра-ситуация «Пришла посылка»№1**

Воспитатель приносит посылку и сообщает детям, что она пришла от мамы Козы.

Воспитатель: «Коза любит своих козляток, поит их молоком, охраняет от волка. Коза прислала детям свежей сметаны. Что мы козочке пошлем? Давайте пошлем ей яблоки в посылке».

Дети берут шарики и кладут в посылку.

Воспитатель: «Козочка обрадуется, угостит своих козлят».  
Воспитатель отдает детям посылку и они играют самостоятельно (кладут в нее разные подарки для бабушки, для мамы, для кукол).

**Игры в больницу.**

**Игра-ситуация. «Зайка заболел» №2**

Воспитатель-врач разыгрывает диалог с зайкой – пациентом.

Врач: « Больница открывается. Я — врач. Кто пришел ко мне на прием?». Пациент-зайчик (жалобно): «Я пришел». Врач: « Садитесь, больной. Что у вас болит?». Пациент: «У меня кашель, болят ушки».  
Врач: « Давайте я вас послушаю. Дышите глубже. (Слушает больного трубкой.) Вы сильно кашляете. Покажите уши. Уши воспалились. А теперь надо измерить температуру. Возьмите градусник. Температура высокая. Вам надо пить лекарство. Вот это. (дает флакон.) Наливайте в ложечку и пейте каждый день. Вы поняли?»

Пациент: « Да. Я буду пить лекарство, как вы велели. Спасибо, доктор. До свидания».

Игра продолжается без участия взрослого.

**Игры в больницу.**

**Игра-ситуация «К нам приехал доктор» №3**

Воспитатель показывает на сидящие на диване игрушки — зайку, миш

ку, куклу, ежика—и говорит: «Какая очередь в больнице! Зверята, вы все заболели? Но доктор уехал к больным, а больше врачей нет. Что делать? Нам срочно нужен доктор. Кто будет лечить больных? Лена, ты будешь доктором? Полечишь больных зверюшек? Надевай халат. Теперь ты доктор. Зови больных в кабинет». Доктор слушает больных, смотрит горло, дает лекарства. Воспитатель: « Доктор, у нас в больнице есть кабинет, где греют ушки, носик. Я — медсестра, делаю уколы. Ваши больные будут приходить ко мне». Проводится прием больных. Медсестра помогает врачу: выписывает рецепт, греет приборами уши, нос, делает уколы. Воспитатель говорит: «Я должна уйти домой, моя работа закончилась. Кто будет медсестрой? Оля, иди работать за меня. Приводите к Оле кукол лечиться. Она делает уколы хорошо, совсем не больно».

Игра продолжается без участия взрослого.

**Магазин.  
Игра-ситуация «делаем Покупки» №4**

Воспитатель берет сумку и произносит, не обращаясь к детям: «Пойду я в магазин, надо купить муки. В магазине очередь. Что продают? Муку сахар. Вот кукла Рита. Рита, что ты хочешь купить? Муку? Я встану в очередь за тобой. Кто у нас продавец? (Обращается к девочке.) Лиза, ты сегодня продавец? Мы с Ритой пришли в твой магазин». Покупатель (воспитатель): «Здравствуйте, я хочу испечь пирог, мне нужна мука, дайте мне один пакет муки». Продавец (ребенок): « Вот, берите». Покупатель: « Мне еще нужно что-нибудь для начинки. Я люблю пироги с капустой. Капуста есть?». Продавец: « Есть». Покупатель: «Дайте кочан капусты. А теперь мне нужен творог, я напеку ватрушек. Люблю ватрушки с изюмом. У вас есть творог и изюм?». Продавец: « Есть». Покупатель: « А пряники есть? Они мятные или шоколадные?». Продавец: « Мятные». Покупатель: « Возьму пряников. Спасибо. Моя дочка будет довольна. Она любит пирожки и прянички. До свидания!»

**Магазин.  
Игра-ситуация « Что надеть на ножки?№5**

Воспитатель обращается к кукле, стоящей босиком: «Катя, почему у тебя босые ножки? Ты можешь замерзнуть! Некому тебя пожалеть. Где твоя мама? Оля, это не твоя дочка бегает босиком? Потом с ней хлопот не оберешься: горлышко заболит, температура поднимется, гулять нельзя будет». (Оля подходит к кукле и берет ее на руки.) Воспитатель: «Где ее обувь? Нет? Тогда надо идти в магазин. Пойдем подберем твоей дочке ботинки. Я работаю в магазине обуви. Там много товара. Бери сумку». Воспитатель и девочка идут в магазин. Продавец (воспитатель): «В нашем магазине вы можете подобрать все, что хотите. Какую обувь вы хотите купить? Ботиночки?»

Покупатель (ребенок): «Да». Продавец: « Вам больше нравятся красные или белые ботинки?». Покупатель: « Красные». Продавец: « Примерьте ботиночки вашей дочке. Подошли они ей?». Покупатель (примеряет кукле ботинки):   
« Подошли». Продавец: «Спасибо за покупку. Вы довольны?».  
Покупатель: Да. Спасибо».

**Парикмахерская.  
Игра-ситуация Модная прическа№6**

 Воспитатель говорит: «Я — парикмахер. Очередь большая, мне одной тяжело работать. Кто будет работать парикмахером вместе со мной? Лена, давай работать вместе. Вот мишка пришел стричься».  
Лена работает, подражая педагогу.  
Дети приходят с игрушками или сами выступают в роли клиентов.  
Воспитатель: « Все, я закончила работу. Пойду в больницу, горло заболело. Кто будет вместо меня? Лиза, побудь вместо меня парикмахером. Поработаешь вместе с Леной?». Приходит новый парикмахер—Лиза—и принимает клиентов.

**Парикмахерская.  
Игра-ситуация Модная прическа№7**

Воспитатель спрашивает у куклы, где она сделала такую красивую прическу. Кукла «отвечает», что ходила в парикмахерскую. Воспитатель сообщает, что открывает парикмахерскую и приглашает ребят посетить ее.  
Воспитатель: « Ко мне пришла кукла Полина. Полина, что ты хочешь делать с волосами? Стрижку прическу?» Кукла: «Прическу». Воспитатель: «Тогда садись поудобнее. (Делает прическу.) Прическа готова. Посмотри в зеркало. Нравится?» Кукла: «Очень нравится». Воспитатель: «Кто ко мне следующий? Здравствуй, Петя. Тебя постричь? Садись. Вот ножницы, вот расческа. Стрижка готова. Тебе нравится?» Петя: «Нравится». Воспитатель: « Приходи еще».

**Игры с игрушечными животными.**

**Игра-ситуация «Игры с Жучкой»№8**

Воспитатель подходит к игрушечной собачке и обращается к играющим детям: «Возле нашего детского сада гуляет собачка. Как ее зовут, я не знаю. Кто ее хозяин? Миша, может ты? Что же ты так далеко ушел, твоя собачка испугалась. Смотри, она прижала ушки, испуганно смотрит по сторонам. (Ребенок берет собачку.) Воспитатель: «Собачка, ты любишь своего хозяина? А ты, Миша, любишь свою собачку?». Воспитатель: «Давайте, ребятки, спросим у хозяина собачки, как ее зовут. (Ребенок называет имя собачки.) Ее зовут Жучка. А что она умеет делать? Жучка, ты умеешь прыгать? Прыгай через палочку». (Мальчик держит палочку, а воспитатель берет собачку и собачка «перескакивает через барьер».) Воспитатель: «Ай да молодец, Жучка. Еще раз, еще раз. Ты хочешь кушать, Жучка? Скоро хозяин покормит тебя. Где твоя миска?». (Ребенок дает собачке «корм», она «ест».) Воспитатель: « Смотри, Мишенька, твоя собачка виляет хвостиком, радостно скулит, ластится. Она наелась и повеселела. А теперь, Жучка, можешь идти спать. Где твое место? На коврике? А где коврик?» (Ребенок показывает). Далее дети играют с собачкой самостоятельно.

**Игры с игрушечными животными.**

**Игра-ситуация «Цирк зверей»№9**

Воспитатель вешает на доску афишу, на которой нарисованы животные и сообщает: «Внимание, внимание! Сегодня к нам приехал цирк. В цирке будут выступать дрессированные звери! Спешите, спешите!».  
Воспитатель: «В цирке веселые зверята: обезьяна, лев, тигрята. Дорогие зрители, Купить билеты не хотите ли?» Воспитатель раздает детям «билеты в цирк» и сообщает: «Первым выступает лев. Он умеет прыгать: ап! Еще раз: ап! (Демонстрирует прыжки игрушечного льва через перекладину) Молодец! Давайте похлопаем». Воспитатель: «Теперь выходит тигр. Он тоже умеет высоко прыгать через обруч. (Демонстрирует прыжок игрушечного тигра.) Красиво прыгал, ловко! Похлопаем ему тоже. Проворная обезьянка умеет качаться на качелях: вверх-вниз! Вверх-вниз! (Демонстрирует умения игрушечной обезьянки)». Воспитатель: «А в цирке есть попугай, он умеет петь куплеты:  
Я попугай, сижу на ветке,

Распеваю песни в клетке.

Билет берите

И приходите!

Выступление зверей-артистов окончено. До свидания!».

Звери выходят на поклон, дети аплодируют.

*Примечание.* Через 1—2 дня игру можно повторить, а затем оставить оборудование в группе для самостоятельной игры детей.

**Игры с куклами.**

**Игра-ситуация «Знакомство с куклами» №10**

 Куклы сидят на диване. Воспитатель приносит еще одну куклу и говорит сидящим куклам, вызывал любопытство играющих рядом детей: «Здравствуйте, куколки. Вы отдыхаете? К вам пришла подружка, кукла Вера. Вы хотите с ней познакомиться?». Кукла Вера знакомится со всеми куклами. Воспитатель предлагает подошедшим поближе детям познакомить своих кукол с Верой. Педагог дает детям разные поручения: предложить кукле Оле чай, пересадить куклу Катю поближе к окну, угостить куклу Настю пирогом.   
Таким образом, дети запоминают имена кукол и называют их в ходе игры, отвечая на вопросы педагога: »Кто сидит ближе к окну? Кто пьет чай? Кому дали пирог?». Вариант игры (для детей старше 2,5 лет). Дети сами могут придумывать имена куклам.

**Игры с куклами.**

**Игра-ситуация «У куклы Веры новый шкаф» №11**

Воспитатель везет на игрушечной машине шкаф. Останавливает  
машину рядом с уголком для кукол и объявляет: «Из мебельного магазина на грузовой машине привезли новый шкаф. Куда выгружать?».  
Дети подбегают к машине, воспитатель просит мальчиков помочь с разгрузкой, а девочек— выбрать место для шкафа. Воспитатель хвалит покупку, обсуждает с детьми, хороший ли шкаф привезли куклам. Дети вместе с педагогом рассматривают его, открывают дверцы, обсуждают, что можно положить в шкаф. Воспитатель (куклам): « Куколки, мы купили в магазине шкаф для вашей новой подружки. Теперь Вера может хранить там свои наряды. Вера, у тебя много помощников, они соберут твою одежду». Воспитатель (обращаясь к детям): « Поможем Вере? Коля, что положим на полочку? Шапку? Вот, Вера, у Коли на полочке шапка лежит, и у тебя теперь тоже. Лена, обувь куда поставить? Помоги нам, пожалуйста, принеси сапожки. А куртку куда? Повесим на вешалку. Смотри, Вера, все на своих местах: и одежда, и обувь в шкафу. Можешь собираться на прогулку». Вариант игры. Воспитатель обращается к детям: «Мамы, а у ваших дочек одежда в порядке?».  
Дети сами раскладывают одежду своих кукол.

**Игры с куклами.**

**Игра-ситуация «Наводим чистоту в комнате»№12**

 Воспитатель говорит детям: «Вера наконец-то поправилась. Можно всем вместе наводить порядок. Кто возьмет пылесос? Бери, Галя. Кто тряпку? Бери, Валя. Миша, принеси-ка нам воды. Начнем, пожалуй».  
Воспитатель: « Вера у нас такая чистюля. Она любит, чтобы в комнате было чисто, красиво. Вера подметает, Валя моет пол, Галя вытирает пыль. Миша, помоги отодвинуть стулья. Ловко у вас, ребята, получается. Пол блестит, пыли нет. Вместе получается быстро: раз-два и — готово! Посмотрите вокруг — чистота! Хорошая у нас хозяйка Вера. И вы, ребята, молодцы — старались. Теперь отдыхайте, труженики».

**Игры с куклами.**

**Игра – ситуация «Новая кукла знакомится с игровым уголком»№13**

Воспитатель приносит в группу новую куклу и сообщает, что ее зовут Кристина. Дети рассматривают куклу. Педагог начинает показывать кукле игровой уголок: кухню, спальную комнату и т.д. дети помогают кукле освоиться: показывают кухонную посуду, содержимое шкафов для одежды, принадлежности для купания и др. Вариант игры (для детей старше 2,5 лет): детям предоставляется большая самостоятельность: они могут называть и показывать предметы по своей инициативе.

**Игры с машинами и другим транспортом**

**Игра-ситуация «Машина едет по улице»№14**

Воспитатель подходит к ребенку, везущему игрушечный автомобиль, и спрашивает, что он делает, куда едет его машина. Если ребенок затрудняется, воспитатель подсказывает ему игровую ситуацию (машина едет но городу, потом в гараж).

Воспитатель с помощью показа, советов помогает ребенку разнообразить игровые действия: катать машину туда-обратно, везти ее с поворотами, препятствиями (объезжал их), к конкретному месту, объекту.   
Воспитатель помогает ребенку ощутить себя водителем, который может планировать свои действия: (Я поеду в гараж, Мне надо ехать на дачу).  
Примечание. К 3 годам ребенок постепенно вживается в роль, называет себя шофером, то есть принимает эту роль на себя

**Игры с машинами и другим транспортом**

**Игра-ситуация «Мойка машин» №15**

Воспитатель подходит к детям, играющим в машинки, и говорит:  
«Хорошо ездит твоя машина, Женя, но, по-моему она немного запылилась. У меня есть шланг, можно полить ее водой, помыть. Машина любит, когда ее моют, ухаживают за ней». Воспитатель: « Тебе нужна тряпочка или мочалка? Намочи тряпочку протри дверцы, кузов, стекла. Машина высохла, засияла. Вот какой у нее заботливый водитель!».

**Игры со строительным материалом.**

**Игра-ситуация «Построим башенку для принцессы» №16**

 Воспитатель приносит в группу красивую куклу-принцессу, сажает ее на стульчик и говорит ей: «Принцесса, скоро будет построен ваш дом. Надо выбрать хорошее место. Позову-ка я строителей. Кто будет строить дом для принцессы? Лена и Лиза, вы знаете, где будет стройка? Тогда найдите нам подходящее место, где будет дом для принцессы. (Девочки находят место для дома.)   
Воспитатель: «Теперь нам нужны строительные материалы. Гена и Саша, помогите нам, выберите, пожалуйста, все, что нужно для стройки. А что нам нужно? (дети называют материалы: кирпичи, доски, камни, песок.) дети, вы будете строителями. Постройте хороший дом, похожий на башню».  
Дети вместе с воспитателем строят башенку, используя строительный набор и подручные материалы. В конце игры воспитатель показывает новый дом принцессе и говорит: «Это ваш новый дом — башня. Вы довольны, принцесса? Хорошо постарались наши строители! Они могут строить и другие красивые дома».

**ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ**

**ПРИМЕРЫ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ НА РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ.**

**Ситуация на транспорте** (городском, железнодорожном).   
**1**•Ты с бабушкой едешь в электричке. Она сошла на платформу, а ты не успел. Что будешь делать? Почему?

**2**• Бабушка села на поезд, а ты остался. Твои действия? Поясни, почему ты поступишь именно так, а не иначе?

**Ситуация с огнём**.

**3.** В квартире пожар. Что ты будешь делать? Почему?   
**4**• Дым в соседней квартире. Твои действия?

**Ситуация с водой.**

**5**• Видишь, что кто-то тонет. Как поступишь?

**6**• В квартире прорвало кран. Ты один дома. Что предпримешь сначала, что потом? Почему

**7**• Дети получают  письмо из леса о том, что там появились люди, которые ломают молодые деревья, ветки, рвут цветы. Задача детей: организовывать отряд помощи и предложить пути решения проблемы.

**8**• Почтовый голубь приносит телеграмму от гиппопотама о том, что в Африке сильная засуха. Задача детей: организовывать доставку питьевой воды в специальных баллонах (их заменяют пластиковые бутылки); используя географическую карту, предложить способы доставки.

**9**• Собака Жучка приносит весть о том, что в горах сошла лавина, в результате чего пострадали звери, поломаны деревья. Задача детей: собрать специальную посылку с бинтами, йодом, замазкой для деревьев.

В уголке «Школа» сидит зайчик, у него забинтована лапка. Вопрос детям: почему лапка забинтована, что могло произойти?

**10**• Лежит бумажная бабочка с оторванным крылышком, вокруг нее изображения «печальных» цветов. Задание детям: высказать свои предположения, почему у бабочки такой вид и почему цветы «грустные».

**11**• В уголок «Школа» прилетела сорока с письмом от Берендея: «Тревога, появился муравьед!» Чем может грозить его появление в лесу?

**12**• В уголке «Школа» находится сюжетная картина, изображающая голые, больные деревья. Задание детям: подумать, что произошло в этом лесу и как можно ему помочь.

**13**• Сказка «Репка» (У Деда неурожай: репка не выросла. Как ему помочь?)

**14**• Сказка «Теремок» (нужно помочь персонажам построить дом, не используя лес).

**15. Тема: «Грибы»**

Незнайка зовёт детей в лес за грибами, но не знает, какие грибы съедобные, а какие нет.

**16. Тема: «Транспорт»**

Животные Африки просят Айболита о помощи, но Айболит не знает на чём к ним добраться.

**17.Тема: «Дома», «Свойства материалов»**

Поросята хотят построить прочный дом, чтобы спрятаться от волка и не знают, из какого материала это сделать.

**18.Тема: «Фрукты»**

Путешествуя по пустыне, дети захотели пить. Но с собой оказались только фрукты. Можно ли напиться?

**19. Тема: «Свойства материалов»**

В дождливую погоду надо прийти в детский сад, но какую обувь выбрать, чтобы прийти в детский сад, не промочив ноги.

**20. Тема: « Язык мимики и жестов»**

Путешествуем по миру, но не знаем иностранных языков.

**21. Тема: « Погодные условия»**

Отправились в путешествие по Африке, но какую одежду взять с собой, чтобы было комфортно.

**22. Тема: « Свойства металлов»**

Буратино хочет открыть дверцу, в каморке у папы Карло, но ключ на дне колодца. Как Буратино достать ключ, если он деревянный, а дерево не тонет.

**23. Тема: «Стороны света»**

Машенька заблудилась в лесу и не знает, как сообщить о себе и выйти из леса.

**24. Тема: «Объём»**

Знайке необходимо определить уровень жидкости в кувшинах, но они не прозрачные и с узким горлышком.

**25.** **Тема: «Погодные условия»**

Одна подруга живет далеко на Юге, и никогда не видела снега. А другая - живет на Крайнем Севере, там снег никогда не тает. Что можно сделать, чтобы одна смогла увидеть и снег, а другая — траву и деревья (только переезжать они никуда не хотят)?

**26. Тема: « Измерение длины»**

Красной Шапочке надо как можно быстрее попасть к бабушке, но она не знает, какая дорожка длинная, а какая короткая…

**27. Тема: « Выше, ниже»**

Ивану-Царевичу надо найти клад, который зарыт под самой высокой елью. Но он никак не может решить, какая ель самая высокая.

**28. Тема: «Лекарственные растения»**

Незнайка в лесу поранил ногу, а аптечки нет. Что можно сделать.

**29.** **Тема: «Почва»**

Машенька хочет посадить цветы, но не знает, на какой почве цветы будут расти лучше.

**30. Тема: « Свойства дерева»**

Побежал Буратино в школу, а перед ним широкая река, и мостика не видно. В школу нужно торопиться. Думал – думал Буратино как же ему через речку перебраться.

Противоречие: Буратино должен перебраться через речку, так как может опоздать в школу, и боится войти в воду, так как не умеет плавать и думает, что утонет. Что делать?

**31. Тема: « Часы»**

Золушке надо вовремя уйти с бала, а дворцовые часы вдруг остановились.

**32**. **Тема: «Свойства воздуха»**

Незнайка с друзьями пришли на речку, но Незнайка не умеет плавать. Знайка предложил ему спасательный круг. Но он все равно боится, и думает, что утонет.

**33. Тема: «Увеличительные приборы»**

Дюймовочка хочет написать письмо маме, но беспокоится, что мама не сможет его прочесть из-за очень маленького шрифта.

**34. Тема: «Средства связи»**

У слонёнка заболела бабушка. Надо вызвать доктора, но он не знает как.

**35. Тема: «Свойства бумаги»**

Почемучка приглашает в путешествие по реке, но не знает, подойдёт ли для этого бумажный кораблик?

**36. Тема: « Свойства копировальной бумаги»**

Миша хочет пригласить на свой день Рождения много друзей, но как сделать много пригласительных билетов за короткий срок?

**37.** **Тема: «Свойства магнита»**

Как Винтику и Шпунтику быстро найти нужную железную деталь, если она затерялась в коробке среди деталей из разных материалов?

**38. Тема: «Дружба красок»**

Золушка хочет пойти на бал, но пускают только в оранжевых нарядах.

**СИТУАЦИОННЫЕ ИГРЫ НА НАХОЖДЕНИЕ ВНЕШНИХ РЕСУРСОВ**  
  
**39. «Кот в одном сапоге»**

Кот из сказки «Кот в сапогах» потерял сапог. В одном сапоге ходить неудобно, босиком он ходить отвык. Как теперь быть коту?  
  
**40. «Вот так игра»**

Ира потеряла в школе варежки, искала, искала, но найти не смогла, а на улице очень холодно и до дома далеко. Как дойти до него, не заморозив руки?  
  
**41. «Маша и медведь»**

Маша дружила с медведем и часто ходила к нему в гости. В очередной раз собираясь навестить своего друга, Маша напекла пирожков и положила их в узелок. Она долго шла через густой лес, случайно зацепилась узелком за куст — он порвался, и пирожки рассыпались. Как Маше донести их до места, где живет медведь?

**«Помоги Золушке»**

**42.** Мачеха велела к обеду испечь пироги. Чем Золушке раскатать тесто?  
  
**43. «Подготовка к празднику»**

Зайчиха решила устроить праздник в честь дня рождения своей дочери. «Гвоздем программы» должно было стать печенье разной формы. Зайчиха обошла все магазины в округе, но формочек для печенья купить не смогла. С помощью чего Зайчиха сможет изготовить печенье разной формы?  
 **44. «Рассеянный Петя»**

Решив отправиться в поход, дети договорились, кто что с собой возьмет. Уложив рюкзаки, рано утром отправились за город на электричке. Вот и нужная им станция. Все вышли, поезд дал гудок и скрылся за поворотом. И тут обнаружилось, что Петя, который «славился» своей рассеянностью, оставил в вагоне свой рюкзак. А в нем были палатка, небольшая лопатка, котелок и спички. Все очень расстроились, кроме Марины, которая предложила подумать и найти выход из положения. Как провести ночь в лесу без палатки? Как обойтись без котелка, лопатки и спичек?  
  
**СИТУАЦИОННЫЕ ИГРЫ НА НАХОЖДЕНИЕ ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ**  
 **45. «Открытки для Дины»**

Дина коллекционирует открытки, и друзья (а их у нее 20) решили подарить ей на день рождения красивые открытки. В последний момент выяснилось, что все открытки совершенно одинаковые. Одну из них Дина приобщила к своей коллекции. Что делать с оставшимися девятнадцатью?  
  
**46. «Красная Шапочка»**

У Красной Шапочки совсем износилась ее шапка. Она попросила бабушку сшить ей новую. Бабушка выполнила просьбу любимой внучки и сшила ей красивую шапку к дню рождения. Внучка была очень довольна. Но бабушка, по рассеянности, подарила внучке такую же шапочку на Новый год, на 8 Марта и еще на семь праздников. Девочка, чтобы не огорчать бабушку, взяла все 10 шапок. Но что ей с ними делать?  
  
**47. «Помоги Оле»**

У Оли длинные волосы. К Новому году мама, папа, бабушка и подружки подарили ей много ярких лент — так много, что Оля ума не могла приложить, что с ними делать, как использовать. Помогите Оле решить эту проблему.  
  
**48. «Молочные проблемы кота Матроскина»**

Кот Матроскин надоил так много молока, что заполнил им все имеющиеся в доме емкости. Как Матроскин может использовать все это море молока?  
 **49. «Корзинки для козлят»**

Жили-были коза с козлятами. Каждый день коза ходила в лес и приносила оттуда корзинку травы. Корзина была большой и удобной, но старой. И в конце концов она продырявилась, и трава высыпалась. Коза попросила козлят сплести новую корзину. Козлята дружно принялись за дело, но вскоре начали ссориться: не смогли разделить между собой обязанности. И тогда они решили, что каждый сплетет корзину сам. И вот вскоре коза получила двадцать одну корзину (!). Коза не знала, что с ними делать. Помогите ей.  
  
