КАРТОТЕКА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ С 3ДО 4ЛЕТ

Упражнение «Кошечка играет»
Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной.
Наклониться вперед, положить голову на колени.
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 3 раза. Темп медленный.
Показ и объяснение воспитателя.
Упражнение «Кошечка дышит»
Исходная позиция: сидя на полу.
Сделать вдох носом.
На выдохе протяжно тянуть: «М-м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
Повторить 5 раз.

«Ласковая киска»

Воспитатель. Ребята, угадайте, кто сегодня придет
к нам в гости:
Мохнатенькая,
Усатенькая.
На лапках царапки,
Молочко пьет,
«Мяу-мяу!» — поет.
(Кошка)
Правильно. А теперь, ребята, давайте поиграем вместе
с кошечкой.
Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку.
Ходьба обычная за кошкой (20 секунд).
Бег обычный (20 секунд).
Ходьба со сменой направления (20 секунд).
Построение врассыпную.
Упражнение «Кошечка греется на солнышке»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены,
руки опущены.
Наклонить голову к одному плечу.
Вернуться в исходную позицию.
Наклонить голову к другому плечу.
Вернуться в исходную позицию.
По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.
Указание: «Резких движений головой не делать».
Упражнение «Кошечка спряталась»
Исходная позиция: стоя, руки внизу. Присесть, закрыть глаза руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Кошечка радуется» Исходная позиция: стоя, руки внизу. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой «стайкой» (1,5 минуты). Дети вслед за кошкой возвращаются в группу.

«Веселые гуси»

Воспитатель. Сегодня мы с вами, ребята, будем гусями.

Гуси, гуси!

Дети. Га-га-га.

Воспитатель. Ну, летите же сюда!

Ребята собираются около воспитателя.

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

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

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

Построение врассыпную.

Упражнение «Гуси проснулись»

Исходная позиция: стоя, руки опущены.

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

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Гуси шипят»

Исходная позиция: стоя, руки за спиной.

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

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

Упражнение «Спрятались гуси»

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Присесть, руки положить на голову.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Радуются гуси»

Исходная позиция: стоя.

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Воспитатель. Гуси, гуси!

Дети. Га-га-га!

Воспитатель. Есть хотите?

Дети. Да-да-да!

Воспитатель. Ну, летите же домой.

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

Медленная ходьба за воспитателем (30 секунд).
Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки»
Указание: выдох длиннее вдоха.
Дети возвращаются в группу.

«Звонкие погремушки»

Воспитатель.
Динь-дон, дили, дили.
Погремушки нам купили.
У Марины, у Танюшки,
И у Вовы погремушки.
И звенит со всех сторон:
Дили, дили, дили, дон.
Н. Френкель
Ребята, сегодня мы с вами выполним зарядку
с погремушками. И проведет ее веселый Петрушка.
Погремушки заранее разложены по кругу.
Воспитатель надевает на себя колпак Петрушки.
Ходьба друг за другом по кругу около погремушек (20 секунд). Бег друг за другом по кругу (20 секунд).
Остановка около погремушек. Дети берут в руки по две погремушки.

Упражнение «Покажи погремушки»
Исходная позиция: стоя, руки с погремушками
опущены. Поднять руки через стороны вверх, позвенть
погремушками. Вернуться в исходную позицию.
Повторить 5 раз. Темп медленный.
Упражнение «Спрячь погремушки»
Исходная позиция: сидя, ноги вместе, погремушки в руках. Наклониться вперед, спрятать погремушки за стопами ног. Вернуться в исходную позицию.
Наклониться вперед, взять погремушки и сказать: «Вот!» Вернуться в исходную позицию. Повторить 2 раза. Темп медленный.
Упражнение «Положи погремушку» Исходная позиция: стоя, руки с погремушками внизу. Присесть, положить погремушки на пол. Вернуться в исходную позицию. Присесть, взять погремушки и сказать: «Вот!» Повторить 2 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.
Упражнение «Звонкие погремушки»
Исходная позиция: стоя, руки с погремушками согнуты в локтях. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.
Заключительная часть
Петрушка.
Динь, динь, динь.
Вместе ловко побежим.
Погремушкой, погремушкой
Звонко, звонко позвеним.

Бег за Петрушкой (20 секунд).
Петрушка.
Погремушка, не звени.
Хватит, хватит. Отдохни.
Дети подходят к Петрушке и отдают ему погремушки.
Спокойная ходьба врассыпную.
Дети вместе с Петрушкой возвращаются в группу.

«Любимые игрушки»

Воспитатель. Ребята, вы любите играть с игрушками?
Какие у вас любимые игрушки? (Ответы детей.)
Сегодня мы в наших упражнениях покажем некоторые игрушки.
Ходьба врассыпную (20 секунд).
Бег врассыпную (20 секунд).
Ходьба врассыпную (10 секунд).
Остановка. Построение врассыпную.

Упражнение «Кукла»
Исходная позиция: стоя, руки опущены.
Поднять руки перед собой — вверх.
Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.
Темп медленный.
Упражнение «Неваляшка»
Исходная позиция: сидя, ноги раздвинуты, руки на поясе. Наклониться вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп медленный.
Упражнение «Медвежонок»
Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.
Поднять одну ногу, опустить.
То же другой ногой.
Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.
Показ и объяснение воспитателя.
Упражнение «Веселый мячик»
Исходная позиция: стоя, руки произвольно.
Подпрыгивание на месте.
Повторить 2 раза по 10 секунд.
Заключительная часть
Воспитатель. Как хорошо вы выполнили упражнения, молодцы. Теперь давайте поиграем в игру
«Найди игрушку».
В центре зала педагог сажает на пол игрушки — куклу и медвежонка.
Дети бегут за воспитателем по кругу. По сигналу педагога девочки подбегают к кукле, а мальчики к мишке. Повторить 2 раза.
Ходьба вокруг игрушек (20 секунд).
Дети возвращаются в группу.

