

Методическое пособие «Картотека здоровьесберегающих технологий»

Разработчик:
воспитатель
Потоцкая И.Ф.
ст. воспитатель
Мальцева Т.А.



Ухта, 2020г.

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

Физкультминутки

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

- смене вида деятельности;
- предупреждении утомляемости;
- снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- активизации кровообращения;
- активизации мышления;
- повышении интереса детей к ходу занятия;
- создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

Картотека физкультминуток во второй младшей группе

«Давайте вместе с нами»

Давайте вместе с нами (*Поднимают руки в стороны*)

Потопаем ногами, (*Топают ногами стоя на месте*)

Похлопаем в ладоши, (*Хлопают в ладоши*)

Сегодня день хороший! (*Поднимают прямые руки вверх, в стороны*)

«Жили - были зайчики»

Жили-были зайчики (*Показывают руками заячьи уши*)

На лесной опушке, (*Разводят руками*)

Жили-были зайчики (*Приседают и показывают руками над головой крышу дома*)

В маленькой избушке,

Мыли свои ушки, (*Трут ушки*)

Мыли свои лапочки (*Поглаживающие движения рук*)

Наряжались зайчики, *(Руки на пояс, повороты вправо-влево)*
Надевали тапочки. *(Поочерёдно выставляют ноги на пяточки)*

«Мы погреемся немножко»

Мы погреемся немножко, *(Трут ладошки)*
Мы похлопаем в ладошки,
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. *(Хлопают в ладоши)*
Мы погреемся немножко,
Мы попрыгаем немножко,
Прыг-прыг, прыг-прыг. *(Выполняют прыжки на двух ногах)*
Мы погреемся немножко,
Мы потопаем немножко,
Топ-топ, топ-топ. *(Шагают, высоко поднимая ноги)*

«Деревья»

Зашумели деревья поутру, *(Дети, раскинув руки качаются)*
Закачались деревья на ветру.
Ветви низко склонились до земли *(Дети наклоняются вперёд и вниз, качают руками из стороны в сторону)*
И качались тихонько до зари.
Вот сильней задувает ветерок *(Дети кружатся вокруг себя)*
Полетели листочки на восток, *(Дети вытягивают руки вперёд и мелко машут кистями рук – «трепещут» на ветру)*
Дружной стайкой, как, ласточки, летят,
Покрывалом устилает сад.

«Зайка серый»

Зайка серый умывается, *(Дети «умываются»)*
Видно, в гости собирается.
Вымыл носик, *(Дети трут ладошками носы, «хвосты», уши)*
Вымыл хвостик,
Вымыл ухо.
Вытер сухо!
И поскакал: *(Дети скачут)*
Скок – поскок!
Скок – поскок!

«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.)*

«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.*)

«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.*)

«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.*)

«На водопой»

Звери шли на водопой.
За мамой-лосихой топал лосёнок, (*Идут громко топая.*)
За мамой-лисицей крался лисенок, (*Крадутся на носочках.*)
За мамой-ежихой катился ежонок, (*Приседают, медленно двигаются вперед.*)
За мамой-медведицей шел медвежонок, (*Идут вперевалку.*)
За мамой-белкой скакали бельчата, (*Скачут вприсядку.*)
За мамой-зайчихой – косые зайчата, (*Скачут на прямых ногах.*)
Волчица вела за собою волчат, (*Идут на четвереньках.*)
Все мамы и дети напиться хотят. (*Лицом в круг, делают движения языком – «лакают».*)

«Динамическая пауза»

Раз – два – три – четыре – пять –
В лес отправимся гулять. (*Обычная ходьба*)

По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем. (*Ходьба «змейкой»*).
Может быть, и под листочком
Сладку ягоду найдем.
На носочки дети встали, по дорожкам побежали. (*Бег на носках*)
И на каблучках пойдем,
Через лужи перейдем. (*Ходьба на пятках*).
Отдохнули, вот и славно.
Поговорим теперь о главном.

«Медвежата»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения
Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили:
Вот так, вот так, вот так, вот так.
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали:
Вот так, вот так, вот так, вот так.
А потом они плясали,
Выше лапы поднимали:
Вот так, вот так, вот так, вот так

«Гром»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения
Перед нами луг широкий,
А над нами лес высокий.
А над нами сосны, ели
Головами зашумели.
Грянул гром,
Побежали быстро в дом.

«Листики»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:
Мы листики осенние,
На ветках мы сидели,
Ветер дунул — полетели,
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закружились, полетели
И на землю снова сели.

«Улыбнитесь»

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:
Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше потянитесь.
Ну-ка плечи распрямите.
Поднимите, опустите.

Влево, вправо повернулись,
Руками коленей коснулись.
Сели — встали, сели — встали
И на месте побежали.

«Птички невелички»

Лапка, раз! (*выдвигают вперед одну ногу*).
Лапка, два! (*выдвигают другую ногу*).
Скок-скок-скок! (*скачут на обеих ногах*).
Крылышко, раз! (*одну руку в сторону*).
Крылышко, два! (*другую руку в сторону*).
Хлоп, хлоп, хлоп! (*хлопают крыльями*).
Глазик, раз! (*закрывают один глаз*).
Глазик, два! (*закрывают другой глаз*).
Открыли глазки и бегают, машут крылышками, чирикают, пищат.
Прилетали птички,
Птички — невелички.
Весело скакали
Зернышки клевали
И быстро улетали.

«Зайцы бегали в лесу»

Зайцы бегали в лесу, (*бег на месте*)
Повстречали там лису (*повилять «хвостиком»*)
Прыг-скок, прыг-скок, (*прыжки на месте*)
Убежали под кусток. (*присесть*)

«Игрушки»

Вот большая пирамидка (*потянуться вверх*)
И веселый мячик звонкий (*прыжки на месте*)
Мягкий мишка косолапый (*шаги на месте, на внешней стороне стопы*)
Все живут в большой коробке (*показать большой квадрат*)
Но когда ложусь я спать (*руки под щеку, закрыть глаза*)
Начинают все играть (*изобразить любое движение*)

«Корзинка»

Стояла корзинка на полке без дела (*присесть, округлить руки – изобразить корзину*)
Скучала, наверно, все лето она (*наклоны головы, вправо-влево*)
Вот осень пришла и листва пожелтела, (*встать, изобразить ветви деревьев*)
Настала пора собирать урожай. (*потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев*)
Корзинка довольна (*руки округлить перед собой, кивать головой*)
Она удивилась (*развести руки*)
Что так много фруктов в саду уродилось! (*подняться на носочки, показать руками большой круг*)

«Закаляемся»

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! (*приседания, с вытягиванием рук перед собой*)

И водою обливаться, раз – два – раз – два! (*поднять руки вверх, имитация обливания*)

А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!

Не забудем растереться, раз – два – раз – два! (*имитация растирания полотенцем*)

«Мячик»

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (*прыжки на месте*)

Покатился по дорожке (*бег на месте*)

Подождал меня немножко (*остановиться*)

Наклонюсь, возьму его (*наклониться*)

И подброшу высоко (*имитация движения*)

«Мышка»

Мышка быстренько бежала (*бег на месте*)

Мышка хвостиком виляла (*имитация движения*)

Ой, яичко уронила (*наклониться, «поднять яичко»*)

Посмотрите-ка, разбила (*«показать яичко» на вытянутых руках*)

«Листопад»

Дружно по лесу гуляем (*шаги на месте*)

И листочки собираем (*наклоны вперед*)

Собирать их каждый рад

Просто чудный листопад! (*прыжки на месте, с хлопками в ладоши*)

«Неваляшки»

Мы веселые милашки (*руки на пояс раскачиваться в стороны*)

Чудо – куклы, неваляшки (*продолжать раскачиваться*)

Мы танцуем и поем (*приседание*)

Очень весело живем (*прыжки на месте*)

«Репка»

Вот мы репку посадили (*наклониться*)

И водой ее полили (*имитация движения*)

А теперь ее потянем (*имитация движения*)

И из репы кашу сварим (*имитация еды*)

И будем мы от репки здоровые и крепкие! (*показать «силу»*)

«Машина»

Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины (*имитация движения со звуком ш-ш-ш*)

В бензобак нальем бензин (*имитация движения*)

И поедем в магазин (*«поездить» по комнате*)

«Соберем букет»

Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке. (*погулять по комнате*)

Собираем, собираем в садике цветочки (*наклоны с продвижением вперед*)

Вот какой у нас букет,

Лучше в целом мире нет! (*потянуться – «показать букет»*)

«Раз, два, три, четыре, пять»

Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем отдыхать! (*потянуться*)
Спинку бодро разогнули,
Ручки кверху потянули!
Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два вперед нагнуться,
Раз и два назад прогнуться. (*движения стишка*)
Вот и стали мы сильней, (*показать «силу»*)
Здоровей и веселей! (*улыбнуться друг другу*)

«Мы дорожки подметаем»

Мы дорожки подметаем (*имитация движений*)
Листья в кучи собираем (*наклониться, имитировать движение*)
Чтоб гуляя, малыши
Веселились от души! (*подскоки на месте*)
Ох, устали («*обтереть пот со лба*»)
Отдохнем (*присесть*)
И домой скорей пойдём (*шаги на месте*)

«В поле я гуляю»

В поле я гуляю, ноги поднимаю (*ходьба на месте с высоким подниманием колена*)
Наклонюсь к цветам поближе
Красоту их всю увижу,
Нежный чудный аромат
Ощутить я тоже рад! (*наклониться, сделать несколько вдохов носом*)
Рвать не буду я цветы (*выпрямиться повороты головы вправо – влево*)
Много будет красоты (*развести руки*)

«Поднимает кукла руки»

Поднимает кукла руки,
Вверх-вниз, вверх-вниз! (*поднимать и опускать руки вверх*)
А потом она танцует,
Покружись, покружись! (*повороты вокруг себя*)
После танца всем ребятам
Поклонись, поклонись! (*наклоны вперед*)

«Я гуляю по дорожке»

Я гуляю по дорожке (*шаги на месте*)
А кузнечик скачет рядом (*подскоки на месте*)
Наклонюсь, возьму в ладошки (*наклониться «взять кузнечика»*)
Здесь скакать ему не надо (*погрозить пальчиком*)
Пусть сидит он лучше в травке (*шаги на месте, ладошки «держат кузнечика»*)
Там с ним будет все в порядке (*наклониться «отпустить кузнечика»*)

«Бабочка»

Бабочка летала, над цветком порхала (*медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз*)
Села, посидела и нектар поела (*присесть, покачать головой вниз — вверх*)
Два своих больших крыла опустила, подняла (*встать опустить и поднять выпрямленные руки*)
Полетела дальше, чтобы мир был краше (*медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз*)

«Птички»

Маленькие птички,
Птички-невелички,
По лесу летают,
Песни распевают. (*машем руками, как крылышками*)
Буйный ветер налетел, (*руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону*)
Птичек унести хотел.
Птички спрятались в дупло (*приседаем на корточки, закрываем голову руками*)
Там уютно и тепло.

