

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 55 «Радуга»

Картотека оздоровительных мероприятий для детей ясельной группы

Подготовили воспитатели: Наумова Н.А.

Поливанова А.Б.

х. Обуховка

2020 г.

Утренняя гимнастика



«Любимые игрушки»

Сегодня мы в наших упражнениях покажем некоторые игрушки.

Ходьба врассыпную (20 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение врассыпную.

Упражнение «Кукла»

Исходная позиция: стоя, руки опущены. Поднять руки перед собой — вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Неваляшка»

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

Упражнение «Медвежонок»

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять одну ногу, опустить. То же другой ногой. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Упражнение «Веселый мячик»

Исходная позиция: стоя, руки произвольно. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Как хорошо вы выполнили упражнения, молодцы. Ходьба (20 секунд).

«Петя-петушок»

К нам в гости сегодня пришел петушок. (Показываем игрушечного петушка)

Петушок: Я хочу провести с ребятами зарядку.

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

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

Убегаем от петушка. Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (20 секунд).

Построение врассыпную.

Петушок: Повторяйте за мной упражнения, ребята. Покажите, какие вы ловкие.

Упражнение *«Петушок машет крыльями»*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указания: «Держите спину ровно».

Упражнение *«Петушок пьет водичку»*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться. Вернуться в исходную позицию. Высоко поднять голову. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Указание: «Хорошо выпрямить спину после наклона».

Упражнение *«Петушок радуется»*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2-3 пружинки и 5-6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Ходьба за петушком (30 секунд).

«Цирковые медвежата»

Ребенок-«медвежонок» занимает стульчик — «цирковое место».

Медвежата разминаются перед выступлением.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд).

Бег вокруг стульчиков (20 секунд).

Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

Упражнение *«Покажем лапки и спрячем»*

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки за спиной (за спинкой стула). Руки вперед — показали лапки. Вернуться в исходную позицию — спрятали лапки. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание: «Вперед не наклоняться».

Упражнение *«Медвежата выступают»*

Исходная позиция: сидя лицом к спинке стула, руки на спинке стула. Поворот в сторону, посмотреть назад. Вернуться в исходную позицию. То же в другую сторону. Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение *«Медвежата топаят ногами»*

Исходная позиция: сидя на стуле, держаться за сиденье стула с боков. Шагать, высоко поднимая колени. После 6-8 шагов остановка — отдых. Повторить 4 раза.

Заключительная часть

Упражнение *«Устали лапки медвежат»*

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

Упражнение *«Прощание медвежат с гостями»*

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

«Серенький зайчишка»

Надеваем маску зайца и проводим зарядку.

Ходьба за зайчиком. (15 секунд)

Покажем зайчику, какие мы большие.

Ходьба на носочках. (10 секунд)

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

Потеряли зайчика. (Ходьба (10 секунд))

Остановка. Построение.

Упражнение *«Зайка греет лапки на солнышке»*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, повернуть ладонями вверх-вниз, сказать: «Тепло». Вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Зайка греет ушки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Повернуть голову в сторону. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Упражнение «Зайка прячет лапки»

Исходная позиция: стоя, руки в стороны. Наклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет». Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Зайчик занимается спортом»

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

Заключительная часть

Зайка предлагает ребятам поиграть с ним в игру. Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика». Повторить 2 раза.

«Герои сказок»

Давайте в наших упражнениях покажем героев сказок.

Ходьба друг за другом (20 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение врассыпную.

Упражнение «Винни-Пух надувает воздушный шарик»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Согнуть руки в локтях, кисть сжать в кулак, поднести ближе ко рту и имитировать надувание шарика. Развести руки в стороны — надули шарик. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Забавный Буратино»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Смешной зайчик»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью. 3-4 раза согнуть и разогнуть ноги, затем перейти на подпрыгивания. 8-10 подпрыгиваний. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Ходьба с различными положениями рук (20 секунд).

Ходьба с остановками (20 секунд).

«В гости к ежику»

Ходьба в колонне по одному. (10 секунд)

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

Убегаем от лисы. (Бег по кругу (15 секунд))

Подходим к домику ежика. (Ходьба (10 секунд))

Остановка.