«Части тела»

Воспитатель. Ребята, покажите мне свои руки.
А теперь покажите ноги. Теперь покажите колени.
(Дети выполняют задания.) Молодцы. Все вы знаете и умеете. Сегодня мы проведем зарядку и поиграем
с нашими ручками, ножками, коленками. Будьте внимательны.
Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).
Бег стайкой за воспитателем (20 секунд).
Ходьба обычная (10 секунд).
Остановка. Построение врассыпную.

Упражнение «Покажи руки»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.
Руки вперед, выпрямить и сказать: «Вот!»
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 5 раз. Темп умеренный.
Упражнение «Где колени»
Исходная позиция: стоя, ноги расставлены, руки за спину.
Наклониться вперед, ладони положить на колени,
смотреть на колени, сказать: «Вот!»
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 4 раза. Темп медленный.
Упражнение «Спрячь голову»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены,
руки на пояс.
Присесть, обхватить руками колени, голову положить
на ноги.
Вернуться в исходное положение.
Повторить 4 раза. Темп умеренный.
Показ и объяснение воспитателя.
Упражнение «Прыгают ножки»
Исходная позиция: стоя, руки произвольно.
Подпрыгивание на месте.
8—10 подпрыгиваний на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.
Указание: «Прыгать мягко».
Заключительная часть
Воспитатель. Какие вы молодцы. Вы не только знаете части тела, но и правильно выполнили все упражнения. А сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение на дыхание.
Дыхательное упражнении «Вырасти большой»
Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести: «У-х-х-х»! Повторить 4—5 раз.
Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).
Дети возвращаются в группу.

«Петя-петушок»

Воспитатель. Ребята, к нам в гости сегодня пришел
петушок. (Показывает игрушечного петушка.)
Петушок. Ку-ка-ре-ку.
Воспитатель.
Петушок, петушок,
Золотой гребешок,
Масляна головушка,
Шелкова бородушка.
Что ты рано встаешь,
Голосисто поешь,
Деткам спать не даешь?
Петушок. Я хочу провести с ребятами зарядку.
Воспитатель. Покажем петушку, как мы умеем ходить. Ходьба стайкой за петушком (20 секунд).
Ходьба, высоко поднимая колени, отводя руки
в стороны, хлопая ими по бокам (20 секунд).
Воспитатель. Убегаем от петушка. Бег врассыпную
(20 секунд).
Ходьба врассыпную (20 секунд).
Построение врассыпную.
Петушок. Повторяйте за мной упражнения, ребята.
Покажите, какие вы ловкие.

Упражнение «Петушок машет крыльями»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены,
руки за спину.
Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью.
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 5 раз. Темп умеренный.
Указания: «Держите спину ровно».
Упражнение «Петушок пьет водичку»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.
Наклониться.
Вернуться в исходную позицию. Высоко поднять голову.
Повторить 4 раза. Темп умеренный.
Указание: «Хорошо выпрямить спину после наклона».
Упражнение «Петушок клюет зернышки»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.
Присесть, постучать пальчиками по полу.
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 4 раза. Темп умеренный.
Упражнение «Петушок радуется»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.
2—3 пружинки и 5—6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное.

Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.
Заключительная часть
Ходьба в колонне за петушком (30 секунд).
Дыхательное упражнение «Петушок»
Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох. Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза.
Воспитатель. Ребята, давайте выучим стихотворение про петушка:
Петушок, петушок,
Подари мне гребешок.
Ну, пожалуйста, прошу,
Я кудряшки расчешу.
Дети благодарят петушка за интересные упражнения и возвращаются в группу

«Цирковые медвежата»

Педагог предлагает им отгадать загадку:
Он всю зиму долго спал,
Лапу правую сосал.
А проснулся — стал реветь.
Этот зверь — лесной...
(Медведь)
Воспитатель. Правильно, медведь. Вы когда-нибудь
были в цирке? А цирковых медвежат вы во время представления видели? Сегодня мы с вами побываем
в цирке. Мы — цирковые медвежата.
Воспитатель предлагает каждому ребенку-«медвежонку»
занять стульчик — «цирковое место».
Воспитатель. Медвежата разминаются перед
выступлением.
Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд).
Бег вокруг стульчиков (20 секунд).
Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).
Дыхательное упражнение «Дуем на лапки»
Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный
выдох. Повторить 2 раза.
Упражнение «Покажем лапки и спрячем»
Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка
расставлены, руки за спиной (за спинкой стула).
Руки вперед — показали лапки.
Вернуться в исходную позицию — спрятали лапки.
Повторить 5 раз. Темп умеренный.
Указание: «Вперед не наклоняться».
Упражнение «Медвежата выступают»
Исходная позиция: сидя лицом к спинке стула,
руки на спинке стула. Поворот в сторону, посмотреть назад.

Вернуться в исходную позицию.
То же в другую сторону.
Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп умеренный.
Показ и объяснение воспитателя.
Указания: «Крепко держаться за спинку стула».

Упражнение «Медвежата топают ногами»

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

Упражнение «Медвежата радуются»

Исходная позиция: стоя за стулом, ноги слегка расставлены, руки вниз.
6—8 подпрыгиваний, затем ходьба вокруг стула.
Повторить 2 раза. Дыхание произвольное.
Указания: «Прыгать легко, мягко».

Заключительная часть

Упражнение «Устали лапки медвежат»

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

Упражнение «Прощание медвежат с гостями»

Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд). Ходьба по залу (20 секунд).
Воспитатель. Медвежата заслужили вкусную награду. Но перед едой необходимо вымыть лапки. Дети отправляются на завтрак.

«Веселые обезьянки»

Воспитатель. Ребята, вы хотите поиграть? Отгадайте загадку:

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

Правильно, это обезьянка. Посмотрите, к нам в гости спешит обезьянка!
Под веселую музыку появляется обезьянка (игрушка), здоровается, приглашает детей поиграть с ней, раздает им ленточки.
Ходьба друг за другом (20 секунд).
Бег стайкой за обезьянкой (20 секунд).
Ходьба с выполнением **дыхательного упражнения «Подуем на ленточки»** (20 секунд).
Ходьба по кругу (15 секунд).
Построение в полукруг около обезьянки.