**50. «Чудный лесник»**

В сосновом бору жил лесник. Когда ему становилось скучно, он собирал сосновые шишки. И насобирал их так много, что ими можно было заполнить целый железнодорожный вагон. Что с ними делать, лесник не знал. Как бы вы их использовали?  
  
**51. «Жители города Кисельска»**

С жителями Кисельска приключилась беда: в один прекрасный день все обитатели города сварили свое любимое блюдо — кисель. п его оказалось так много, что в городе началось «кисельное» наводнение. Подскажите жителям города, как можно использовать кисель.  
  
**52. «Варенье для Карлсона»**

Все знают, что Карлсон очень любил все сладкое, особенно варенье. Малыш постоянно приносил ему разное варенье в металлических банках, и Карлсон сразу же их опустошал. В результате у Карлсона скопи¬лось множество пустых банок. Выбросить их в мусорный бак? Жалко. А как их использовать?  
  
Итак дети решают проблемные ситуации, используя предложенный им алгоритм (2-й этап). На примере одной проблемной ситуации покажем, как используется алгоритм.

**53.** Буратиио уронил золотой ключик в болото, но черепахи Тортиллы поблизости не оказалось. Это и есть ситуация, которая представляется детям.  
  
Как Буратино достать ключ? В ситуации выделяется задача или вопрос.  
  
Буратино должен опуститься под воду, потому что ему необходимо достать ключ, но не может этого сделать, потому что он деревянный и сразу же всплывет на поверхность. Таковы противоречия этой проблемной ситуации.  
  
Следующими этапами станут нахождение оптимального конечного результата с наименьшими затратами и определение ресурсов, которые помогут получить этот результат.

**54.** ОХ и АХ собрались в поход, взяли консервы и хлеб. Пришли на место и решили перекусить, но оказалось, что консервный и столовый ножи они оставили дома. Как открыть банку?

Противоречие. ОХ и АХ должны открыть банку консервов, потому что они проголодались, и не могут это сделать, потому что нечем.

**55.** В город приехал цирк. Чтобы об этом узнали взрослые и дети, необходимо расклеить афиши, но в городе нет ни капли клея. Как расклеить афиши?

Противоречие. Афиши расклеить надо, потому что они помогут жителям города узнать о приезде цирка; афиши расклеить невозможно, потому что нет клея.

**56.** Знайка попросил Пончика через Незнайку передать ему рецепт вкусных пирожков. Когда Пончик начал говорить Незнайке о том, что входит в рецепт, они оба вспомнили, что писать не умеют. Как быть?

Противоречие. Незнайка должен передать Знайке рецепт пирожков, потому что тот без рецепта ничего сделать не сможет, и не может это сделать, потому что не умеет писать.

**57.** В королевском саду на волшебной яблоне созрело только одно молодильное яблоко, но так высоко, что король даже с помощью большой лестницы не смог достать его. Как королю овладеть этим яблоком?

Противоречие. Король должен достать молодильное яблоко, потому что только с его помощью он станет моложе, и не может, потому что не знает, как это сделать.

# Коммуникативные игры -

включают распознавание эмоциональных переживаний и состояний окружающих, умение выражать со**б**ственные эмоции вербальными и невербальными способами.

**Цели и основные задачи:**

* Развивать отношения, построенные на равноправии или готовности (способности) конструктивно решать проблемы, связанные с занимаемым положением (статусом) в группе, помочь детям ощутить единение с другими.
* Развивать открытость, умение выражать интерес друг к другу и свое отношение к другим.
* Показать детям, что значит взаимное признание и уважение.
* Развивать коммуникативные навыки и умение без насилия разрешать конфликты.
* Вызывать заинтересованность в общей цели.
* Развивать готовность внести свою лепту в общее дело.
* Развивать готовность идти друг другу навстречу.
* Учить проявлять терпение к недостаткам других.
* Развивать умение считаться с интересами других.

## Картотека коммуникативных игр

**Нос к носу**

Цель: игра для создания положительного настроя и внимательного отношение друг к другу.

Содержание. Дети двигаются под музыку по всему периметру комнаты. По команде взрослого, например, «нос к носу» они становятся по парам и касаются друг друга носами. Опять звучит музыка, дети двигаются до следующей команды воспитателя.

«Ладошка к ладошке», «Коленка к коленке», «Ухо к уху» и т.д.

**Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся**

Цель: развить умения выражать свои чувства и понимать чувства другого человека.

Содержание. Игра выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Воспитатель даёт задания

Закройте глаза, протяните руки навстречу друг другу, познакомьтесь руками, постарайтесь получше узнать своего соседа, опустите руки;

снова вытяните руки вперёд, найдите руки соседа, ваши руки ссорятся, опустите руки;

ваши руки снова ищут друг друга, они хотят помириться, ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаётесь друзьями.

**Слепец и поводырь**

Цель: развить умение доверять, помогать и поддерживать товарищей по общению.

Содержание. Дети разбиваются на пары: “слепец” и“поводырь”. Один закрывает глаза, а другой водит его по группе, даёт возможность коснуться различных предметов, помогает избежать различных столкновений с другими парами, даёт соответствующие пояснения относительно их передвижения. Команды следует отдавать стоя за спиной, на некотором отдалении. Затем участники меняются ролями. Каждый ребенок, таким образом, проходит определённую “школу доверия”.

По окончанию игры воспитатель просит ребят ответить, кто чувствовал себя надёжно и уверенно, у кого было желание полностью довериться своему товарищу. Почему?

**Волшебные водоросли**

Цель: снятие телесных барьеров, развить умения добиваться цели приемлемыми способами общения.

Содержание. Каждый участник (по очереди) пытается проникнуть в круг, образованного детьми. Водоросли понимают человеческую речь и чувствуют прикосновения и могут расслабиться и пропустить в круг, а могут и не пропустить его, если их плохо попросят.

**Вежливые слова**

Цель: развитие уважения в общении, привычка пользоваться вежливыми словами.

Содержание. Игра проводится с мячом в кругу. Дети бросают друг другу мяч, называя вежливые слова. Назвать только слова приветствия (здравствуйте, добрый день, привет, мы рады вас видеть, рады встречи с вами); благодарности (спасибо, благодарю, пожалуйста, будьте любезны); извинения (извините, простите, жаль, сожалею); прощания (до свидания, до встречи, спокойно).

**Подарок на всех**

Цель: развить умение дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками, чувства коллектива.

Содержание. Детям даётся задание: “Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?” или “Если бы у тебя был Цветик- Семицветик, какое бы желание ты загадал?”. Каждый ребёнок загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток.

Лети, лети лепесток, через запад на восток,

Через север, через юг, возвращайся, сделав круг,

Лишь коснёшься ты земли, быть, по-моему, вели.

Вели, чтобы…

В конце можно провести конкурс на самое лучшее желание для всех.

**Волшебный букет цветов**

Цель: Учить проявлять внимание к окружающим, устанавливать доброжелательные отношения, замечать положительные качества других и выражать это словами, делать комплименты.

Оборудование: Зеленая ткань или картон, вырезанные лепесточки для каждого ребенка.

Содержание*. Воспитатель* (показывает на лежащий на полу кусок ткани). Это зеленая полянка. Какое у вас настроение, когда вы смотрите на эту полянку?(Грустное, печальное, скучное)

*Воспитате*ль. Как вы думаете, чего на ней не хватает? (Цветов)

*Воспитатель*. Не веселая жизнь на такой полянке. Вот так и между людьми: жизнь без уважения и внимания получается мрачной, серой и печальной. А хотели бы сейчас порадовать друг друга? Давайте поиграем в «Комплименты».

Дети по очереди берут по одному лепесточку, говорят комплименты любому ровеснику и выкладывают его на полянке. Добрые слова должны быть сказаны каждому ребенку.

*Воспитатель.* Посмотрите ребята, какие красивые цветы выросли от ваших слов на этой полянке. А сейчас какое у вас настроение?

*Дети.* Веселое, счастливое.

Воспитатель таким образом, подводит к мысли, что нужно внимательней относится друг к другу и говорить хорошие слова.

**Игра-ситуация**

Цель: развить умение вступать в разговор, обмениваться чувствами, переживаниями, эмоционально и содержательно выражать свои мысли, используя мимику и пантомимику.

Содержание. Детям предлагается разыграть ряд ситуаций

1. Два мальчика поссорились – [помири](http://cavalryman.ru/) их.

2. Тебе очень хочется поиграть в ту же игрушку, что и у одного из ребят твоей группы – попроси его.

3. Ты нашёл на улице слабого, замученного котёнка – пожалей его.

4. Ты очень обидел своего друга – попробуй попросить у него прощения, помириться с ним.

5. Ты пришёл в новую группу – познакомься с детьми и расскажи о себе.

6. Ты потерял свою машинку – подойди к детям и спроси, не видели ли они ее.

7. Ты пришёл в библиотеку – попроси интересующеюся тебя книгу у библиотекаря.

8. Ребята играют в интересную игру – попроси, чтобы ребята тебя приняли. Что ты будешь делать, если они тебя не захотят принять?

9. Дети играют, у одного ребёнка нет игрушки – поделись с ним.

10. Ребёнок плачет – успокой его.

11. У тебя не получается завязать шнурок на ботинке – попроси товарища помочь тебе.

12. К тебе пришли гости – познакомь их с родителями, покажи свою комнату и свои игрушки.

13. Ты пришёл с прогулки проголодавшийся – что ты скажешь маме или бабушке.

**Изобрази пословицу**

Цель: развить умение использовать невербальные средства общения.

Содержание. Детям предлагается изобразить с помощью жестов, мимики какую-либо пословицу:

“Слово не воробей – вылетит, не поймаешь”

“Скажи, кто твой друг и я скажу кто ты”

“Нет друга – ищи, а найдёшь – береги”

“Как аукнется, так и откликнется”

**Разговор через стекло**

Цель: развить умение мимику и жесты.

Содержание. Дети становятся напротив друг друга и выполняют игровое упражнение “Через стекло”. Им нужно представить, что между ними толстое стекло, оно не пропускает звука. Одной группе детей нужно будет показать (например, “Ты забыл надеть шапку”, “Мне холодно”, “Я хочу пить…”), а другой группе отгадывать то, что они увидели.

Закорючка Цель: Развивать уважение в общении. Учитывать интересы других детей.

Воспитатель предлагает детям волшебный фломастер, который превращает простые закорючки в разные предметы, животных, растения. Первый игрок берет фломастер и рисует на листе небольшую закорючку. Затем предлагает этот лист следующему игроку, который дополнит закорючку так, чтобы получился какой-нибудь предмет, или животное, или растение. Потом второй игрок рисует для следующего игрока новую закорючку и т.д. В конце определяют победителя игры

**Пресс-конференция**

Цель: развить умение вежливо отвечать на вопросы собеседников, кратко и корректно формулировать ответ; формировать речевые умения.

Содержание. Все дети группы участвуют в пресс-конференции на любую тему (например: “Твой выходной день”, “Экскурсия в зоопарк”, “День рождения друга”, “В цирке” и др.). Один из участников пресс-конференции “гость” (тот, кому будут заданы все вопросы) – садится в центр и отвечает на любые вопросы детей.

**Пойми меня**

Цель: развить умение ориентироваться в ролевых позициях людей и коммуникативных ситуациях.

Содержание. Ребёнок выходит вперёд и придумывает речь из 4-5предложений, Дети должны догадаться, кто говорит(экскурсовод, журналист, воспитатель, литературный герой) и в какой ситуации возможны подобные слова. Например, “И вот все вышли на старт. 5,4,3,2,! – старт! (Ситуация – соревнование спортсменов, говорит спортивный комментатор).

**Без маски**

Цель: развить умения делиться своими чувствами, переживаниями, настроением с товарищами.

Содержание. Перед началом игры воспитатель говорит ребятам о том, как важно быть честным, открытым и откровенным по отношению к своим близким, товарищам.

Все участники садятся в круг. Дети без подготовки продолжают высказывание, начатое воспитателем. Вот примерное содержание незаконченных предложений:

«Чего мне по-настоящему хочется, так это…»;

«Особенно мне не нравится, когда…»;

«Однажды меня очень напугало то, что…»;

«Помню случай, когда мне стало стыдно. Я…»

**Сбрось усталость**

Цель: снижение мышечного и эмоционального напряжения.

Подготовка: чтобы игра стала своеобразным ритуалом, помогающим детям снять усталость, напряжение, необходимо поговорить с ними о том, что такое усталость.

Содержание: Дети стоят, широко расставив ноги, немного согнув их в коленях. Тело согнуто, руки свободно опущены, голова склонилась к груди, рот приоткрыт. Дети слегка покачиваются в стороны, вперёд, назад. По сигналу взрослого надо резко тряхнуть головой, руками, ногами, телом. Взрослый говорит: «Ты стряхнул свою усталость, чуть-чуть осталось, повтори ещё».

**Бабушка Маланья**

Цель: игра, направленная на формирование уверенного поведения, повышения самооценки.

Содержание: В этой игре водящий должен придумать какое-нибудь оригинальное движение, а все остальные — его повторить. На ребёнка, изображающего «Маланью» можно надеть платочек или фартучек, он становится в круг. Дети начинают петь песню, сопровождая её выразительными движениями.

У Маланьи, у старушки жили в маленькой избушке семь сыновей (движения за руки по кругу). Все без бровей. Вот с такими ушами, вот с такими носами, вот с такими усами, вот с такой бородой, вот с такой головой (движения: останавливаются и с помощью жестов и мимики изображают то, о чём говорится в тексте: закрывают брови руками, делают круглые глаза, большой нос и уши, показывают усы).

Ничего не ели, целый день сидели (присаживаются на корточки).

На неё глядели и делали вот так...(повторяют за «Маланьей» любое смешное движение).

Движения могут быть самые разнообразные: можно сделать рожки, попрыгать, поплясать, сделать руками длинный нос и т.д. Движение должно повторятся несколько раз, чтобы дети могли войти в образ и получить удовольствие от игры.

**Маленькое привидение**

Цель: игра, направленная на формирование навыка выражать негативные эмоции приемлемым способом.

Содержание: Взрослый говорит: «Ребята сейчас мы будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить, и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете руками делать вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносит страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить. Затем взрослый хлопает в ладоши.

**Замри**

Цель: игра на развитие навыков волевой регуляции, умение подчинятся правилам.

Содержание: Дети прыгают в такт музыки (ноги вместе – в стороны, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бёдрам) Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, в которой их застала пауза. Если кому-то из участников не удалось, он выбывает из игры. Играют до тех пор, пока останется лишь один участник.

**Зеркало**

Цель: игра, направленная на развитие умения различать эмоциональное состояние окружающих.

Содержание: Детям предлагается приставить, что они пришли в магазин зеркал. Одна половина группы «зеркала», другая разные «зверюшки». «Зверюшки», ходят мимо «зеркал», прыгают, строят рожицы, а «зеркала» должны точно отражать движения и эмоциональное состояние «зверюшек».

После игры взрослый обсуждает с детьми, какое настроение приходилось отображать зеркалу чаще, в каких случаях было легче или труднее копировать образец.

**Хор животных**

Цель: игра направлена на взаимодействие отдельных объединений детей, сплачиванию детских коллективов.

Содержание: Детям предлагается исполнение песенки «В лесу родилась ёлочка» не словами. А звуками животных, изображённых на картинках. Начинают уточки: «Кря-кря-кря-кря! Продолжают коровки: «Му-му-му-му!». Затем можно подключится ведущему и гостям (родители, педагоги) поющими как котята: «Мяу-мяу-мяу!» Ведущий по очереди показывает на каждую из групп, она продолжает пение. Потом говорит: «Поём все вместе» и общий хор животных заканчивает песню.

**Радио**

Цель: игра для создания положительного настроя и внимательного отношение друг к другу.

Содержание: Дети садятся в круг. Ведущий садится спиной к группе и объявляет: «Внимание, внимание! Потерялся ребёнок (подробно описывает кого-нибудь из группы участников - цвет волос, глаз, рост, одежду...) пусть он подойдёт к диктору». Дети внимательно смотрят друг на друга. Они должны определить, о ком идёт речь, и назвать имя этого ребёнка. В роли диктора радио может побыть каждый желающий.

**Цифры**

Цель: игра направлена на развитие чувства единства, сплоченности, умение действовать в коллективе, снятие телесных барьеров.

Содержание: Дети свободно двигаются под весёлую музыку в разных направлениях. Ведущий громко называет цифру, дети должны объединится между собой, соответственно названной цифре:. 2- парами, 3-тройками, 4-четвёрками. В конце игры ведущий произносит: «Все!». Дети встают в общий круг и берутся за руки.

**Передай сигнал**

Цель: игра для преодоления защитных барьеров, отгораживающих сверстников друг от друга.

Содержание: Дети берутся за руки. Ведущий посылает сигнал стоящему рядом с ним ребёнку через пожатие руки, сигнал можно передавать влево и вправо, разговаривать нельзя. Когда сигнал придёт снова к ведущему, он поднимает руку и сообщает о том, что сигнал получен. Затем предлагает детям передать сигнал с закрытыми глазами. Игра проводится 3-4 раза. Главное условие-общение без слов.

**Картинная галерея**

Цель: развитие внимания, умение анализировать полученную информацию.

Оснащение: картины, названия которых известны детям.

Содержание. Играющие садятся на пол или стульчики, образуя круг.

Воспитатель показывает им картины. Каждый участник загадывает одну из них, которая больше понравилась. Затем выбирается водящий. Он произносит

-Все картины хороши, Но одна лучше!

Остальные участники с помощью вопросов пытаются угадать, какая картина понравилась водящему.

Ребенок, который первым назовет загаданную картину, становится водящим, игра возобновляется.

**Солнышко**

Цель: формирование ощущения причастности к группе.

Содержание: Ведущий (взрослый) поднимает вверх правую руку и предлагает всем опустить ладошку на его руку по кругу и громко сказать: «Здравствуйте!». Этот ритуал помогает настроить участников на игру и без особого труда построить их в круг.

**Комплименты**

Цель: создание благоприятной атмосферы непосредственного, свободного общения и эмоциональной близости.

Содержание: Правило не повторяться. Дети, глядя в глаза друг друга, желают соседу что-то хорошее, хвалят, обещают, восхищаются и передают фонарик (сердечко, солнышко, цветок) из рук в руки. Принимающий, кивает головой и говорит: «Спасибо. Мне очень приятно».

**Зайчик и лиса**

Цель: учить слышать, понимать и соблюдать правила игры.

Оснащение: маска лисы.

Содержание. С помощью считалки выбирается водящий – «лиса». «Лиса» садится за куст. Остальные дети «зайчики» собираются около одной из стен комнаты. Педагог произносит:

Раз, два, три, четыре, пять!

Вышли зайчики гулять.

«Зайчики» выбегают на середину комнаты и прыгают. Педагог выдержав паузу говорит:

Вдруг лисица выбегает,

Зайку серого хватает.

На последнем слове «лиса» выбегает и пытается поймать «зайца» который не успел вернуться к стене. Пойманный ребенок становиться водящим, а игра возобновляется.

**Травинка**

Цель: развивать контроль за движениями и умение работать по инструкции.

Содержание. С помощью считалки выбирается «наблюдатель». Остальные дети «травинки». Задача наблюдателя выбрать лучшую травинку (ребенка, который будет внимательно слушать, правильно и точно выполнять задания).

Педагог, с небольшими остановками, дает задания:

- Медленно поднимите руки через стороны вверх.

- Потянитесь, как травинка тянется к солнечному свету.

- Опустите руки, глазами нарисуйте солнышко, которое греет травинку.

- Поднимите руки, покачайтесь, как травинка на ветру из стороны в сторону, взад и вперед.

- Ветер усиливается и все сильнее раскачивает травинку.

- Затем ветер стихает а травинка замирает.

«Наблюдатель» выбирает лучшую «травинку». Выбранный ребенок становиться «наблюдателем», игра повторяется.

**Горная тропинка**

Цель: воспитывать доверительные отношения друг к другу, развивать ответственность за другого человека.

Оснащение: веревка или мел.

Содержание. Педагог предлагает детям, послушав басню С. Маршака «Два барана», ответить на вопросы:

1. Как вы думаете, почему произошло несчастье с баранами?
2. Какие, качества погубили баранов?
3. Подумайте и скажите, был ли выход из создавшейся ситуации?
4. Как, на ваш взгляд, следовало бы поступить баранам?

Затем с помощью мела или веревок ограничивается «пропасть» шириной 2 м, «мостик» и «тропинка» шириной 25-30 см.

Педагог разделяет детей на пары и говорит:

- *Представьте, что мы высоко в горах. Впереди – пропасть, через которую вам предстоит перебраться.*

*Вы пойдете навстречу друг другу по узкой тропинке и встретитесь на очень узком мостике. Помните, что главное - не свалиться в пропасть самому и не дать упасть своему другу.*

По команде педагога пары участников поочередно выполняют задание.

Выигрывает пара, которая, по мнению большинства детей, наиболее удачно преодолела препятствие. Учитывается и оценивается активность детей, степень внимания к своему партнеру, взаимопомощь, а также время выполнения задания.

**Морская фигура – «замри»**

Цель: развить умение действовать совместно и осуществлять само- и взаимоконтроль за деятельностью.

Оснащение: «волшебная палочка».

Содержание. С помощью считалки выбирается водящий - «морской царь». Он будет следить за неподвижностью «морских фигур» и касанием «волшебной палочки» удалять (предлагать сесть на пол) тех, кто пошевелится.

Дети бегают по комнате, изображая руками движения волн.

Педагог или водящий произносит: - *Море волнуется*- *раз. Море волнуется* - *два. Море волнуется* - *три. Морская фигура на месте замри!*

Дети останавливаются и замирают в любой позе, которую стараются удержать до тех пор, пока педагог не скажет:*«Отомри!»*

«Морской царь» выбирает нового водящего, игра возобновляется.

**Поступки**

Цель: развивать умение выражать словами отношение к поступкам других, находить оптимальные выходы из сложных ситуаций. Учить задавать открытые и закрытые вопросы и отвечать на них.

Оснащение: магнитная доска, магниты, мел; пары сюжетных картинок с изображением приемлемых и неприемлемых взаимоотношений в системах:

Взрослый – ребенок,

Ребенок – ребенок,

Ребенок – природа.

Содержание. Один из детей – водящий, остальные «наблюдатели» и «советчики».

Педагог вертикальной линией разделяет доску пополам. В левой части доски пишет знак «-», в правой «+». Водящему предлагается найти картинку с изображением плохого поступка, прикрепить её под знаком «-» и обосновать свой выбор, далее водящему необходимо подобрать парную картинку, на которой изображен хороший поступок и прикрепить его под знаком «+» и пояснить своё решение. «Наблюдатели» и «советчики» следят за ходом работы и высказывают своё мнение.

**Звери на болоте**

Цель: воспитывать доверительные отношения друг к другу, развивать ответственность за другого человека.

Оснащение: листы бумаги.

Содержание. Педагог делит детей на пары, в каждой из которых один участник получает три листочка, а другой один.

Педагог говорит:

- Представьте, что все превратились в зверей и оказались в болоте. Выбраться из него можно только парами и только с помощью листочков. Тот, у кого листочков больше, помогает товарищу выбраться из болота.

По команде педагога пары участников поочередно выполняют задание. Педагог оценивает взаимопомощь и взаимовыручку во время прохождения «болота».

**Что случилось?**

Цель: учить определять эмоциональное состояние и отражать его с помощью речи.

Оснащение: магнитная доска, магниты; картинки: веселый крокодил, грустный львенок, злой (сердитый) мышонок, испуганный слоненок, обиженный пингвин, удивленный филин.

Содержание: Один из детей - водящий, остальные - «наблюдатели» и «советчики».

Педагог предлагает водящему выбрать любую картинку, прикрепить ее к магнитной доске и ответить на вопросы:

1. *Кто это?*
2. *Какое у него настроение?*
3. *Какие чувства (эмоции) он испытывает?*
4. *Почему? Что с ним случилось?*
5. *Что ты ему посоветуешь?*

«Наблюдатели» и «советчики» слушают ответы на вопросы и высказывают свое мнение. Игра возобновляется.

**Пантомимические этюды**

Цель: учить определять эмоциональное состояние и отражать его с помощью выразительных движений.

Содержание. Педагог предлагает детям пройтись так, как в их представлении ходят:

- маленькая девочка в хорошем настроении;

- старик;

- уставший человек;

- смелый человек и т.д.

Вначале дети выполняют каждое задание одновременно, затем поочередно.

**Собери чемодан**

Цель: развивать слуховое восприятие и память, проявлять внимание к собеседнику.

Содержание. Участники садятся на пол или на стульчики, образуя круг.

Воспитатель говорит:

- Представьте себе, что мы отправляемся в путешествие. Давайте собирать чемодан. Подумайте, что можно взять с собой в дорогу. Первый «путешественник» называет предмет, который он возьмет с собой, второй повторяет то, что сказал первый, а затем называет свой предмет. Третий припоминает, что взял второй «путешественник» и добавляет свой предмет и так далее. Помните, что повторяться нельзя.

*Упражнение можно усложнить, попросив детей повторять название всех предметов, которые прозвучали до них.*

**Эхо**

Цель: развивать слуховое восприятие и память.

*Содержание. Первый вариант.*

Воспитатель читает детям любое стихотворение, а они повторяют последнее слово каждой строчки.

*Второй вариант.*

Воспитатель разделяет детей на две команды. Одна из команд – «выдумщики», другая – «эхо».