Посмотрите, ребята, а вот и ежик. (показываем игрушечного ежика)

Ежик: Здравствуйте, дети. Я только что проснулся. Давайте вместе сделаем зарядку.

Упражнение *«Ежик потягивается»*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Руки в стороны, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный. Указания об осанке.

Упражнение *«Ежик приветствует ребят»*

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклон вперед, поворот головы в одну сторону, другую сторону. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Указание: «Резких движений головой не делать».

Упражнение *«Ежик греется на солнышке»*

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища — греется животик. Поворот на живот — греется спинка. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Заключительная часть

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

Ходьба за ежиком (25 секунд).

«Сильный слон»

Давайте покажем слону Гоше, как мы с вами делаем зарядку. Ставим на стол игрушечного слона и проводим зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

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

Бег в разных направлениях (20 секунд).

Ходьба в разных направлениях (10 секунд).

Построение врассыпную.

Раздаем детям платочки.

Упражнение «Подуй»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, платочек опущен. Платочек перед грудью, подуть на него. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Указание: «Выдох длиннее вдоха».

Упражнение «Положи платочек»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, платочек в опущенных руках. Наклон вперед, положить платочек на пальцы ног. Вернуться в исходную позицию. Наклон вперед, взять платочек. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Подпрыгивание»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, платочек на полу сзади. 6-8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочков. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Ходьба. (20 секунд)

Точечный массаж и дыхательная гимнастика



«Греем руки»

Исходная позиция: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладошками к лицу. Вдох. Длительный выдох на руки. Повторить 4-5 раз.

«Звонкий петушок»

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

«Веселый паровозик в пути»

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

«Гуси летят»

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

«Вырастем большими»

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

«Умывальная песенка»

Хуже наказания (качают головой из стороны в сторону)

Жить без умыванья.

Все ребячьи лица (мягкими движениями проводят ладонями по лицу сверху вниз)

Обожают мыться.

Без воды, без мыла (растирают ладонями нос)

Всех бы грязь покрыла.

Чудно, чудно (растирают ладонями уши)

Вымыться не трудно!

Честно-честно (потирают ладони друг о друга)

Чистым быть чудесно!

Теперь нос чистый. (прикасаются указательным пальцем к носу)

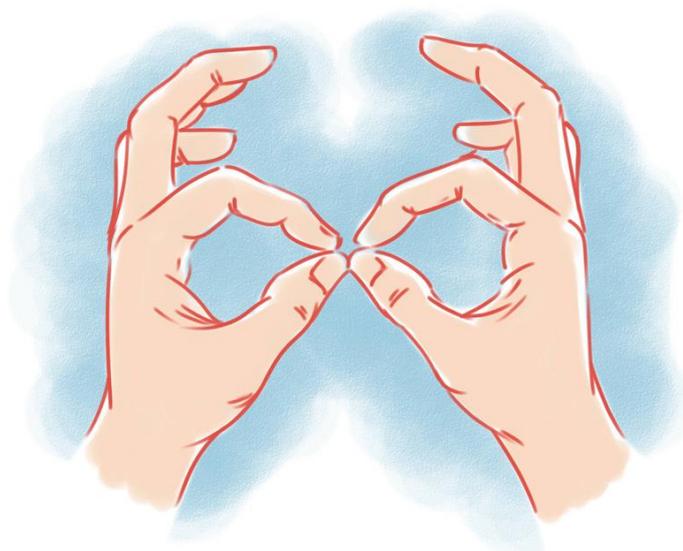
Теперь рот чистый. (показывают пальчиком на рот)

И подбородок чистый. (прикасаются пальцем к подбородку)

И глазки блестят (прикасаются к внешним уголкам глаз)

Весело глядят. (протягивают ладошки вперед)

Пальчиковая гимнастика



«Кашку варила»

Кашку варила (указательным пальцем правой руки выполняем круговые движения по ладони левой руки)

Деток кормила

Этому дала (по очереди загибаем мизинец)

Этому дала (безымянный)

Этому дала (средний)

Этому дала (указательный)

Этому дала (большие пальцы).