Упражнение «Выше ленточки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены,
руки с лентами опущены.
Руки с ленточками вверх, посмотреть и через
стороны опустить вниз.
Повторить 4 раза. Темп медленный.
Показ и объяснение воспитателя.
Упражнение «Помашем ленточками внизу»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены.
руки с лентами за спиной.
Наклониться вперед, помахать ленточками внизу.
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 3 раза. Темп умеренный.
Показ и объяснение воспитателя.
Упражнение «Поиграем ножками»
Исходная позиция: сидя на полу, руки с ленточками опущены.
Согнуть ноги, ленточки вверх, помахать, опустить, выпрямить ноги.
Повторить 4 раза. Дыхание произвольное.
Упражнение «Обезьянка радуется детворе»
Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки вниз.
3—4 пружинки и 6 подпрыгиваний, затем ходьба со взмахиванием ленточками.
Повторить 2 раза.
Поощрения.
Заключительная часть

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

Ходьба по кругу с различным положением рук (ленточки к плечам, за спину, в стороны) (20 секунд).
Дыхательное упражнение «Дуем на обезьянку»
(20 секунд).
Обезьянка благодарит детей, желает им приятного завтрака и убегает.
Дети возвращаются в группу.

«Серенький зайчишка»

Воспитатель. Отгадайте загадку, ребята:
Зимой беленький,
Летом серенький.
Никого не обижает,
Сам всех боится.
(Заяц)
Педагог надевает маску зайца и проводит зарядку.
Воспитатель. Смотрите внимательно и правильно
выполняйте все упражнения.
Ходьба по залу за зайчиком.
(Ходьба по залу друг за другом (15 секунд).)
Покажем зайчику, какие мы большие.

(Ходьба на носочках (10 секунд).)
Бег за зайчиком. (Обычный бег (20 секунд).)
Потеряли зайчика. (Ходьба врассыпную (10 секунд).)
Построение врассыпную.

Упражнение «Зайка греет лапки на солнышке»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.
Руки вперед, повернуть ладонями вверх-вниз, сказать:
«Тепло». Вернуться в исходное положение.
Повторить 6 раз. Темп умеренный.
Индивидуальные поощрения.
Упражнение «Зайка греет ушки»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены,
руки за спину.
Повернуть голову в сторону.
Вернуться в исходную позицию.
Повернуть голову в другую сторону.
Вернуться в исходную позицию.
Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный.
Упражнение «Зайка прячет лапки»
Исходная позиция: стоя, руки в стороны.
Наклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет».
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 4 раза. Темп умеренный. Индивидуальные указания и поощрения.
Упражнение «Зайчик занимается спортом»
Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опушены. Бег на месте 8—12 секунд.Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте. Поощрения.
Заключительная часть
Зайка предлагает ребятам поиграть с ним в **игру**
«Зайка серенький сидит».
Воспитатель читает стихотворение, сопровождая чтение показом соответствующих тексту движений. Дети выполняют движения по показу.
Зайка серенький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так Он ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Вот так, вот так Надо лапочки погреть.
Кто-то зайку испугал. Зайка прыг и ускакал.
Дети убегают, зайка ловит их.
Игра повторяется 2 раза.
Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика»
Повторить 2 раза.
Дети возвращаются в группу.

«Герои сказок»

Воспитатель. Ребята, вы любите сказки?
Каких сказочных героев вы знаете? (Ответы детей.)

Давайте в наших упражнениях покажем героев сказок.
Ходьба друг за другом (20 секунд).
Ходьба на носочках (10 секунд).
Дети идут под ритмическую присказку воспитателя:
Наши ребятки
На утренней зарядке
Все делают как нужно,
Шагают в ногу дружно.
Раз-два, раз-два.
Шагают в ногу дружно.
Раз-два, раз-два.
Бег обычный (20 секунд).
Ходьба врассыпную (10 секунд).
Построение врассыпную.

Упражнение
«Винни-Пух надувает воздушный шарик»
Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены.
Согнуть руки в локтях, кисть сжать в кулак, поднести ближе ко рту и имитировать надувание шарика.
Развести руки в стороны — надули шарик.
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 4 раз. Темп умеренный.
Упражнение «Веселый колобок»
Исходная позиция: лежа на спине, руки вверх.
Поворот на бок, на живот, на другой бок, на спину.
Повторить 4 раза. Темп умеренный.
Показ и объяснение воспитателя.
Индивидуальные поощрения.
Упражнение «Забавный Буратино»
Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.
Согнуть ноги в коленях.
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 4 раза. Темп умеренный.
Показ воспитателя. Поощрения.
Упражнение «Смешной зайчик»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью.
3—4 раза согнуть и разогнуть ноги, затем перейти на подпрыгивания.
8—10 подпрыгиваний.
Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.
Индивидуальные указания. Поощрения.
Заключительная часть
Ходьба с различными положениями рук (20 секунд).

Ходьба с остановками за воспитателем (20 секунд).
Дети возвращаются в группу.

«Веселые зверята»

Воспитатель. Сегодня мы с вами вспомним некоторых животных и даже покажем их в упражнениях,
но сначала вы должны отгадать загадки.
Ходьба обычная за воспитателем (15 секунд).
Ходьба «змейкой» за воспитателем (15 секунд).
Бег «змейкой» за воспитателем (20 секунд).
Ходьба обычная (15 секунд).
Построение в круг.