«Медведь и пчелы»

Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит. (*Идти вразвалочку*)
Находит в дуплах мёд и в рот к себе кладёт. (*«доставать» мёд рукой*)
Облизывает лапу сластёна косолапый, (*имитация движения*)
А пчёлы налетают, медведя прогоняют. (*«отмахиваться» от пчёл*)
А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд, воришка». (*слегка пощипать себя за нос и щёки*)

«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	<i>Дети шагают на месте вперевалочку</i>
Папа был большой-большой.	<i>Поднять руки над головой, потянуть вверх.</i>
Мама с ним поменьше ростом,	<i>Руки на уровне груди.</i>
А сынок — малютка просто.	<i>Присесть.</i>
Очень маленький он был,	<i>Присев, качаться по-медвежьи.</i>
С погремушками ходил.	<i>Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.</i>
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.	<i>Дети имитируют игру с погремушками.</i>

«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*)

«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 правой ногою,
Топай левой ногою,
Снова — левой ногою.
Снова — правой ногою,
После — правой ногою,
После — левой ногою.
И тогда придешь домой.

«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 ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

«Все ребята дружно встали»

Все ребята дружно встали	<i>Выпрямится.</i>
И на месте зашагали.	<i>Ходьба на месте.</i>
На носочках потянулись,	<i>Руки поднять вверх.</i>
А теперь назад прогнулись.	<i>Прогнуться назад, руки положить за голову.</i>
Как пружинки мы присели	<i>Присесть.</i>
И тихонько разом сели.	<i>Выпрямится и сесть.</i>

«Матрешки»

Хлопают в ладошки	<i>Хлопок в ладоши перед собой,</i>
Дружные матрешки.	<i>Повторить хлопки еще раз.</i>
На ногах сапожки,	<i>Правую ногу вперед на пятку, левую ногу</i>

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.

«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.)*

«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.)

«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.

«Мишка»

Мишка лапки подними

Мишка лапки опусти

Мишка, Мишка покружись

А потом земли коснись

И животик свой потри - раз, два, три.

Физминутка «Замок»

На двери висит замок,
(пальцы рук соединены в «замок»)
Кто открыть бы его смог,
(повторение движений)
Потянули,
(руки тянут одну, потом в другую сторону)
Покрутили,
(сцепленные пальцы к себе от себя)
Постучали,
(основаниями ладоней постучали друг о друга)
И открыли.
(пальцы расцепить, ладони в стороны)

«Прогулка»

Пошли пальчики гулять
(пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу)
А вторые – догонять
(ритмичные движения о стол указательных пальцев)
Третьи пальчики – бегом
(движение средних пальцев быстро)
А четвертые – пешком
(медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола)
Пятый пальчик поскакал
(касание стола мизинчиками)
И в конце пути упал.
(хлопок кулаками по поверхности стола.)

«Березка»

Потихоньку пойдем,
в хоровод мы встанем
(становятся в хоровод)
И к березке подойдем
в белом сарафане
(идут в центр хоровода)
Разойдемся в круг большой
(расходятся)
И покружимся с тобой
(кружатся)
Дует ветер на тебя
(вдох-выдох)
И садятся птицы

(приседают)
А на ветках у тебя
Иней серебрится
(поднимаются, поднимают и опускают руки)
На дворе сейчас зима –
холодно, морозно
(поглаживаем себя руками по плечам)
Шубу снежную надень,
белая березка!
(Кружатся)

«Все умеем мы считать».

Раз, два, три, четыре, пять!
шаги на месте
Все умеем мы считать.
(хлопки в ладоши)
Отдыхать умеем тоже.
(прыжки на месте)
Руки за спину положим,
(руки за спину)
Голову поднимем выше,
(голова вверх)
И легко-легко подышим.
(глубокий вдох-выдох)
Подтянитесь на носочках
Столько раз, Ровно столько,
Сколько пальцев на руке у вас.
(показали, сколько пальцев на руках, поднялись на носочках 10 раз.)

«Бабочка».

Видишь, бабочка летает,
(махи руками-крылышками)
На лугу цветы считает.
(счет пальчиком)
Раз, два, три, четыре, пять.
(хлопки в ладоши)
Ох, считать, не сосчитать!
(прыжки на месте)
За день, за два и за месяц.
(шаги на месте)
Шесть, семь, восемь, девять, десять.
(хлопки в ладоши)
Даже мудрая пчела
(махи руками-крылышками)

Сосчитать бы не смогла!
(счет пальчиком)

«Маленький гном»

Жил-был маленький гном
(приседают, встают)
У гнома был маленький дом
(изображают руками «крышу» над головой)
Гномик кашу варил
(«помешивают» кашу)
И всем – всем - всем говорил
(показывают друг на друга)
«Все мы, и ты, и я – друзья!
(кладут руку на плечо соседа)
В гости ко мне прибегайте
(бег на месте)
Ноги вытирайте!
(«вытирают» ноги)
Садитесь за стол
(приседают)
Кашей угощайтесь!
(имитируют действия с ложкой)
И друг другу – улыбайтесь!
(Улыбаются)

«Алые цветочки».

Наши алые цветки
Распускают лепестки
(плавное раскрытие пальцев)
Ветерок чуть дышит
Лепестки колышет
(помахивание руками перед собой и опускание их на стол)
Наши алые цветки
Закрывают лепестки
(сжимание пальцев)
Тихо засыпают
Головой качают.
(разжимание пальцев)

«Самолет»

Пролетает самолет,
(раскинули руки, летим, глазки вниз)
С ним собрался я в полет!
(смотрим вниз, не опуская головы, словно оглядывая из кабины землю)

Правое крыло отвел –
(посмотрели, как можно дальше вправо)
Левое крыло отвел -
(посмотрели влево)
Я мотор завожу
(рука описывает большой круг, глазки следят за движением руки)
И внимательно гляжу!
(описываем круг в другую сторону)
Поднимаюсь и лечу,
(описываем рукой большие восьмёрки)
Возвращаться не хочу!
(следим за движением руки глазами)

«Лошадки».

Эй, лошадки, все за мной!
Поспешим на водопой!
(руки вперед, пружинистые движения ног)
Вот река, широка и глубока,
Не достанешь до дна.
(плавное разведение рук в стороны)
А водица вкусна! Пейте!
Хороша водица!
(наклоны вперед)
Постучим копытцем!
Эй, лошадки, все за мной!
(притоптывает ногой)
Поскакали домой
Гоп – гоп – гоп – гоп - гоп!
(прыжки на месте)

«Мороз Красный нос»

Ой, Мороз Красный нос,
Мы тебя все знаем. (Хлопки в ладоши)
И тебя, Дед Мороз,
Радостно встречаем. (Руки на поясе, наклоны туловища вперед.)
Ой, Мороз Красный нос,
Песню запеваем. (Хлопки в ладоши.)
И тебя в хоровод
К детям приглашаем. (Приседания.)
Ой, Мороз Красный нос,
Бей сильней в ладоши! (Хлопки в ладоши.)
А у нас веселей
Затанцуют ножки! (Прыжки на месте.)
Я, Мороз Красный нос,

С белой бородою. (Хлопки в ладоши.)
Ущипну, так до слез,
Не шути со мною. (Топание ногами.)
Для чего, почему (Хлопки в ладоши.)
Должен я сердиться?
(Приседания.)
Я пришел к вам, друзья, (Прыжки на месте.)
Чтобы веселиться! (Хлопки в ладоши.)
(Э. Богуславская)

«Наши красные цветки»

Наши красные цветки
Распускают лепестки. (Плавно поднимаем руки вверх.)
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет. (Качание руками влево-вправо.)
Наши красные цветки
Закрывают лепестки, (Присели, спрятались.)
Головой качают, (Движения головой влево-вправо.)
Тихо засыпают.

«Оранжевая песенка»

(Сл. А. Арканова, Г. Горина, муз. К. Певзнера)
Вот уже подряд два дня, (Сидя за столом, разминаем кисти рук.)
Я сижу рисую. (Встряхиваем руками.)
Красок много у меня - Выбирай любую. (Хлопки в ладоши.)
Я раскрашу целый свет (Руки в стороны.)
В самый свой любимый цвет: (Повороты туловища влево-вправо.)
Оранжевое небо, (Встали, руки вверх.)
Оранжевое море, (Присели, руки вниз.)
Оранжевая зелень, (Встали, руки в стороны.)
Оранжевый верблюд. (Руки на пояс.)
Оранжевые мамы (Прыжки на левой ноге.)
Оранжевым ребятам (Прыжки на правой ноге.)
Оранжевые песни (Прыжки на двух ногах.)
Оранжево поют! (Хлопки в ладоши.)
Вдруг явился к нам домой (Руки вверх.)

«Рыжие белочки»

(Сл. Л. Некрасовой, муз. З. Левиной)
Листики падают,
Осень пришла. (Махи руками вверх — в стороны — вниз.)
Рыжие белочки,
Как у вас дела? (Наклоны вперед.)
— Мы набрали шишек

Для своих детишек.
(Прыжки на месте.)
Листьев полное дупло —
Будет нам зимой тепло. (Повороты туловища влево-вправо.)
Листики падают,
Осень пришла.
(Махи руками вверх — в стороны — вниз.)
Рыжие белочки,
Как у вас дела (Приседания.)
— Насушили ягод,
— Чтоб хватило на год.
(Махи руками вверх — в стороны — вниз.)

«Дождик»

Дождик, дождик, что ты льешь? - 4 хлопка,
Погулять нам не даешь. - притопы.
Дождик, дождик, полно лить, - 4 хлопка
Деток, землю, лес мочить. - Прыжки на месте.
После дождика на даче - Ходьба.
Мы по лужицам поскачем. - Прыжки "через лужицы"

Яблонька

Веточки на яблоньке - Качание рук над головой вправо-влево, постепенно опуская вниз

Висли от печали. - Качание опущенных рук вправо-влево.
Яблочки на веточках
Висели и скучали.
Девочки и мальчики
Ветки раскачали, - Качание рук вперед-назад
Яблоки о землю
Громко застучали. - Хлопки по коленкам
Волк
Через речку, через мост приставной шаг с пружинкой
Серый грозный волк идет.
Страшный волк-волчи-ще (выбрасывание пальцев рук вперед)
Щёлк-щёлк, щёлк-щёлк. (4 хлопка)
Острые зубищи, выбрасывание пальцев рук вперед,
Щёлк-щёлк, щёлк-щёлк. (4 хлопка)

На зарядку

На зарядку солнышко - (шагаем на месте)
Поднимает нас,
Поднимаем руки мы - (руки вверх-вниз)
По команде «Раз!»
А над нами весело

Шелестит листва. – (наклоны туловища влево-вправо)
Опускаем руки мы
По команде «Два!» - (шагаем на месте)

Цветки

Наши алые цветки
Распускают лепестки, (плавно поднимаем руки вверх)
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет. (качание руками влево-вправо)
Наши алые цветки
Закрывают лепестки, - (присели, спрятались)
Головой качают, - (движения головой влево-вправо)
Тихо засыпают
Лягушки
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.
Все друзьям физкультпривет!
(Дети сопровождают чтение стихотворения движениями).