«Пальчики»

Этот пальчик самый толстый, самый сильный и большой!

Этот пальчик для того, чтобы показать его!

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине!

Этот пальчик безымянный, избалованный он самый!

А мизинчик хоть и мал, зато ловок и удал!

Руки в стороны, в кулачок,

Разожми и на бочок.

Руки вверх, в кулачок,

Разожми и на бочок.

Руки вниз, в кулачок,

Разожми и на бочок. (по тексту)

«Повстречались»

Повстречались два котенка: «Мяу-мяу»!

Два щенка: «Ав-ав»!

Два жеребенка: «И-го-го»!

Два тигренка: «Р-р-р»!

Два быка: «Му-у-у»!

Соединяем поочередно пальцы правой и левой руки начиная с мизинца.

«Дом»

Стук, стук, постук, раздается где-то стук.

Молоточки стучат, строят домик для зайчат (стучим кулачками друг о друга)

Вот с такою крышей, (ладошки над головой)

Вот с такими стенами, (ладошки около щечек)

Вот с такими окнами, (ладошки перед лицом)

Вот с такою дверью, (одна ладошка перед лицом)

И вот с таким замком. (сцепляем ручки)

«Труба»

Дом стоит с большой трубой.

В нем мы будем жить с тобой. (руки сжать в кулачки, оставляя круглые отверстия внутри)

Смотрит ввысь труба на крыше

И дымит, как будто дышит. (ставим кулачок на кулачок, меняя положение рук несколько раз, получается длинная «труба»)

«Очки»

Бабушка очки надела (большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко)

И внучонка разглядела. (колечко поднести к глазкам)

«Зайка и ушки»

Ушки длинные у зайки,

Из кустов они торчат.

Он и прыгает, и скачет,

Веселит своих зайчат.

Пальчики в кулачок. Выставляем вверх средний и указательный пальцы. Ими шевелим в стороны.

«Мишка косолапый»

Мишка косолапый по лесу идет, (показываем пальцами, как идет мишка)

Шишки собирает, песенку поет («собираем» со стола шишки)

Вдруг упала шишка прямо мишке в лоб (хлопаем ладошкой по лбу, только тихонечко)

Мишка рассердился и ногою-топ! (стучим пальцем по столу)

Не пойду я больше по лесу гулять! (грозим пальчиком)

Не пойду я больше шишки собирать!

«Слон и дождь»

Тучи солнце вдруг закрыли, (закрываем лицо руками)

Дождик хлынул проливной,

Капли звонкие забили по широкой мостовой. (стучим пальчиками по столу)

На прогулку слон собрался, (показываем пальчиками слона)

Шляпу он и плащ надел, (кладем руку ладошкой на голову)

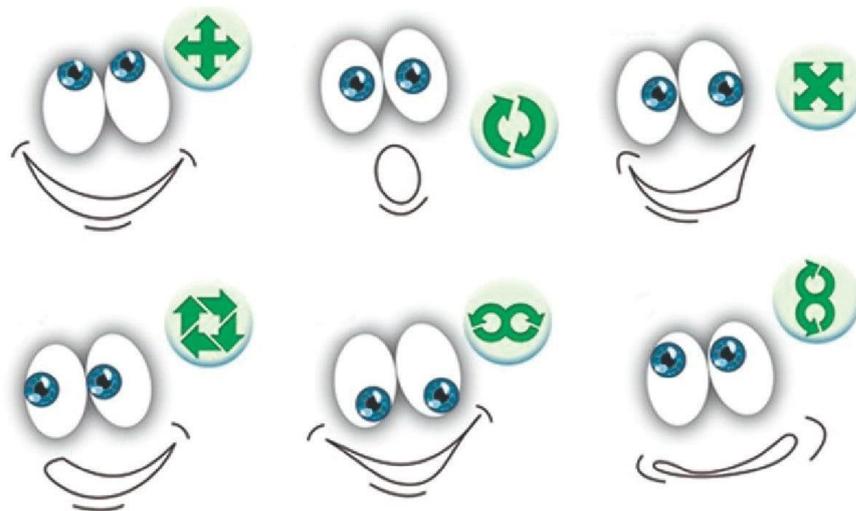
И в прихожей обувался – над калошами пыхтел.