Команда «выдумщиков» советуется и решает, кто и какое слово назовет по определенной теме. Затем игроки этой команды поочередно произносят задуманные слова и спрашивают команду «эхо»: «Какое слово сказал Витя (Коля и т.д.)? Команда «эхо» должна дружно отвечать на вопросы команды –соперницы.

Затем команды меняются местами, игра возобновляется.

**Взаимное цитирование**

Цель: создание благоприятной атмосферы непосредственного, свободного общения и эмоциональной близости, внимание, слуховую память.

Содержание.

Играющие садятся на стульчики или на пол, образуя круг.

*Воспитатель говорит:*

* Давайте поиграем в такую игру. Я два раза стучу ладонями по коленям и дважды произношу свое имя «Лена – Лена», а затем хлопаю в ладоши над головой, называя кого-нибудь другого, например: «Ваня-Ваня». Ваня, услышав свое имя, сначала стучит по коленям два раза, называя себя «Ваня – Ваня» а потом хлопает в ладоши и называет кого-нибудь другого, например: «Катя-Катя». Теперь Катя перенимает ход и так далее. Постарайтесь не смотреть на того участника, которого вы называете. Произносите его имя, например, глядя куда-то вверх.

**Кто ты?**

Цель: учить слышать, понимать и соблюдать правила игры.

Содержание. Каждый участник придумывает себе какое-нибудь смешное прозвище (например, метла, пузырек, расческа, ручка, игрушка и др.) Затем с помощью считалки выбирается водящий. Он начинает задавать вопросы игрокам. Отвечая на них ,игрок должен употреблять только придуманное им слово, при этом сохраняя серьезное выражение лица.

Например, водящий подходит к тому, кто назвал себя «метлой» и строго предупреждает:

*- Кто ошибается,*

*- Тот попадается!*

*- Кто засмеётся, тому плохо придется!*

Далее следует диалог, например:

*- Кто ты?*

*- Метла.*

*- А что ты ел сегодня утром?*

*- Метлу.*

*- А на чем ты приехал в детский сад?*

*- На метле. И так далее.*

Когда вопросы закончатся или же игрок ошибается (рассмеётся ), водящий меняется.

**Что в сундучке?**

Цель: развитие внимания, умение анализировать полученную информацию.

Оснащение: сундучок, различные предметы.

*Содержание.* Педагог ставит на стол сундучок, внутри которого находится какой – либо предмет. С помощью считалки выбирается водящий. Он заглядывает в сундучок. Остальные участники задают вопросы водящему о цвете, форме, назначении предмета, лежащего в сундучке. Водящему нужно отвечать на все вопросы словами «да» или «нет».

Ребенок, который первым назовет то, что находится в сундучке, становится водящим. Педагог кладет в сундучок другой предмет, игра возобновляется.

**Азбука почемучек**

Цель: развивать умение работать с информацией через установление логических и причинно следственных связей.

Оснащение: алфавит.

Содержание. Играющие садятся на пол или стульчики, образуя круг.  Педагог говорит:

- Вам нужно задать вопрос так, чтобы первое слово вашего вопроса начиналось с одной из букв алфавита. Задавать вопросы будем по очереди. Участник, который собьется или забудет последовательность букв в алфавите, выбывает из игры. Например:

А: абрикос – это фрукт или овощ?

Б: банан, какого цвета? И т.д.

**Интервью**

Цель: развитие умения принимать на себя роль, выполнять её в соответствии с характеристикой героя.

Оснащение: микрофоны (по количеству пар участников)

Содержание. Педагог разделяет детей на две команды. Одна команда – «эксперты», другая – «журналисты».

Педагог говорит:

- Каждому «журналисту» нужно выбрать себе «эксперта» и взять у него интервью по знакомой нам теме, например: «Город, в котором я живу».

Пожалуйста, играйте свои роли так, чтобы ваше поведение и речь были бы как у настоящих журналистов и экспертов. Кто начнет первым?

Педагог выступает в роли наблюдателя.

Выигрывает пара, которая, по мнению большинства детей, наиболее удачно сыграла свои роли.

Оценивается степень внимания к партнеру, культура общения, артистизм.

**Пум – пум - пум**

Цель: развитие внимания, умение анализировать полученную информацию.

Содержание. Играющие садятся на пол или стульчики, образуя круг.

Педагог говорит:

*- Сейчас мы поиграем в игру «Пум – пум – пум» . «Пум – пум –пум» - так мы будем называть любой загадочный предмет.*

Затем выбирается водящий, который загадывает предмет. Остальные участники задают ему вопросы.

Например:

*- Почему ты загадал этот «Пум – пум – пум»?*

*- Для чего «Пум – пум – пум» нужен?*

*- Этот «пум-пум-пум» большой или маленький?* И так далее.

Водящий должен отвечать на вопросы играющих полным предложением.

Ребенок, который первым назовет загадочный предмет, становится водящим, игра возобновляется.

**Скажи по – другому**

Цель: учить слышать, понимать и соблюдать правила игры

Оснащение: фишки.

Содержание. Играющие садятся на пол или стульчики, образуя круг.

Педагог говорит:

- Я буду произносить предложения, в каждом из которых буду голосом выделять слово. Ваша задача заменить это слово другим, по значению словом.

Будьте внимательны – смысл предложения не должен измениться.

Примеры предложений:

*- Девочка торопиться в школу:*

*- Мама смотрит в окно:*

*- Вчера Толя был грустным;*

*- Сегодня Толя весело хохочет. И так далее.*

Ребенок, который первым дал верный ответ, получает фишку. Выигрывает тот, кто к концу игры соберет больше фишек.

**Объясни Незнайке!**

Цель: развитие умения выслушивать мнение своих товарищей, соблюдать очередность, не бояться высказываться. Развитие мыслительных процессов, логического мышления.

Оснащение кукла Незнайка, фишки.

Содержание. Играющие садятся на пол или на стульчики образуя круг. Педагог спрашивает, детей, какие пословицы они знают. Затем говорит:

- Незнайка не понимает того, о чем говориться в пословицах. Давайте ему поможем.

Педагог называет пословицы, а дети стараются их объяснить, привести подходящие примеры. Ребенок, который дал верный ответ получает фишку. Выигрывает тот, кто к концу игры собрал больше фишек.

**Делаем выводы**

Цель: развивать умение работать с информацией через установление логических и причинно следственных связей, а также умозаключений.

Оснащение: сюжетные картинки:

«Плывет катер», «Плывёт рыба», «Плывёт облако».

«Идёт человек», «Идёт дождь», «Идёт трамвай».

«Носик у чайника», «Носик у девочки», «Носик на ботинке».

«Бежит собака», «Бежит ручей», «Бежит вода из крана».

Содержание. Педагог говорит:

- Послушайте три предложения. Бежит собака, бежит ручей, бежит вода из крана. Что общего в этих предложениях? Давайте попробуем объединить эти предложения, нам нужно сделать вывод.

Дети при помощи педагога должны составить следующее предложение: «Собака, ручей, вода из крана могут бежать». Выбирается водящий, который делает вывод по другим картинкам, а «консультанты», при необходимости помогают.

**Плохое настроение**

Цель: учит детей находить адекватные методы взаимодействия для избежания конфликтов, выражать эмоции приемлемыми методами.

Содержание. Педагог объясняет детям, что у каждого человека может быть плохое настроение., и что окружающим нужно постараться понять его причину и научиться правильно реагировать на плохое поведение и высказывание человека.

Затем педагог говорит:

*- Один мальчик пришел в детский сад в плохом настроении и сердито сказал своему другу: «Я не буду с тобой играть».*

*Его друг подумал немного и спросил: «Ты имеешь ввиду, что тебе хочется недолго побыть одному?»*

*У мальчика улучшилось настроение, потому что друг не стал с ним спорить, ругаться, не обиделся, а просто постарался его понять.*

После этого выбирается водящий, который будет изображать ребенка в плохом настроении. Остальные дети пытаются правильно реагировать, начиная любое высказывание со слов:» Ты имеешь в виду, что …»

**Моё начало – твой конец**

Цель: учить понимать смысл сообщений, выделять основную идею высказывания, продолжать мысль собеседника.

Оснащение: игрушки.

Содержание. Педагог разделяет детей на две команды. Участникам одной команды нужно придумать начало истории про игрушку, игрокам другой команда – её конец. По окончании команды меняются местами.

**Это и хорошо, и плохо**

Цель: учить детей излагать свои мысли точно, кратко, без искажения смысла.

Оснащение: двухцветный карандаш.

Содержание. Участники садятся на пол или на стульчики, образуя круг. Педагог предлагает детям считать двухцветный карандаш «волшебной палочкой» с двумя полюсами, один из которых будет обозначать «хорошо», а другой - «плохо». Выбирается тема, по которой участники будут выделять «хорошее» и «плохое». Дети передают по цепочке карандаш, поворачивая его, то одной то другой стороной вверх, в зависимости от своих высказываний.

Например, при обсуждении темы «Лес», карандаш повернут в верх, стороной обозначающей «хорошо». Ребенок говорит: «Лес – это хорошо, потому что он очищает воздух». Затем он передает карандаш следующему участнику, перевернув его другой стороной, обозначающей «плохо». Теперь участник должен объяснить, почему лес – это плохо. Например, он может сказать: «В лесу можно заблудиться». И т.д.

**Я начну, а вы продолжите**

Цель: развивать умение отвечать на вопросы, правильно формулировать свою речь.

Оснащение: рассказ Н. Носова «На горке».

Содержание. Участники садятся на пол или стульчики, образуя круг. Вначале педагог читает детям рассказ Н. Носова «На горке», а затем произносит незаконченные предложения. Дети поочередно их заканчивают, используя образные слова и выражения.

Например:

*Был ясный день, снег на солнце …(сверкал, искрился, переливался, блестел).*

*Миша сел на санки и помчался с горы …(пулей, вихрем, так, что дух захватило)*

*Санки перевернулись, и мальчик …(шлепнулся, бухнулся в снег, полетел кубарем)*

*Коле очень хотелось, чтобы горка получилась. Он трудился…(не покладая рук, без устали, в поте лица).*

**Магазин игрушек**

Цель: развивать умение понимать друг друга, вникать в суть полученной информации.

Содержание. Педагог разделяет детей на две команды. Первая команда – «покупатели», вторая – «игрушки»

Каждый участник второй команды загадывает, какой игрушкой он будет, а затем принимает «застывшую» позу, изображая расставленный в магазине товар.

«Покупатель» подходит к какой – либо «игрушке» и спрашивает: «Кто ты?»

После этого вопроса участник второй команды начинает имитировать действия, характерные для загаданной им игрушки. «Покупателю» нужно отгадать и назвать игрушку, которую ему показывают.

**Путешествия Буратино**

Цель: развивать умение работать с информацией через установление логических и причинно следственных связей, а также умозаключений.

Оснащение: кукла «Буратино», фишки.

Содержание. Участники садятся на пол или на стульчики, образуя круг.

Воспитатель показывает детям игрушку и говорит:

- Ребята, к нам в гости заглянул Буратино. Он побывал во многих детских садах. Слушайте Буратино и постарайтесь отгадать, в каких комнатах детского сада он побывал и когда (зимой, летом, утром, или вечером) это было.

Примеры:

- Зашел Буратино в комнату, где дети:

1. засучивают рукава, намыливают руки, вытираются;
2. расстегивают пуговицы, снимают и складывают одежду, потягиваются, успокаиваются, отдыхают, спят;
3. пляшут, поют, слушают, притопывают, кружатся, кланяются;

4.маршируют, приседают, пролезают, спрыгивают.

- Был Буратино в детском саду, когда дети:

 приходят, здороваются, переобуваются, заходят в группу;

одеваются, прощаются, уходят;

купаются, загорают, ходят босиком;

лепят снеговиков, катаются на санках, на лыжах;

Ребенок, который первым отгадал и дал верный ответ, получает фишку. Выигрывает тот, кто к концу игры собрал больше фишек.

**Угадай и нарисуй**

Цель: развивать умение понимать друг друга, вникать в суть полученной информации.

Оснащение: простые карандаши и листы бумаги. (По количеству участников)

Содержание. Дети сидят за столом. Воспитатель загадывает загадки. Дети должны отгадать их. Затем, не называя отгадок, нарисовать их.

Примеры загадок:

*Под сосною у дорожки На спине иголки*

*Что стоит среди травы? Длинные да колкие*

*Ножка есть, но нет сапожек, А свернется он в клубок -*

*Шляпка есть –нет головы. Нет ни головы ни ног.*

(Гриб) (Ежик)

По окончании рисования начинается обсуждение.

Дети объясняют, как им удалось или почему не получилось разгадать ту или иную загадку.

**Я бросаю тебе мяч**

Цель: научить устанавливать обратную связь при взаимодействии друг с другом.

Оснащение: мяч.

Содержание. Дети стоят в кругу и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того участника, кому хотят его бросить. При этом ребенок, бросающий мяч, говорит: «Я бросаю тебе конфетку (цветок, яблоко и т.д.)

Ребенок, получивший мяч, должен ответить, сделав какой – либо вывод, например : «Спасибо, ты знаешь, я люблю сладкое».

**Почему? А потому!**

Цель: развивать умение оценивать других с позиции доброжелательности, учитывая личные особенности слушателя.

Оснащение: фишки.

Содержание. Воспитатель приводит примеры «каверзных» вопросов. Затем сами дети задают такие вопросы друг другу. Например:

- Почему кошка часто умывается?

- Может слон жить без хобота? И др.

Ребенок, который дал доказательный и правдоподобный ответ, получает фишку.

Выигрывает тот, кто к концу игры собрал больше фишек.

**Бывает – не бывает**

Цель: развивать умение логически мыслить, фонтазию, воображение.

Оснащение: любые предметные картинки, например: крокодил, тучка, цыпленок, луна и др.

Содержание. С помощью считалки выбирается пара детей. Один из пары берет картинку и придумывает к ней какую – либо небылицу. Второй участник должен доказать, что так не бывает. Первый ребенок противоречит , доказывая ,что такое может случиться.

Варианты диалогов детей:

*- Крокодил летает.*

*- Крокодил не летает, у него не крыльев.*

*- Нет летает, его везут в самолете.*

*- Тучка упала на землю.*

*- Тучка плывет по небу, она не может упасть.*

*- Нет, тучка упала дождем.*

Затем выбирается другая пара, игра возобновляется.

**Не бывает….**

Цель: развивать ассоциативное мышление, формировать понимание фантазийности предполагаемого.

Оснащение: фишки

Содержание. С помощью считалки выбирается водящий. Он приводит какое – либо утверждение, с его точки зрения неправдоподобное. Например:

- Дети учат взрослых.

- Отменили «тихий час». И т.п.

Остальные участники должны придумать условия, при которых это утверждение станет возможным. За верный ответ ребенок получает фишку. Выигрывает тот, кто к концу игры соберет больше фишек.

**Но зато я…..**

Цель: Умение отстаивать сою позицию, видеть положительное в окружающем.

Оснащение: мяч.

Содержание. Участники становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч.

Ребенок, бросивший мяч , говорит какую –либо фразу о себе, которая начинается словами: «Я не …».

Ребенок, получивший мяч, должен ответить, начиная со слов: «Но зато я…».

Например: Я не забываю чистить зубы по вечерам.

Но зато я, мою руки перед едой.

**Что было бы, если бы я …**

Цель: развивать умение оценивать других с позиции доброжелательности.

Содержание. Участники садятся на пол или на стульчики, образуя круг.

Воспитатель говорит:

- Ребята, представьте, что вы встретились с Феей и она рассказала, что может превратить вас в кого бы вы ни пожелали , но только если вы объясните свой выбор.

Варианты ответов детей:

- артистом, то сыграл бы роль…

- художником, то нарисовал бы…

если бы я был:

- воспитателем, то…

- цветком, то радовал бы….

- животным, я бы…

**Доказательство**

Цель: учить детей излагать свои мысли точно, кратко, без искажений смысла, умение конструировать текст.

Оснащение: различные предметы (счетные палочки, пуговицы, кубики, геометрические фигуры и др.); фишки.

Содержание. Педагог раскладывает перед участниками предметы и предлагает им подумать и сказать, какую фигуру можно из предложенных предметов

Когда кто – то из детей дает ответ, например: «Из палочек и пуговиц получится машина», то в качестве доказательства он должен выложить придуманную им фигуру.

Ребенок ,который правильно выполнил задание ,получает фишку.

Выигрывает тот, кто к концу игры собрал больше фишек.

**Художник слова**

Цель: развивать ассоциативное мышление, внимание, память.

Содержание. Участники садятся на стульчики или на пол, образуя круг.

Выбирается водящий, который рисует словесный портрет кого – либо из группы, не называя имени этого ребенка. Остальные участники должны догадаться, о ком идет речь.

Затем водящий меняется, упражнение возобновляется.

**Магазин**

Цель: развивать логическое мышление, учить перефразировать сказанное, уловив его главный смысл.

Оснащение: различные предметы, игрушки, продукты.

Содержание. С помощью считалки выбирается водящий - «продавец», остальные дети - «покупатели».

На «прилавке магазина» раскладываются различные «товары». Один из «покупателей» не называя предмет, описывает его и рассказывает, для чего он ему нужен, что из него можно приготовить и т.д.

«Продавец» должен догадаться, какой именно «товар» нужен «покупателю». Затем водящий меняется, игра повторяется.

**Опиши друга**

Цель: развивать наблюдательность, внимание к окружающим людям.

Содержание. С помощью считалки выбирается пара детей. Они встают спиной друг другу и по очереди описывают прическу, одежду и лицо своего партнера. После этого описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько был точен каждый игрок. Затем выбирается другая пара, игра возобновляется.

**Библиотека**

Цель: развивать слуховое восприятие память, описательная речь.

Оснащение: книги, хорошо известные детям.

Содержание. С помощью считалки выбирается водящий. – «Библиотекарь», остальные дети – «читатели».

Один из «читателей» описывает содержание нужной книги, не называя её. По его описанию «библиотекарь» должен догадаться, о какой книге идет речь, и «выдать ее читателю»

**Знакомство**

Цель: развивать умение ориентироваться в ролевых позициях.

Оснащение: картинки с изображением сказочных персонажей.

Содержание. С помощью считалки выбирается водящий, который рассматривает картинку, не показывая её детям. После этого водящий должен описать изображение, начиная со слов «Я хочу вас познакомить с моим лучшим другом…»

Ребенок, который первым догадался, какой сказочный персонаж изображен на картинке, становится водящим, игра возобновляется.

**Угадай, кто это**

Цель: развитие умения перерабатывать полученную информацию. Развивать наблюдательность к окружающим людям.

Содержание. Все встают в круг. С помощью считалки выбирается водящий- «рассказчик» Он проходит в центр круга и начинает описывать кого – либо из детей: внешность, одежду, характер, склонность к тем или иным занятиям и т.д. Остальные участники должны угадать, о ком идет речь.

Ребенок, который первым дал правильный ответ, выводит в круг загаданного участника, и они вместе с «рассказчиком» взявшись за руки, шагают под песню, исполняемую остальными детьми:

Встаньте, дети,

Встаньте в круг,

Встаньте в круг,

Встаньте в круг.

Я твой друг и ты мой друг,

Добрый, добрый друг !

Затем угадавший становится «рассказчиком», игра возобновляется.

**Построим город**

Цель: развитие умения конструктивного взаимодействия, умение договариваться, планировать действия.

Оснащение: конструктор.

Содержание. С помощью считалки выбирается двое детей – «архитектор» и «начальник стройки». Задача «архитектора» - рассказать «начальнику стройки», какой город нужно построить. Например:

*- В этом городе планируется семь строек. В центре города должна быть двухэтажная больница. Справа от больницы - улица, в начале которой три пятиэтажных дома. Слева – одноэтажный магазин. За больницей – трехэтажная школа. Перед больницей – библиотека.*

«Начальник стройки», учитывая личностные особенности детей ,распределяет роли и объясняет каждому участнику , что и почему он будет строить. Например: *Коля и Алеша будут строить дом, потому что у них это хорошо получается. Таня с Леной и Людой построят библиотеку, потому что они любят книжки читать….*

Когда строительство будет закончено, «начальник стройки» благодарит всех за работу, а «архитектор» оценивает правильность выполнения заданной постройки.

**Телевизор**

Цель: Развитие умения активно слушать, принимать условия игры, брать на себя ролевое поведение (интонацию, мимику, жесты – ведущего).

Оснащение: «телевизор» (окно в ширме или стульчик со спинкой)

Содержание. С помощью считалки выбирается «ведущий телепередачи». Остальные участники – «телезрители» - делятся на две команды и выходят из комнаты.

Педагог предлагает ребенку сыграть роль ведущего передачи «Новости» («В мире животных», «Музыка на ТV» и др.) Когда ребенок подготовится, в комнату приглашается одна из команд «телезрителей».

«Ведущий» комментирует события, которые характерны для этой телепередачи.

«Телезрители» должны угадать название телепередачи.

Затем дети меняются ролями ,игра возобновляется.

**Диалоги**

Цель: умение устанавливать доброжелательные отношения, замечать положительные качества других и выражать это словами.

Содержание. Участники разбиваются на пары.

Воспитатель предлагает каждой паре побеседовать на тему «Мое любимое время года» («Лучший день» «День рождения» и др.) и запомнить, о чем рассказал партнер.

В течение 3 -5 минут участники общаются.

Затем по условному сигналу разговоры прекращаются, и дети меняются парами. Им дается второе задание –рассказать друг другу то, что услышали от предыдущих собеседников.

**Доброе животное**

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Содержание. Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе! На вдох делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох — два шага назад. Так не только дышит животное, так же ровно и четко бьется его большое доброе сердце, стук — шаг вперед, стук — шаг назад, и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

**Паровозик**

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, развитие произвольного контроля, умения подчиняться правилам других.

Содержание. Дети строятся друг за другом, держась за плечи. «Паровозик» везет «вагончик», преодолевая различные препятствия.

**Дракон кусает свой хвост**

Цель: сплочение группы.

Содержание. Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок — это голова дракону, последний — кончик хвоста. Под музыку первый играющий пытается схватить последнего — «дракон» ловит свой «хвост». Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль «головы дракона» назначается другой ребенок.

**Жучок**

Цель: раскрытие групповых отношений.

Содержание. Дети встают в шеренгу за водящим. Водящий стоит спиной к группе, выставив из-под мышек

свою руку с раскрытой ладонью. Водящий должен узнать, кто из детей дотронулся до его руки, и водит

до тех пор, пока не угадает правильно. Водящего выбирают с помощью считалки.

Через три занятия в группе можно по наблюдениям выделить 5 стихийных ролей;

1. лидер;
2. товарищ лидера («прихвостень»);
3. неприсоединившийся оппозиционер;
4. покорный конформист («баран»);
5. «козел отпущения».

**Объятия**

Цель: научить детей физическому выражению своих положительных чувств, тем самым способствуя развитию групповой сплоченности. Содержание. Игру можно проводить утром, когда дети собираются в группе, для ее «разогрева». Воспитатель должен проявить свое стремление видеть перед собой единую сплоченную группу, объединяющую всех детей, независимо от уровня их общительности.

Содержание. Воспитатель предлагает детям сесть в один большой круг..

Воспитатель. Дети, кто из вас еще помнит, что он делал со своими мягкими игрушками, чтобы выразить свое отношение к ним? Правильно, вы брали их на руки. Я хочу, чтобы вы все хорошо относились друг другу и дружили между собой. Конечно, иногда можно и поспорить друг с другом, но, когда люди дружны, им проще переносить обиды или разногласия. Я хочу, чтобы вы выразили свои дружеские чувства к остальным детям, обнимая их. Быть может, будет такой день, когда кто-нибудь из вас не захочет, чтобы его обнимали. Тогда дайте нам знать, что вы хотите, пока же можно просто посмотреть, но не участвовать в игре. Тогда все остальные не будут трогать этого ребенка. Я начну с легкого маленького объятия и надеюсь, что вы мне поможете превратить это объятие в более крепкое и дружеское. Когда объятие будет доходить до вас, то любой из вас может добавить в него энтузиазма и дружелюбия. Дети по кругу начинают обнимать друг друга, с каждым разом, если сосед не возражает, усиливая объятие. *После игры задаются вопросы:*

1. Понравилась ли тебе игра?
2. Почему хорошо обнимать других детей?
3. Как ты себя чувствуешь, когда другой ребенок тебя обнимает?
4. Берут ли тебя дома на руки? Часто ли это бывает?

**Аплодисменты по кругу**

Цель: формирование групповой сплоченности.

Содержание Воспитатель. Ребята, кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта или спектакля

— стоя перед своей публикой и слушая гром аплодисментов? Возможно, он, чувствует эти аплодисменты не только ушами. Быть может, он воспринимает овации всем своим телом и душой. У нас хорошая группа, и каждый из вас заслужил аплодисменты. Я хочу с вами поиграть в игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Становитесь в общий круг, я начинаю.

Воспитатель подходит к кому-нибудь из детей. Смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем вместе с этим ребенком воспитатель выбирает следующего, который также получает свою порцию аплодисментов, затем тройка выбирает следующего претендента на овации. Каждый раз тот, кому аплодировали, выбирает следующего, игра продолжается до тех пор, пока последний участник игры не получил аплодисменты всей группы.