«Жук»

На лужайке, на ромашке
Жук летал в цветной рубашке.
Жу-жу-жу, жу-жу-жу,
Я нашла себе жука
На большой ромашке.
Не хочу держать в руках—
Пусть лежит в кармашке (дети показывают).
Ой, упал, упал мой жук (нагибаются,
Но испачкал пылью.
Улетел, улетел зеленый жук,
Улетел на крыльях (дети машут руками).

«Кузнечики»

Спина прямая, руки на поясе.
Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики!
Прыг-скок, прыг-скок!
Сели, травушку покушали,
Тишину послушали.
Выше, выше, высоко!
Прыгай на носках легко

«Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся,
(туловище вправо, влево.)
Больше спать не захотел,
(туловище в перед, назад.)
Шевельнулся, потянулся,
(руки вверх, потянуться.)
Взвился вверх и полетел,
(руки вверх, вправо, влево.)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружится, вьется, (покружиться)

«Осень»

Дует ветер, дует, дует, задувает
(махи руками на себя)
Желтые листочки с дерева срывает (кружатся на месте) и летят листочки,
Кружат по дорожке (на цыпочках проходят круг)
Падают листочки прямо к нам под ножки (повернувшись вокруг себя на
месте, приседают)

* * *

Ветер дует нам в лицо.
(помахать руками на лицо)
Закачалось деревцо.
(покачаться из стороны в сторону)
Ветер тише, тише, тише.
(присесть, помахать руками вверх-вниз)
Деревцо всё выше, выше.
(потянуться вверх)

«Выпал беленький снежок»

Дети стоят кружком, держась за руки.
Выпал беленький снежок,
Собираемся в кружок.
Мы потопаем, мы потопаем!
Будем весело плясать,
Будем ручки согревать.
(Дети топают ногами)
Мы похлопаем, мы похлопаем!
(Хлопают в ладоши.)
Будем прыгать веселей,
Чтобы было потеплей.
Мы попрыгаем, мы попрыгаем!
(Прыгают на месте)

«Часы»

Тик-так, тик-так
Ходят часики — вот так,
Шаг налево, шаг направо,
Шаг вперед и шаг назад.

«Котята»

Все котятки мыли лапки:
Вот так, вот так!
Мыли ушки, мыли брюшки:
Вот так, вот так!
А потом они устали,
Сладко, сладко засыпали:
Вот так, вот так

* * *

Птички в гнёздышке сидят (присесть)
И на улицу глядят.
Погулять они хотят (подняться на носочки)
И тихонько все летят.
(помахать руками)

* * *

Буратино потянулся,
(руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся,
(наклоны корпуса вперед)
Руки в сторону развел,
(руки развести в стороны)
Ключик, видно, не нашел.
(повороты вправо и влево)
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.
(руки на поясе, подняться на носочки)

* * *

Гриша шел-шел-шел,
(ходьба на месте)
Белый гриб нашел.
Раз - грибок,
Два - грибок,
Три - грибок,
(наклоны корпуса вперед)
Положил их в кузовок

«На речке»

К речке быстро мы спустились,
Наклонились и умылись.
Один, 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, пловем как дельфин.
Вышли на берег крутой
И отправились домой!

«Самолет»

Руки в стороны - в полет
Отправляем самолет.
Правое крыло вперед,
Левое крыло вперед.
Раз, два, три, четыре - Полетел наш самолет.

«Елочки»

«Ели» — стоя на носках, руки вверх.
«Елки» — руки в стороны, ступни ног прижаты к полу.
«Елочки» — присесть, руки вперед. Следить за спиной, спина прямая.
Есть в лесу три полочки.
Ели-елки-елочки.
Лежат на елях небеса,
На елках - птичьи голоса,
Внизу на елочках - роса.

«Капуста»

Мы капусту рубим,
(дети делают резкие движения прямыми кистями сверху вниз).
Мы морковь трем,
(пальцы обеих рук сжимают в кулаки, двигают ими к себе и от себя).
Мы капусту солим,
(имитируют посыпание соли из щепотки).
Мы капусту ждем.
(интенсивно сжимают и разжимают пальцы).
В кадку все утрамбовали,
(потирают кулак о кулак).
Сверху грузиком прижали.
(ставят кулак на кулак).

«Часы»

Садимся на коврик или подушку (на колени). Перебираем пальчиками ("бежим") от коленочек до макушки

Мышь полезла в первый раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом!",

(Один хлопок над головой).

Мышь скатилась кувырком.

(Руки "скатываются" на пол).

Мышь полезла второй раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом, бом!"

(Два хлопка).

Мышь скатилась кувырком.

Мышь полезла в третий раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом, бом, бом!"

(Три хлопка).

Мышь скатилась кувырком.

«У жирафа»

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

(Хлопаем по всему телу ладонями).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

(Щипаем себя, как бы собирая складки.)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде.

У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде.

(Поглаживаем себя, как бы разглаживая шерстку)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

(Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки)
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носгах, на животах, на коленях и носгах.
(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

«Дом»

Я хочу построить дом,
(Руки над головой "домиком".)
Чтоб окошко было в нём,
(Руки перед глазами. Концы пальцев рук сомкнуты в "окошко".)
Чтоб у дома дверь была,
(Ладони повернуты к себе, сомкнуты боковыми частями.)
Рядом чтоб сосна росла
(Пальцы растопырены. Руки тянем вверх.)
Чтоб вокруг забор стоял,
(Руки перед собой кольцом, пальцы соединены.)
Пёс ворота охранял.
(Одна рука "пёс", мизинец отсоединить от других пальцев.)
Солнце было,
(Скрестить кисти рук, пальцы растопырены.)
Дождик шёл,
(«Стряхивающие» движения)
И тюльпан в саду расцвёл
(Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят вверх.)
«С добрым утром!»
С добрым утром, глазки! Вы проснулись? (Указательными пальцами поглаживать глаза. Сделать из пальцев "бинокль" посмотреть в него)
С добрым утром, ушки! Вы проснулись? (Ладонями поглаживать уши. Приложить ладони к ушам "Чебурашка")
С добрым утром, ручки! Вы проснулись? (Поглаживать то одну, то другую ручки. Хлопки в ладоши)
С добрым утром, ножки! Вы проснулись? (Поглаживание коленок. Потопать ногами)
С добрым утром, солнце! Я - проснулся! (проснулась). (Поднять руки вверх, посмотреть на солнце (посмотреть вверх)

«Вышла Маша на крыльцо»

Вышла Маша на крыльцо:
(дети маршируют на месте.)
Вот растёт деревцо,
(Показывают руками в одну сторону.)
Вот растёт другое –
(Показывают руками в другую сторону.)

Красивое какое!
(Разводят руки в стороны.)
Стала Машенька считать:
(Сжимают и разжимают пальчики.)
Раз, два, три, четыре, пять.
(Загибают пальчики начиная с большого.)
Все деревья эти
(Разводят руки в стороны)
Сосчитайте, дети!
(Грозят указательным пальчиком.)
"Зимняя прогулка"
Рано утром в парк ходили (ходьба на месте,
Там снеговика лепили (махи руками,
А потом с горы катились (волнообразные движения руками,
Веселились и резвились (прыжки).
В Таню кинули снежком (произвольные движения,
В Вову кинули снежком,
В Мишу кинули снежком -
Получился снежный ком!
Холодно гулять зимой (киваем головой)-
Побежим скорей домой (возвращаемся на места!

Картотека физкультминуток в старший возраст

«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.

«Лето. Цветы»

1. 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)

2.

На лугу растут цветы

Небывалой красоты.

(потягивания — руки в стороны)

К солнцу тянутся цветы.

С ними потянись и ты.

(потягивания — руки вверх)

Ветер дует иногда,

Только это не беда.

(дети машут руками, изображая ветер)

Наклоняются цветочки,

Опускают лепесточки.

(наклоны)

А потом опять встают

И по-прежнему цветут.

«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.)*

«Насекомые»

1. Прыгайте кузнечики
Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушаем,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко. *(Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)*

2.
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.)*

«Огород»

Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе.
(потягивания—руки в стороны)
Вот салат, а здесь укроп.
Там морковь у нас растёт.
(правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот)
Поработаем с тобой,
Сорнякам объявим бой —
С корнем будем выдирать
Да пониже приседать.
(приседания)
У забора всем на диво
Пышно разрослась крапива.
(потягивания — руки в стороны)
Мы её не будем трогать —
Обожглись уже немного.
(потягивания — руки вперёд)
Все полили мы из лейки

Овощи

В огород пойдем, *маршировать на месте*
Урожай соберем. *идти по кругу, взявшись за руки*

Мы морковки натаскаем, *имитировать, как таскают*
И картошки накопаем, *копают*
Срежем мы кочан капусты *срезают*
Круглый, сочный, очень вкусный. *показать руками*
Щавеля нарвем немножко *«рвут»*
И вернемся по дорожке. *идти по кругу, взявшись за руки*
Угостим честной народ. *хлопать в ладоши*

«Фрукты»

Будем мы варить компот. *маршировать на месте*
Фруктов нужно много. Вот. *показать руками - "много"*
Будем яблоки крошить, *имитировать: как крошат*
Грушу будем мы рубить, *рубят,*
Отожмем лимонный сок, *отжимают,*
Слив положим и песок. *кладут, насыпают песок*
Варим, варим мы компот, *повернуться вокруг себя*

«Домашние животные»

Мы пришли на скотный двор, *Дети ходят обычным шагом.*
Для животных здесь простор.
Рядом луг с густой травой
И прекрасный водопой.
Превратимся мы в коней, *Ходят с высоко поднятыми коленями*
Грациозных, стройных.
И гуляем по лугам,
Светлым и привольным.
-Цок-цок-цок.
А теперь табун галопом *Бегают с высоко поднятыми коленями*
Быстро скачет по лужку.
-Иго-го,-кричим мы громко
Молодому пастушку.
Мух корова отгоняет, *Делают повороты в сторону, «отгоняя мух»*
Бьёт хвостом туда-сюда.
Больно оводы кусают.
Мошек столько, что беда.
На пригорках и в канавках *Делают наклоны вниз*
Овцы мирно щиплют травку,
Наклоняются к земле,
Звонко блеют они : «Бе-е-е».
Скачут козлики по лугу, *Прыгают*
Рожками бодаются.
«Ме-е-е»,-кричат друг другу,
Весело играют.