И два раза шарф пушистый вокруг шеи обмотал (показываем рукой, как завязываем шарф)

Зонт взял с ручкой серебристой. (к ладошке правой руки подставляем указательный палец левой рукой)

Ну, а дождик... перестал.

Гимнастика для глаз



«Гимнастика для глаз»

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.

«Елка»

Вот стоит большая елка,

Вот такой высоты. (посмотреть снизу вверх)

У нее большие ветки.

Вот такой ширины. (посмотреть слева направо)

Есть на елке даже шишки, (посмотреть вверх)

А внизу – берлога мишки. (посмотреть вниз)

Зиму спит там косолапый (зажмурить глаза)

И сосет в берлоге лапу. (поморгать 10 раз)

«Бабочка»

Спал цветок (закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее)

И вдруг проснулся, (поморгать глазами.)

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

Встрепенулся, потянулся, (руки согнуты в стороны (выдох))

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

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо. (часто моргают)

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)

«Стрекоза»

Вот какая стрекоза – как горошины глаза. (пальцами делаем очки)

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

Ну, совсем как вертолет. (круговые движения глаз)

Мы летаем высоко. (смотрим вверх)

Мы летаем низко. (смотрим вниз)

Мы летаем далеко. (смотрим вперед)

Мы летаем близко. (смотрим на нос)

«Глазки делают зарядку»

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем. (плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки)

- 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)

Артикуляционная гимнастика



«Ау»

Мы в лес пойдем, (шагаем на месте)

Детей позовем: (руки рупором)

Ау, ау, ау! (тихо)

Никто не отвечает, (корпус поворачиваем вправо – влево, рука «козырек»)

Ау, ау, ау! (громко) (руки рупором)

«Стучат»

Тик-так, тик-так.

Так часики стучат. (наклоны головы вправо-влево)

Туки-так, туки-так.

Так колеса стучат. (поочередно правой и левой рукой дети «рисуют» круги перед собой)

Ток-ток, ток-ток.

Так стучит молоток. (стучать кулачками друг о друга)

Туки-ток, туки-ток.

Так стучит каблучок. (поочередно стучать правой и левой ножкой)

«Сытый хомячок»

Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.

«Щечки и кулачки»

Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

«Вкусное варенье»

Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.

«Оближем губки»

Рот приоткрыт. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.

«Пароход гудит»

Губы в улыбке. Открыть рот. С напряжением произнести долгое «ы-ы-ы...»

«Индюки болтают»

Языком быстро двигать по верхней губе - "бл-бл-бл-бл..."

Чередование «Хоботок» — «Улыбка» — «Домик»

Упражнение выполняется в форме игры «Делай, как я» или «Посмотри и повтори». Игру можно проводить, озвучивая движения губ («у-и-а») и молча. Взрослый выполняет поочередно движения губами в любом порядке («у-и-а», «а-у-и», «и-у-а», «и-у, у-и»), удерживая губы в каждой позиции 3-5 секунд, а ребёнок повторяет.

«Футбол»

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

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

Обратите внимание!

1. Следите за тем, чтобы не надувались щёки. Для этого их можно слегка придерживать пальцами.

2. Загонять шарик нужно на одном выдохе, не допуская, чтобы воздушная струя была прерывистой.

Чередование «Толстячки - Худышки»

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

«Лошадка»

Будто в цирке выступает,

Конь подковами играет,

Ты не бойся и смелей,

Запрягай его скорей.

Корригирующая гимнастика после сна



«Забавные котята» (в кровати)

- 1) *«Котята просыпаются»*. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).
- 2) *«Потянули задние лапки»*. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.
- 3) *«Ищут маму-кошку»*. И. п.: лежа на животе. Выполнение: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.
- 4) *«Котенок сердитый»*. И. п.: стоя на четвереньках. Выполнение: приподняться, выгнуть спину «дугой», голову вниз «фыр-фыр».
- 5) *«Котенок ласковый»*. И. п.: стоя на четвереньках. Выполнение: голову вверх, спину прогнуть, повилиать хвостом.