**Попроси игрушку**

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Содержание. Группа детей делится на пары, один из участников пары (с голубым опознавательным знаком (цветок)) берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой (№ 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику № 1: «Ты держишь в руках игрушку, которая очень тебе нужна, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику № 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники меняются ролями.

**Хороший друг**

Цель: развивать навык налаживать дружеские взаимоотношения.

Содержание. Для проведения игры понадобятся бумага, карандаш, фломастеры на каждого ребенка. Воспитатель предлагает детям полумать о своем хорошем друге и уточняет, что это может быть реальный человек или его можно просто себе вообразить. Затем обсуждаются следующие вопросы: «Что ты думаешь об этом человеке? Что вы любите вместе делать? Как выглядит твой друг? Что тебе больше всего в нем нравится? Что вы делаете для того, чтобы ваша дружба крепла? » Ответы на эти вопросы воспитатель предлагает нарисовать на бумаге. *Дальнейшее обсуждение:*

1. Как человек находит друга?
2. Почему так важны в жизни хорошие друзья?
3. Есть ли у тебя друг в группе?

**Ты мне нравишься**

Цель: развитие коммуникативных навыков и хороших взаимоотношений между детьми.

*Содержание.* Для проведения игры понадобится клубок цветной шерсти. По просьбе воспитателя дети садятся в общий круг.

Воспитатель. Ребята, давайте все вместе составим одну большую цветную паутину, связывающую нас между собой. Когда мы будем ее плести, то каждый из нас может выразить свои добрые мысли и чувства, которые он испытывает к своим сверстникам. Итак, обмотайте два раза свободный конец шерстяной нити вокруг своей ладони и покатите клубок в сторону одного из ребят, сопровождая свое движение словами: «Лена (Дима, Маша)! Ты мне нравишься, потому что... (с тобой очень весело играть в разные игры)».

Лена, выслушав обращенные к ней слова, обматывает нитью свою ладонь так, чтобы «паутина» была более-менее натянута. После этого Лена должна подумать и решить, кому передать клубок дальше. Передавая его Диме, она также произносит добрые слова: «Дима! Ты мне нравишься, потому что нашел мой бантик, который я вчера потеряла». И так игра продолжается, пока все дети не будут опутаны «паутиной». Последний ребенок, получивший клубок, начинает сматывать его в обратном направлении, при этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок и произносит сказанные ему слова и имя сказавшего, отдавая ему клубок обратно. *Дальнейшее обсуждение:*

1. Легко ли говорить приятные вещи другим детям?
2. Кто тебе говорил что-нибудь приятное до этой игры?
3. Дружные ли дети в группе?
4. Почему каждый ребенок достоин любви?
5. Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

**Король**

Цель: формировать у детей адекватную самооценку, привить новые формы поведения.

*Содержание.* Воспитатель. Ребята, кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это может принести? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого?

После выяснения мнения детей воспитатель предлагает им поиграть в игру, в которой каждый может побывать королем в течение минут пяти. При помощи считалки выбирается первый участник в роли короля, остальные дети становятся его слугами и должны делать все, что приказывает король. Естественно, король не имеет права отдавать такие приказы, которые могут обидеть или оскорбить других детей, но он может приказать, например, чтобы слуги ему кланялись, подавали питье, были у него на «посылках» и т. п. Когда приказы короля выполнены, по считалке выбирается другой исполнитель роли, за время игры в роли короля могут побывать 2-3 ребенка. Когда время правления последнего короля закончится, воспитатель проводит беседу, в которой обсуждает с детьми полученный ими опыт в игре. *Дальнейшее обсуждение:*

1. Как ты чувствовал себя, когда был королем?
2. Что тебе больше всего понравилось в этой роли?
3. Легко ли было тебе отдавать приказы другим детям?
4. Что ты чувствовал, когда был слугой?
5. Легко ли тебе было выполнять желания короля?
6. Когда королем был Вова (Егор), он был для тебя добрым или злым королем?

—Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

**Ссора**

Цепь: учить детей анализировать поступки, находить причину конфликта; дифференцировать противоположные эмоциональные переживания: дружелюбие и враждебность. Знакомить детей с конструктивными способами решения конфликтных ситуаций, а также способствовать их усвоению и использованию в поведении.

*Содержание.* Для игры необходима «волшебная тарелочка» и картинка с изображением двух девочек. Воспитатель*{обращает внимание детей на «волшебную тарелочку», на дне которой лежит картинка с изображением двух девочек).*Дети, я хочу вас познакомить с двумя подругами: Олей и Леной. Но посмотрите на выражение их лиц! Как вы думаете, что случилось?

**Поссорились**

Мы поссорились с подругой

И уселись по углам.

Очень скучно друг без друга!

Помириться нужно нам.

Я ее не обижала — Только мишку подержала,

Только с мишкой убежала

И сказала: «Не отдам!» (А. Кузнецова)

*Вопросы для обсуждения:*

1. Подумайте и скажите: из-за чего поссорились девочки? (Из-за игрушки);
2. А вы когда-нибудь ссорились со своими друзьями? Из-за чего?
3. А что чувствуют те, кто ссорится?
4. А можно обойтись без ссор?
5. Подумайте, как девочки могут помириться? Выслушав ответы, воспитатель предлагает один из способов примирения — автор так закончил эту историю:

Дам ей мишку, извинюсь.

Дам ей мячик, дам трамвай

И скажу: «Играть давай!»

(А. Кузнецова)

Воспитатель акцентирует внимание на том, что виновник ссоры должен уметь признать свою вину.

**Примирение**

Цель: учить детей ненасильственному способу решения конфликтной ситуации.

Содержание. Воспитатель. В жизни часто люди пытаются решить свои проблемы по принципу «око за око, глаз за глаз». Когда кто-то нас обижает, мы отвечаем еще более сильной обидой. Если кто-нибудь нам угрожает, мы тоже реагируем угрозой и тем самым усиливаем наши конфликты. Во многих случаях гораздо полезнее сделать шаг назад, признать и свою долю ответственности за возникновение ссоры или драки и подать друг другу руки в знак примирения.

Нам в этой игре помогут Филя и Хрюша (игрушки). Кто-то один из вас будет говорить словами Фили, а другой — Хрюши. Сейчас вы попробуете разыграть сцену ссоры между Филей и Хрюшей, например, из-за книжки, которую принес в группу Филя. *(Дети разыгрывают ссору между телевизионными героями, с проявлением обиды и злости.)*Ну вот, теперь Филя и Хрюша не дружат, они сидят в разных углах комнаты и не разговаривают друг с другом. Ребята, давайте поможем им помириться. Предлагайте, каким способом это можно сделать, *(Дети предлагают варианты: посадить рядом, отдать книжку хозяину и т. д.).* Да, ребята, вы правы. В этой ситуации с книжкой можно обойтись и без ссоры. Я предлагаю вам разыграть сцену по-другому. Нужно Хрюше предложить Филе посмотреть книгу вместе или по очереди, а не вырывать из рук, или предложить на время что-нибудь свое — машинку, набор карандашей и т. п. *(Дети разыгрывают сцену по-другому).* А сейчас Филя и Хрюша должны помириться, попросить друг у друга прощение за то, что обидели друг друга, и пусть они подадут друг другу руки в знак примирения. *Вопросы для обсуждения с детьми, исполняющими роли:*

1. Вам трудно было простить другого? Как вы себя чувствовали при этом?
2. Что происходит, когда вы сердитесь на кого-нибудь?
3. Как вы думаете, прощение — это признак силы или признак слабости?
4. Почему так важно прощать других?

**Этюд с содержанием проблемной ситуации**

Цель: проверка степени усвоения правил поведения в сложных ситуациях.

Содержание. Воспитатель. Ребята, сегодня во время прогулки произошла ссора между двумя девочками. Сейчас я прошу Наташу и Катю разыграть для нас ситуацию, которая возникла на прогулке. «Наташа с Катей играли в мяч. Мяч покатился в лужу. Катя хотела достать мяч, но не удержалась на ногах и упала в лужу. Наташа начала смеяться, а Катя горько заплакала». *Вопросы для обсуждения:*

— Почему Катя заплакала? (Ей стало обидно.)

* Правильно ли поступила Наташа?
* Как бы вы поступили на ее месте?
* Давайте поможем девочкам помириться.

*В конце беседы воспитатель делает обобщение:*

Если вы являетесь виновником ссоры, то умейте первыми признать свою вину. В этом вам помогут волшебные слова: «Извини», «Давай я тебе помогу», «Давай играть вместе».

Чаще улыбайтесь, и вам не придется ссориться!

**Сладкая проблема**

Цель: научить детей решать небольшие проблемы путем переговоров, принимать совместные решения, отказываться от быстрого решения проблемы в свою пользу.

*Содержание.* В этой игре каждому ребенку понадобится по одному печенью, а каждой паре детей — по одной салфетке.

Воспитатель. Дети, садитесь в круг. Игра, в которую нам предстоит поиграть, связана со сладостями. Чтобы получить печенье, вам сначала надо выбрать партнера и решить с ним одну проблему. Сядьте друг против друга и посмотрите друг другу в глаза. Между вами на салфетке будет лежать печенье, пожалуйста, его пока не трогайте. В этой игре есть одна проблема. Печенье может получить только тот, чей партнер добровольно откажется от печенья и отдаст его вам. Это правило, которое нельзя нарушать. Сейчас вы можете начать говорить, но без согласия своего партнера печенье брать не имеете права. Если согласие получено, то печенье можно взять.

Затем воспитатель ждет, когда все пары примут решение и наблюдает, как они действуют. Одни могут сразу съесть печенье, получив его от партнера, а другие печенье разламывают пополам и одну половину отдают своему партнеру. Некоторые долго не могут решить проблему, кому же все-таки достанется печенье.

Воспитатель. А теперь я дам каждой паре еще по одному печенью. Обсудите, как вы поступите с печеньем на этот раз.

Он наблюдает, что и в этом случае дети действуют по-разному. Те дети, которые разделили первое печенье пополам, обычно повторяют эту «стратегию справедливости». Большинство детей, отдавшие печенье партнеру в первой части игры, и не получившие ни кусочка, ожидают теперь, что партнер отдаст печенье им. Есть дети, которые готовы отдать партнеру и второе печенье. *Вопросы для обсуждения:*

1. Дети, кто отдал печенье своему товарищу? Скажите, как вы себя при этом чувствовали?
2. Кто хотел, чтобы печенье осталось у него? Что вы делали для этого?
3. Чего вы ожидаете, когда вежливо обращаетесь с кем-нибудь?
4. В этой игре с каждым обошлись справедливо?
5. Кому меньше всего понадобилось времени, чтобы договориться?
6. Как вы при этом себя чувствовали?
7. Как иначе можно прийти к единому мнению со своим партнером?
8. Какие доводы вы приводили, чтобы партнер согласился отдать печенье?

**Коврик мира**

Цель*:*научить детей стратегии переговоров и дискуссий в разрешении конфликтов в группе. Само наличие «коврика мира» в группе побуждает детей отказаться от драк, споров и слез, заменив их обсуждением проблемы друг с другом.

Содержание. Для игры необходим кусок тонкого пледа или ткани размером 90х150 см или мягкий коврик такого же размера, фломастеры, клей, блестки, бисер, цветные пуговицы, все, что может понадобиться для оформления декорации.

Воспитатель. Ребята, расскажите мне, о чем вы спорите иногда друг с другом? С кем из ребят вы спорите чаще других? Как вы чувствуете себя после такого спора? Как вы думаете, что может произойти, если в споре сталкиваются различные мнения? Сегодня я принесла для нас всех кусок ткани, который станет нашим «ковриком мира». Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы. Давайте посмотрим, что из этого получится.*(Воспитатель кладет в центре комнаты ткань, а на нее* — *красивую книжку с картинками или занятную игрушку).* Представьте себе, что Катя и Света хотят взять эту игрушку поиграть, но она — одна, а их — двое. Они обе сядут на «коврик мира», а я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них пока не имеет права взять игрушку просто так. *(Дети занимают место на ковре).* Может, у кого-то из ребят есть предложение, как можно было бы разрешить эту ситуацию?

После нескольких минут дискуссии воспитатель предлагает детям украсить кусок ткани: «Сейчас мы можем превратить этот кусок в «коврик мира» нашей группы. Я напишу на нем имена всех детей, а вы должны помочь мне его украсить».

Этот процесс имеет очень большое значение, так как благодаря ему дети символическим образом делают «коврик мира» частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудить ее. «Коврик мира» необходимо использовать исключительно с этой целью. Когда дети привыкнут к этому ритуалу, они начнут применять «коврик мира» без помощи воспитателя, и это очень важно, т. к. самостоятельное решение проблем и есть главная цель этой стратегии. «Коврик мира» придаст детям внутреннюю уверенность и покой, в также поможет им сконцентрировать свои силы на поиске взаимовыгодного решения проблем. Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии. *Вопросы для обсуждения:*

1. Почему так важен для нас «коврик мира»?
2. Что происходит, когда в споре побеждает более сильный?
3. Почему недопустимо применение в споре насилия?
4. Что вы понимаете под справедливостью?

**Визитка**

Цель: развитие умение представлять себя, оформлять в речи свои мысли, повышение самооценки и самопринятие.

*Содержание.* Педагог предлагает всем детям по очереди рассказать рассказ о себе (представиться, рассказать о себе и своей семье, что любит делать ребенок, любимые блюда, мультфильмы и т.д.). Педагог может по ходу задавать наводящие вопросы, но при этом следить за полнотой высказывания.

**Цифровая биржа**

Цель: умение принимать инструкцию, выполнять действия избегая конфликтных ситуаций.

Содержание. Для нее нужно 10 человек. Каждому из них выдают по несколько бумажных листков (оптимальный вариант-10). Участники проставляют на них цифры по порядку. Нужно собрать листки с одинаковыми цифрами. Кто справится первым — победил. Дети учатся общаться, договариваясь об обмене цифрами. Главная загвоздка в том, что бывают случаи, когда несколько участников начинают собирать одинаковые цифры.

Существует масса вариантов данной игры. Например, можно собирать наименование продуктов. Ведущий называет по очереди один вид продукта. К примеру, овощи, фрукты, молочные продукты. А участники пишут на листках свой вариант. Победитель должен собрать коллекцию из продуктов одного вида. Можно подобрать и другие темы, ориентируясь на возраст малыша, его желания.

**Взаимопонимание**

Цель: чувство единства, доверия, умение действовать в коллективе, снятие телесных барьеров.

Содержание. Создаются маленькие группы по три человека. Ведущий выбирает, кто из участников «не имеет» слуха, зрения, речи, и оглашает какое – либо задание. Например, группа к концу игры должна дойти всем составом до определённого места. Лишённые хотя бы одного способа восприятия окружающего мира, люди становятся практически беспомощными. Эта игра учит детей помогать друг другу.

**Молчаливая картина**

Цель: формирование умения понимать другого человека, действовать для достижения общих с ним целей.

Содержание. Участники делятся на группы по 5 человек, это более оптимальное количество. Каждой группе выдаются кисточки и краски (либо карандаши, фломастеры) и один на всех лист (лучше ватмана). Задача участников заключается в том, чтобы не договариваясь, за определённое количество времени, сообща нарисовать картину. Ведущий должен задать тему для каждой группы. По окончанию конкурса жюри выбирает лучшую картину. Хорошо, если каждый игрок в конце расскажет о своих ощущениях.

**Щепка на реке**

Цель: развивать контроль за движениями и умение работать по инструкции, воспитывать доверительные отношения друг к другу

Содержание. Игроки должны выстроиться в два ряда лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Это будут «берега реки». Один из участников начинает движение между «берегов» с закрытыми глазами. Это «щепка». Дети, стоящие в рядах, должны прикосновениями помогать этому игроку двигаться. В конце «щепка» становится элементом «берега» и следующий игрок начинает движение. Эта игра способствует развитию доверительных отношений в группе.

**Общие темы**

Цель: развивать контроль за движениями и умение работать по инструкции, развитие умения сотрудничать.

Содержание. Ведущий даёт задание присутствующим найти «себе подобных». Например, найти человека с таким же цветом глаз, как у тебя; определить у кого из участников день рождения в то же время года, что и твой, и т.д.

# Занятия из серии «Здоровье»

## Картотека занятий по ЗОЖ

Карточка №1

БЕСЕДА ЗОЖ Правила личной гигиены

. Цель: Закрепить последовательность действий при умывании и знаний о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистым и аккуратным; развивать диалогическую речь, учить доброжелательному общению друг с другом и со взрослыми. Ход беседы

Воспитатель читает стихотворения о грязнулях и опрятных детях. Дети рассматривают иллюстрации – чистюля и грязнуля. Раздается тук в дверь. Входит Мойдодыр, здоровается, читает отрывок из стихотворения К. Чуковского. Мойдодыр: Я – великий умывальник, Знаменитый Мойдодыр, Умывальников начальник И мочалок командир. - Ну-ка, ребята, дайте ответ, есть среди вас грязнули? Скажите мне, какие места на вашем теле пачкаются больше всего? - Вы знаете: для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие – вы вспомните, когда отгадаете загадки. Хожу, брожу не по лесам, А по усам, да волосам, И зубы у меня длинней, Чем у волков и у мышей. (Расческа) Дождик теплый и густой, Этот дождик не простой Он без туч, без облаков Целый день идти готов. (Душ) Ускользает, как живое, Но не выпущу его я. Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится. (Мыло) Мойдодыр хвалит детей, спрашивает их, умеют ли они правильно мыть руки и лицо. Предлагает всем пройти в умывальную и показать, как правильно пользоваться мылом и т.д. Мойдодыр

дарит детям игрушки для пускания мыльных пузырей. Играют все вместе в группе или на прогулке.

Карточка №2

БЕСЕДА ЗОЖ Таблетки растут на грядке

. Цель: Дать знания об овощах, познакомить с понятием витамины, вырабатывать заботливое отношение к близким и желание им помочь.

Ход беседы. Проводится инсценировка с участием Хрюши и Степашки. У Хрюши завязано горло, у Степашки – корзинка с овощами. Герои здороваются. Степашка спрашивает Хрюшу, почему он грустный. Тот отвечает, что у него болит голова и ему очень плохо, хочется полежать. Степашка спрашивает Хрюшу, куда он идет. Хрюша отвечает – в аптеку, покупать лекарства и витамины, чтобы вылечиться. Степашка учит Хрюшу, как нужно правильно поступить: «Если ты заболел, то надо вызвать врача, только врач может вылечить больного. Но ты, Хрюша, скорее всего, просто неправильно питался и поэтому ослаб. Ну-ка расскажи нам честно, чем ты питался в последнее время». Хрюша признается – мороженым, шоколадом, печеньем, вафлями. Воспитатель предлагает детям объяснить Хрюше, что он делал неправильно. Затем воспитатель обсуждает вместе с детьми, какие продукты надо есть, чтобы быть

крепким, здоровым и меньше болеть.

Дети замечают у Степашки корзину и интересуются, что в ней. Степашка сообщает:

«Витамины». Дети удивляются, ведь на самом деле в корзине просто овощи. Проводится беседа об огороде, о том, как и где, растут овощи и как за ними нужно ухаживать, чтобы они выросли крупными и сладкими. Степашка предлагает Хрюше и детям рассмотреть то, что он принес. Дети рассматривают, называя каждый овощ.

Степашка объясняет Хрюше и детям, почему овощи – витамины, рассказывает, как они полезны и почему их надо есть круглый год. Степашка предлагает поиграть в игру

«Чудесный мешочек» - узнать овощи на ощупь. После игры Степашка передает овощи Хрюше – пусть он ест витамины и будет здоровым. Хрюша благодарит друга, заглядывает в корзинку и сообщает, что там много морковки; угощает всех детей.

Герои прощаются с детьми и уходят.

Карточка №3

БЕСЕДА ЗОЖ Как организм человека перерабатывает пищу.

Цель: Познакомить с пищеварительным трактом; воспитывать осознанное отношение к потреблению пищи; закрепить представление о здоровой пище; учить сервировать стол.

Ход беседы

Воспитатель: Что значит – человек сыт, голоден? Когда человек бывает сыт? Сколько раз в день человеку нужно есть? Как называются регулярные приемы пищи? (Ответы детей.) Давайте посмотрим на картинку и поймем, как идет пища внутри организма. Сначала пища попадает в рот, смачивается слюной и идет по пищеводу в желудок. (Дети находят месторасположение желудка в своем организме.) В желудке есть специальная жидкость (желудочный сок), которая пропитывает пищу и растворяет даже твердые ее кусочки. Но когда в желудок попадает хорошо переваренная пища, ему легче с ней справиться. Переворившись в желудке, пища переходит в кишечник – тоннель с мягкими ворсистыми стенками. Длина кишечника – приблизительно 7-9 метров. (Показывает детям веревку соответствующей длины.)

В теле человека кишечник свернут. Переваренная пища идет по кишечнику, и в это время ее полезные вещества забирают себе разные органы. А все, что организму не нужно, мы отбрасываем в туалет. На столе разложены карточки с изображением продуктов. Детям предлагается разложить карточки на три группы: 1. продукты, без которых человек не может прожить (хлеб, молоко, яйца, фрукты, овощи, крупа и т.д.);

2. продукты, без которых человек может обойтись (конфеты, вафли, торты, печенье и т.д.); 3. продукты, вредные для здоровья (чипсы, гамбургеры, кока-кола и т.д.).

Воспитатель предлагает рассмотреть иллюстрации-инструкции по сервировке стола. Дети рассказывают о том, как сервируют стол дома и в детском саду. Правильно сервируют стол для куклы, которая принимает гостей.

Карточка №4

БЕСЕДА ЗОЖ Мои помощники.

Цели: Уточнять и закреплять знания детей о внешнем строении человеческого тела; дать понятие о назначении и важности органов чувств; вызвать желание бережно относиться к жизненно важным органам. Ход беседы. Дети рисуют людей, которые идут, стоят, играют, работают и т.д. затем рассматривают рисунки. Воспитатель: Можем ли мы по изображению понять, чем занимается человек? Как мы это можем понять? (Ответы детей.) Да, действительно, по положению рук и ног человека, изображенного на рисунке, по его позе мы можем догадаться, что он делает. Мы уже знаем, зачем человеку нужны руки и ноги; почему мы называем руки и ноги своими помощниками. При помощи ног мы ходим, бегаем, приседаем; руки помогают нам выполнять необходимые для жизни действия. Какие? (Дети перечисляют, что они делают с помощью рук – держат ложку, причесываются, одеваются, рисуют ит.д.) Посмотрите на свою руку. Из каких частей она состоит? Какую работу выполняет каждая часть руки? Как вы думаете, почему рука подвижная? (Ответы детей.)

Затем дети рассматривают ноги. Сравнивают ноги (руки) детей и взрослых (по рисункам). Обращать внимание на то, что все они разные по размеру, однако имеют одинаковое строение. Воспитатель: Нарисуйте крупно лицо. Заметьте: все лица получились разными, но все же у них есть что-то общее – глаза, нос, рот, уши. Мы называем эти органы органами чувств. А почему им дано такое название? (Ответы друзей.) Да, носом мы чувствуем запахи; глазами мы видим свет; ушами слышим, т.е. чувствуем звук; губами мы чувствуем температуру пищи, а языком – ее вкус. Теперь понятно, почему все эти органы органами чувств – с их помощью мы что-то чувствуем. (Проводится беседа о значимости органов чувств, о необходимости бережного отношения к ним.)

Карточка №5

БЕСЕДА ЗОЖ Роль лекарств и витаминов.

Цели: Уточнить и закрепить знания детей о лекарствах и витаминах; дать понятие об осторожности при использовании лекарств и витаминов; подкреплять уверенность в необходимости ведения здорового образа жизни.

Ход беседы.

Воспитатель: Мы много говорили о здоровье и знаем, что здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни. Скажите, почему человеку так нужно быть здоровым? (Когда человек здоров, он бодр, энергичен, с удовольствием работает и играет.) А что должен делать человек для того, чтобы сохранить свое здоровье? (Он должен соблюдать режим дня, заниматься спортом, чаще бывать на свежем воздухе, правильно питаться.) К сожалению, люди все равно болеют, кто-то чаще, кто-то реже. Есть очень серьезные заболевания, которые лечатся долго и только в больнице. Но мы сегодня поговорим о простудных и вирусных заболеваниях, которыми люди болеют наиболее часто. Что это за болезни? (Ангина, грипп, обычная простуда.) Эти болезни можно победить и в домашних условиях, но чаще всего с помощью врачей. Давайте вспомним, что нужно сделать, если кто-нибудь заболел. (Вызвать врача на дом или сходить на прием к врачу в поликлинику.) Как же врач лечит заболевшего? (Он

прописывает ему лекарства.)

Лекарства бывают разными. В каких формах выпускают лекарства? Знаете ли, вы какие лекарства есть у вас дома и где они хранятся? (Ответы детей.) Многие из вас не смогли ответить на этот вопрос. И это хорошо. Взрослые должны всегда убирать лекарства в недоступное для детей место. Многие лекарства выглядят привлекательно, да и на вкус приятны. Но это не значит, что они всегда и для всех безвредны.