Воспитатель. Ребята, отгадайте загадку:
Зверь мохнатый, косолапый,
Он сосет в берлоге лапу.
(Медведь)
Упражнение «Неуклюжий медвежонок»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены,
руки вниз.
Раскачивать одновременно обеими руками вперед-назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой. 2—3 остановки. Вернуться в исходную позицию.
Повторить 3 раза. Темп умеренный.
Дыхание произвольное. Показ воспитателя.
Воспитатель. Отгадайте загадку:
Хитрая плутовка,
Рыжая головка.
Хвост пушистый — Краса.
А зовут ее... *(Лиса)*
Упражнение «Лисичка ищет зайчат»
Исходная позиция: лежа на животе, подбородок
на согнутых руках.
Приподнять голову, смотреть вперед. Вернуться
в исходную позицию. Повторить 4 раза.
Темп умеренный. Показ воспитателя.
Воспитатель. Отгадайте еще одну загадку:
Мохнатенькая,
Усатенькая,
Сядет — песенку поет,
Молочко из блюдца пьет.
(Кошка)
Упражнение «Кошечка отдыхает»
Исходная позиция: лежа на спине, ладони прижаты к полу. Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеку — киска спит.

Вернуться в исходную позицию — киска просыпается. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Индивидуальные указания и поощрения.
Воспитатель. Вот еще загадка:
Зимой серенький,
Летом беленький.
Никого не обижает.
Всех сам боится.
(Зайчик)
Упражнение «Ловкий зайчик»
Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на поясе.
Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи. Мягкой лапкой постучи, постучи. Ты на травке посиди, посиди, И немножко отдохни, отдохни. Отдохнул, теперь вставай. Прыгать снова начинай!
Прыжки чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Прыжки — ноги вместе, ноги врозь. Чередовать прыжки с ходьбой на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.
Заключительная часть
Ходьба по залу друг за другом с имитацией движений медведя, лисички, зайчика, лошадки (60 секунд).
Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга» Указание: «Выдох длиннее вдоха». Дети возвращаются в группу.

«В гости к ежику»

Воспитатель. Ребята, сегодня мы отправимся в гости.
А к кому — отгадайте:
На спине иголки
Длинные и колкие.
А свернется в клубок —
Нет ни головы, ни ног.
(Еж)
Правильно, ежик. Мы отправляемся в гости к ежику.
Идем по лесу.
(Ходьба в колонне по одному (10 секунд).)
Идем по болоту. (Ходьба по кругу, взявшись за руки
(10 секунд).
Убегаем от лисы. (Бег в колонне по кругу (15 секунд).) Подходим к домику ежика. (Ходьба (10 секунд).)
Построение в круг.

Воспитатель (показывает игрушечного ежика).
Посмотрите, ребята, а вот и ежик.
Ежик. Здравствуйте, дети. Я только что проснулся.
Давайте вместе сделаем зарядку.
Упражнение «Ежик потягивается»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены,

руки вниз.
Руки в стороны, улыбнуться.
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 5 раз. Темп медленный. Указания об осанке.
Упражнение «Ежик приветствует ребят»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены,
руки на поясе.
Наклон вперед, поворот головы в одну сторону,
другую сторону. Вернуться в исходную позицию.
Повторить 4 раза. Темп умеренный.
Указание: «Резких движений головой не делать». Показ и объяснение педагога. Индивидуальные поощрения и помощь.
Упражнение «Ежик греется на солнышке»
Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища — греется животик.
Поворот на живот — греется спинка.
Повторить 5 раз. Темп умеренный.
Упражнение «Всем весело»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.
8—10 подпрыгиваний на месте и ходьба, размахивая руками.
Повторить 3 раза.
Указание: «Прыгаем легко».
Заключительная часть
Ежик. Молодцы, ребята. Все упражнения выполнили правильно и красиво. Я хочу поиграть с вами.
Проводится **подвижная игра.** Дети свободно ходят по залу в разных направлениях. По сигналу педагога (свисток, удар в бубен) они останавливаются и приседают на корточки.
Повторить игру 3 раза.
Ходьба за ежиком (25 секунд).
Дети благодарят ежика и возвращаются в группу.

«Поросенок Хрю-Хрю»

Воспитатель загадывает загадку:
Вместо носа — пятачок,
Вместо хвостика — крючок.
Голос мой визглив и звонок.
Я веселый...
(Поросенок)
Педагог надевает маску поросенка и проводит зарядку. Заранее на полу разложены кубики.
Ходьба парами, держась за руки, по кругу (15 секунд). Ходьба парами между предметами (15 секунд).
Бег по кругу друг за другом (20 секунд).
Указание: «Как только вы
услышите сигнал (свисток, удар в бубен), возьмите
с пола по два кубика».

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

Упражнение «Покажи кубики»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены,
кубики за спину.Кубики вперед, сказать: «Вот!»
Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.
Темп умеренный.
Указание: «Спину держать прямо.
Голову не опускать».
Упражнение «Положи и возьми»
Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки с кубиками
у плеч.
Наклон вперед, положить кубики у пяток.
Вернуться в исходную позицию.
Наклон вперед, взять кубики.
Повторить 4 раза. Темп умеренный.
Показ воспитателя. Индивидуальная помощь
и поощрения.
Упражнение «Хрю-хрю»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спиной.
Присесть, постучать кубиками об пол и сказать: «Хрю-хрю».
Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.
Показ и объяснение воспитателя.
Упражнение «Не задень кубики»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Кубики на полу по бокам.
6—8 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3 раза.
Индивидуальные указания. Поощрения.
Заключительная часть
Бег в медленном темпе (30 секунд). Ходьба обычная (10 секунд).
Сесть на пол. Повторить 2 раза скороговорку (сначала медленно, затем быстро):
Ой, как сыро, сыро, сыро От росы, росы, росы.
Дети уходят в группу.

«Белочка в гостях у детворы»

Воспитатель. Отгадайте, кто спешит к нам в гости:
Хожу в пушистой шубе,
Живу в густом лесу.
В дупле на старом дубе
Орешки я грызу.
(Белка)
Педагог надевает маску белки и проводит зарядку.
Белка. Я принесла для всех детей шишки. Зарядку мы проведем с ними.

Ходьба по кругу за белочкой (15 секунд).
Ходьба между предметами (10 секунд).
Бег в колонне по одному (20 секунд).
Ходьба по кругу (10 секунд).
Построение в круг.
Белка раздает детям по две шишки.