«Индюк»

Ходит по двору индюк (*шаги на месте, руки на поясе*)
Среди уток и подруг.
Вдруг увидел он грача. (*остановиться, руки развести в стороны удивлённо посмотреть вниз*)
Рассердился. (*потрясти пальцем, поднятым вверх*)
Сгоряча затопал, (*потопать ногами*)
Крыльями захлопал. (*руками, словно крыльями, похлопать себя по бокам*)
Весь раздулся, словно шар (*руки на поясе*)
Или медный самовар. (*сцепить округлённые руки перед грудью*)
Затряс бородою, (*помотать головой, "поболтать" как индюк*)
Понёсся стрелою (*бег на месте*)

« 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,
Позвочник растянули. (*Потягивания — руки вверх.*)
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. (*Дети садятся.*)

«Дикие животные»

Встанем, надо отдохнуть,
Наши пальчики встряхнуть.
Поднимайтесь, ручки, вверх,
Шевелитесь, пальчики, —
Так шевелят ушками
Серенькие зайчики.
Крадемся тихо на носочках,
Как лисы бродят по лесочку.
Волк озирается кругом,
И мы головки повернем.
Теперь садимся тише, тише —
Притихнем, словно в норках мыши.

«Звериная зарядка»

Раз - присядка,

Два - прыжок.
Это заячья зарядка.
А лисята как проснуться
кулачками потереть глаза
Любят долго потянуться
потянуться
Обязательно зевнуть
зевнуть, прикрывая рот ладошкой
Ну и хвостиком вильнуть
движение бедрами в стороны
А волчата спинку выгнут
прогнуться в спине вперед
И легонечко подпрыгнут
легкий прыжок вверх
Ну, а мишка косолапый
руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса
Широко расставив лапы
ноги на ширине плеч
То одну, то обе вместе
переступание а ноги на ногу
Долго топчется на месте
раскачивание туловища в стороны
А кому зарядки мало -
Начинает все сначала!
развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх

«Наша Родина – Россия»

В нашей стране горы-высокие,
Реки глубокие,
Степи широкие,
Леса большие,
А мы – ребята вот такие!
Столица нашей Родины – Москва
(руки поднять вверх, пальцами правой руки обхватить пальцы левой руки)
Ехать очень долго – три два.
(поднять указательный и средний пальцы правой руки вверх)
С высокой, главной башней,
(подняться на носки, поднять)
С курантами на ней
(руки вверх, потянуться)
И с площадью огромной,
(развести руки в стороны на уровне груди)
С названием скромным,
(руки согнуть в локтях, вытянуть их вперед)

Зовётся она Красной
И смотрится прекрасно.
Музеев там не перечесть,
(согнуть руки в локтях и растопырить все пальцы рук)
Театры, памятники есть.
(загнуть левой рукой два пальца правой руки)
Поедим в гости мы к друзьям,
(руки согнуть в локтях, поочерёдно выдвигая их вперёд, пальцы сжаты в кулаки)
Чтоб рассказать об этом вам.
(согнуть руки в локтях и вытянуть их вперёд, ладонями вверх)

«Пусть всегда будет мир!»

Пусть всегда будет солнце! *Поднять руки вверх над головой.*
Пусть всегда будет небо! *Развести руки в стороны над головой.*
Пусть всегда будет море! *Развести руки в стороны перед собой.*
Пусть всегда буду я! *Подняться на носочки, погладить себя.*
Пусть всегда поют песни! *Сделать наклоны головы в стороны.* Пусть всегда
будут танцы! *Сделать присядку.*
Пусть всегда будут птицы! *Наклоны в стороны, отводя руки назад.*
Пусть всегда будет мир! *Хлопки над головой.*

«Победа!»

Мы празднуем Победу! *Шагают на месте.*
Салют! Салют! Салют! *Руки поднять вверх, пальцы сжимаем, разжимаем*
Кругом цветы весенние *Руки на пояс, повороты туловища,*
Цветут, цветут, цветут! *Руки развести в стороны.*
Все люди пляшут, празднуют, *Приседания с выставлением ног вперёд.*
Поют, поют, поют!
Пусть в мире страны разные *Вдох, круговое движение руками, изображая*
Живут, живут, живут! *земной шар.*

«Профессии»

1.
Я – шофёр, помыл машину
Сел за руль, расправил спину.
Загудел мотор и шины
Зашуршали у машины. *(имитация вождения автомобиля)*
Подметает дворник двор
Убирает дворник сор. *(подметание)*
Наш охранник на посту
Смело смотрит в темноту. *(повороты, приставив ладони к глазам)*
А сапожник сапоги
Для любой сошьёт ноги.

К сапогам прибьёт подковки
И пляши без остановки. (*шитьё, прибивание молотком, пляска*)
Наши лётчики – пилоты
Приготовились к полёту. (*руки в стороны, наклоны корпуса*)
А портной сошьёт для нас
Брюки – просто высший класс. (*имитация шитья*)
Я – маляр, шагаю к вам
С кистью и ведром
Свежей краской буду сам
Красить новый дом. (*плавные взмахи руками вверх-вниз*)
2.

Мы в профессии играем,
(*дети идут по кругу, взявшись за руки, останавливаются*)
Их с друзьями называем.
Врач, учитель, адвокат,
(*каждый ребёнок делает шаг вперёд*)
Президент и дипломат,
Сторож, дворник, музыкант,
Есть у каждого талант.
(*руку сгибать в локте и поднимать указательный палец вверх*)
Токарь, швея, продавец,
(*каждый ребёнок делает шаг вперёд*)
Менеджер и певец,
Колхозник и акушер,
Садовод, милиционер,
Все профессии нужны,
(*ходьба по кругу, взявшись за руки*)
Все профессии важны.

«Весна»

Улыбаются все люди.
Весна, весна, весна!
(*дети говорят улыбаясь*).
Она везде, она повсюду!
(*Красна, красна, красна – повороты*).
По лугу, лесу и поляне.
(*Идет, идет, идет – шагают на месте*).
На солнышке скорей погреться.
(*Зовет, зовет, зовет – руки «рупором»*).
И в ручейке лесном задорном,
(*Звенит – 3 раза, щелчки пальцами*).
И все живое сразу слышит. (*Весенний звон – 2 раза, хлопки*).

«Мама»

Маме надо отдыхать,
Маме хочется поспать.
Я на цыпочках хожу,
Маму я не разбужу.
(Дети идут на цыпочках)
Я на пяточках хожу,
Маму я не разбужу.
(Дети идут на пятках, спина ровная)
Моих пяток слышен стук:
Тук-тук-тук, Тук-тук-тук,
Мои пяточки идут,
Меня к мамочке ведут!

«Космос»

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки приподнимись,
А потом руки вниз.
Раз, два,
(Стойка на носках, руки вверх, ладоши образуют «купол ракеты»)
Три, четыре –
(Основная стойка)
Вот летит ракета ввысь!

«Луна»

В небе плавает луна.
(плавные покачивания влево и вправо)
В облака зашла она.
Один, два, три, четыре, пять
(хлопки в ладоши)
Можем мы луну достать.
(руки вверх)
Шесть, семь, восемь, девять, десять —
(хлопки над головой)
И пониже перевесить.
(руки вниз)
Десять, девять, восемь, семь –
(ходьба на месте)
Чтоб луна светила всем.
(дети тихо садятся)

«Часы»

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.)

«Посуда»

Вот большой стеклянный чайник.
(дети надули животик)
Очень важный, как начальник.
(одну руку поставили на пояс, другую изогнули)
Вот фарфоровые чашки,
(присели, одну руку поставили на пояс)
Очень крупные, бедняжки.
Вот фарфоровые блюдца,
(кружатся, «рисуют» руками круг)
Только стукни — разобьются.
Вот серебряные ложки,
(потянулись, сомкнули руки над головой)
Голова на тонкой ножке.
Вот пластмассовый поднос.
(легли, вытянулись)
Он посуду нам принес.

«Зима»

Мы зимой в снежки играем, мы играем.
(имитация лепки снежков)
По сугробам мы шагаем, мы шагаем.
(шагаем, высоко поднимая колени)
И на лыжах мы бежим, мы бежим.

(пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)

На коньках по льду скользим, мы скользим.

(плавные пружинистые движения руки согнуты в локтях)

И снегурку лепим мы, лепим мы.

(соответствующие движения)

Гостью-зиму любим мы, любим мы.

(развести руки в поклоне и поставить на пояс)

«Снеговик»

Давай, дружок, смелей, дружок,

(Идут по кругу, изображая, будто катят перед собой снежный ком)

Кати по снегу свой снежок.

Он превратится в толстый ком,

(«Рисуют» руками большой круг)

И станет ком снеговиком.

(«Рисуют» снеговика из трех комков)

Его улыбка так светла!

(Широко улыбаются)

Два глаза, шляпа, нос, метла.

(Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держат воображаемую метлу)

Но солнце припечет слегка —

(Медленно приседают)

Увы! — и нет снеговика. *(Разводят руками, пожимают плечами)*

«Новогодний праздник»

Наша елка велика

(круговое движение руками),

Наша елка высока

(вставать на носочки),

Выше мамы, выше папы

(присесть и встать на носки),

Достает до потолка

(потянуться).

Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы елка захотела

В гости к нам прийти опять!

(пляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс)

«Мебель»

На кровати можно спать,

(руки согнуть в локтях, соединив ладоши, поднести их к правому уху)

Стулья, стол – переставлять.

(руки согнуть в локтях, выдвинув руки вперёд, сжав пальцы в кулаки)

В шкаф я книги буду ставить,

(поочерёдно поднимать руки вверх и опускать их вниз)

Кресла буду застилать.

(руки согнуть в локтях, вытянуть вперёд, развернув ладони вверх)

С полки буду пыль стирать,

(правой рукой выполнять движения слева направо, руки перед грудью)

Тумбу – в чистоте держать.

(левой рукой выполнять движения слева направо, руки на уровне груди)

И скажу вам без прикрас,

(две руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд, подняв)

Эта мебель – просто класс!

(большие пальцы вверх)

«Одежда. Головные уборы»

Вот заходит Мойдодыр,

(ходьба на месте)

У меня с ним только мир.

(сжимают одну ладонь другой)

Рубашка чистая висит

(руки поднять вперёд и опустить вниз)

И майка впереди зашита.

(сгибают правую руку в локте и имитируют шитьё иголкой)

Он пальцем больше не грозит,

(грозят пальцем, повороты головой в стороны)

Что пальто на месте не висит.

(руки поднимают вверх и опускают вниз)

Шорты, брюки и халат

(загибают по очереди пальцы)

В шкафу на вешалке висят.