Лекарства предназначены только для лечения. Лечиться ими можно только под руководством врача или опытных взрослых людей. Одна красивая таблетка может нанести непоправимый вред здоровью человека. Именно поэтому детям лучше вообще не знать, где находятся лекарства. Ведь пользоваться лекарствами самостоятельно дети не должны. Воспитатель показывает яркие упаковки с витаминами. Воспитатель: А это что такое? (Витамины.) Для чего они нужны? Можно ли вылечиться, принимая только витамины? Как вы думаете, витамины – это скорее лекарства или конфеты? Правильно ни то ни другое. Витамины не лечат организм, как лекарства, а лишь укрепляют его, помогая противостоять болезням. И хотя витамины сладкие и вкусные, есть их как конфеты нельзя. Витамины съеденные в большом количестве, нанесут вред здоровью. Помните – детям нельзя есть витамины всегда, когда хочется.

Карточка №6

Беседа ЗОЖ Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья. Цели: Закреплять, уточнять и пополнять знания о значении физкультуры и спорта; укреплять потребность в занятиях физкультурой; вызвать уважение к людям, занимающимся физкультурой.

Ход беседы.

Воспитатель: Зачем мы занимаемся физкультурой? Какие физкультурные занятия нравятся вам больше всего? Что такое физкультура и что такое спорт? Чем

физкультурники отличаются от спортсменов? Кто из вас хочет стать спортсменом? Что для этого нужно? Как вы думаете, легко ли стать спортсменом? Как вы думаете, нужно ли заниматься физкультурой тому, кто собирается стать не спортсменом, а продавцом, поваром, водителем? Конечно, да. Ведь занятия физкультурой укрепляют здоровье; человек меньше болеет, становится бодрым, энергичным, стройным, подтянутым. Дети рассказывают о том, как они и их родители занимаются

физкультурой в зимнее и летнее время. Рассматривают фотографии из семейных альбомов. Проводится беседа о физкультурных мероприятиях в детском саду: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные досуги, спортивные

праздники, конкурсы, спартакиады. Эстафета «Сильные, ловкие, быстрые».

Дети делятся на 2 команды. Педагогом подбираются 5-6 спортивных упражнений на скорость и ловкость. Игра с мячом «Лови, бросай, упасть не дай». Воспитатель бросает мяч, ребенок ловит и, бросая обратно, называет слово, относящееся к физкультуре и спорту, например «коньки», «футбол», «хоккей», «мяч», и т.д. Умывальников начальник И мочалок командир. - Ну-ка, ребята, дайте ответ, есть среди вас грязнули? Скажите мне, какие места на вашем теле пачкаются больше всего? - Вы знаете: для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы.

Какие – вы вспомните, когда отгадаете загадки. Хожу, брожу не по лесам, А по усам, да волосам, И зубы у меня длинней, Чем у волков и у мышей. (Расческа) Дождик теплый и густой, Этот дождик не простой Он без туч, без облаков Целый день идти готов. (Душ) Ускользает, как живое, Но не выпущу его я. Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится. (Мыло) Мойдодыр хвалит детей, спрашивает их, умеют ли они правильно мыть руки и лицо. Предлагает всем пройти в умывальную и показать, как правильно пользоваться мылом и т.д. Мойдодыр дарит детям игрушки для пускания мыльных пузырей. Играют все вместе в группе или на прогулке.

Карточка №7

БЕСЕДА ЗОЖ Полезная и вредная пища

Цель: Дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботиться о своем здоровье; учить проявлять заботу.

Ход занятия.

Педагог предлагает детям приготовить обед для кукол, которые живут в группе.

Воспитатель: Сначала нужно решить, что мы будем готовить. Давайте приготовим то, что вы больше всего любите кушать. (Каждый ребенок называет свои любимые блюда.) Как много всего вы назвали, молодцы. Но, наверное, нашим куклам не стоит так много всего есть. Ведь, если съесть слишком много пищи, может заболеть живот, может стошнить. А что еще может произойти? (Дети делятся соответствующим личным опытом.) Давайте решим, что мы приготовим. Сегодня у нас будет не праздничный, а обычный обед. Что мы с вами едим на обед каждый день? (Суп, второе, салат, хлеб, компот.) Нам нужно купить все необходимое в магазине.

Все вместе «идут в магазин», роль продавца исполняет воспитатель, который спрашивает, что дети хотят купить. В диалоге воспитателя и детей называются полезные продукты. Продавец, «делая рекламу», расхваливает все продукты, в том числе конфеты, пирожные и другие сладости. Но дети должны выбрать только продукты для приготовления обеда, а не покупать все, что им хочется. Все вместе готовят обед и накрывают на стол, затем кормят кукол. В процессе идет разговор о том, что полезно и нужно есть в обед, а что не очень полезно; какие продукты нужно есть реже, чем остальные

Карточка №8

БЕСЕДА ЗОЖ Знакомимся со своим организмом.

Цель: Закрепить элементарные знания об органах человеческого тела и их функционировании.

Ход беседы. Воспитатель: Сегодня мы поговорим о нас. Как можно всех нас назвать одним словом? (Люди.) А одного из нас? (Человек.) Все люди разные – женщины и мужчины, девочки и мальчики, дети и взрослые. Давайте подумаем, чем же разные люди отличаются друг от друга. Воспитатель показывает картинки с изображениями девочек и мальчиков. Дети рассматривают сначала картинки, а затем – девочку и мальчика из своей группы. Находят отличия в прическах, одежде, чертах лица. Затем рассматривают изображения молодого человека и старого человека, находят отличия в осанке, одежде, прическах. Воспитатель показывает плакат с изображением внутреннего строения человека. Воспитатель: Мы с вами уже говорили о том, что есть внутри нас, благодаря каким органам мы живем, дышим, двигаемся, думаем. Какой орган в организме самый главный? (Сердце.) Правильно, его еще называют мотором организма.

Дети показывают сердце на плакате; сжимают кулак, чтобы определить размер своего сердца; находят примерное месторасположение сердца в своем теле; слушают биение сердца.

Воспитатель просит детей попрыгать, а потом еще раз послушать, как бьется сердце. Дети понимают, что после физической нагрузки сердце бьется сильнее, быстрее. Воспитатель: Благодаря каким органам мы дышим? (Легким.) Дети находят легкие на плакате, рассматривают их. Затем прикладывают ладони к груди и делают глубокие вдох и выдох; чувствуют, как расширяются и сжимаются легкие. Воспитатель: Какие органы вы еще знаете? Дети рассказывают о желудке, кишечнике, мозге и других органах, находят их на плакате.

Воспитатель уточняет и расширяет знания. Воспитатель: - Нужно ли человеку знать о том, как устроен его организм? Зачем ему это знание? Дети рассказывают, педагог дополняет и уточняет. Вместе выясняют, что знания об организме помогают человеку заботиться о своем здоровье. Воспитатель: А как мы с вами можем заботиться о своем здоровье? Дети рассказывают. Далее обсуждаются ситуации, неблагоприятные для здоровья, - долгое сидение у телевизора или компьютера, малая подвижность и т.п. педагог поясняет детям: если с детства они будут заботиться о своем здоровье, то обязательно вырастут крепкими, сильными и смогут заниматься любимым делом

Карточка №9

БЕСЕДА ЗОЖ Здоровье – главная ценность человеческой жизни Цель: Воспитывать потребность в организации правильного образа жизни; способствовать формированию желания сохранять и укреплять свое здоровье путем выполнения физических упражнений, соблюдения режима дня и т.п.

Ход беседы. Воспитатель: Как люди приветствуют друг друга при встрече? Давайте поговорим о слове «здравствуйте». Что оно означает? Здороваясь, один человек как будто желает другому здоровья. Ведь здоровье – самая главная ценность, данная человеку. Опишите здорового человека. Какой он? (Ответы детей.) Когда мы здоровы, нам хочется читать, учиться, играть; у нас доброе приветливое настроение, нам просто хорошо. Давайте теперь подумаем, как чувствует себя заболевший человек.

Вспомните, что чувствовали вы, когда болели. (Ответы детей.) Когда человек болен, ему ничего не хочется делать; у него плохое настроение; иногда он плачет. О чем думает больной человек? Что он хочет? (Ответы детей.) Конечно, больному хочется как можно скорее вылечиться. Для того чтобы вылечиться, нужно принимать горькие лекарства, делать уколы. Вспомните, как вас лечили ваши близкие или врач. (Ответы

детей.) Взрослые часто винят себя как в своей болезни, так и в болезни своих детей.

Карточка №8

БЕСЕДА ЗОЖ Знакомимся со своим организмом.

Цель: Закрепить элементарные знания об органах человеческого тела и их функционировании.

Ход беседы. Воспитатель: Сегодня мы поговорим о нас. Как можно всех нас назвать одним словом? (Люди.) А одного из нас? (Человек.) Все люди разные – женщины и мужчины, девочки и мальчики, дети и взрослые. Давайте подумаем, чем же разные люди отличаются друг от друга. Воспитатель показывает картинки с изображениями девочек и мальчиков. Дети рассматривают сначала картинки, а затем – девочку и мальчика из своей группы. Находят отличия в прическах, одежде, чертах лица. Затем рассматривают изображения молодого человека и старого человека, находят отличия в осанке, одежде, прическах. Воспитатель показывает плакат с изображением внутреннего строения человека. Воспитатель: Мы с вами уже говорили о том, что есть внутри нас, благодаря каким органам мы живем, дышим, двигаемся, думаем. Какой орган в организме самый главный? (Сердце.) Правильно, его еще называют мотором

организма.

Всегда ли люди сами виноваты в том, что заболели? (Ответы детей.) Конечно, часто мы заболеваем из-за того, что не следим за своим здоровьем. Но это происходит не всегда. Ведь у человека, независимо от его поступков, могут заболеть сердце, желудок и другие органы. Впрочем, наиболее частых – простудных заболеваний мы с вами можем избежать. Что нужно делать для этого? Дети отвечают на вопрос. Воспитатель побуждает детей задуматься о правильном выборе одежды и пищи, чистоте рук, ограничении контактов с простудившимися, занятиях физкультурой, режиме дня. Все вместе рассматривают соответствующие иллюстрации. Воспитатель: Чем вы можете помочь заболевшей маме, папе, брату, сестре? (Ответы детей.) Конечно, вы можете принести что-то по просьбе взрослого, выполнить посильную помощь, почитать книжку младшему брату или сестренке. А самое главное – вы можете помочь создать тишину и покой дома – не шуметь, не требовать к себе лишнего внимания, не капризничать.

Карточка №10

БЕСЕДА ЗОЖ Травма: как ее избежать?

Цели: Продолжать учить оказывать посильную помощь при травме; воспитывать чувство милосердия и сострадания; учить правильно вести себя дома и на улице; избегать получения травмы.

Ход беседы.

Дети рассматривают плакаты и иллюстрации, демонстрирующие оказание первой помощи при травме. Пытаются понять, что произошло с человеком в каждом конкретном случае, как и почему человек получил травму. Дети вспоминают аналогичные случаи из своей жизни: рассказывают, как были получены травмы; рассуждают, можно ли было избежать травмирования. Затем заводится разговор об общей осторожности, соблюдении правил безопасности дома и на улице. Дети должны понимать, что часто человек сам бывает виноват в том, что с ним происходит. Целесообразно наибольшее внимание уделять примерам из жизни детей (разбил коленку или нос, посадил занозу в палец, ударился, упал и т.п.) Важно объяснять детям, что в случае травмы следует немедленно попросить о помощи взрослых. Но в некоторых случаях можно и самим попытаться что-то сделать. Например, к обычной царапинке прикладывают чистый носовой платок или лист подорожника. Игра «Помощь при травме» с карточками или предметами. Дети выбирают «травмированного» (рисунок,

игрушку) и оказывают ему помощь. Попутно рассказывают, что и как они делают.

Карточка №11

БЕСЕДЫ О ПРОФЕССИЯХ Актёр.

Это одна из самых древних и любимых профессий. В старину бродячие актёры устраивали представления прямо под открытым небом. Они выступали на ярмарках и во время праздников, доставляя людям большую радость.

- Актёр работает в театре. Благодаря мастерству актёров на сцене оживают любимые герои. Ты смотришь спектакль и веришь, что перед тобой настоящие Буратино и Мальвина, Красная Шапочка и Серый Волк. Помогают актёрам превращаться в разных героев костюмы, парики и грим. Чтобы стать хорошим актёром, нужен особый талант и большой труд. Актёры каждый день репетируют, учат наизусть свои роли, тренируют голос и движения. Они должны много знать и видеть и быть очень внимательными на сцене к другим актёрам.

- Чем занимается актёр по роду своей профессии?

- Ребята, кого из вас привлекает профессия актёра? Чем?

- Приходилось ли вам играть какую – либо роль в праздничных спектаклях или утренниках? Расскажите об этом.

- Мечтаешь ли ты в будущем стать актёром? Почему?

В процессе беседы для наглядности используется иллюстративный материал, костюмы, парики, театральные персонажи.

Карточка № 12

БЕСЕДЫ О ПРОФЕССИЯХ Врач

Врач лечит людей, маленьких и больших. Это очень трудная работа и древняя профессия. Ей пять тысяч лет. В старину врачей считали волшебниками.

Раньше врачи лечили людей с помощью различных природных веществ. Сейчас тоже при многих болезнях врачи советуют использовать отвары различных трав. Но в наши дни у врачей есть помощники – специальные приборы и лекарства. Одни приборы нужны врачам, чтобы поставить диагноз, другие – чтобы лечить людей. Все вы, наверное, были в кабинете у зубного врача и видели, какие там сложные приборы.

Чтобы стать врачом, нужно учиться в медицинском институте. И очень хорошо учиться! Ведь от врача зависит здоровье и жизнь человека. Врач должен много знать и уметь. Нужно уметь распознать болезнь человека, выбрать подходящее лекарство (которых очень много, врач должен все их знать). Но самое главное для врача – это любить и жалеть людей и очень хотеть помочь им выздороветь.

- Ребята, вы были на приёме у врача? О чём спрашивал вас доктор?

Что ещё он делал? (смотрел горло, слушал дыхание, выписывал рецепт) .

- Вспомните, пожалуйста, что мы видели на экскурсии в медицинский кабинет детского сада.

- Скажите, ребята, носит ли врач форменную одежду? Для чего она ему нужна?

- Ребята, как вы считаете, какие качества необходимы врачу для успешной работы? (Изобразительный ряд: инструменты, лекарства, йод, бинты, шприц, фонендоскоп, форменная одежда врача).

Карточка №13

БЕСЕДЫ О ПРОФЕССИЯХ Шофёр

Хорошо быть шофёром! Машина огромная, а слушается твоей руки. Нажмёшь ногой одну педаль – машина поедет. Нажмёшь на другую – остановиться. Руль повернёшь – объедешь ямку на дороге. Шофёр должен быть очень внимательным и не пропускать дорожных знаков. Вот дорожный знак – поворот, а вот знак «Осторожно, дети».

Хороший шофёр – мастер на все руки. Он знает устройство своей машины и может её починить.

Машин разных очень много. Есть автобусы, лесовозы, самосвалы, легковые автомобили. Есть машины «Скорой помощи», «Пожарные». И все эти машины подчиняются умелому шофёру. И за рулем какой бы ни было машины, шофёр всегда придёт на помощь другому водителю. Шофёр – надёжный и верный друг, особенно в дальних рейсах!

- Ребята, у кого из вас папа работает шофёром?

- Как вы думаете, сложная ли работа у шофёра?

- Какая эта работа мужская или женская?

- Каким должен быть шофёр? (внимательным, трудолюбивым)

- Без чего шофёр не сможет работать?

(Изобразительный ряд: машины, руль, настольная игра «Дорожные знаки»)

Карточка № 14

БЕСЕДЫ О ПРОФЕССИЯХ Ветеринар

Если тебе нездоровится, то мама вызывает врача на дом, которому вы вместе рассказываете о симптомах болезни. В сказке о докторе Айболите звери сами рассказывали о своих болезнях. Но на самом деле, заболевшее животное не умеет говорить, и ему на помощь приходит особый врач – ветеринар. Ветеринара тоже можно вызвать на дом – посмотреть кошку или собачку, на ферму - к заболевшей корове, в цирк – к захворавшему слону, в зоопарк – к раненому тигру. Ветеринару приходится внимательно смотреть, весёлые ли глаза у животного, блестит ли шерсть. Он узнаёт у хозяев, хорошо ли животное ест, двигается. Ветеринары помогают больным животным так же, как врачи людям. Дают лекарство, промывают раны, делают уколы, даже проводят хирургические операции. Кроме того, с больной зверюшкой можно прийти в ветеринарную клинику, где ветеринар ей окажет помощь.

Ветеринару нужно очень любить животных. Хороший ветеринар много знает и умеет!

- Ребята, вы помните сказку К. Чуковского «Доктор Айболит»?

- Кому помогал этот доктор? Давайте вспомним этих животных.

- Как вы считаете, может ли работать ветеринаром человек, который не любит животных? Почему?

- Есть ли у тебя какое – либо домашнее животное?

- Приходилось ли тебе с родителями обращаться к ветеринару, чтобы оказать помощь вашему любимцу? Расскажи об этом.

- А тебе хотелось бы получить профессию ветеринара? Объясни свой ответ.

Карточка №15

БЕСЕДЫ О ПРОФЕССИЯХ Строитель

Качества необходимые строителям разных специальностей: Отличное владение профессией.

Физическая закалка.

Огромное трудолюбие и немалая физическая сила. Умелые руки и желание делать полезное людям дело. Своим трудом приносить людям радость.

1. Беседа о профессии строителя. Вопросы:

а) Почему профессия строителя — одна из самых важных? б) Из чего строили в старину? Почему?

в) Из чего теперь строят дома?

г) Как называют строителей строящих деревянный дом? Какими инструментами пользуются плотники?

д) Рабочие каких специальностей участвуют в строительстве дома? е) Как называют рабочих, укладывающих кирпичи?

ж) Как называют рабочих, которые кроют крышу? з) Каких рабочих называют «отделочниками»?

и) Кто красит окна, двери, рамы, клеит обои? к) Кто устанавливает оконные рамы, двери?

л) Кто знает, как укладывать керамическую плитку?

Карточка №16

БЕСЕДЫ О ПРОФЕССИЯХ Слесарь

Протекает дома кран. «Надо позвать слесаря!» — говорит мама. Поломался велосипед, «Надо отнести слесарю», — говорит папа. Что же это за мастер на все руки? Это старинная профессия. Слесарь работает с металлом. Металлург выплавляет металл. Кузнец делает гвозди, подковы и другие вещи из разогретого металла. Слесарь работает с холодным металлом, очень прочным и твердым. Чтобы справиться с металлом, у слесаря есть специальные инструменты.

Например, молоток и зубило. Приставил к металлу острым концом зубило, ударил по другому концу молотком — кусок металла отрубил! Можно отпилить нужный кусок металла специальной пилой-ножовкой. У нее очень острые зубья, и сама она сделана из прочного металла. Есть у слесаря для работы дрель со сверлом и хитрый инструмент — метчик. Метчиком в отверстии нарезают резьбу, чтобы потом винт вкрутить. Винты вкручивает слесарь отвертками, а вот для болтов с гайками есть у него гаечный ключ.

Напильники помогают ему сделать поверхность металла совсем гладкой. Чтобы все детали сделать точно по размеру, слесарь использует специальные измерительные инструменты. У них очень трудные названия: кронциркуль и штангенциркуль.

Слесарь и новые вещи из металла делает, и готовые чинит!

Во многих школах сейчас знакомят учеников со слесарными инструментами. Даже можно поработать ими в школьной мастерской!

Карточка №17

БЕСЕДЫ О ПРОФЕССИЯХ Столяр

Что за дом без мебели? Мебель делает столяр. Для работы по дереву есть свои особенные инструменты. Это рубанок, стамеска, долото, ну и, конечно, пила! Во многих семьях взрослые сами, делают столярные работы — полочки мастерят, табуретки. Дети очень любят помогать им: инструменты подавать, стружку собирать. Свежая стружка так пахнет лесом! Прямо на глазах дощечки превращаются в какую- нибудь полезную вещь!

Хорошие столяры делают из дерева вещи необыкновенной красоты, Особенно ценятся столяры- краснодеревщики. Они делают - из ценных пород дерева самую красивую мебель. Это настоящиехудожники по дереву!

Карточка №18

БЕСЕДЫ О ПРОФЕССИЯХ Инженер

Машин и механизмов на свете очень много. Всех их вместе называют одним словом

— техника. Когда мы говорили с тобой о космонавтах? врачах, летчиках, ткачах, мы упоминали еще и профессию инженера.

Кто же такие инженеры? Это люди, которые все знают о работе различных машин и создают новые машины.

Первые инженеры были военными. Они создавали военную технику и укрепления. Но вот появились мирные машины: паровые двигатели, насосы, станки. Люди построили железные дороги, заводы и фабрики. Машины стали работать в воздухе и под водой. Всю эту технику создают и делают все лучше и лучше инженеры.

А ещё инженеры помогают людям других профессий управлять техникой. Сейчас уже у самих инженеров больше двухсот специальностей! Они работают на заводах и стройках, на транспорте и в шахтах, в сельском и лесном хозяйстве, помогают ученым и врачам.

Поэтому не удивляйся, встречая в нашей книжке слово «инженер» почти на каждой странице.

Всю сложную технику сначала инженеры придумывают в голове и рисуют на бумаге. Потом по этим рисункам делают чертежи. По чертежам рабочие собирают из деталей нужную машину. Эту машину испытывают. А инженеры руководят испытаниями.

Любая техника вокруг нас когда-то была придумана инженерами.

Карточка №19

БЕСЕДЫ О ПРОФЕССИЯХ Архитектор

Что нам стоит дом построить, — нарисуем, будем жить! Как бы не так. Если строить дом без хорошего плана, потом горя и забот не оберешься. Чтобы горя и забот в строительстве поменьше было, есть на свете уважаемая профессия — архитектор.

Хороший архитектор сначала строит в уме дом такой, какой вам нужно. Затем — рисует свои задумки на чертежах, так чтобы строителям было понятно, что делать.

Хороший дом должен быть прочным, теплым, красивым, удобным, светлым. Он должен красиво выглядеть среди соседних домов и не портить своим видом пейзаж. В работе архитектора есть что-то от художника, а что-то от инженера. Это очень интересная, но трудная профессия. И очень древняя. Ты, наверное, видел в книгах или по телевизору, как не похожи друг на друга многие старинные здания. Особенно — в разных странах.

Некоторые из таких особенно редких по красоте и устройству старинных зданий люди называют с уважением «памятники архитектуры». Знаешь ли ты, какие памятники архитектуры есть в твоем родном городе? Обязательно узнай! И подумай о том, как славно потрудились много лет назад архитекторы истроители.

В наши дни строят так много зданий, что уже трудно стало делать их не похожими друг на друга.

Карточка №20

БЕСЕДЫ О ПРОФЕССИЯХ Писатель

Пишут книги писатели. Недавно в нашей стране торжественно отмечали двести лет со дня рождения Пушкина. Это самый любимый наш писатель. Наверное, все дети знают его сказки. Кто-то любит сказку о золотой рыбке. Кому-то нравится сказка о царе Салтане. В наши дни тоже есть хорошие писатели. Кто из вас не знает наизусть стихов Корнея Чуковского, Самуила Яковлевича Маршака, Сергея Михалкова, Агнии Барто? Многие дети знают и любят истории про Чебурашку и мальчика по имени

«дядя Федор». Их сочинил писатель Эдуард Успенский.

Писатели П.П. Бажов и Е.А. Пермяк сочиняли сказки и истории для детей о замечательных мастерах-умельцах. Очень любят взрослые и дети занимательные книги Григория Остера и увлекательные истории про клуб КОАПП, которые сочинил писатель Майлен Константиновский. Книги пишут не только писатели. Есть еще науч ные книги и всякие справочники. Их больше читают взрослые.

А дети любят истории, в которых много чудес! Хороший писатель не просто сочиняет для детей интересные истории. Он это так умело делает, что читатель становится участником этих историй, ему хочется быть лучше, помогать другим и верить в добро. Хорошая книга — самый лучший друг на всю жизнь.

Карточка №21

БЕСЕДЫ О ПРОФЕССИЯХ Журналист

Кто первым узнает все новости и приносит их в редакцию? — Журналист! Журналисты путешествуют за новостями по всему миру — с геологами и географами, спортсменами и артистами, политиками и бизнесменами. Журналисты спешат туда, где начинаются новые стройки, где идет война или случилась какая-то катастрофа.

Они встречаются с учеными и военными, писателями ихудожниками. Всех расспрашивают, все записывают в блокнот или на магнитофон. Потом рассказывают самые интересные новости по радио или телевизору. Пишут о них в газетах.

Карточка №22

БЕСЕДЫ О ПРОФЕССИЯХ Военный

Мы с вами живем в стране, которая называется Россией. Россия — наше Отечество. На Земле много разных стран. Не все страны живут дружно. Иногда бывают войны.

Поэтому у каждой страны есть армия. В армии служат солдаты и матросы, офицеры, генералы и адмиралы. Все они— защитники Отечества! В мирное время они учатся. Проводят учебные сражения в морях и лесах, в степях и горах. Изучают военную технику. В армии есть корабли и самолеты, танки и вездеходы. Есть у военных разное оружие. Пистолеты, пушки, минометы, ракетные установки. Вся военная техника должна быть в полном\_порядке. Есть в армии и такая современная техника, как компьютеры. Еще защитники Отечества изучают военную историю. У некоторых военных профессий есть свои отдельные праздники в другие месяцы года. В мае —

у пограничников. В июле — у военных моряков. В августе — у летчиков.