Упражнение «Шишки вверх»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены,
руки с шишками опущены.
Шишки через стороны вверх, вместе.
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 5 раз. Темп умеренный.
Указание: «Спина прямая».
Индивидуальные указания.
Упражнение «Положи и возьми шишки»
Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки с шишками
у плеч.
Наклон вперед, положить шишки у пяток.
Вернуться в исходную позицию.
Наклон вперед, взять шишки.
Повторить 4 раза. Темп умеренный.
Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.
Упражнение «Спрячьте шишки»
Исходная позиция: сидя, руки с шишками в стороны.
Шишки к животу, согнутыми в коленях ногами прикрыть шишки, опустить голову.
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 4 раза.
Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.
Упражнение «Отдыхают глазки»
Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать. Посмотреть на шишки.
Показ и объяснение воспитателя.
Упражнение «Вокруг шишек»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Ходьба и бег вокруг шишек. Повторить 3 раза.
Заключительная часть
Ходьба с различными упражнениями для рук (шишки в руках) (20 секунд).
Игра-массаж
Дети садятся на пол. Одну шишку кладут на пол, другая шишка в руках. Катать шишку в руках (20 секунд). Правой рукой катить шишку по левой руке. Начинать от пальцев и поднимать выше по руке и обратно. То же самое по левой руке.
Ребята благодарят белочку за интересную зарядку и возвращаются в группу.

«Верная собачка»

Воспитатель загадывает им загадку:
Гладишь — ласкается,
Дразнишь — кусается.
(Собака)
Воспитатель. Правильно, собачка. А хотите, чтобы она пришла к нам и провела утреннюю гимнастику?
(Появляется собачка (игрушка).)
Идем за собачкой. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд).)
Прыгаем, как собачка. (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (10 секунд).)
Собачка оставляет свои следы. (Бег «змейкой» за собачкой (20 секунд).)
Ходьба по кругу (10 секунд).
Построение в круг.
Собачка предлагает ребятам взять по одному мячу.

Упражнение «Мяч вперед»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, мяч опущен.
Мяч вперед.
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 5 раз. Темп умеренный.
Указание: «Спина прямая».
Упражнение «Мяч на пол»
Исходная позиция: стоя, ноги врозь, мяч опущен.
Наклон вперед, достать мячом до пола.
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 4 раза. Темп умеренный.
Показ и объяснение воспитателя.
Упражнение «Мяч вверх»
Исходная позиция: сидя на пятках, мяч опущен.
Подняться на колени, мяч вверх, посмотреть на мяч.
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 4 раза.
Показ воспитателя.
Упражнение «Вокруг мяча»
Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки за спину, мяч на полу.
Подняться на носки, обойти вокруг мяча в одну сторону, затем в другую.
Бег и ходьба вокруг мяча.
Повторить 2 раза.
Индивидуальные указания. Поощрения.
Собачка предлагает детям положить мячи в корзину.
Заключительная часть

Упражнение для профилактики плоскостопия
«Рисуем пальчиком на полу». Дети садятся на пол и вместе с собачкой рисуют пальчиками ног на полу солнышко — сначала правой, потом левой ногой.
Бег в медленном темпе (30 секунд).
Ходьба.
Дети прощаются с собачкой и возвращаются в группу.

«Сильный слон»

Воспитатель загадывает им загадку:
Зверь огромный-преогромный,
Южным солнцем прокаленный.
И в цирке он,
И в зоопарке он.
Большой и добродушный
Африканский...
(Слон)
Правильно, слон. Давайте покажем слону Гоше,
как мы с вами делаем зарядку.
Педагог ставит на стол игрушечного слона и
проводит
зарядку.
Ходьба в колонне по одному (15 секунд).
Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).
Бег в разных направлениях (20 секунд).
Ходьба в разных направлениях (10 секунд).
Построение врассыпную.
Воспитатель раздает детям платочки.

Упражнение «Подуй»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены,
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.
Показ и объяснение воспитателя.
Упражнение «Сесть на платочек»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены платочек на полу сзади.
Сесть на платочек, встать.
Повторить 4 раза. Показ воспитателя.
Упражнение «Подпрыгивание»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены платочек на полу сзади.
6—8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочков.
Повторить 3 раза.
Индивидуальные указания. Поощрения.
Заключительная часть
Воспитатель. Ребята, я предлагаю вам выполнить интересное упражнение.
Упражнение
для профилактики плоскостопия
«Подними платочек ногой». Ребята захватывают пальчиками ног платочек, сначала одной ногой, затем другой. Указание: «Руками не помогать».
Ходьба по кругу друг за другом.
Ребята прощаются со слоном и возвращаются в группу

«Зима»

Воспитатель. Ребята, какое сейчас время года?
Чем вам нравится зима?
Давайте покажем в упражнениях, как нам нравится зимушка-зима.
Гуляем по зимней дороге. (Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).)
Гуляем с друзьями. (Ходьба парами, держась за руки
(10 секунд).)
Радуемся прогулкам на воздухе. (Бег врассыпную
(15 секунд)).
Ходьба врассыпную (10 секунд).
Построение в круг.

Упражнение «Падает снег»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.
Руки поднять вверх — вдох.
Опустить — выдох.
Повторить 5 раз. Темп медленный.
Упражнение «Греем колени»
Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.
Наклон вперед, ладони на колени, подуть на колени,
выпрямиться.
Повторить 4 раза, темп умеренный.
Указание: «Выдох должен быть длиннее вдоха».
Упражнение «Глазки устали от снега»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.
Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх.
Повторить 3 раза.

Показ и объяснение воспитателя.
Упражнение «Холодно»
Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.
Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в исходную позицию.
Повторить 4 раза.
Показ и объяснение воспитателя.
Упражнение «Детвора рада зиме»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.
2—3 пружинки, 6—8 подпрыгиваний.
Дыхание произвольное.
Повторить 2 раза, чередовать с ходьбой.
Заключительная часть
Бег по залу врассыпную (20 секунд).
Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки» На счет
1, 2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4 — выдох Повторить 3 раза.
Ходьба по залу врассыпную (15 секунд). Дети возвращаются в группу.