(поднимают руки и опускают вниз)

Сарафан, костюм, жилет –

(поочерёдно загибают пальцы)

Чище в гардеробе нет.

(голову поднимают вверх, повороты головы в стороны)

« 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.)*

«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.)*

«Улыбнись»

Вверх и вниз рывки руками,
Будто машем мы флажками.
Разминаем наши плечи.
Руки движутся навстречу. *(Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)*
Руки в боки. Улыбнись.
Вправо-влево наклонись. *(Наклоны в стороны.)*
Приседанья начинай.
Не спеши, не отставай. *(Приседания.)*
А в конце — ходьба на месте,
Это всем давно известно. *(Ходьба на месте.)*
Упражнение повтори
Мы руками бодро машем,
Разминаем плечи наши.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Упражнение повтори. *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять*

руки.)

Корпус влево мы вращаем,

Три-четыре, раз-два.

Упражнение повторяем:

Вправо плечи, голова. *(Вращение корпусом влево и вправо.)*

Мы размяться все успели,

И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

«Моя семья»

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*

Кто живет у нас в квартире? *(Шагаем на месте.)*

Раз, два, три, четыре, пять *(Прыжки на месте.)*

Всех могу пересчитать: *(Шагаем на месте.)*

Папа, мама, брат, сестра, *(Хлопаем в ладоши.)*

Кошка Мурка, два котенка, *(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Мой сверчок, щегол и я — *(Повороты туловища влево-вправо.)*

Вот и вся моя семья, *(Хлопаем в ладоши.)*

«На дворе у нас мороз»

На дворе у нас мороз.

Чтобы носик не замёрз,

Надо ножками потопать

И ладошками похлопать. *(Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)*

А теперь представим лето.

Речка солнышком согрета.

Мы плывём, плывём, плывём,

Дно ногами достаём. *(Плавательные движения руками.)*

Мы выходим из речушки

Направляемся к опушке. *(Ходьба на месте.)*

« Снегири»

Вот на ветках посмотри, *Хлопать руками по бокам.*

В красных майках снегири. *Наклонять голову в сторону.*

Распушили пёрышки, *На первое слово каждой строчки частое*

Греются на солнышке. *потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.*

Головой вертят, улететь хотят. *Повороты головы.*

Кыш!Кыш! Улетели! *Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками,*

За метелью! За метелью! *как крыльями.*

«Мы на лыжах в лес идём»

Мы на лыжах в лес идём,

Мы взбираемся на холм.

Палки нам идти помогут,
Будет нам легка дорога. *(Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)*
Вдруг поднялся сильный ветер,
Он деревья крутит, вертит
И среди ветвей шумит.
Снег летит, летит, летит. *(Вращение туловищем вправо и влево.)*
По опушке зайчик скачет,
Словно белый мягкий мячик.
Раз прыжок и два прыжок -
Вот и скрылся наш дружок! *(Прыжки.)*
Хоть приятно здесь кататься,
Надо снова заниматься. *(Дети садятся за парты.)*
Головою мы вращаем,
Будто твёрдо отвечаем:
«Нет, не буду, не хочу!»
Это детям по плечу. *(Вращение головой вправо и влево.)*

« Мы не будем торопиться»

Разминая поясницу,
Мы не будем торопиться.
Вправо, влево повернись,
На соседа оглянись. *(Повороты туловища в стороны.)*
Чтобы стать ещё умнее,
Мы слегка покрутим шейей.
Раз и два, раз и два,
Закружилась голова. *(Вращение головой в стороны.)*
Раз-два-три-четыре-пять,
Ноги надо нам размять. *(Приседания.)*
Напоследок, всем известно,
Как всегда ходьба на месте. *(Ходьба на месте.)*
От разминки польза есть?
Что ж, пора на место сесть. *(Дети садятся.)*

«Посуда»

Вот большой стеклянный чайник, *«надуть» живот, одна рука на поясе,*
Очень важный, как начальник. *другая - изогнута, как носик*
Вот фарфоровые чашки, *приседать*
Очень хрупкие, бедняжки. *руки на поясе*
Вот фарфоровые блюдца, *кружиться,*
Только стукни - разобьются. *рисую руками круг*
Вот серебряные ложки, *потянуться, руки сомкнуть над головой*
Вот пластмассовый поднос -

Он посуду нам принес. *сделать большой круг*

«Дружно встали на разминку»

Дружно встали на разминку
И назад сгибаем спинку.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Да не упади, смотри. *(Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)*
Наклоняемся вперёд.
Кто до пола достаёт?
Эту сложную работу
Тоже делаем по счёту. *(Наклоны вперёд.)*

«Мамам дружно помогаем»

Мамам дружно помогаем:
Сами в тазике стираем.
И рубашки, и носочки
Для сыночка и для дочки. *(Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)*
Через двор растянем ловко
Для одежды три верёвки. *(Потягивания — руки в стороны.)*
Светит солнышко-ромашка,
Скоро высохнут рубашки. *(Потягивания — руки вверх.)*

«Скоро в школу.»

Ты давай-ка, не ленись!
Руки вверх и руки вниз.
Ты давай-ка, не ленись!
Взмахи делай чётче, резче,
Тренируй получше плечи. *(Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)*
Корпус вправо, корпус влево —
Надо спинку нам размять.
Повороты будем делать
И руками помогать. *(Повороты корпуса в стороны.)*
На одной ноге стою,
А другую подогну.
И теперь попеременно
Буду поднимать колени. *(По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)*
Отдохнули, освежили
И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

«Школьные принадлежности»

Я шагаю в первый класс –

(ходьба на месте)

Это раз.

Зелена вокруг трава –

(руки согнуты в локтях, поочередно разводите руки от себя в стороны)

Это два.

Ты на форму посмотри –

(провести тыльной стороны ладони от плеча вниз)

Это три.

А четыре – всё в порядке.

(движение правой рукой вперёд, подняв большой палец вверх)

Пять – не забыл ничего взять.

(постучать по бокам руками)

Шесть – ручки и тетради есть.

(сгибать правой рукой пальцы левой руки)

Семь – я школьник совсем.

(правой рукой прикасаемся к груди ладонью)

Восемь – лень отбросим.

(руки движутся от себя)

Девять – в лучшее верить.

(руки поднять вверх, глаза поднять вверх)

Десять – сентябрь отличный месяц.

(руки развести в стороны)

Дыхательная гимнастика

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарата;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут.

Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

Упражнения для детей 2-4 лет

«Воздушный шарик»

Ребенок должен лечь на коврик на спину и положить руки на живот. Просим его представить, что у него вместо животика – воздушный шарик. Теперь на вдохе медленно надуваем шарик-животик, задерживаем дыхание, и потом шарик сдуваем – медленно выдыхаем воздух. Вдох ребенок должен делать через нос, а выдох через рот. Можно для наглядности положить на живот небольшую мягкую игрушку и наблюдать, как она поднимается и опускается при дыхании.

«Волна»

Ребенок лежит на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются вверх над головой, касаются пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

«Водолаз»

Предложите ребенку представить, что он находится в море и опускается под воду. Нужно сделать глубокий вдох и постараться подольше задержать дыхание.

«Часики»

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Попросим его изобразить часы. Размахивая прямыми руками вперед и назад, нужно произносить «тик-так».

«Вырасту большой»

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!

«Паровозик»

Просим ребенка изобразить паровоз. Ребенок идет, делая быстрые попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Потом останавливается и говорит «ту-ту-тууу».

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз. Если ребенок устает, необходимо делать небольшие перерывы между упражнениями.

Упражнения для детей 5-7 лет

Для более старших детей к описанным выше упражнениям можно добавить следующие:

Роза и одуванчик

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом.

«Курочка»

Ребенок сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладонками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе опускает «крылышки», поворачивая ладонки вниз.

«Хомячок»

Предложите малышу изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щекам, таким образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.

«Ворона»

Ребёнок стоит, слегка расставив ноги и опустив руки. Делает вдох разводит руки широко в стороны, как крылья, на выдохе медленно опускает руки и произносит «каррр», максимально растягивая звук «р».

«Дракон»

Предлагаем ребенку представить себя драконом, который дышит поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух.

«Брось мячик»

Ребенок стоит, держит в руках мяч, руки подняты вверх. Вдыхает, затем на выдохе бросает мяч от груди вперед, при этом произносит длительное «у-х-х-х».

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз.

Развлечения и игры, тренирующие органы дыхания

Кроме предложенных специальных упражнений некоторые привычные детские развлечения тоже являются хорошими упражнениями, укрепляющими органы дыхания. Это такие интересные занятия, как надувание воздушных шариков, выдувание мыльных пузырей, «бульканье» в стакане с

водой через соломинку, свист в свисток, игра на дудочке, трубе, губной гармошке.

Также детям можно предложить такие полезные игры:

«Воздушный футбол»

Берем мячик для настольного тенниса или делаем шарик из ваты, ставим на столе «ворота» из кубиков или конструктора. Нужно «забить гол» - дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота. Можно попробовать усложнить задачу – гонять ватный шарик, дуя на него не ртом, а носом.

«Рисунок на окне»

Ребенок выдыхает на стекло или зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего пальцем рисует на нем заданную фигурку.

«Снегопад»

Сделать «снежинки»- маленькие комочки ваты или бумаги. Просим малыша устроить снегопад – класть «снежинки» на ладонь и сдувать их.

«Бабочки»

Вырезать из бумаги маленьких бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку дуть на бабочек так, чтобы они летали.

«Я ветер»

Сделать из бумаги вертушку-пропеллер (или взять покупную) и дуть на нее, чтобы она вращалась. Налить в ванну или таз воду, пустить на воду легкий кораблик и дуть на него, чтобы он плыл.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

- осязательных ощущений;
- координации движений пальцев и рук;
- творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

- массаж;
- действия с предметами или материалами;
- пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

«Дружные пальчики»

- Пальчик, пальчик, где ты был?
(пальчики сгибаются в кулачок и разгибаются)
- С этим пальцем в лес ходил.
- С этим пальцем щи варил.
- С этим пальцем кашу ел.
- С этим пальцем песни пел.
(на каждую строчку погибает один пальчик)

«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)

«Семья»

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я!

«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)

«Пальчики засыпают»

Этот пальчик хочет спать.
Этот пальчик – прыг в кровать!
Этот пальчик прикорнул.
Этот пальчик уж заснул.
Встали пальчики. Ура!
В детский сад идти пора.

«Игрушки»

На большом диване в ряд
Куклы Катины сидят:
(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)
Два медведя, Буратино,
И весёлый Чиполлино,
И котёнок, и слонёнок.
(поочерёдно загибают пальчики)
Раз, два, три, четыре, пять
(поочерёдно разгибают пальчики)
Помогаем нашей Кате
Мы игрушки сосчитать.
(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)

«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)

«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)

«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)

«Компот»

Будем мы варить компот,
Фруктов нужно много. Вот!