В сентябре — у танкистов. В ноябре — у артиллеристов, ракетчиков и морской пехоты. Вот как много профессий в армии!Каждая из военных профессий почетная и важная. Пограничники охраняют границы нашей Родины на суше, военные моряки охраняют морские границы. Танкисты, артиллеристы, ракетчики — все военные готовы в любой момент защищать мирное население, то есть нас с вами. Военный — профессия героическая, уважаемая и очень нужная!

Карточка №23

БЕСЕДЫ О ПРОФЕССИЯХ Каптан

На корабле главный человек — капитан! В дальнее плавание ходят на очень больших кораблях. Там дружно трудятся люди разных профессий. Обязательно есть на корабле боцман и матросы. Есть также штурман, механик и радист. Есть судовой врач и повар (на корабле говорят не повар, а кок!). Но капитан — самый главный. Его слушается вся команда. Он все знает про корабль. Про волны и шторма. Он знает много разных наук: астрономию, географию, механику и, конечно, морское дело! В плавании могут встретиться разные опасности. И капитан должен сделать все, чтобы спасти корабль! Если все же с кораблем случится беда, то капитан покидает его последним. Замечательная это профессия! Многие дети мечтают быть капитанами. Особенно мальчики. О капитанах написано много интересных книг. О них созданы фильмы и спектакли. Когда подрастешь, узнаешь про увлекательные приключения капитана Врунгеля, капитана Немо и капитана Гранта. И, конечно, ты прочитаешь книгу писателя В. Каверина «Два капитана». У главного ее героя Сани Григорьева был прекрасный девиз: «Бороться и искать, найти — и не сдаваться!»

Карточка №24

БЕСЕДЫ О ПРОФЕССИЯХ Водолаз

Капитан, конечно, самый главный человек на флоте. А слыхал ли ты о такой профессии, как водолаз?

Это одна из древнейших профессий. Давным-давно люди научились нырять в глубину и добывать жемчуг, кораллы, губки. Правда, называли таких людей в старину не водолазами, а ныр яльщиками. Под водой человек долго не может пробыть: ему не хватает воздуха. Он обязательно должен вынырнуть через несколько минут и подышать. Сейчас водолазы спускаются под воду в специальных скафандрах. В скафандре можно находиться под водой очень долго. Туда подают воздух по специальным трубкам, и водолаз им дышит. Это трудная и опасная профессия. Водолазом может стать только очень смелый человек. И умелый! В наши дни водолазу приходится быть мастером на все руки. И строителем, и монтажником, и ремонтные работы под водой делать.

А еще водолазы снимают фильмы о жизни под водой. Может быть, ты видел такие фильмы по телевизору?

Карточка №25

БЕСЕДЫ О ПРОФЕССИЯХ Пограничник

Пограничник — военная профессия. У каждой страны на Земле есть своя граница. На карте границу страны рисуют ярким цветом. На самом деле ее отмечают пограничными столбами. Это только в сказках герои переносятся из страны в страну на ковре-самолете или Коньке-Горбунке, и у пограничников разрешения не спрашивают. В наши дни из одной страны в другу ю можно попасть только через специальные пограничные пункты. Тех, кто пытается тайком перейти границу страны, пограничники задерживают. Потом таких людей очень строго наказывают. Иногда нарушители границы бывают очень хитрыми и даже опасными. Но пограничники все равно их ловят: помогают им в этом собаки-следопыты и военная техника.

Карточка №26

БЕСЕДЫ О ПРОФЕССИЯХ Пожарный

Все звери боятся огня и бегут от него прочь. Только люди умеют сами разжигать огонь и получать от него пользу. Люди умеют греться у огня, готовить на нем пищу. Огонь помогает людям варить сталь и резать металл. Первые паровозы и пароходы тоже двигала сила огня.

Но с огнем нельзя шутить и баловаться. К сожалению, часто огонь вырывается на свободу. Тогда беда: пожар! Огромный вред может принести пожар. Сгорают дома, посевы, леса. Гибнут в огне или остаются без крова и пищи люди и животные.

Чтобы этого не случилось, есть люди особой профессии — пожарные. Это смелые и сильные люди. Они вступают в бой с огнем, который вырвался из рук неосторожных людей, Пожарные гасят огонь водой или специальной пеной. Пожарные спасают из огня людей и ценные вещи. Многим детям - нравятся красивые блестящие каски; пожарных и ярко-красные пожарные машины. Дети любят интересные рассказы о

смелых пожарных.

Есть даже рассказ об отважной собаке, которая помогала пожарным. Однажды эта собака сначала вынесла из - огня маленькую девочку, а затем снова бросилась в огонь и спасла — кого бы вы думали? — большую куклу! Все были очень рады.

Пожарная служба есть в каждом городе, каждом населенном пункте нашей страны. Для того, чтобы приехали пожарные, нужно позвонить по телефону 01 и сказать, кто звонит, что случилось и назвать адрес.

Карточка №27

БЕСЕДЫ О ПРОФЕССИЯХ Космонавт

Все знают имя первого космонавта Земли Юрия Гагарина! Он был первым человеком, который поднялся в космос и облетел вокруг Земли.

Юрий Гагарин был летчиком. Сейчас в космосе побывали люди и других профессий. Врачи, инженеры, ученые. Но все они — космонавты! У космонавтов трудные условия работы. Во время старта и приземления корабля они испытывают большие перегрузки. Тело становится тяжелым, руки и ноги невозможно понять. Зато когда космический корабль вращается вокруг Земли, в нем наступает невесомость. Непонятно, где пол, а где потолок. Все предметы плавают, как пушинки в воздухе. И космонавты тоже плавают. Пить и есть им приходится из специальных тюбиков, чтобы пища и вода не плавали где попало. В космическом корабле много приборов, и все их космонавт должен знать. Это приборы и для управления кораблем, и для научных исследований.

А также он должен уметь стрелять, ловить рыбу, находить пищу в пустыне и во льдах... Зачем? На тот случай, если корабль приземлится далеко от космодрома.

Так что, если ты мечтаешь о полетах в космос, постарайся не терять времени. Учись всем полезным делам!

Карточка №28

БЕСЕДА ОБ ЭТИКЕТЕ Мальчики – будущие мужчины

• Каким должен быть мальчик?

• Чем мальчик отличается от девочки?

• Что должен уметь мальчик (мужчина?

• Что ты ценишь в себе как в мальчике?

• Что думают о твоих мужских качествах другие (мальчики и девочки)

• Ты когда – нибудь хотел быть девочкой?

• Каким ты хочешь быть, когда станешь взрослым мужчиной?

Карточка №29

БЕСЕДА ОБ ЭТИКЕТЕ Мальчики – защитники слабых (девочек)

• Почему нужно защищать слабых?

• Что нужно делать, чтобы стать сильным?

• Можно ли доказывать правоту «не кулаками»?

• Как ты думаешь, трудно ли быть храбрым?

• Бывало ли тебе когда – нибудь страшно?

• Как бороться со страхом?

• Каких ты знаешь бесстрашных героев сказок, рассказов, стихотворений?

• Случалось ли тебе чувствовать себя защитником?

Карточка №30

БЕСЕДА ОБ ЭТИКЕТЕ Девочки – маленькие принцессы.

• Можно ли сравнить маленькую девочку с цветочком? Чем они похожи?

• Почему девочке нужно быть опрятной и аккуратной?

• Как девочка должна вести себя, чтобы понравится мальчику?

• Нравятся ли тебе капризные девочки?

• Похожа ли ты на маленькую принцессу?

• Назови три самых лучших слова о себе, которые обозначают твою ценность.

• Какого «рыцаря» ты хотела бы видеть рядом с собой?

Карточка №31

БЕСЕДА ОБ ЭТИКЕТЕ Девочки – маленькие хозяюшки.

• Что и как ты делаешь в семье?

• Почему девочка должна учиться мыть посуду, готовить пищу, вышивать, наводить порядок?

• Что значит заботиться о ком либо?

• Что ты можешь сделать для папы, мамы, маленького брата или сестры?

• Какую помощь девочка может оказать мальчику?

• О каких маленьких хозяюшках ты узнала из сказок, рассказов, стихотворений? Нравятся ли они тебе?

• Считают ли тебя «хозяюшкой» твои близкие?

• Как научиться быть «хозяюшкой»?

Карточка №32

БЕСЕДА что делают наши мамы и папы?

Цель: беседа формирует у детей представление о разных профессиях, показывает значимость каждой профессии.

Содержание: в начале беседы педагог помещает на фланелеграфе сюжетные картинки с изображением людей различных профессий: доктора, строителя, парикмахера, повара, летчика, моряка и т.д. Он предлагает детям внимательно на них посмотреть и сказать, чем заняты взрослые на каждой из этих картинок. Педагог обобщает ответы: кто умеет лечить людей, кто строит дома, готовит детям обед и т.д. Каждого, кто занят полезным делом, надо уважать. Предложить детям подумать, почему они должны уважать взрослых за их труд.

Например: — если бы не было повара, некому было бы сварить суп. Строитель строит дома. Если бы некоторые взрослые не стали этого делать, нам негде было бы жить.

Летчик водит самолеты

Доктор лечит нас от кори, – это очень хорошо.

Есть учительница в школе. Повар делает компоты Мамы разные нужны, – это тоже хорошо.

Мамы всякие важны. С. Маршак.

Самомассаж **-** это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей самомассаж - это и профилактика простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Игровой самомассаж – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже. Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

## Картотека упражнений по самомассажу

|  |  |
| --- | --- |
| **Массаж рук**  **«Ай, тари, тари, тари.»**  Ай тари, тари, тари ,куплю Маше янтари.  Останутся деньги, куплю Маше серьги.  Останутся пятаки, куплю Маше башмаки.  Останутся грошки, куплю Маше ложки.  Останутся полушки, куплю Маше подушки.    **«Божья коровка»**  Божья коровушка,  полети на  облышко,  Принеси нам с неба, чтобы были летом  в огороде бобы,  в лесу ягоды, грибы,  в роднике водица, во поле пшеница.  **«Мыло»**  Каждый день я мыло мою*,*  под горячею водою  И в ладонях поутру*,* сильно, сильно мыло тру.  Мойся мыло не ленись, не выскальзывай, не злись!    **«Улитка»**  Домик едет по травинке,  объезжает все росинки.  Это улитка ползет,  домик на себе везет.  Вот подул ветерок, закачался листок  и опять по тропинке  медленно ползет улитка.    **«Строим дом»**  Тук-тук молотком, строит дядя тыква дом  Молоточки по гвоздочкам застучали,  И гвоздочки в доски быстро забивали,  строим крышу и крыльцо-  получилось хорошо.  Вот идет маляр с ведром,  он покрасит новый дом.    **Массаж пальцев**  Знаем, знаем да-да-да,  где ты прячешься вода!  Выходи водица , мы пришли умыться!  Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку.  Нет, не понемножку,  посмелей, будем умываться веселей.  **«Цветы»**  Как у нас на грядке,  сколько цветиков цветут:  розы, маки, ноготки,  астры пестрые цветки,  георгины и левкой.  Выбираешь ты какой?    **«Блины»**   Мы блинов напекли:   первый дали зайке, зайке - попрыгайке.  А второй лисенке, рыженькой сестричке.  Третий дали мишке, бурому братишке.  Блин четвертый – котику, котику с усами.  Пятый блин поджарили и съедим мы сами.    **Массаж ног.**    **«Молоток»**  Туки-токи, туки-токи,  застучали молоточки.  Туки-туки-туки-точки,  застучали молоточки.  Туки-ток, туки-ток,  так стучит молоток.    **«Акула»**    Нам акула каракула нипочём, нипочём.  Мы акулу каракулу ,  Кирпичом, кирпичом  Мы акулу каракулу кулаком, кулаком.  Мы акулу каракулу каблуком, каблуком.  Испугалася акула и со страху утонула.      Тук, тук, тук, тук,  раздался в доме стук.  Мы капусту нарубили, перетерли,  посолили.  И набили плотно в кадку.  Все теперь у нас в порядке.  Молодцы, все быстро съели.  Ждут нас теплые постели.    **Массаж стоп.**  Баю-баю-баиньки,  купим сыну валенки  наденем на ноженьки,  пустим по дороженьке.  Будет ваш сынок ходить,  новые валенки носить.    **«Молоточки»**    Застучали в мастерской,  молоточки снова.  Починить мы башмачки  каждому готовы.  Тук-тук-тук, тук-тук-тук  всюду слышен перестук.  Нам в работе нет тоски:  наши молоточки  забивают в каблучки  тонкие гвоздочки.  Сил сапожник не жалей,  доставай колодки.  И посадим мы на клей  новые подметки.    **Массаж головы**.    **«Ёжик»**  На комод забрался ежик  У него не видно ножек.  У него, такого злючки,  Не причесаны колючки:  И никак не разберёшь-  Щетка это или ёж?  Тут и мыло подскочило,  И вцепилось в волоса,  И юлило, и мылило, и кусала как оса.  А от бешеной мочалки,  Я помчался как от палки,  А она за мною мчится,  И кусает как волчица.    **«Барашек»**  Нет, барашек, ты не прав!  Не показывай свой нрав.  Гребешок скорей возьми  И кудряшки расчеши.    **Массаж ушей**.  Чтобы ушки не болели,  разомнем мы их скорее:  вот сгибаем, отпускаем  и опять все повторяем.  Козелок мы разомнем,  по уху пальчиком ведем.  И ладошкой прижимаем,  сильно-сильно растираем.    **«Муха»**  Муха-горюха, села на ухо.  Сидела, сидела, никуда не  летела  Жужжала, жужжала, ухо чесала.  Песню пела «за-за-за»  И по уху поползла.  Посидела, посидела, дальше полетела.    **«Тили-бом»**  Тили,тили,тили – бом!  Сбил сосну зайчишка лбом.  Жалко мне зайчишку:  носит зайка шишку.  Поскорее сбегай в лес,  сделай заиньке компресс.    **Массаж лица**.    **«Воробей»**  Сел на ветку воробей,  И качается на ней.  Раз, два, три, четыре, пять.  Неохота улетать.    **«Умывалочка»**  Надо, надо нам помыться  Где тут чистая водица?  Кран откроем ш-ш-ш,  Ручки моем – ш-ш-ш.  Щечку, шейку мы потрем  И водичкою обольем.    **«Неболейка»**  Чтобы горло не болело,  Мы его погладим смело.  Чтоб не кашлять, не чихать,  надо носик растирать  лоб мы тоже разотрем,  ладошку держим козырьком.  Вилку пальчиками сделай,  Массируй ушки ты умело.  Знаем, знаем да-да-да.  Нам простуда не страшна. | *Растирают ладоши от медленного темпа до быстрого , проговаривая весь текст.*    *Разогретыми руками греют горло.*          *«Пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу, затем по правой руке.*  *Поглаживают правой ладонью левую руку от кисти к плечу. Также поглаживают правую руку.*  *Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались.*  *Неплотно сжимают в кулак пальцы одной руки и ударяют тыльной стороной ладони о середину другой ладошки.*    *Делают растирающие круговые движения кулачками от кисти к плечу.*  *«Пробегаются» пальчиками от кисти к плечу.*  *Покалачивают кулачками.*  *Поглаживают руки ладонями Затем массажируют другую руку.*      *Постукивают кулачками одной рукой другую от кисти к плечу.*  *Постукивают пальчиками.*  *Растирают кулачком.*    *Поглаживают ладонью. При повторении массажируют другую руку.*        *Поочередно массажируют каждый палец.*    *Энергично растирают ладони и кисти рук.*      *Сжимают и разжимают кулачки.*  *Поочередно массажируют пальцы, начиная с большого пальца.*  *Протягивают ладошки вперед.*    *Хлопают: то одна рука сверху, то другая рука.*  *Поочередно массажируют пальцы, начиная с большого пальца.*    *Похлопывают ноги ладонями снизу вверх.*  *Покалачивают кулачками*  *Поглаживают ладонями.*  *Похлопывают*  *ладонями от лодыжек к бедрам.*  *Растирают ребрами ладоней.*  *Растирают кулачками.*    *Поглаживают ладонями.*      *Покалачивают кулачками от лодыжек вверх по икрам и бедрам.*  *Постукивают ребрами ладоней.*  *Растирают кулачками.*  *Постукивают пальчиками.*  *Растирают ладонями.*  *Поглаживают.*      *Потирают стопу.*    *Разминают пальцы стопы.*    *Поглаживают стопу.*    *Сидя на стуле одну ногу кладут на другую.*    *Потирают стопы ладонями.*    *Разминают пальцы стопы.*    *Энергично проводят всеми пальцами руки по стопе. Как бы царапая в направлении от пальца к пятке.*    *Поглаживают стопы.*      *Круговой массаж черепа. Правая ладонь поглаживает правый висок, перемещается к затылочку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу.*  *(делаются те же движения как в комплексе «ежик»)*  *Поглаживают мягкими движениями рук в направлении от лба к затылку*        *Пальцами мягко разминают ушную раковину.*  *Пальцами сгибают ухо и отпускают.*      *Большими и указательными пальцами растираем козелок .*  *Ладонями энергично растирают уши.*      *Загибают вперед ушную раковину, прижимают, отпускают, ощущая в ушах хлопок.*    *Кончиками большого и указательного пальца тянут вниз за обе мочки ушей 4 раза.*  *Всеми пальцами массируют ушную раковину.*        *Загибаем ушную раковину.*  *Оттягиваем мочки вниз и в стороны.*  *Массируют козелок.*  *Растирают ладонями уши.*  *Поглаживают ушки ладошками.*          *Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх.*  *Массируют височные впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.*      *Хлопают в ладоши.*  *Делают вращательные движения кистями.*    *Растирают ладоши друг о друга.*  *Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз.*  *Мягко поглаживают ладонями лицо.*      *Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.*  *Указательным пальцем растирают крылья носа.*  *Прикладывают ко лбу ладони и растирают его круговыми движениями в стороны вместе.*    *Раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами.*      *Потирают ладони друг о друга.*      *Поднимают руки вверх, потягиваются.*  *Массируют грудь круговыми движениями.*  *Поглаживают шейку.*  *Большим пальцем рук сверху вниз растирают крылья носа.*    *Проводят пальцами по лбу от середины к вискам.*  *Растирают уши.*  *Растирают ладошки.*  *Поднимают руки вверх.*      *Трут указательные пальцы*  *Массируют ноздри сверху вниз и снизу вверх по 10-20 раз.*        *Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребенка* |

**Комплексы по самомассажу и массажу**

Растирание ладони

«Ручки греем» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть,

Посильнее растереть.

«Добываем огонь» - энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

Добываем мы огонь,

Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим –

И огонь себе добудем.

«Стряпаем» - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

Раскатаем колобок,

Колобок – румяный бок.

Будем сильно тесто мять,

Будем няне (маме) помогать.

Растирание пальцев

Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)

«Крепко пальчики сожмём,

После резко разожмём» -

«Зажигалка» - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя:

«Зажигалку зажигаю,

Искры, пламя выбиваю!»

«Мельница» - сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

Закружилась мельница,

Быстро мука мелется.

«Точилка» - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш,

Мы вертели карандаш.

Мы точилку раскрутили,

Острый кончик получили.

«Точим ножи» - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.

Ножик должен острым быть,

Будем мы его точить.

Раз, два, три, четыре,

Острый ножик наточили.

«Пила» - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.

Пилим, пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Надо сильно постараться,

И терпения набраться.

Вытянуть руки вперёд. Поднять кисти рук вверх, дать им свободно упасть вниз.

«Вот все пальцы на виду!

Бух! – теперь их не найду»

Одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать. Упражнение улучшает циркуляцию крови.

«Ручкой ручку поддержу,

Сильно ею потрясу»

Растирание предплечья

«Надеваем браслеты» - одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево-вправо,- (по 2 раза на каждой руке).

Мы браслеты надеваем,

Крутим, крутим, продвигаем,

Влево-вправо, влево-вправо,

На другой руке сначала.

«Пружинка» - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.

Мы пружинку нарисуем

Длинную и крепкую.

Мы возьмём её растянем,

А потом обратно стянем.

«Гуси» - пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю.

Гуси травушку щипали,

Громко, весело кричали:

Га-га-га, га-га-га,

Очень сочная трава.

Человечки

«Человечки» - указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют, прыгают, бегут».

Для маршировки:

Человечки на двух ножках

Маршируют по дорожке,

Левой-правой, левой-правой

Человечки ходят браво.

Для прыжков:

Человечки на двух ножках

Стали прыгать по дорожке,

Прыг-скок, прыг-скок,

Всё быстрее: скок -поскок.

Для бега:

Человечки на двух ножках

Стали бегать по дорожке,

Побежали, побежали,

Вдруг споткнулись и упали.

Самомассаж лица «Озорные мишки»

Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для ушек

Нужно делать всем.

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 минуту.

А теперь по кругу щёчки

Дружно разотрём:

Так забывчивым мишуткам

Память разовьём.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для щёчек

Нужно делать всем.

Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на подбородке, считая до 30. Потом – круги по лбу, также, считая до 30 Делать по 1разу.

На подбородке круг черчу:

Мишке я помочь хочу

Чётко, быстро говорить,

Звуки все произносить.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

Чтобы думали получше

озорные мишки,

Мы погладим лобики

Плюшевым плутишкам.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

Массировать указательным и средним пальцами одновременно интенсивно верхние и нижние веки, не закрывая глаз. Делать 1 минуту.

Чтобы мишка лучше видел,

Стал внимательней, шустрей,

Мы волшебные очки

Нарисуем поскорей.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

Массаж носа. Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 20. Делать 1 минуту.

Мы подушечками пальцев

В точки попадём:

Так курносому мишутке

Носик разомнём.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для носа

Нужно делать всем.

Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот. По 10 раз.

Мишка, мишка, рот открой!

И налево двинь щекой…

Мишка, мишка, рот открой!

И направо двинь щекой…

Откинуться назад на спинку стула, сделать длительные вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища.

Ох, устали наши мишки,

Тихо в ряд сидят.

Знают: польза от массажа

Будет для ребят!

Самомассаж «Игра с ушками»

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем с вами мы играть.

Есть у ушка бугорок

Под названьем «козелок».

Напротив ушко мы помнём

И опять считать начнём.

Раз, два, три, четыре, пять –

Продолжаем мы играть.

Сверху в ушке ямка есть,

Нужно ямку растереть.

Раз, два, три, четыре, пять –

Продолжаем мы играть.

Ушкам отдыхать пора,

Вот и кончилась игра.

Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»

1. «Кран, откройся!» - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.
2. «Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.
3. «Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводим руками над глазами.
4. «Мойтесь, уши!» - растираем ладонями уши.
5. «Мойся, шейка!» - аккуратными движениями гладим шею спереди.
6. «Шейка, мойся хорошенько!» - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
7. «Мойся, мойся, обливайся! – аккуратно поглаживаем щеки.
8. «Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - трем ладошки друг о друга.

Самомассаж для лица и шеи для детей «Индеец»

Цель массажа – научить детей расслаблению мышц лица и шеи при выполнении массажа перед зеркалом. Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.

1. «Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.
2. «Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.
3. «Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.
4. «Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.
5. «Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.
6. «Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.
7. «Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз

**САМОМАССАЖ**

Массаж головы

**«**МОЕМ ГОЛОВУ»

**Цель**: улучшение мозгового кровообращения путём воздействия на активные точки головы.

**И.П.**  Сидя «по-турецки»

Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении:

-ото лба к макушке

-ото лба до затылка

-от ушей к шее.

**САМОМАССАЖ**

***«ОБЕЗЬЯНА РАСЧЁСЫВАЕТСЯ»***

Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к левой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются.

**САМОМАССАЖ**

***«УШКИ»***

Уши растираются ладонями, как будто они замёрзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательными движениями растираются в другом направлении (по горизонтали).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трёх раз.

**САМОМАССАЖ**

***«ГЛАЗКИ ОТДЫХАЮТ».***

Закрыть глаза. Подушечками пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить те же движения под глазами.  После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

**САМОМАССАЖ**

***«ВЕСЁЛЫЕ НОСИКИ»***

Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. После этого проделать 3-5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. .

**САМОМАССАЖ**

***«ПОЧЕШЕМ ГУБКИ»***

Покусывание и «почёсывание» губ зубами; то же – языка зубами от самого кончика до середины языка.

.

**САМОМАССАЖ**

***«РАССЛАБЛЕННОЕ  ЛИЦО»***

Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3-5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

**САМОМАССАЖ**

***«ДОМИК»***

Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

**САМОМАССАЖ**

***«ГИБКАЯ    ШЕЯ,***

***СВОБОДНЫЕ    ПЛЕЧИ»***

Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками:

-поглаживание,

-похлопывание,

-пощипывание,

-растирание,

-спиралевидные движения.