«Деревья в лесу»

Воспитатель. Ребята, посмотрите в окно. Обратите внимание на высокие деревья, которые растут около нашего детского сада. Давайте покажем в наших упражнениях
деревья.
Ходьба по кругу (15 секунд).
Приставной шаг в сторону (10 секунд).
Бег в колонне по одному (20 секунд).
Ходьба по кругу (10 секунд).
Построение в круг.

Упражнение «Деревья высокие»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.
Руки через стороны вверх.
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 5 раз. Темп умеренный.
Указание: «Спина прямая». Индивидуальные указания.
Упражнение «Ветер качает деревья»
Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки за спину.
Покачивание (наклон) вправо — влево.
Через 2—3 движения остановка.
Повторить 4 раза. Темп умеренный.
Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.
Упражнение «Спрячемся под деревом от дождика»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.
Присесть, голову положить на колени.
Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.
Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.
Упражнение «Попрыгаем вокруг деревьев»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.
2—3 пружинки и 6—8 подпрыгиваний. Повторить 2—3 раза, чередовать с ходьбой.
Дыхание произвольное.
Заключительная часть
Бег в медленном темпе (25 секунд).
Игра-массаж «Дождик»
Дети садятся на пол. На слова воспитателя: «Дождик!» фалангами пальцев одной руки постукивают по другой руке. Начинать от кистей рук, подниматься выше. Затем опускаться вниз. На слова: «Солнышко!» дети выполняют поглаживающие движения одной рукой по другой и наоборот. То же можно выполнить и по ногам.
Дети возвращаются в группу.

«Лучистое солнышко»

Воспитатель. Ребята, посмотрите в окно.
Смотрит солнышко в окошко,
Светит в нашу комнату.
Мы захлопаем в ладоши,
Очень рады солнышку.
А. Барто
Давайте покажем солнышку, как оно нам нравится.
Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).
Ходьба в разных направлениях (10 секунд).
Бег по кругу (20 секунд).
Ходьба по кругу (10 секунд).
Построение в круг.

Упражнение «Погреем руки на солнышке»
Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены,
руки опущены.
Руки вперед, повернуть ладошками вверх — вниз.
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 5 раз. Темп умеренный.
Указание: «Спина прямая».
Индивидуальные указания.
Упражнение «Спрячь ладошки»
Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки в стороны.
Наклон вперед, ладони на живот.
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 4 раза. Темп умеренный.
Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Греемся на солнышке»

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

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

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Радуемся солнышку»

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

8—10 подпрыгиваний на месте.

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

Заключительная часть

Игра «Солнышко и дождик»

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

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

Повторить 2 раза.

Упражнение на дыхание «Вырастем большими»

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

Дети возвращаются в группу.

Упражнения и игры пальчиковой гимнастики

Пальчик, мальчик (народная потешка)

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

Пальчик, мальчик,
Где ты был?
С этим братцем — в лес ходил. *(Показать указательный палец.)*
С этим братцем — щи варил. *(Показать средний палец.)*
С этим братцем — кашу ел. *(Показать безымянный палец.)*
С этим братцем — песни пел. *(Показать мизинец.)*

Сомни платочек

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

В гости к пальчику большому

Исходная позиция: все пальцы сжаты в кулак.

В гости к пальчику большому *(Оттопырить большой палец.)*
Приходили прямо к дому:
Указательный *(Показать указательный палец.)*
И средний, *(Показать средний палец.)*
Безымянный *(Показать безымянный палец.)*
И последний
Сам мизинчик-малышок
Постучался на порог. *(Показать мизинчик. Затем все пальцы сжать в кулачки и постучать кулачками перед собой.)*

Пальцы все друзья, *(Сложить обе руки в замок.)*
Друг без друга им нельзя. *(Имитация мытья рук.)*

Маленькие ножки идут по дорожке

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

Маленькие ножки
Идут по дорожке. *(Ходьба пальчиками по столу вперед и обратно.)*
Большие ножки
Бегут по дорожке. *(Бег пальчиками по столу вперед и обратно.)*

Мы умеем быстро бегать

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

Мы умеем быстро бегать,
Песни петь и танцевать. *(Пробежаться пальцами по столу вперед и обратно. Темп умеренный, затем быстрый.)*
А еще мы можем очень,
Очень ловко постучать. *(Запястья лежат на столе. Пальчиками постучать по столу: каждым пальцем, затем всеми пальцами вместе.)*

Моя семья

Исходная позиция: стоя или сидя.

Вот мой папа, (*Все пальцы сжаты в кулак. Показать большой палец*.)
Рядом мама, (*Показать указательный палец*.)
Брат, *(Показать средний палец.)*
Сестра, *(Показать безымянный палец.)*
А это я. *(Показать мизинчик. Похлопать в ладоши.)*
Вот и вся моя семья!

Дружная семья

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

Вот дедушка, (*Показать большой палец.)*
Вот бабушка, *(Показать указательный палец.)*
Вот папочка*, (Показать средний палец.)*
Вот мамочка. *(Показать безымянный палец.)*
Вот я. *(Показать мизинец.)*
Наша дружная семья! *(Соединить пальцы рук в замок.)*

Наши пальчики устали

Исходная позиция: сидя за столом.

Наши пальчики устали. *(Пошевелить всеми пальцами.)*
Долго, долго рисовали. *(Постучать пальчиками друг о друга (мизинец правой руки о мизинец левой, безымянный о безымянный, средний о средний и т. д.).)*
Мы немного отдохнем *(Поглаживание ладошкой правой руки по левой руке и наоборот.)*
И рисовать опять начнем. *(Подуть на пальчики.)*

Зайки, зайки — молодцы

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

Зайки, зайки — молодцы.

Вышли на зарядку.

Раз-два, раз-два

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

Зайки, зайки — молодцы

Делают зарядку.

Раз-два, раз-два

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

Раз, два, три, четыре, пять

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

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

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

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

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

Мы играем на рояле

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

Мы играем на рояле,

Посмотрите все на нас.

Ловко двигаются пальцы,

Играть научим мы и вас.

Предложите детям «поиграть на рояле» (имитация).