(левую ладошку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают»)

Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить.
Отожмём лимонный сок,
Слив положим и песок.

(загибают пальчики по одному, начиная с большого)

Варим, варим мы компот.

Угостим честной народ.

(опять «варят» и «мешают»)

«Овощи»

У Лариски –

Две редиски.

У Алёшки –

Две картошки.

У Серёжки сорванца –

Два зелёных огурца.

А у Вовки –

Две морковки.

Да ещё у Петьки –

Две хвостатых

редьки.

«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)

«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)

«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 двустороннее дети разгибают по одному пальчику, начиная с большого)

«Алёнка»

Алёнка-маленка

Шустра, быстра:

(хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга – 2 раза)

Воды наносила,

Сарафан дошила,

Носок довязала,

Ягод насобирала,

Песню допела,

(загибают пальчики по одному)

Везде поспела.

В охотку ей дело.

(хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга – 2 раза)

«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 гостинной КРЕСЛА есть,

Телевизор смотрят здесь.

Есть ДИВАН и СТОЛ журнальный,

В СТЕНКЕ – центр музыкальный.

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

«Много мебели в квартире».

Раз, два, три, четыре,

(загибают пальчики, начиная с большого, на обеих руках)

Много мебели в квартире

(сжимают и разжимают кулачки)

В шкаф повесим мы рубашку,

А в буфет поставим чашку.

Чтобы ножки отдохнули,

Посидим чуть-чуть на стуле.
А когда мы крепко спали,
На кровати мы лежали.
А потом мы с котом
Посидели за столом,
(загибают пальчики на каждое название мебели)
Чай с вареньем дружно пили.
Много мебели в квартире.
(попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу)

«Помощники»

Раз, два, три, четыре,
(удар кулачками друг о друга)
Мы посуду перемыли:
(одна ладонь скользит по другой по кругу)
Чайник, чашку, ковшик, ложку
И большую поварёшку.
(загибают пальчики по одному, начиная с большого)
Мы посуду перемыли,
(одна ладонь скользит по другой по кругу)
Только чашку мы разбили,
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбился.
Ложку мы чуть-чуть сломали,
(загибают пальчики по одному, начиная с большого)
Так мы маме помогали.
(удар кулачками друг о друга)

«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)

«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)

«Новые кроссовки»

Как у нашей кошки
На ногах сапожки.

 Как у нашей свинки
 На ногах ботинки.

А у пса на лапках
Голубые тапки.

 А козлёнок маленький
 Обувает валенки.

А сыночек Вовка -
Новые кроссовки.

(загибают на обеих руках пальчики по одному, начиная с больших)

Вот так,
Вот так,

Новые кроссовки.

(шагают по столу указательным и средним пальцами обеих рук)

«Ботинки»

Всюду, всюду мы вдвоём
Неразлучные идём.

(средний и указательный пальчики «шагают» по столу)

Мы гуляем по лугам,
По зелёным берегам,
Вниз по лестнице сбегали,
Вдоль по улице шагали,
После лезем под кровать,

(загибают по одному пальчику, начиная с большого)

Будем там тихонько спать.

(укладывают ладони на стол)

«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)

«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)

«Подарки»

Дед Мороз принёс подарки:

(шагают пальчиками по столу)

Буквари, альбомы, марки,

Кукол, мишек и машины,

Попугая и пингвина,

Шоколадок полмешка

И пушистого щенка!

(на каждое название подарка загибают по одному пальчику сначала на правой, потом на левой руке)

«Ёлочка»

Перед нами ёлочка

(пальцы рук переплетены, из больших пальцев – верхушка «ёлочки»)

Шишечки, иголки.

(кулачки; указательные пальчики выставлены)

Шарики, фонарики,

(«шарики» из пальцев вверх, вниз)

Зайчики и свечки,

(«ушки» из указательного и среднего пальцев; обе ладони сложены, пальцы сжаты)

Звёзды, человечки.

(ладони сложены, пальцы расправлены; средний и указательный пальцы стоят на столе)

«Пирог»

Падал снег на пирог.

(дети два раза медленно опускают ладони на стол)

Кот слепил себе пирог.

А пока лепил и пёк,

(прижимая ладонь к ладони, показывают, как лепят пирог)

Ручейком пирог утёк.

(«бегут» пальчиками обеих рук по столу)

Пирожки себе пеки

Не из снега – из муки.

(опять показывают, как пекут пирог)

«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 зубок,

Кому в лапочку.

(хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно)

«Бурёнушка»

Дай молочка, Бурёнушка,

Хоть капельку – на донышке.

(показывают, как доят корову)

Ждут меня котятки,

Малые ребятки.

(делают «мордочки» из пальчиков)

Дай им сливок ложечку,

Творогу немножечко,

Масла, простоквашки,

Молочка для каши.

(загибают по одному пальчику на обеих руках)

Всем даёт здоровье

Молоко коровье.

(снова доят)

«Рыбка»

Рыбка плавает в водице,

Рыбке весело играть.

(сложенными вместе ладонями дети изображают, как плывёт рыбка)

Рыбка, рыбка, озорница,

(грозят пальчиком)

Мы тебя хотим поймать.

(медленно сближают ладони)

Рыбка спинку изогнула,

(сложенными вместе ладонями изображают, как плывёт рыбка)

Крошку хлебную взяла.

(делают хватательные движения обеими руками)

Рыбка хвостиком махнула,

Рыбка быстро уплыла.

(снова «плывут»)

«Каша»

Каша в поле росла,

(дети подняли руки, шевелят пальчиками)

К нам в тарелку пришла.

(«идут пальчиками по столу»)

Всех друзей угостим,

По тарелке дадим.

(в правой ладошке «мешают» указательным пальцем левой руки)

Птичке-невеличке,

Зайцу и лисичке,

Кошке и матрёшке,

(загибают по одному пальчику на обеих руках)

Всем дадим по ложке!

(разжимают кулачки)

«Апельсин»

Мы делили апельсин.

(дети разламывают воображаемый апельсин на дольки)

Много нас,

(показывают 10 пальцев)

А он один.

(показывают 1 палец)

Эта долька – для ежа.

Эта долька – для стрижа.

Эта долька – для утят.

Эта долька – для котят.

Эта долька – для бобра.

(загибают по одному пальчику на каждую строчку)

А для волка – кожура.

(бросательные движения правой рукой)

Он сердит на нас – беда!!!

(сжимают кулаки и прижимают их к груди)

Разбегайтесь – кто куда!!!

(«бегут» пальцами по столу)

«Машина каша»

Маша каши наварила,

Маша кашей всех кормила.

Положила Маша кашу

(сгибают и разгибают кулачки)

Кошке – в чашку,

Жучке – в плошку,

А коту – в большую ложку.

В миску курицам, цыплятам

И в корытце поросётам.

(загибают по одному пальчику)

Всю посуду заняла,

Всё до крошки раздала.

(сгибают и разгибают кулачки)

«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)

«Где обедал воробей?»

- Где обедал, воробей?
(машут перекрещёнными ладошками)
- В зоопарке у зверей!
(ладошки изображают открывающуюся 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 открывающуюся пасть животного)

«Птички»

Эта птичка – соловей,
Эта птичка – воробей,
Эта птичка – совушка,
Сонная головушка.
Эта птичка – свиристель,
Эта птичка – коростель.
(загибают по одному пальчику на обеих руках)
Эта птичка – злой орлан.
(машут сложенными накрест ладонями)
Птички, птички, по домам.
(машут обеими руками, как крыльями)

«Сорока – белобока»

Сорока-белобока Сорока-белобока

Кашку варила,
Детишек кормила.
Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,
Этому дала.

Кашку варила,
Детишек кормила
Этому не дала:
Ты воды не носил,
Дров не рубил,
Каши не варил -
Тебе ничего нет!

«Уточка»

Шла уточка бережочком,
Шла серая по крутому.
(«идут» двумя пальчиками по столу переваливаясь)
Вела детей за собою,
И малого, и большого,
(загибают безымянный палец, мизинец)
И самого любимого.
(загибают указательный палец)

«Кормушка»

Сколько птиц к кормушке нашей
Прилетело? Мы расскажем.
(ритмично сжимают и разжимают кулачки)
Две синицы, воробей,
Шесть щеглов и голубей,
Дятел в пёстрых пёрышках.
(на каждое название птицы загибают по одному пальчику)
Всем хватило зёрнышек.
(ритмично сжимают и разжимают кулачки)

«Ласточка»

Ласточка, ласточка, - За морем бывала,
Милая касаточка, Весну добывала.
Ты где была? Несу, несу
Ты с чем пришла? Весну-красну.
(на каждую строчку большой палец «здоровается» дважды с одним пальчиком, начиная с указательного,- сначала на правой, потом на левой руке)

«Дрозд-дроздок»

Дружок ты мой, дрозд,
(машут сложенными ладонями, как крыльями)
В крапинку хвост,
Носик – остренький,
Бочок – пёстренький,

Перья – тонкие,
Песни – звонкие.
(загибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с большого)
Весной распеваются,
Зимой забываются.
(машут сложенными ладонями, как крыльями)

«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)

«Повар»

Повар готовил обед,
А тут отключили свет.
(ребром ладони стучат по столу)
Повар леща берёт
И опускает в компот.
Бросает в котёл поленья,
В печку кладёт варенье.
Мешает суп кочерыжкой,
Угли бьёт поварёшкой.
Сахар сыплет в бульон.
(загибают пальчики, начиная с большого)
И очень доволен он!
(разводят руками)

«Люблю по городу гулять»

Люблю по городу гулять,
Люблю смотреть, люблю считать.
(«шагают» пальчиками обеих рук по столу)
НЕВСКИЙ – раз, ЗИМНИЙ – два,
Три – красавица НЕВА,
А четыре – мост ДВОРЦОВЫЙ,
Пять – гуляю по САДОВОЙ,
Шесть – к ИСААКИЮ схожу
И на купол погляжу.

Семь – конечно, ЛЕТНИЙ САД.
Как красив его наряд!
Восемь – КРЕПОСТЬ у Невы,
Были там, наверно, вы.
Девять – повстречался мне
МЕДНЫЙ ВСАДНИК на коне.
Десять – из-за поворота
Вижу НАРВСКИЕ ВОРОТА.
(на каждое название загибают по одному пальцу)

«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)

«Кап, кап, кап»

Кап, кап, кап – звенит капель.
Приближается апрель.
(Ритмично, на каждый слог стучат по столу подушечками пальцев, начиная с большого)

«В школу»

В школу осенью пойду.
(«шагают» пальчиками обеих рук по столу)
Там друзей себе найду,
Научусь писать, читать,
Быстро, правильно считать.
Я таким учёным буду!
(загибают по одному пальчику с мизинца)
Но свой садик не забуду!
(грозят указательным пальцем)

Гимнастика для глаз

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДООУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;

- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

Картотека гимнастики для глаз 2 младшая группа

«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, быстрее, энергичней.)*

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать!