«Мы себя любим»

1. Руки в стороны;
2. Руки скрестно на груди.

«Кошечка» (в кроватках)

1. «Потягивание»

Наша кошечка проснулась

Потянулась, оглянулась

С боку на бок повернулась –

И улыбнулась.

2. Есть у кошки лапки

лапки, цап – царапки. (сгибание – разгибание кистей рук)

3. Сшили нашей кошке

Красные сапожки. (поочередное поднимание ног, поглаживание руками)

«Лягушки»

I. В кроватках

1. «Потягивание»

Упражнение на расслабление мышц лица «Лягушка» (показать движение губ, соответствующие артикуляции звука «и»)

Мы весёлые лягушки

Тянем губы прямо к ушкам!

II. Возле кроваток

Мы лягушки – попрыгушки, (подняться на носки, потянуться, сделать полуприсед)

Неразлучные подружки,

Животы зелёные, (повороты в стороны)

С детства закалённые.

Мы не хнычем, мы не плачем, (наклоны)

Целый день по лужам скачем, (прыжки)

Спортом занимаемся!

«Мышки»

I. В кроватках

1. «Потягивание»

Мышки глазки открывали

И зарядку делать стали:

Мышки лапки поднимали,

А потом их опускали.

И сгибали быстро ножки,

Словно мчались по дорожке.

А потом они игрались:

На животике качались.

II. Возле кроваток

Дружно мышки все вставали,

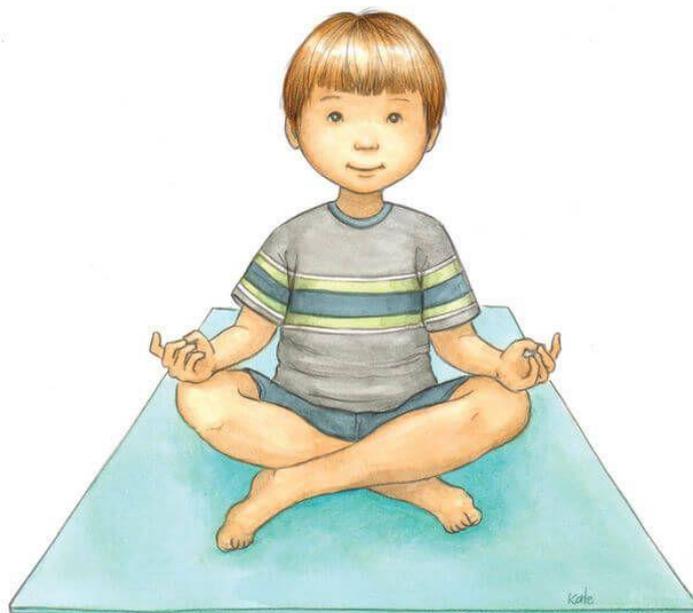
Ловко-ловко прыгать стали. (прыжки на двух ногах)

Мышки, мышки поспешите:

Ножками потопчите, (ходьба на месте с поворотом головы влево - вправо)

Друг на друга посмотрите.

Релаксационные упражнения



«Спинка отдыхает»

Хватит спинку качать,
Надо лечь и отдыхать.
Я на коврике лежу,
Прямо в потолок гляжу.
Лежат ровно пяточки,
Плечики, лопаточки.
Спинка ровная, прямая.
А могла бы быть кривая.

«Спящий котенок»

Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

«Шарик»

Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руки на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух – будто шарик лопнул. Живот расслабился. Слушаем и делаем.

Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.

Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем.

Дышитесь легко, вольно, глубоко.

«Загораем»

Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги поднимаем, держим. Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем,

Держим, держим, напрягаем...

Загорели! Опускаем! (ноги резко опустить на пол, руки – на колени).

Руки расслаблены, ноги расслаблены.