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

Рисуем пальчиками

Предложите детям порисовать пальчиками.

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

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

Дождик, дождик, веселей (народная потешка)

Исходная позиция: сидя или стоя.

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

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

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

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

Ладушки, ладушки (народная потешка)

Исходная позиция: сидя или стоя.

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

Где были?

У бабушки. *(Хлопать в ладоши.)*

Что вы ели?

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

Пили

Простоквашку.

Простоквашка вкусненька, *(Хлопать в ладоши.)*

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

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

Сидит белка на тележке (русская народная потешка)

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

Сидит белка на тележке,

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

Кому?

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

Воробью, *(Выпрямить указательные пальцы обеих рук.)*

Синичке, *(Выпрямить средние пальцы.)*

Мишке толстопятому, (*Выпрямить безымянные пальцы.)*

Заиньке усатому. *(Выпрямить мизинцы.)*

Сорока — белобока (русская народная потешка)

Исходная позиция: сидя или стоя.

Сорока — белобока

Кашу варила, *(Пальцы левой руки соединить вместе, приподнять. Указательным пальцем правой руки «мешать кашу» в центре ладошки левой руки.)*

Деток кормила.

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

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

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

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

А этому не дала*. (Подергать мизинчик.)*

Ты воды не носил,
Дров не рубил,
Каши не варил —
Тебе нет ничего.

Дождик (народная потешка)

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

Дождик-дождик,
Полно лить,
Малых детушек
Мочить. *(Постукивать по поверхности стола подушечками пальцев обеих рук: сначала большим пальцем, потом указательным и т. д.)*

Этот пальчик хочет спать

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

Этот пальчик хочет спать. *(Оттопырить указательный пальчик левой руки.)*
Этот пальчик — прыг в кровать. *(Оттопырить средний пальчик левой руки.)*
Этот пальчик прикорнул. *(Оттопырить безымянный пальчик левой руки.)*
Этот пальчик уж заснул. *(Оттопырить мизинчик левой руки.)*
Встали пальчики: «Ура!» *(Соединить все прямые пальцы.)*
В детский сад идти пора. *(Помахать всеми пальцами левой руки в воздухе.)*

М. Кольцова

Веер

Исходная позиция: стоя или сидя.

Солнце светит очень ярко *(Помахать руками над головой.)*
И ребятам очень жарко. *(Погладить пальчиками обеих рук свое лицо.)*
Достаем красивый веер, (*Согнуть руки в локтях, поднять ладошки перед лицом, пальцы на каждой руке раздвинуть.)*
Пусть прохладою повеет. *(Помахать руками налицо*.)

Т. Сикачева

Идет коза рогатая (народная потешка)

Исходная позиция: сидя за столом.

Идет коза рогатая, *(Выставить вперед указательный палец, остальные пальцы соединить, приставить ко лбу — «рожки». Покачать головой.)*
Идет коза бодатая. *(Выставить вперед указательный и средний пальцы, остальные пальцы соединить. Поиграть пальчиками перед собой.)*
Ножками топ-топ, *(Сложить все пальцы в кулак, постучать по столу.)*
Глазками хлоп-хлоп. (*Поморгать.)*
Кто каши не ест, *(Погрозить указательным пальчиком правой руки.)*
Молока не пьет — *(Погрозить указательным пальчиком левой руки.)*

Забодает, забодает. *(Выставить вперед указательный и средний пальцы, остальные пальцы соединить. Поиграть пальчиками перед собой.)*

Вышли мыши как-то раз (английская песенка)

Исходная позиция: сидя за столом.

Вышли мыши как-то раз. *(Походить всеми пальчиками по столу.)*

Поглядеть, который час. *(Пальчики соединить, приставить к глазам, посмотреть словно в бинокль.)*

Раз-два-три-четыре — *(Загибать пальчики на руках, начиная с мизинцев до указательных одновременно на обеих руках.)*

Мыши дернули за гири. (*Кулачками стукнуть по столу.)*

Вдруг раздался страшный звон — *(Хлопнуть в ладоши перед собой.)*

Убежали мышки вон. *(Пробежаться пальчиками по столу.)*

Раз-два-три-четыре-пять!

Исходная позиция: стоя или сидя.

Раз-два-три-четыре-пять!

Будем пальчики считать. *(Под счет педагога загибать пальчики на правой руке, начиная с мизинца.)*

Крепкие, дружные,

Все такие нужные. *(Соединить руки в замок перед грудью, надавить ладонью правой на ладонь левой руки.)*

На другой руке опять:

Раз-два-три-четыре-пять! *(Под счет загибать пальчики на левой руке, начиная с мизинца.)*

Пальчики быстрые,

Хоть не очень чистые... *(Пошевелить пальчиками в воздухе.)*

Пальчики дружные,

Все такие нужные. *(Хлопать в ладоши перед грудью.)*

З. Александрова

Куд-куда? Куд-куда?

Исходная позиция: стоя или сидя.

Куд-куда?

Куд-куда? *(Указательным пальцем правой руки загибать пальцы палевой руке, начиная с мизинца.)*

Ну-ка, ну-ка

Все сюда. *(Поглаживать ладошкой правой руки согнутые пальцы левой руки.)* Ну-ка к маме под крыло!

Куд-куда вас понесло?

В. Берестов

Я слепил пять караваев

Исходная позиция: стоя или сидя.

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

И несу домой.

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

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

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

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

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

Улитка, улитка (народная потешка)

Исходная позиция: сидя за столом.

Улитка, улитка,

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

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

Пышки и ватрушки,

Сдобной лепешки. *(Имитация лепки пирожков.)*

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

Рисунок

Исходная позиция: стоя или сидя.

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

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

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

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

Побежит он по дорожке

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

Вот зеленая трава. *(Пошевелить перед собой пальцами.)*

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

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

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

М.
Картушина

Пальчики

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

Раз-два-три -четыре - пять!

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

Раз-два-три-четыре-пять!

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

Дыхательная гимнастика

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

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

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

Игровые упражнения дыхательной гимнастики

Греем руки

Исходная позиция: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладошками к лицу.