**САМОМАССАЖ**

***«ОГОРОД»***

***Самомассаж*** фаланг пальцев. Разминание фаланги одного пальца (на одну строку получается один палец)ю порядок движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вырос у нас чесночок** | Указательный пр. |
| **Перец, томат, кабачок,** | Средний пр. |
| **Тыква, капуста, картошка,** | Безымянный пр. |
| **Лук и немножко горошка.** | Мизинец пр. |
| **Овощи мы собирали,** | Мизинец лев. |
| **Ими друзей угощали,** | Безымянный лев. |
| **Квасили, ели, солили,** | Средний лев. |
| **С дачи домой увозили.** | Указательный лев |
| **Прощай же на год** | Большой левый |
| **Наш друг – огород!!!** | Большой правый |

**САМОМАССАЖ**

***«МЕДВЕДЬ»***

***Самомассаж*** подушечек пальцев. Кисть одной руки лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Другая рука указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, катая его на подушечке вправо-влево. На каждую строчку разминать один палец.

|  |  |
| --- | --- |
| **Шёл медведь к своей берлоге,** | Мизинец пр. |
| **Да споткнулся на пороге.** | Безымянный пр. |
| **«Видно, очень мало сил** | Средний пр. |
| **Я на зиму накопил»,-** | Указательный пр. |
| **Так подумал и пошёл** | Большой пр. |
| **Он на поиск диких пчёл.** | Большой лев. |
| **Все медведи – сладкоежки,** | Указательный лев. |
| **Любят есть медок без спешки,** | Средний лев. |
| **А наевшись, без тревоги** | Безымянный лев. |
| **До весны сопят в берлоге.** | Мизинец лев. |

**САМОМАССАЖ**

***«ПРИЩЕПКИ»***

Бельевой прищепкой поочерёдно «кусаем» ногтевые фаланги от указательного к мизинцу и обратно на ударные слоги стиха. После первого двустишья – смена рук.  Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.

**Кусается сильно котёнок-глупыш,**

**Он думает: это не палец, а мышь.**

**Но я же играю с тобою, малыш,**

**А будешь кусаться,**

**Скажу тебе: «Кыш!»**

**САМОМАССАЖ**

Потягивания

***«ИД-Д-ДА-А»***

***«ПИН-ГАЛ-ЛА-А»***

**Цель**: расслабление мышц, прочистка энергетических каналов.

**И.П.** лёжа на спине.

*Левая рука* – на полу над головой,

*Правая рука* – вдоль туловища.

1. Вдохнуть и продвигать пятку левой ноги как можно дальше, словно необходимо до чего-то дотянуться. Как можно сильнее растягивать руку и ногу. Задержать дыхание, расслабиться и на выдохе произнести:*«ИД-Д-ДА-А»*

Дети до 3-х лет могут произнести «И-и-и-а-а-а…»

2. Затем  «поменять» руку и ногу и произнести «ПИН-ГАЛ-ЛА-А»

**САМОМАССАЖ**

Потягивания

***«СУ-ШУМ-М-НА-А»***

**Цель**: расслабление мышц, прочистка энергетических каналов.

**И.П.** лёжа на спине.

Руки вытянуты на полу над головой.

Вдохнуть и вытягивать как можно дальше пятки обеих ног и обе руки, словно собираемся ими до чего-нибудь дотянуться. Как можно сильнее растягиваем руку и ногу. Задержать дыхание, раслабиться и на выдохе произнести:

*«СУ-ШУМ-М-НА-А»*

Дети до 3-х лет могут произнести «у-у-у-на…»

**САМОМАССАЖ**

Массаж живота

***«Месим тесто»***

**Цель**: снятие напряжение с мышц живота; улучшение работы кишечника.

**И.П.** лёжа на спине.

По часовой стрелке поглаживаем животик, пощипываем его, похлопываем ребром ладони и кулачками.

**САМОМАССАЖ**

Массаж грудной области

***«Моемся»***

**Цель**: воздействие на биоактивные точки грудного отдела;

**И.П.**  Сидя «по-турецки»

*-Представим, что мы сидим в тазике и моем грудку. Кладём обе ладони на грудь и начинаем её поглаживать.*

Необходимо выполнять продольные, вертикальные и круговые поглаживания, имитируя принятие водных процедур.

**САМОМАССАЖ**

Массаж шеи

***«Лебединая шея»***

**Цель**: снятие напряжения с мышц шеи; увеличение гибкости шейного отдела  позвоночника.

**И.П.**  Сидя «по-турецки»

*-Представим, что мы превратились в прекрасного лебедя, с красивой длинной шеей.*

Нежно поглаживать шею от груди к подбородку. Попеременно шевелить пальцами обеих рук, ласково похлопывать их внешней стороной по подбородку.

Распрямлять плечи и очень медленно поднимать подбородок как можно выше. Медленно поворачивать голову влево, а затем вправо. Делать 4 поворота.

**САМОМАССАЖ**

Массаж ушных раковин

***«Чебурашка»***

**Цель**: улучшение работы внутренних органов путём воздействия на ушные раковины.

**И.П.**  Сидя «по-турецки»

Нежно поглаживать ушные раковины по краям, снаружи, по бороздкам внутри. Растирать пальчиками за ушами.

Ласково оттянуть ушки 6 раз вверх и вниз, а затем в стороны.

**САМОМАССАЖ**

Массаж спины

***«Велосипед»***

**Цель**: улучшение кровообращения в ногах; улучшение работы кишечника; расслабление мышц ног.

**И.П.**  Лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях, руки – вдоль тела.

Со звуком «Ж-ж-ж-ж-…» делать плавные движения ногами, словно крутим педали велосипеда.

**САМОМАССАЖ**

**1 комплекс**

|  |  |
| --- | --- |
| ***"Греем наши ручки"*** | Соединить ладони и потереть ими до нагрева |
| ***"Проверяем кончик носа"*** | Слегка подергать кончик носа |
| ***"Сделаем носик тоненьким"*** | Указательными пальцами массировать ноздри |
| ***"Примазываем ушки,***  ***чтоб не отклеились"*** | Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами |
| ***"Как мычит теленок"*** | Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа |
| ***"Сдуем снежинку с ладони"*** | Вдох через нос, выдох через рот |

**САМОМАССАЖ**

**2 комплекс**

|  |  |
| --- | --- |
| ***"Моем руки"*** | Движения кистями,  как при мытье рук |
| ***"Шагаем по пальчикам"*** | Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки |
| ***"Лебединая шея"*** | Легко поглаживаем от грудного отдела  до подбородка |
| ***"Крепко спим"*** | Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот |
| ***"Мы проснулись"*** | Несколько раз зевнуть и потянуться |

**САМОМАССАЖ**

***Массаж ног***

Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

И. п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок ▶разминает пальцы ног, ▶поглаживает между пальцами, ▶раздвигает пальцы, ▶сильно нажимает на пятку, ▶растирает стопу, ▶щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, ▶делает стопой вращательные движения, ▶вытягивает вперед носок, пятку, затем ▶похлопывает ладошкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания, ▶говорит: ***"Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.."***То же - с правой ногой.

**САМОМАССАЖ**

*Массаж шейных позвонков***Игра "Буратино"**

**Цель:** почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела.

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

▶Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

▶Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

▶Наклоны головы во время "рисования" вправо, затем влево.

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

**«Поиграем с ручками»**

1. Подготовительный этап.
2. Дети растирают ладони до приятного тепла.
3. Основная часть

* Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
* Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.
* Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегки трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
* Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
* Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

1. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

***Примечание.*** Упражнение можно сопровождать стихами.

*Эй, ребята, все ко мне.  
Кто стоит там в стороне?  
А ну быстрей лови кураж  
И начинай игру-массаж.  
Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу.  
Поздороваюсь со всеми,  
Никого не обойду.  
С ноготками поиграю,  
Друг о друга их потру.  
Потом руки «помочалю»,  
Плечи мягко разомну.  
Затем руки я помою,  
Пальчик в пальчик я вложу,  
На замочек их закрою  
И тепло поберегу.  
Вытяну я пальчики,  
Пусть бегут, как зайчики.  
Раз-два, раз-два,  
Вот и кончилась игра.  
Вот и кончилась игра,  
Отдыхает детвора*

***Массаж волшебных точек ушек***

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возростов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

**«Поиграем с ушками»**

1. ***Организационный момент.***

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. ***Основная часть.***

Упражнения с ушками.

· «Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

· «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. Пи этом ребёнок должен ощущать хлопок.

· «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

· «Покрутим козелком»

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.

· «Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. ***Заключительный момент***

Дети расслабляются и слушают тишину.

***Примечание.*** Количество повторений каждого упражнения зависти от возраста детей. В среднем это сотавляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

*Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Ушки ты свои найди  
И скорей их покажи.  
А потом, а потом  
Покрутили козелком.  
Ушко кажется замёрзло  
Отогреть его так можно.  
Ловко с ними мы играем,  
Вот так хлопаем ушами.  
А сейчас все тянем вниз.  
Ушко, ты не отвались!  
Раз, два! Раз, два!  
Вот и кончилась игра.*

*А раз кончилась игра,  
Наступила ти-ши-на!*

# Точечный самомассаж

## Картотека точечного самомассажа

**1.Массаж пальцев «Умывание»**

Поочередно массируют каждый палец. Затем энергично растирают ладони и кисти рук.

Знаем, знаем - да-да – да,

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По - нем - нож - ку.

Нет, не понемножку-

Посмелей!

Будет умываться веселей

**2.Массаж лица «Воробей»**

Сел на ветку воробей. О*беими ладонями проводят*

И качается на ней, *от бровей до подбородка* и

Раз – два - три – четыре - пять - *обратно вверх (не слишком*

*надавливая)*

*Массируют височные*

Неохота улетать*, впадины большими*

*пальцами правой и левой*

*руки, совершая вращательные*

*движения*.

**3.Массаж носа «Улитки»**

От крылечка до калитки *Трут указательные пальцы,*

Три часа ползут улитки *массируют ноздри сверху вниз*

Три часа ползли подружки, *и снизу вверх 10- 12 раз*

На себе таща избушки.

*Массаж повышает иммунитет к заболеванию верхних дыхательных путей.*

**4.Массаж спины «Свинки»**

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки

Все постукивают,

Все похрюкивают:

Туки- туки- туки - тук!

Хрюки- хрюки- хрюки - хрюк!

дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребенка, на повторение потешки поворачиваются на 180 градусов и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями

**5.Упражнение на осанку «Зайчик»**

Посмотри, как зайка встал,

Как головку он поднял.

Шейкой, спинкой потянулся

И назад слегка прогнулся.

Лапка на шейке, лапка на спинке.

Пряменький зайка, как на картинке!

Посмотри-ка на себя!

Вот он я! Какой он - я?

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

**6.Массаж биологически активных зон**

**«Вышел зайчик погулять»**

*для профилактики простудных заболеваний*

Раз, два, три, четыре, пять *- приставляют ладони ко лбу*

Вышел зайчик погулять, *пальцы выпрямлены и прижаты*

*друг к другу («козырек»), и*

*растирают лоб*

Вдруг охотник выбегает, *кулачками массируют крылья*

Прямо в зайчика стреляет. *Носа.*

Но охотник не попал*, Всей* *ладонью растирают уши.*

Серый зайчик убежал.

**7.Массаж лица** **«Умывалочка»**

Надо, надо нам помыться*, хлопают в ладоши*

Где тут чистая водица? *Показывают руки то вверх ладоня-*

*ми, то тыльной стороной*.

Кран откроем - ш- ш- ш.. *делают вращательное движение*

*кистями*(«открывают кран»).

Ручки моем – ш- ш- ш *-… растирают ладони друг о друга*.

Щечки, шейку мы потрем *энергично поглаживают щеки*

*и шею движениями сверху вниз*.

И водичкой обольем. М*ягко поглаживают ладонями*

лицо от лба к подбородку

**8.Массаж биологически активных зон «Неболейка»**

для профилактики простудных заболеваний

Чтобы горло не болело, поглаживают ладонями шею

Мы его погладим смело, мягкими движениями сверху

вниз.

Чтоб не кашлять, не чихать, указательными пальцами

Надо носик растирать, растирают крылья носа.

Лоб мы тоже разотрем, прикладывают ко лбу ладони

Ладошку держим козырьком, «козырьком» и расти-

рают крылья носа

«Вилку» пальчиками сделай, раздвигают указательный

Массируй ушки, ты умело, и средний пальцы и растирают

точки перед и за ушами.

Знаем, знаем - да- да- да!- Потирают ладони друг о друга.

Нам простуда не страшна!

**9.Массаж спины «Суп»**

дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребенка.

Чики - чики - чики-ща! Похлопывают ладонями.

Вот капустка для борща.

Покрошу картошки, Постукивают ребрами ладоней.

Свеколки, морковки,

Полголовки лучку. Поколачивают кулачками.

Да зубок чесночку.

Чики - чок, чики - чок - Поглаживают ладонями.

И готов борщичок.

**10.Массаж ушей «Тили - бом»**

*по методу китайской медицины*

Тили- тили, тили - бом! *загибают вперед ушные раковины*

*и отпускают их так, чтобы ощутить*

*хлопок.*

Сбил сосну зайчишка лбом. *Оттягивают мочки вниз и в*

*стороны.*

Жалко мне зайчишку: *Массажируют козелок.*

Носит зайка шишку,*массаж вершины завитка.*

Поскорее сбегай в лес, *Растирают ладонями уши.*

Сделай заиньке компресс!*Поглаживают уши ладошками.*

# Арт-терапия

технология лечения и развития при помощи искусства, творчества.

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Задачи арт-терапии для дошкольников

* Развитие речевой и познавательной активности.
* Освобождение от негативных состояний (снятие нервно – психического напряжения) и стабилизация эмоционального состояния.
* Развитие уверенности в себе.
* Формирование адекватного межличностного поведения.
* Стимулирование креативного мышления.
* Развитие личности, а именно воспитательные моменты, касающиеся вежливости, благодарности, понимания, помощи т.д.

Арт-терапия является важной составляющей здоровьесберегающей

педагогической системы.

Арт-терапия универсальная технология. Через нее можно «пропустить» любую тему, что актуально в условиях комплексно-тематического планирования. Она интегративна, т.к. объединяет различные направления развития ребенка и детской деятельности.

**Виды арт - терапии**

* **Изотерапия**- рисование цветным песком, пальчиками на зеркале и на бумаге, пластилиновое рисование;
* **Цветотерапия** - (хромотерапия) - это направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника, на его самочувствие.;
* **Сказкотерапия** — это способ корректирования детских проблем психологического характера. Смысл заключается в том, что для ребенка рассказывается сказка, героем которой является он сам. При этом в самом повествовании сказки для главного героя продуманы определенные трудности, с которыми он должен непременно справиться;
* **Песочная терапия.** Игра с песком - это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное - он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо;
* **Терапия водой.** Вода – первый и любимый всеми детьми объект для исследования. Первое вещество, с которым с удовольствием знакомится ребенок, это вода. Она дает ребенку приятные ощущения, развивает различные рецепторы, предоставляет практически неограниченные возможности развития познавательной активности. Ценность технологии заключается в том, что игры с водой один из самых приятных способов обучения. Это дает возможность использовать эту технологию для познавательно, речевого развития, обогащения эмоционального опыта ребенка, при трудностях с адаптацией;
* **Игротерапия**– воздействие на детей с использованием игр. Игра имеет сильное влияние на развитие личности ребенка, способствует развитию общения, коммуникации, созданию близких отношений, повышает самооценку. В игре формируется произвольное поведение ребенка, его социализация;
* **Музыкотерапия** – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребенка.

Занятия с помощью средств арт-терапии проводятся в индивидуальной и групповой форме, во время НОД, самостоятельной деятельности.

Важно, что для занятий арт - терапией не требуется специальной подготовки. Взаимодействие с детьми при помощи арт - терапии проходит очень плодотворно и интересно. Занятия строятся на игровом сюжете, где дети выполняют определенные задания педагога. Эта замечательная форма позволяет включить в него ряд речевых игр, упражнений, заданий на коррекцию речи, на развитие познавательных и психических процессов, сенсорных навыков.

## Картотека упражнений по арт-терапии

Упражнение «Маски»

Цель: Самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами и

состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения без оценочно относиться друг к другу.

На заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица какими

Вы бываете и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга маски.

Упражнение «Что такое мальчик? Что такое девочка?»

Цель: расширение представления о людях, социальном поведении людей.

Группа делится на подгруппы: взрослые и дети. Каждой группе дается задание – сделать совместный коллаж на тему: «Что такое мальчик? Что

такое девочка?». По окончании работы проводится совместное обсуждение. По окончании обсуждения обе группы объединяются и создают единый коллаж на эту же тему. Особое внимание уделяется тому, чтобы мнение каждой группы учитывалось при создании единой работы.

Упражнение «Рисование себя»

Цель: Самораскрытие, работа с образом «Я».

Нарисовать себя в виде растения, животного, схематично. Работы не подписываются. По окончании выполнения задания все работы вывешиваются на стенд и участники работ пытаются угадать, какая работа кому принадлежит. Делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

Упражнение «Процарапывание»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Графическая работа на мыльной подкладке. Работа, выполненная таким образом, напоминает гравюру, так как создается линией разного направления длиной, плавностью и получается бархатистой за счет углубления процарапывания поверхности.

Материал: лист бумаги, заранее приготовленный (лист бумаги сначала намыливают, затем покрывают гуашью, тушью или краской), ручка с пером звездочкой.

Графическая работа на восковой подкладке. Для выполнения этой работы необходимы кусочек стеариновой свечи, акварельные краски, тушь.

Красками делают рисунок или закрашивают лист сочетаниями различных тонов, в зависимости оттого, что вы задумали. Затем тщательно протирают кусочком свечи так, чтобы стеарином была покрыта вся плоскость листа. После чего тушью покрывают всю работу (весь лист). Иногда два раза. Процарапывают после высыхания.

Упражнение «Соленые рисунки и зубная краска»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

А что если порисовать клеем, а сверху на эти участки посыпать солью? Тогда получатся удивительные снежные картины. Они будут выглядеть более эффектно, если их выполнять на голубой, синей, розовой цветной бумаге. Можно создавать зимние пейзажи, еще одним способом, рисуя зубной пастой. Наметьте карандашом легкие контуры деревьев, домов, сугробов. Медленно выдавливая зубную пасту, пройдитесь ею по всем намеченным контурам. Такую работу надо обязательно высушить и лучше не складывать в папку вместе с другими рисунками.

Упражнение «По сырому»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Рисунок тогда, получается, по сырому, когда в еще не засохший фон вкрапывается краска и разляпывается тампоном или широкой кистью.

Такой способ рисования помогает получить великолепные рассветы и закаты. Рисование животного, вернее его окраска, помогает достичь схожести с натурой. Объект получается, как бы пушистый. Этот способ рисования очень часто применял в своих работах художник-иллюстратор Чарушин.

Упражнение «Набрызгивание»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Материал: расческа обыкновенная, кисточка или зубная щетка, краски.

Используя в работе этот способ рисования, можно передать направление ветра – для этого необходимо стараться, чтобы брызги ложились в одном направлении на всем рисунке.

Ярко выразить сезонные изменения. Так, например, листья на осте желтеют, краснеют раньше, чем на березе или других лиственных деревьях. Они на ней желтые и зеленые и оранжевые. А поможет передать все это разноцветие способ набрызгивания.

Упражнение «Яичная мозаика»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

После того как на Вашем кухонном столе останется яичная скорлупа, не выбрасывайте ее. Отделите от пленочек, вымойте, высушите и истолките. В нескольких стаканчиках разведите краску и положите туда измельченную скорлупу. Через 15 минут скорлупа выдавливается вилкой и раскладывается для просушки. Вот и готов материал для мозаики. Рисунок обозначьте карандашным контуром и предварительно смазав клеем поверхность, засыпьте ее, определенным цветом скорлупы.

Упражнение «Монотипия»

Цель: Развивает творчество, фантазию.

Материал: целлофан или стекло (размером с лист бумаги), краски любые, чистая вода, бумага.

Краска пятнами набрызгивается на стекло водой и кисточкой, разбрызгивается по стеклу. Затем прикладывается лист чистой бумаги и прижимается пальцами. В зависимости от пятен, от направления растирания – получаются различные изображения. Нельзя два раза – получить одно и то же изображение.

Этот способ можно использовать при тонировании бумаги для рисования лугов, пейзажей, фон можно получить одноцветный и разноцветный.

Упражнение «Невидимка. Рисование свечой»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Материал: бумага, свечи восковые, парафиновые, акварель или краски. Гуашь для этого способа рисования не подходит, т.к. не обладает блеском. Можно использовать тушь.

Сначала дети рисуют свечой все, что желают изобразить на листе (или согласно теме) На листе получается волшебный рисунок, он есть, и его нет. Затем на лист наносится акварель способом размыва. В зависимости от того, что вы рисуете, акварель может сочетаться с тушью.

Упражнение «Парное рисование»

Время проведения: 10-15 мин.

Цели: развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия. Техника проводится в парах.

Необходимые материалы: краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры. Ход работы: группа делиться по парам, каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок, карандашей. Другие материалы могут лежать на отдельном столе, чтобы любой ребенок мог подойти и взять то, что ему может понадобиться.

Инструкция: «Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Кроме красок и карандашей разрешается дополнять образ цветной бумагой, использовать готовые образы из журналов, вырезая и приклеивая их в дополнение к композиции. Начинаем по сигналу».

После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую конфликтную работу и задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне что именно будут рисовать и т.д.

Так же обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

Упражнение «Прогулка по лесу»

Цель: развитие воображения, и познания своих внутренних уголков души.

Материалы: бумага, краски, карандаши, кисточки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Процедура: 1. Представьте, что вы в лесу. Небольшим словесным рассказом оживить воображение участников: «Жил-был Зеленый Лес. Это был не просто Зеленый Лес, а Поющий Лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки – малиновые». Как прекрасно идти тоненькой ленточкой тропинки и, забывая обо всем, растворяться в величественной красоте леса! Он будто бы раскрывает для тебя свое объятие, и ты замираешь в немом удивлении. Тишина восхищает тебя. Ты стоишь неподвижно, словно ждешь чего-то. Но вот налетает ветер, и все сразу оживает. Просыпаются деревья, сбрасывают из себя солнечную листву – письма Осени и Леса. Ты ждал их так долго! Перебирая каждый листок, в конце концов, находишь письмо, адресованное только тебе. О чем думает Лес? О чем мечтает? Вглядываясь в оранжевые прожилки Кленового письма, можно обо всем узнать: Лес пишет тебе о Лете с солнцем, которое смеется, и соловьиных трелях, о весне с ее первыми цветами, журавлями и цветущими деревьями. О волшебнице-зиме, которая в скором времени придет, накроет Лес своим снежным ковром, и он заблестит на солнце. Пока же Лес живет в Осени и радуется каждому мгновенью, не обращая внимания, что плывут дни, месяцы... И Осень изменяется. Она все чаще грустит и плачет осенним дождем. А как чудесно сидеть в лесу под елкой и наблюдать за серебристыми каплями! Дождь наполняет лес неповторимой свежестью. Тебе совсем не грустно, наоборот – ты радуешься, когда вдруг видишь маленькие разноцветные грибы, которые незаметно появились под деревом. Твоя душа взлетает высоко к небесам. И это чувство полета ты прячешь глубоко в сердце, чтобы донести его к следующей Осени, а может, чтобы пронести через всю жизнь...

2. Участникам предлагается нарисовать запомнившейся лес.

3. Обсуждение и интерпретация рисунков.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы себя чувствуете?
2. Как бы вы назвали свой рисунок?
3. Что изображено расскажи?
4. Какие чувства вызывают рисунки других участников?
5. Постарайтесь найти в группе сходный с вашим образ или рисунок?

Упражнение «Рисуем круги...»

Для этой техники выбран именно круг как мифологический символ гармоний. Считается, что круг из-за отсутствия острых углов – самая «доброжелательная» из всех геометрических фигур, означающая одобрение, дружеское отношение, сочувствие, мягкость, чувственность. Работа в круге активизирует интегративное, эмоциональное, интуитивное (правополушарное) мышление, а также объединяет, стабилизирует группу, способствует формированию благоприятных межличностных отношений. Даже маленькие дети, по наблюдению Ш. Раис, предпочитают окружности всем другим фигурам. Это, видимо, связано с простотой круглой формы. Художник, как заметил Э. Бюлов в статье «И вот вам знак...», погруженный в процесс изображения самых разнообразных символов, заполняет всю поверхность листа до самого края, словно открывая их для себя. Множество листов, испещренных кругами то большего, то меньшего размера, соприкасающимися или пересекающимися друг с другом, а иногда и включенными один в другой, ставят вопрос о значимости круга как символа. Обычно, нарисованные круги далеки от совершенства с позиций геометрии. Однако они представляют собой самодостаточные сущности, для обозначения которых трудно подобрать слова. В сознании лишь возникают представления о некой форме, эстетические достоинства которой и удерживают внимание.

Цель: развитие спонтанности, рефлексии; позволяет прояснить личностные особенности, ценности, притязания, характер проблем каждого участника, его положение в группе; выявляет межличностные и групповые взаимоотношения, их динамику, имеет потенциал для формирования групповой сплоченности.

Материалы: Два рулона (по одному на каждый стол) плотной бумаги. Разнообразные изобразительные материалы и средства в достаточном количестве: карандаши, фломастеры, краски, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч.

Ход упражнения: Группа садится вокруг стола, им предлагаются ватман, простые карандаши, краски, кисточки, глянцевые журналы и клей. Каждый из участников рисует фигуру круга, а так же может дорисовывать чужие рисунки, писать пожелания друг другу. По окончании работы участники делятся впечатлениями о совместной работе, показывает собственные рисунки, рассказывает о замысле, сюжете, чувствах, зачитывает, при желании, вслух добрые пожелания, которые ему написали другие участники.