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо. *(Часто моргают веками.)*

Закачалось деревцо. *(Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.)*

Ветер тише, тише, тише... *(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)*

Деревца все выше, выше. *(Встают и глаза поднимают вверх.)*

«Солнышко и тучки»

Солнышко с тучками в прятки играло. (*Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз*)

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.

Легких - две штучки,

Тяжелых три тучки

Тучки попрятались, тучек не стало. (*Закрыть глаза ладонями*)

Солнце на небе всю засияло. (*Поморгать глазками*)

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей. (*Смотрят вверх.*)

Капай, капель не жалея. (*Смотрят вниз.*)

Только нас не замочи. (*Делают круговые движения глазами.*)

Зря в окошко не стучи

«Радуга»

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 группе 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*)

«Ёжик»

Ходил ежик по полянке (*Ходьба на месте*)

Он искал грибы – опятки (*Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы*)

Глазки щурил и моргал, (*Сильно прищуриться*)

Но грибов не увидал. (*широко открыть глаза, развести руки в стороны*)

Вверх смотрел он, (*посмотреть вверх голова неподвижна*)

Вниз глядел, (*посмотреть вниз*)

Сам тихонечко пыхтел. (*Произнести «пых», «пых», «пых».*)

Смотрел влево, (*Посмотреть влево, не поворачивая головы*)

Смотрел вправо, (*Посмотреть вправо, не поворачивая головы*)

Вдруг увидел гриб на славу! (*Плотно закрыть и широко открыть глаза.*)

Оглянулся он еще (*Движения по тексту*)

Через левое плечо,

Через правое еще.

Еж затопал по тропинке

И грибок унес на спинке. (*Ходьба на месте, топающим шагом.*)

«Глазки»

Чтобы зоркими нам быть- *(Вращать глазами по кругу по 2-3 сек.)*

Нужно глазками крутить

Зорче глазки, чтоб глядели, *(В течении минуты массажировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.)*

Разотрем их еле – еле.

Нарисуем большой круг *(Глазами рисовать круг)*

И осмотрим все вокруг *(влево, вправо)*

Чтобы зоркими нам стать, *(Тремя пальцами каждой руки, легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.)*

Нужно на глаза нажать.

Глазки влево, глазки вправо, *(Поднять глаза вверх, опустить, повернуть вправо, влево)*

Вверх и вниз и все сначала.

Быстро, быстро поморгать, *(Моргать в течение минуты)*

Отдых глазкам потом дай.

Нужно глазки открывать, *(Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек.)*

Чудо, чтоб не прозевать.

Треугольник, круг, квадрат, *(Нарисовать глазами геометрические фигуры по и против часовой стрелки)*

Нарисуем мы подряд.

«Елка»

Вот стоит большая елка, *(Выполняют круговые движения глазами.)*

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

И сосет в берлоге лапу. *(Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.)*

«Чудеса»

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.

«Снежинки»

Мы снежинку увидели, -
со снежинкою играли.

(Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд)

Снежинки вправо полетели, *(Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.)*

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели *(Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом.)*

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал... *(Поднимать снежинки вверх и опускать вниз. Дети, смотря вверх и вниз.)*

Все! На землю улеглись. *(присесть, опустив снежинку на пол.)*

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают. *(Закрыть ладошками глаза.)*

«Носик»

Смотрит носик вправо-влево *(Резко переместить взгляд вправо и влево.)*

Смотрит носик вверх и вниз *(Резко перенести взгляд вверх и вниз.)*

Что увидел хитрый носик? *(Мягко провести указательными пальцами по векам.)*

Ну, куда мы забрались?

« 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,

«Жук»

В группу жук к нам залетел,
Зажужжал и запел – ЖЖЖ
Вот он вправо полетел, *(Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки)*
Каждый вправо посмотрел.
Вот он влево полетел,
Каждый влево посмотрел*(тоже влево)*
Жук на нос к нам хочет сесть, *(Указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)*
Не дадим ему присесть.
Жук наш приземлился, *(Направление рукой вниз сопровождает глазами)*
Зажужжал и закружился – ЖЖЖ. *(Делать вращательные движения руками и встать)*
Жук, вот правая ладошка, *(Отвести руку в правую сторону, проследить глазами)*
Посиди на ней немножко.
Жук, вот левая ладошка,
Посиди на ней немножко.*(Отвести руку в левую сторону, проследить глазами)*
Жук наверх полетел,
И на потолок присел *(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)*
На носочки мы привстали, *(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)*
Но жучка мы не достали.
Хлопнем дружно,
Хлоп-хлоп-хлоп.
Чтобы улететь он смог. *(Хлопки в ладоши)*

«Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной. *(Моргают глазами.)*
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.)*

«Солнечный зайчик»

Солнечный мой зайныка, *(Дети вытягивают руку вперед)*
Прыгни на ладошку.
Солнечный мой зайныка, *(Ставят на ладонь указательный палец.)*
Маленький, как крошка.
Прыгни на носик, на плечо *(Прослеживают взглядом движение пальца, который медленно касается носа)*

Ой, как стало горячо!
Прыг на лобик, и опять
На плече давай скакать. (*Отвести вновь вперед, дотронуться до плеча, лба, другого плеча*)
Вот закрыли мы глаза, (*Закрывают глаза ладонями.*)
А солнышко играет,
Щёчки теплыми лучами

«Бабочка»

Спал цветок
(Закрывать 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.)

Картотека гимнастики для глаз в средней группе

«Яблоко»

(профилактика нарушений зрения)
Нарисуем яблоко круглое и сладкое.
И большое-пребольшое, очень вкусное такое.
Нарисовать глазами «яблоко» сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

«Арбуз»

(нормализация тонуса глазных мышц)
Вот какой у нас арбуз:
Несмышлёный карапуз.
Вдаль покотился – на место воротился.
Снова покотился – домой не воротился.
Перемещение взгляда с дальней точки на ближнюю.
Влево покотился, вправо покотился
Медленные движения глазами влево, затем вправо.
Покотился и...разбился.
Зажмуривание глаз.

«Собачка»

(снятие зрительного утомления)
Собачка бежит вправо, собачка бежит влево.
Дети делают медленные движения глазами вправо, а затем влево, не поворачивая головы, с ориентиром на зрительные метки, например, на деревянную палочку с «собачкой» на конце.

И снова это делает она очень умело.
Повторяют те же движения.
Собачка к носу движется, а потом обратно.
На неё смотреть нам очень приятно!
Переводят взгляд с дальней точки на ближнюю и наоборот.

«Щенок»

(тренировка глазных мышц)

Щёткой чищу я щенка, щекочу ему бока.

Поднести к глазам ладони, хлопать ресницами, щекоча ладони.

А щенок не лает, глазки закрывает.

Закрыв глаза, поглаживать веки.

«Белка»

(укрепление внутренней мышцы глаза)

Белка прыгает по веткам,

Гриб несёт бельчатам-деткам.

Взгляд смещать по диагонали влево – вниз – прямо, вправо – вверх – прямо,

вправо – вниз – прямо, влево – вверх – прямо и постепенно увеличивать

задержки в отведённом положении, дыхание произвольное.

«Волчище»

(нормализация тонуса глазных мышц)

Что, волчище, рыщешь?

Что ты, серый, ищешь?

Движения глазного яблока влево – пауза – затем вправо.

Я поужинать хочу – волчью ягоду ищу.

Круговые движения глаз по часовой и против часовой стрелки, не поворачивая головы.

«Лиса»

(снятие зрительного напряжения)

Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза.

Крепко зажмурить и открыть глаза.

Смотрит хитрая лисица,

Ищет, чем бы поживиться.

Медленно проследить взглядом вправо, затем – влево за движущимся предметом – лисой, не поворачивая головы.

Пошла лиска на базар, посмотрела на товар.

Взгляд направлен вниз, затем – вверх.

Себе купила сайку, лисятам – балалайку.

Самомассаж века путём лёгкого надавливания на него тремя пальцами.

«Сова и лиса»

(восстановление зрения)

На сосне сидит сова, под сосной стоит лиса.

Медленно перемещают взгляд вверх – вниз, не поворачивая головы.

На сосне сова осталась,

Выполняют круговые вращения глазами по часовой стрелке.

Под сосной лисы не стало.

То же против часовой стрелки.

Можно использовать зрительные тренажёры для фиксации взгляда.

«Кукушка»

(укрепление глазных мышц)

Дети вытягивают вперёд правую руку и фиксируют взгляд на указательном пальце. Это «кукушка».

Летела кукушка мимо сада,

Поклевала всю рассаду

Медленное движение взглядом влево – вправо, не поворачивая головы.

И кричала: «Ку-ку-мак,

Раскрывай один кулак!»

Прослеживают движения пальца вверх-вниз.

Ты, кукушка, не кричи, а немножко помолчи.

Закрывают глаза ладонями.

«Совушка-сова»

(профилактика нарушений зрения)

Совушка-сова, большая голова.

Движения глазами вправо – влево, не поворачивая головы.

Маленькие ножки, а глаза как плоски.

Вращение глазами по кругу по часовой и против часовой стрелки.

Днём спит,

Закрывать глаза.

Ночью глядит:

Открывать глаза.

Луп – луп – луп, луп – луп – луп...

Широко открывать глаза.

«Мотылёк»

(профилактика зрительного утомления)

Вот летает мотылёк,

Крылышками порх! порх!

Быстро и легко моргать глазами.

Он летит на огонёк.

Остановиться, посмотреть на ближнюю точку – «огонёк».

Поскорей улетай, свои крылышки спасай!

Моргать глазами быстрее.

Улетел...

Посмотреть на дальнюю точку вслед улетающему мотыльку.

«Бабочка»

(укрепление мышц глаз)

Над цветком цветок летает

И порхает, и порхает...

Дети прослеживают взглядом без поворота головы «полёт» бабочки от «цветка к цветку» с использованием зрительного тренажёра. Траекторию, по которой должен двигаться взгляд, показывает бабочка на палочке. На конце каждого «цветка» (стрелки) бабочка останавливается, и глаза отдыхают. По форме траектория движения может быть разной.

«Пчела»

(укрепление глазных мышц)

Эй, пчела! Где ты была?

Дети смотрят на пчелу на палочке.

Тут и там.

Дети медленно переводят взгляд влево, затем вправо за пчелой, не поворачивая головы.

Где летала? – По лугам.

Смотрят вверх, а потом вниз.

Что ребятам принесла?

Мёд! – ответила пчела.

Массируют веки, надавливая слегка пальцами.

«Кит»

(нормализация тонуса глазных мышц)

Кит плывёт как большой пароход.

Широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль.

Влево плывёт, вправо плывёт

Движения глазами влево – вправо.