Вдох. Длительный выдох на руки.

Повторить 4—5 раз.

Рубим дрова

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

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

Каша кипит

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

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

Раздуваем костер

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

Часики идут

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

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

Повторить 8—10 раз.

Указание: «Соблюдать устойчивое положение».

Трубач играет на трубе

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

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

Указание: «Соблюдать устойчивое положение».

Звонкий петушок

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

Веселый паровозик в пути

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

Вырасти большой

Исходная позиция: стоя прямо, ноги вместе.

Поднять руки, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, Опустить руки, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести: «У-х-х-х»!

Повторить 4—5 раз. Темп умеренный.

Указание: «Соблюдать устойчивое положение».

Гуси летят

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

Бросим мячик

Исходная позиция: стоя, мяч в опущенных руках.

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

Игры на развитие физиологического дыхания

Чья птичка дальше улетит

Цель. Развивать длительный плавный выдох.

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

Одновременно играть могут несколько детей (по количеству птичек).

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

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

По окончании игры взрослый и дети определяют, чья птичка дальше улетела.

Игра повторяется с следующей группой детей.

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

Одуванчики

Цель. Развивать длительный плавный выдох.

Материал. Одуванчики.

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

По команде педагога: «Дуйте!» дети делают вдох и длительный один выдох, сдувая пушинки с одуванчика. После выдоха подводятся итоги — чей одуванчик облетел сильнее. Вновь звучит команда педагога, дети снова

выполняют выдох. Подводятся итоги. Играют до тех пор, пока у всех детей с одуванчиков не облетят пушинки.

Надуй игрушку (воздушный шарик)

Цель. Развивать длительный плавный выдох.

Материал. Надувные маленькие игрушки или воздушные шарики.

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

Куда плывет кораблик

Цель. Развивать длительный плавный выдох.

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

Игру можно проводят в группе или на прогулке.

Кораблик ставят на воду. Педагог предлагает малышу подойти к тазу. Ребенок встает напротив кораблика. По сигналу педагога: «Плыви!» ребенок дует на кораблик — вдох. Затем делает один длительный выдох. Взрослый ставит кораблик на прежнее место и снова предлагает подуть на него.

Игровые упражнения и игры-забавы для малышей

Угадай, кто так поет?

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

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

(Петушок)

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

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

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

Мохнатенькая,
Усатенькая.
Молочко пьет,
«Мяу-мяу!» поет.
(Кошка)

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

По полю идет,
Травку жует.

Молоко деткам дает.
«Му-му» поет.
(Корова)
(*Дети ходят по залу, показывают рожки, произносят: «Му-му-му».)*

Где же наши ручки?

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

Где же наши ручки? На поясе.
Где же наши ручки? На плечиках.
Где же наши ручки? На коленях.
Где же наши ручки? На голове.

Лягушата (игра-массаж, автор М. Картушина)

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Лягушата встали, потянулись
И друг другу улыбнулись.
Выгибают спинки,
Спинки-тростинки.
Ножками затопали,
Ручками захлопали.
Постучим ладошкой
По ручкам немножко.
А потом, потом, потом,
Грудку мы чуть-чуть побьем.
Хлоп-хлоп тут и там,
И немного по бокам.
Хлопают ладошки
Нас уже по ножкам.
Погладили ладошки
И ручки, и ножки.
Лягушата скажут: «Ква!
Прыгать весело, друзья!»

Поймай бабочку (птичку, осу)

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

Дети пытаются, подпрыгивая, достать бабочку.

Догони мяч

Игровое упражнение проводится в зале или на спортивной площадке.

Педагог подзывает к себе детей и предлагает им поиграть с мячом.

Он раскатывает мячи в разные стороны, а дети бегут за ними и, ловят их и приносят обратно. Упражнение повторяется, Педагог бросает мячи в других направлениях.

Догони обруч

Игровое упражнение проводится в зале или на спортивной площадке.

Взрослый подзывает к себе детей. Они выстраиваются около него вдоль начерченной на земле (полу) линии. Называет имя ребенка. Ребенок бежит за обручем, который покатил взрослый. Приносит обруч обратно и вновь встает к остальным детям. Упражнение повторятся.

По узенькой тропинке

На асфальте (полу) проводят две параллельные линии на расстоянии 30 см одна от другой.

Взрослый предлагает малышам пройти по узенькой тропинке, не наступая на линии.

Принеси игрушку (мишку зайку)

Для этого упражнения можно использовать длинную скакалку, шнур или вырезать из линолеума узкую извилистую дорожку.

При использовании шнура или скакалки до начала упражнения необходимо его (ее) разложить на полу (асфальте) зигзагами.

Малышам предлагается принести игрушку воспитателю: пройти по дорожке и вернуться обратно.

Мяч товарищу

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

Ребенок ловит мяч и прокатывает его по желанию, кому

Игры и упражнения на развитие мелкой моторики

Найди свой домик

Материал. Доска с отверстиями — квадрат, круг, треугольник (доску можно заменить толстым картоном). Фигурки — квадрат, круг, треугольник (того же размера, что и отверстия в доске).

Предложить ребенку найти для каждой фигурки свое отверстие.

Сделай бусы

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

Составь коврик для куклы

Материал. Лист картона (бумаги), вырезанные из цветной бумаги фигурки, клей, кисточка, салфетка.

Предложить малышу сделать коврик: разложить фигурки по листу и приклеить.

Помочь ребенку убрать лишний клей.

Оживи дерево

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

Предложить малышу разложить листья на веточки дерева и приклеить их.

Раскрась снеговика

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

Предложить ребенку пальчиком взять краску и нарисовать снеговику глаза, шарфик, пуговки.

Сооруди забор для машин

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

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

Аккуратно обведи

Материал. Лист бумаги, шаблоны для обрисовывания, карандаши.

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

Веселый мотальщик

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

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

Бусы для мамы

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

Собери флажок (елочку, домик)

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

Предложить малышу сложить из деталей по картинке целую фигуру.