Инструкция: Займите место за одним из столов. При желании свое местоположение можно изменить. Вы вправе свободно передвигаться вокруг стола и работать на любой территории. Нарисуйте кружок желаемого размера понравившимся цветом. Затем нарисуйте на листе еще один-два круга любого размера и цвета. Обведите контуры рисунков. Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились. Представьте, что прокладываете дороги. Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами, т.е. придайте им индивидуальность. Далее походите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам очень хочется дорисовать что-либо в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться. С согласия авторов напишите добрые слова и пожелания около рисунков, которые вам понравились. Будьте бережны к пространству и чувствам других! Зарисуйте оставшееся свободное пространство листа узорами, символами, значками и др. Прежде всего, договоритесь с другими участниками о содержании и способах создания фона для коллективного рисунка.

Вопросы для обсуждения:

1. «Как вы себя чувствуете?»
2. «Как ваше настроение сейчас?».
3. «Расскажите о своем рисунке?»
4. «Дополняли ли вы работы других участников?»
5. «Какие трудности возникали по ходу работы?» и др.

Упражнение «Сказка о бабочке сновидений»

Цель: актуализация эмоционального и когнитивного компонента переживания сновидений, изучение «ночных страхов», поиск внутреннего ресурса.

Материалы и оборудование: лист бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы, силуэтное изображение бабочки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Процедура:

1. Психолог демонстрирует разнообразие материалов для изготовления коллажа. Психолог. Для выполнения следующего задания нам необходимо нарисовать бабочку. (Нижеследующий текст предназначен для взрослого: символическое значение бабочки можно объяснить для дальнейшей работы).

Бабочка во многих культурах – символ души, бессмертия, возрождения и воскресения, так как это крылатое небесное существо появляется на свет из обыкновенной гусеницы. У кельтов она олицетворяет душу и огонь, у китайцев – бессмертие, досуг в изобилии и радость. Сон также считался подобием кратковременной смерти, когда душа каждую ночь оставляет свою телесную оболочку и отправляется в своеобразное путешествие. Бабочки помогают душе «вернуться» в свое тело. А на крыльях они несут воспоминания о путешествии души.

2. Можно попросить участников закрыть глаза. Под медитативную музыку психолог рассказывает сказку.

В одной волшебной стране на огромном цветочном лугу живут бабочки снов. Днем они чаще всего спят, уютно устроившись в бутонах цветов. Но с наступлением ночи бабочки просыпаются и разлетаются по всему миру. Каждая бабочка спешит навестить своего человека – ребенка или взрослого.

У бабочки снов удивительные крылья. Одно крыло бабочки светлое. Оно пахнет цветами, летним дождем и сладостями. Это крылышко покрыто разноцветными пылинками добрых и веселых снов, и если бабочка взмахнет над человеком этим крылышком, то ему всю ночь снятся добрые и приятные сны.

Но у бабочки есть и другое, темное крылышко. Оно пахнет болотом и покрыто черной пылью страшных и печальных снов. Если бабочка взмахнет над человеком темным крылом, то ночью ему приснится неприятный или печальный сон.

Каждому человеку бабочка снов дарит и добрые, и страшные сны.

Постарайтесь вспомнить свои самые приятные сны (пауза), а теперь – самые страшные сны. Открывайте глаза.

3. Изготовление коллажа.

Возьмите лист с нарисованным силуэтом бабочки. С помощью цветных карандашей, красок, любых других средств (вырезки из газет, журналов) на одном крыле постарайтесь отразить содержание своего страшного сна, а на другом крыле – содержание приятных снов. В цвете выразите свое эмоциональное отношение к своим снам. Нарисуйте лицо бабочки.

4. После изготовления коллажа клиент представляет свою работу. Дальнейшее взаимодействие психолога с клиентом осуществляется с учетом задач коррекции или консультирования, а также интеллектуальных и рефлексивных возможностей клиента.

Вопросы для обсуждения:

1. Ваши чувства и переживания в процессе выполнения упражнения?
2. Ощущали ли вы сопричастность группе, защищенность?
3. Понравилось упражнение, было ли ощущение комфорта?

Упражнение «Спонтанное рисование»

Цель: предоставить детям возможность осознать свои настоящие переживания, отреагировать свои чувства в отношении учителя.

Ход упражнения: После чтения сказки детям предлагается нарисовать рисунок – кто что хочет. Ведущий помогает участникам группы осознать свои настоящие переживания, раскрыть свои перспективы в процессе обсуждения рисунков. Детям предлагаются вопросы на понимание и уточнение. Что ты нарисовал? А что это? Что понравилось и не понравилось в сказке? Какое место в сказке особенно запомнилось? Тяжело или легко было рисовать? Примечание: рисунки не интерпретируются, не сравниваются, итоги по рисункам не подводятся.

Упражнение «Моя планета»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Инструкция: «Закрой глаза и представь себе планету в космосе. Какая планета? Кто населяет эту планету? Легко ли до неё добраться? По каким законам на ней живут? чем занимаются жители? Как твою планету зовут? Нарисуй эту планету»

Дети выполняют рисунки, после чего проводится обсуждение работ.

Игра «Двое с одним мелком»

Цель: развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе.

Оборудование: лист А4, карандаши.

Ход игры: Разбейтесь на пары и сядьте за стол рядом с партнёром. Теперь вы одна команда, которая должна нарисовать картину. Вам даётся один только карандаш. Вы должны по очереди рисовать одну картину, передавая, друг другу карандаш. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 5 минут.

* Что ты нарисовал, работая в паре?
* Сложно ли вам было рисовать молча?
* Пришел ли ты к единому мнению со своим партнером?
* Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?

Упражнение «Рисунок на мятой бумаге»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Используйте в качестве основы для рисунка мятую бумагу. Предварительно изомните её хорошенько и настройтесь на работу. Рисовать при этом можно красками или карандашами (мелом), можно оборвать края рисунка, оформив его в виде овала, круга и т.д.

Упражнение «Чернильные пятна и бабочки»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Капните чернилами на тонкую бумагу и сверните лист трубочкой или сложите пополам, разверните лист и преобразуйте увиденный образ. Обсудите результаты работы в группе, найдите наиболее понравившиеся вам изображения других участников.

Техника «Раздувания краски»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Нанесите на лист бумаги водорастворимую краску с большим количеством воды, используйте различные сочетания цветов, в самом конце работы раздуйте через тонкую трубочку цветовые пятна, образуя капельки, разбрызгивания и смешения цветов в причудливые каракули и кляксы; постарайтесь увидеть образ и развейте его.

Упражнение «Рисунок угольными мелками»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Для создания изображения используйте угольные мелки, используя все возможности этого изобразительного материала. Можно использовать для работы большие форматы бумаги. Используйте уголь вместе с цветными карандашами или восковыми мелками. Обсудите ощущения и чувства, возникающие во время работы и её результаты.

Техника «Каракули»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Свободно водя по листу бумаги карандашом, нарисуйте каракули без какой-либо цели и замысла и передайте партнёру, который должен будет создать из них образ и развить его.

Варианты:

* затем поменяйтесь с партнёром трансформированными каракулями и попытайтесь продолжить рисунок, не нарушая нарисованное им, затем обсудите вместе ваши ассоциации, связанные с рисунками друг друга;
* после завершения рисунка, на основе каракулей сочините рассказ;
* выразите в словах свои чувства и ассоциации, возникшие при восприятии каракулей партнёра;
* размашистыми движениями различных частей тела создайте каракули на большом листе (ватмане, оборотной стороной обоев), можно закрыть глаза. После завершения найдите в изображённом образ и развейте его.

Упражнение «Рисуем настроение»

Цель: Развитие эмпатии.

Материал: Краски, бумага.

Проведение: Рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д.

Упражнение «Радуга»

Цель: Развитие эмоционального мира. Развитие навыков коммуникации.

Материал: Ватман, краски, кисти.

Проведение: Детям рассказывается о последовательности цветов радуги. На большом листе ватмана они по очереди каждый рисует одну полоску радуги. Когда все дети нарисуют по полоске рисунок можно украсить цветами, деревьями, птицами и т.д.

Упражнение «Групповое рисование по кругу»

Цель: Развитие эмпатии, доброжелательного отношения друг к другу.

Материал: Бумага, карандаши.

Проведение: На листе бумаги необходимо нарисовать незатейливую картинку или просто цветовые пятна, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору. После выполнения этого задания обсуждается первоначальный замысел. Участники рассказывают о своих чувствах. Коллективные рисунки можно прикрепить к стене: создается своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать группе о коллективной работе в «чужом пространстве».

Данная техника может вызвать агрессивные чувства, обиды. Поэтому психолог должен предупредить участников о бережном отношении к работам друг друга.

Упражнение «Рисование под музыку»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Материал: Краски акварельные или гуашевые, широкие кисти, бумага, аудиокассета Вивальди «Времена года».

Проведение: Рисование под музыку Вивальди «Времена года» большими мазками.

* Лето – красные мазки (ягоды)
* Осень – желтые и оранжевые (листья)
* Зима – голубые (снег)
* Весна – зеленые (листья)

Упражнение «Рисунок пальцами»

Цель: развивать воображение, коммуникативные навыки, эмпатию.

Двое или несколько ребят становятся напротив друг друга и поочередно «рисуют» в воздухе различные предметы, животных, машины. Соперники должны угадать и назвать «рисунок».

Упражнение «Волшебные краски»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Сейчас мы с вами будем творить Волшебные краски. Вот ваш поднос со всеми необходимыми вещами (мука в стаканчиках, гуашь, соль, подсолнечное масло, вода, клей ПВА.) Возьмите в руки с мукой, размешайте ее руками. Какая она на ощупь? Подарите ей частичку своего тепла, и она станет теплее. Теперь добавьте соль и смешайте все пальчиками. А теперь добавим масло.  Затем добавляем воду, чтобы получилась настоящая волшебная краска.  Чтобы наши картины были прочными, добавим клей ПВА. Вот уже почти все готово. Нам осталось придать нашей краске цвет. Выберите себе гуашь цвет, которой вас нравится, и добавьте немножко в краску. Молодцы вы изготовили настоящую волшебную краску.  Это краски для всех давайте поставим их в центр стола. Сейчас мы попробуем наши волшебные краски и нарисуем волшебную страну. Детям предлагается картон разного цвета, включается спокойная музыка и дети рисуют руками. Готовые работы раскладываются на свободные места, организуя выставку, в это время продолжает играть музыка.

Обсуждение:

Что Вы чувствовали, когда выполняли работу? Что чувствуете сейчас?

Упражнение «Конверты радости и огорчений»

Цели: развитие умений открыто выражать свои чувство по отношение к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения, эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

Возраст: старший дошкольный;

Материалы: почтовые конверты, бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей.

Описание упражнения:

*«За целый день успевает произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения».*

Теперь предложите ребёнку изготовить конверты. Для этого можно использовать как обычные почтовые конверты (которые затем можно разрисовать, сделать на них какую-либо аппликацию), так и изготовить самостоятельно. Для этого можно придумать свою форму, выбрать сам материал (альбомные листы, белый/цветной картон, фольгу и т.д.)   
Когда конверт радости и конверт огорчений будет готовы – начинайте их заполнять.   
     Возьмите небольшие бумажки и попросить ребёнка написать на них, или нарисовать то, что обрадовало его, а что огорчило. И распределите это по соответствующим конвертам.   
   Затем предложите ему с помощью рук изобразить весы.

Пускай он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Скажите, что, конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над тобой. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики, и ещё посмотрим – кто ж перевесит!

В процессе заполнения конвертов можно с ребёнком периодически пересматривать их содержимое, что-то обсуждать, убирать или добавлять. Пусть ребёнок сам решит, как долго он будет «вести» такие конверты. Когда он захочет прекратить – проведите «полную ревизию» содержимого. Потом предложите конверт с накопившимися радостями хранить в надёжном месте, что б всегда была возможность пересматривать его, если вдруг будет грустно. А вот с конвертом огорчений предложите «расправиться». Пусть ребёнок придумает способ, как огорчения навсегда уйдут из его жизни (скажем, конверт можно разорвать и затоптать; можно разрезать, или опустить в воду, и ждать пока размокнет и т.д.)

Примечание: Хорошо, когда всё, что ребёнок складывает в конверты, проговаривается вместе с родителями. Родителям это даёт дополнительную возможность лучше узнать своего ребёнка, быть в курсе того, что его заботит в данный момент; Но случается и так, что ребёнок отказывается писать или рисовать то, что его огорчило. Возможно, что причиной этого является нежелание что-то «рассекретить». Не настаивайте. Значит пока он к этому не готов. Успокойте его, скажите, что вам это необязательно показывать. Или предложите ему вместо того, что б писать или рисовать огорчения – сказать их шёпотом в сам конверт. А вы отвернётесь или не на долго выйдите из комнаты. В полнее вероятно, что потом ребёнок сам захочет поделиться с вами тем, что спрятал в конверт.

Упражнение «Цветок»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.

Материалы: бумага, кисти, краски, карандаши, фломастеры.

Закрой глаза и представь прекрасный цветок. Как он выглядит? Как он пахнет? Где он растет? Что его окружает? А теперь открой глаза и попробуй изобразить все, что представил. Какое настроение у твоего цветка? Давай придумаем историю про него.

Примечания: важно закончит упражнение на положительном настрое, если ребёнок сочинил грустную историю или у его цветка плохое настроение, то можно предложить изменить рисунок или историю так, чтобы настроение стало хорошее.

# Фонетическая ритмика

- это система двигательных упражнений, в которых различные движения (корпуса, головы, рук, ног) сочетаются с произнесением определенного речевого материала (фраз, слов, слогов, звуков). Фонетическая ритмика стимулирует формирование и закрепление навыков произношения.

## Картотека упражнений по фонетической ритмике

Звук «А».

Дети вытягивают руки вперед, соединив ладони. Произносится гласный «а-а-а.», они плавно разводят руки в стороны ладошками вверх.

Интонация радости.

Звук «О».

Дети соединяют опущенные руки перед собой так, чтобы кончики пальцев касались друг друга. Произнося гласный «о-о-о…», они плавно поднимают руки через стороны вверх и соединяют их в кольцо над головой.

Интонация удивления.

Звук «У».

И. п.: руки согнуты на уровне груди, ладошки повернуты от себя. Произнося гласный «у-у-у…», дети давящим движением выпрямляют руки вперед и вниз.

Интонация угрозы.

Звук «Э».

И. п.: руки опущены. Произнося гласный «э-э-э…», дети плавно сгибают руки в локтях, поднимая кисти до уровня плеч. Локти опущены (поза хирурга, одновременно покачивая головой с укоризненным оттенком.

Интонация укора.

Звук «И».

И. п.: руки согнуты перед грудью, указательные пальцы направлены вверх, остальные сжаты в кулачки. Произнося гласный «и-и-и…», дети встают на носочки, поднимают руки высоко над головой, тянутся вверх.

Интонация удивления и радости.

Звук «Ы».

И. п.: руки согнуты на уровне груди, пальцы сжаты в кулачки, локти направлены в стороны. Произнося гласный «ы-ы-ы…», дети с усилением отводят в стороны согнутые в локтях руки («растягивают пружину»).

Звук «Ы» произносится сердито.

Обычно к 4 - 5 годам произношение практически выправляется, но бывает, что проблема держится намного дольше.

Используя упражнения фонетической ритмики, можно помочь ребенку скорее освоить трудные звуки, а затем закрепить достигнутые успехи.

Кроме того, подобные речевые игры способствуют развитию слухового внимания и памяти («Запомни и повтори», формированию первичного навыка звукового анализа («Угадай, сколько звуков я произнесла. Пропой первый звук; второй.).

Попробуем «приручить неподдающихся» с помощью гимнастики.

Звук «С»

«Надуть шарик»

Поднести к губам пальцы, сжатые в щепотку. Коротко и ритмично произнося «с-с-с…», дети плавно поднимают руки вверх и соединяют их в лицо над головой (имитируют надувание воздушного шарика).

Звук «З».

«Ловля комаров»

Вариант 1. Произнося звук «з-з-з…», дети имитируют ловлю комаров.

Вариант 2. дети встают парами лицом друг к другу. Руки согнуты в локтях. Малыши касаются ладошками ладоней друг друга. Произнося «з-з-з…», поочередно и ритмично сгибают и разгибают руки с легким нажимом на ладони партнера, совершая движения, похожие на движение педалей. Данное движение можно использовать для проговаривания слогов -за-. -зо-, -зу-, -зы-.

Звук «Ц»

Произнося звук «Ц», дети подносят указательный палец к губам, как бы призывая к тишине.

Звук «Ш».

Вариант1. Произнося «ш-ш-ш…», быстро трут ладошки друг о друга.

Вариант 2. Шарик лопнул.

Дети соединяют руки в кольцо над головой, изображая воздушный шарик. Хлопают в ладоши над головой (шарик лопнул, затем произнося «ш-ш-ш…», медленно и плавно опускают руки и соединяют их в замок на уровне груди (шарик сдулся).

Звук «Ж».

И. п.: руки, сжатые в кулачки, перекрещены перед грудью. Произнося «Ж-ж-ж…», дети совершают быстрые, мелкие, дрожащие движения руками. Повторяют движение с разжатыми пальцами.

Звук «Щ».

«Щетки автомобиля»

И. п.: руки согнуты на уровне груди, локти внизу, ладони от себя. Коротко и многократно произнося звук «Щ», дети ритмично двигают руками вправо-влево, имитируя работу щеток автомобиля.

Звук «Л».

Фонарики.

Произнося «ла-ла-ла», дети вращают кистями рук над головой, делают «фонарики». Это же используется при произнесении слогов -ло, -лу-, -лы-.

«Неваляшки»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки в положении «фонарики». Дети покачиваются влево-вправо,переступая с ноги на ногу и нараспев произносят слоги -ла-, -ла-, -ла-, изменяя высоту голоса на каждый слог. Словно шагая по лестнице вверх и обратно. Упражнение повторяется на слоги -ло-, -лу-, -лы-.

Звук «Р».

«Моторчики»

И. п.: произнося «р-р-р-…», дети делают вибрирующие движения кулачками. Движения быстрые, мелкие, напряженные.

# Возможность применения проекта другими педагогами

Целью применения здоровьесберегающих технологий воспитателями является: обеспечение дошкольнику высокого уровня здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

Целью применения здоровьесберегающих технологий в работе учителя-логопеда является: оптимизация процесса коррекции речи и обеспечение оздоровления, поддержания и обогащения здоровья детей.

Целью применения здоровьесберегающих технологий в работе педагога-психолога является: обеспечение безопасности и сохранение психологического здоровья детей как основу для полноценного психического развития ребенка на всех этапах дошкольного детства.

Целью применения здоровьесберегающих технологий в я руководителя является: оптимизация развития основных структурных компонентов музыкальности детей; обеспечение комфорта детей в различных формах организации НОД и совместной деятельности; развитие сенсорных и моторных функций; профилактика заболеваний органов дыхания, простудных заболеваний; формирование потребности в двигательной активности.

# Результаты внедрения проекта

Положительные результаты использования  здоровьесберегающих технологий  в работе с дошкольниками:

\* созданы условия для положительного психоэмоционального состояния детей;

\* сформированы положительные эмоции и чувства;

\* закрепление и совершенствование двигательных навыков и умений;

\* осуществление своевременной профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата;

\*закрепление навыка правильной осанки;

\*формирование правильного свода стопы;

\* развитие познавательного интереса,

\* снижение уровня заболеваемости;

\* повышение работоспособности, выносливости;

      \* развитие психических процессов - развитию пространственного мышления, воображения, образного мышления

 \*  формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;

\*  развитие общей и мелкой моторики;

\*  повышение речевой активности;

\* развитие коммуникативных навыков и умений без насилия разрешать конфликты;

\* формирование адекватного межличностного поведения;

\* стабилизация эмоционального состояния дошкольника;

\* развитие уверенности в себе;

\* стимулирование креативного мышления.

# Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013.

2. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. «От рождения до школы» / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: Мозайка – синтез, 2014.

3. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" [Электронный ресурс]: офиц. сайт. – Режим доступа: https://www.zakonrf.info/

4. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] – Режим доступа:http://pedagogic.ru/pedenc/item/f00/s00/e0000088/.

5. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость [Текст] / Е. Н. Вавилова – М.: Просвещение, 2018 – 96 с.

6. Вильчковский, Э. С. Физическая культура детей дошкольного возраста [Электрон. ресурс]: – Режим доступа:https://www.ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/124-vilchkovskij- fizicheskaya.

7. Влияние развития двигательных умений и навыков на воспитание физических качеств [Электронный ресурс] – Режим доступа http://www.directeducation.ru/.

8. Возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://studfiles.net/. –

9.Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста[Электронный ресурс] – Режим доступа– https://nsportal.ru/.

10. Воспитание в семье [Электронный ресурс]- Режим доступа: https://nsportal.ru/.

11. Выготский, Л.С. Педагогическая психология [Электронный ресурс]:офиц. сайт. - Режим доступа: http://www.twirpx.com/.

12. Гербова, В.В. Развитие речи в детском саду старшая группа [Текст] пособие учебно – методическое / В.В. Гербова – М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ,2016. – 144 с.

13. Денисова, Н.Д. Диагностика эмоционально-личностного развития дошкольников 3-7 лет [Текст] / Н.Д. Денисова. – В. : Учитель, 2012 г. – 202с.

14. Ежкова, Н.С. Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. Часть 1 [Текст] / Н.С. Ежкова. – М. :Владос, 2011. - 127 с.

13. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка дошкольного возраста [Текст] / Т. П. Завьялова, И.В.Стародубцева – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 350 с.

14. Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста[Электронный ресурс] – Режим доступа: https://studwood.ru/.

15. Зверева, О. Л. Общение педагога с родителями в ДОУ [Текст]:методические рекомендации / О.Л. Зверева, Т.В. Кротова.- М.: ТЦ Сфера2019. – 115с.

16. Здоровьесберегающие технологии[Электронный ресурс]- Режим доступа: https://nsportal.ru/.

17. Змановский, Ю.Ф. Воспитание детей здоровыми [Текст]/ Ю.Ф Змановский - М, Просвещение, 1998.-79с.

18. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детейдошкольного возраста [Текст] / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева –М.:38Просвещение, 210. – 272с.

19. Зверева, О. Л. Общение педагога с родителями в ДОУ [Текст]:методические рекомендации / О.Л. Зверева, Т.В. Кротова.- М.: ТЦ Сфера2019. – 115с.

20. Козлова, С.А. Дошкольная педагогика [Текст]: учебное пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / С.А.Козлова, Т.А.Куликова. – М.:Издательский центр «Академия», 2014. – 416 с.

21. Кожухова, Н. Н., Рыжкова, Л. А., Борисова, М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста[Электронный ресурс] - Режим доступа:

http://www.academiamoscow.ru/ftp\_share/\_books/fragments/fragment.

22. Кудрявцев В.Т. Принципы развивающей педагогики оздоровления / В.Т. Кудрявцев // [Текст] Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации: сб. статей и документов. – под ред. Т.И. Оверчук. – 2-ое издание. Исправл. И дополн. – М.: ГНОМ и Д, 2009. – С. 84-92.

23. Методические рекомендации по проведению мастер- классов[Электронный ресурс] – Режим доступа: https://nsportal.ru/.

24. Методические аспекты обучения подвижным играм детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] – Режимдоступа:https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00337199\_0.html.

25.Особенности игровой деятельности детей 3-7 лет [Электронный ресурс]- Режим доступа: https://nsportal.ru/.

26. Особенности физического развития детей [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://docs.google.com/.

27.Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://infourok.ru/.

28. Основные понятия физического воспитания [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.fizkulturaisport.ru/.

29. Основные понятия психологии семьи [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://psylist.net/.

30. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.maam.ru/>.

31. Педагогическая книга [Электронный ресурс] – Режим доступа:http://www.pedknigi.ru/books/4525208.html/.

32. Первые шаги. Физическое развитие. Л. Н. Галигузова, С.Ю. Мещерякова.(рекомендовано департаментом образования г. Москвы)

Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2007 (3стр).

33. Поддьяков, А.Н. Ребенок – дошкольник: проблемы психического развития и саморазвития [Текст] / А.Н. Поддьяков // Дошкольное воспитание.- 2015. - №12 – С.22-25.

34. Понятия общей и специальной физической подготовки [Электронный ресурс] – Режим доступа https: //lektsii.org/.

35. Понятия общей и специальной физической подготовки [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://lektsii.org/>.

36. Психологические особенности детей 3-7 лет [Электронный ресурс]- Режим доступа: https://nsportal.ru/.

37. Рунов, М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду [Текст] / М. А. Рунов – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 255 с.

38. Русскова, Л. В. Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в детском саду [Текст] /Л. В. Русскова – Методические рекомендации: Просвещение, 2010. – 398с.

39. Смирнова, Е. О. Психология и педагогика игры [Текст] / Е.О.Смирнова, И. А. Рябкова – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 223 с.

40. Физическое развитие детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://xn----8sb3aemcew1d.xn--p1ai/.

41. Формирование основ здорового образа жизни [Электронный ресурс]- Режим доступа: https://infourok.ru/.

42. Фортунатов, Г.А. О чувствах и их развитии//Дошкольное воспитание «Текст»/ Г.А. Фортунатов. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2015 - 272с.

43.Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) [Текст] — М.: Гардарики, 2005. — 349 с.