А потом... как нырнёт!

Закрывать глаза и зажмурить их.

«Ерши-малыши»

(профилактика нарушений зрения)

Дети «путешествуют» по зрительному тренажёру. Это может быть рисунок речных кругов, разных по размеру, в которых плавают рыбы. Или просто схемы-круги со стрелками, изображающими направление движения взгляда.

На реке – камыши. Расплясались там ерши:

Круг – постарше,

Медленное вращение глазами по большому кругу по часовой (против часовой) стрелке, не поворачивая головы.

Круг – помладше,

Аналогичное движение глазами по кругу меньшего размера.

Круг – совсем малыши!

Такое же движение по самому маленькому кругу.

Круги могут находиться на ближнем и дальнем расстоянии друг от друга, и тогда дети переводят взгляд с ближней точки на дальнюю и наоборот.

«Ёлочка»

(нормализация здорового зрения)

Ёлочка, ёлочка, зелёная иголочка.

Медленные движения глазами вверх – вниз, не поворачивая головы, за ёлочкой на деревянной палочке.

С буйным ветром спорится,

Отвести тренажёр вдаль и посмотреть на ёлочку.

Дотронься – уколется.

Перевести взгляд на ближнюю точку – к носу.

Ой!

Зажмурить глаза.

«Анютины глазки»

(тренировка силы мышц глаз)

Анютины глазки зажмурили глазки.

(Слегка зажмуриться.)

Анютины глазки открылись, как в сказке.

(Широко открыть глаза). Повторить несколько раз.

«Гриб»

(снятие зрительного напряжения)

Шляпка, шляпка, шляпка,

Ножка, ножка, ножка.

Вот и гриб Антошка.

Дети представляют шляпку гриба и медленно обводят её глазами, не поворачивая головы, по часовой стрелке. Затем те же движения с воображаемой ножкой гриба. Повторяют все движения против часовой стрелки.

«Снежинка»

(коррекция зрения)

Мы снежинку увидели, со снежинкою играли.

Берут снежинку на палочке, вытягивают руку перед собой, фокусируют взгляд на снежинке.

Снежинки вправо полетели,

Глазки вправо посмотрели.

Медленно отводят руку вправо, следя глазами за снежинкой, не поворачивая головы.

Снежинки влево полетели,

Глазки влево посмотрели.

Движения глазами влево.

Ветер вверх их поднимал и на землю опускал.

Поднимают руку вверх и опускают вниз, медленно следя глазами за снежинкой; затем приседают, опустив снежинку на пол.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Закрывают глаза ладонями.

«Солнышко и тучки»

(профилактика нарушений зрения)

При выполнении упражнения использовать зрительные метки. Это могут быть картинки тучек, расположенных по углам квадрата стены («неба»), или воображаемые тучки.

Тучки по небу ходили,

Красно солнышко дразнили.

Не поворачивая головы, дети медленно переводят взор с одной тучки на другую по направлению, указанному педагогом – можно пронумеровать тучки или поставить указатели-стрелки и т.п.

А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем.

Переводят взор на солнышко в середину «неба» и отдыхают.

Солнышко услышало, красное поскакало.

Обводят глазами большой круг по часовой, потом против часовой стрелки.

Педагог может пустить солнечный зайчик по «небу», а дети будут проследивать взглядом его движение.

По возможности это может быть и электронная физкультминутка для глаз.

«Глазки»

(снятие зрительного напряжения)

Движения глазами выполнять медленно, не поворачивая головы.

Глазки влево, глазки вправо,

Вверх и вниз, и всё сначала.

Быстро, быстро поморгай –

Отдых глазкам своим дай!

Чтобы зоркими нам быть –

Нужно глазками крутить.

Вращать глазами по кругу.

Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле.

Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

«Пальминг» (оптическое голодание) –

(расслабление мышц глаз)

Глазки ладошками закрылись
И в пещере очутились.
Раз-два-три, ничего не видим мы...
Опершись о стол локтями, мягко прикрыть глаза ладонями так, чтобы не было ни одного просвета. Расслабиться.

«Пальчик»

(нормализация тонуса глазных мышц)

Пальчик к носу поднесём,
Медленно поднести указательный палец к носу, не сводя с него глаз.
А потом отведём.
Отвести палец подальше на вытянутую руку, следя взглядом.
Поморгаем, помолчим и опять всё повторим.
Поморгать глазами и повторить всё сначала.

«Айболит»

(профилактика зрительного утомления)

Дети «путешествуют» по офтальмотренажёру. По кругу расположены зрительные метки – герои известной сказки, а в середине круга под деревом сидит Айболит.
Добрый доктор Айболит, он под деревом сидит.
Фиксируют взгляд на докторе Айболите.
Приходи к нему лечиться, и корова, и волчица,
И жучок, и червячок, и медведица
Дети обводят их глазами по часовой и против часовой стрелки и «отправляют лечиться» к доктору.
Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит!
Поморгать глазами и расслабиться.

«Дворник»

(снятие усталости с мышц глаз)

Вы, метёлки, метите, метите,
И усталость сметите, сметите,
И усталость сметите, сметите,
Глазки нам хорошо освежите.
Выполнять частое моргание без напряжения глаз с небольшой паузой в середине текста.

«Шофёр»

(снятие зрительного напряжения)

Качу, лечу во весь опор.
Медленное движение глазами по кругу по часовой стрелке, не поворачивая головы.
Я сам – шофёр и сам – мотор.

То же против часовой стрелки.
Нажимаю на педаль,
Указательный палец подносим к носу и слеживаем за ним взглядом.
И машина мчится вдаль.
Отводим палец далеко вперёд и переводим взгляд на дальнюю точку.

«Самолёт»

(укрепление глазных мышц)

Использовать зрительный тренажёр – самолётик на деревянной палочке.
Пролетает самолёт, с ним собрался я в полёт.
Перевод взгляда с ближайшей точки на дальнюю.
Правое крыло отвёл, посмотрел.
Движение глазами вправо, не поворачивая головы.
Левое крыло отвёл, поглядел.
То же влево.
Я мотор завожу и внимательно гляжу.
Движение взглядом по кругу.
Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу.
Движение взглядом вверх – вниз.

«Вертолёт»

(нормализация тонуса глазных мышц)

Вот отправился в полёт
Наш чудесный вертолёт.
Медленно поднимать глаза высоко вверх и фиксировать взгляд на «вертолёте».
Быстро крыльями кружит,
И жужжит, жужжит, жужжит.
Вращать глазами по кругу, не поворачивая головы, по часовой и против часовой стрелки.
Ж-ж-ж-ж...
Зажмурить глаза.

Картотека гимнастики для глаз в старший возраст

Комплекс 1.

Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшение кровообращения (и.п. – сидя).

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (пять – шесть раз).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (три – четыре раза).
3. Вращать глазами по кругу по 2 – 3 сек. (три – четыре раза).
4. Быстро моргать (1 мин.).
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3 – 4 мин.).

Комплекс 2.

Способствует снятию утомления, улучшения кровообращения, расслаблению мышц глаза (и.п. – стоя).

1. Смотреть прямо перед собой (2-3 сек.), поставив указательный палец на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек., опустить руку (четыре – пять раз).
2. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (три – четыре раза).
3. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле; отыскать в небе птиц или самолёт и проследить за ним взглядом, назвать транспорт, проезжающей мимо или стоящий на обочине дороги.

Комплекс 3.

Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (и.п. – сидя).

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноимённого глаза (1-2 сек.); отвести пальцы (три – пять раз).
2. Смотреть на концы пальцев вытянутой вперёд руки (по средней линии лица); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (три раза).
3. Отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа налево, следить за ней двумя глазами; тоже самое и в обратную сторону (четыре – пять раз).

Комплекс 4.

Способствует улучшению координации движений глаз и головы, развитию сложных движений, улучшению функций вестибулярного аппарата (и.п. – стоя).

1. Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (три – четыре раза).
2. Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки (два – три раза).
3. Посмотреть на левый носок ноги; поднять голову, посмотреть на люстру; опустить голову, посмотреть на правый носок; поднять голову, посмотреть на люстру (два – три раза).

Комплекс 5

Тренирует мышцы глаза, улучшает упругость век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.

1. И.п. – сидя на полу. Ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные сзади (два раза).
2. И.п. – стоя, руки на палке, расположенной вертикально. Отвести руки от палки в стороны и успеть удержать подающую палку; попеременно перехватывать палку двумя руками (повторить три – четыре раза).
3. И.п. – стоя. «Спрячь глазки» (зжмуриться). «У кого глазки больше» (широко открыть глаза).

Комплекс 6.

1. И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Поднять мяч до уровня лица, широко открытыми глазами посмотреть на него; опустить мяч; поднять мяч до уровня лица, прищурить глаза, посмотреть на мяч; опустить его.
2. И.п. – стоя, мяч на вытянутых перед собой руках. Двигать руками влево и вправо, следить глазами за мячом (пять – шесть раз)
3. И.п. – стоя, руки с мячом внизу. Совершать медленные круговые вращения руками снизу-вверх, вправо и влево, следить взглядом за мячом (четыре – пять раз).
4. И.п. – стоя, мяч на вытянутых руках. Согнуть руки, поднести мяч к носу; вернуться в и.п., следить за мячом (четыре – пять раз).

Комплекс 7.

1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Комплекс 8.

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

Комплекс 9.

1. -Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.

2. -Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
3. -Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.
4. -Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.
5. -Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

Комплекс 10

Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок).

1. «Посмотрите, какая красивая ... пришла к вам в гости. (2—3 сек).

Посмотрите, какая у меня ... (2—3 сек).

А теперь опять посмотрите на свою ... (2—3 сек)». Повторить 4 раза.

2. «... у нас веселые, любят бегать, прыгать.

Внимательно следите глазами: подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза.

3. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза.

4. «Моя ... очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 4 раза

Комплекс 11.

"Дождик"

Дождик, дождик, пуще лей.

Смотрят вверх.

Капай, капель не жалея.

Смотрят вниз.

Только нас не замочи.

Делают круговые движения глазами.

Зря в окошко не стучи

Комплекс 12.

"Ветер"

Ветер дует нам в лицо.

Часто моргают веками.

Закачалось деревцо.

Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.

Ветер тише, тише, тише...

Медленно приседают, опуская глаза вниз.

Деревца все выше, выше.

Встают и глаза поднимают вверх.

Комплекс 13.

"Рисование носом"

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить объект (по теме занятия). Закрывать глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

Комплекс 14.

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.

Комплекс 15.

"Снежинки"

Мы снежинку увидели,
Со снежинкою играли.
Снежинки вправо полетели,
Дети вправо посмотрели.
Вот снежинки полетели,
Дети влево посмотрели.
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал...
Дети смотрят вверх и вниз.
Все на землю улеглись.
Глазки закрываем,
Глазки отдыхают.

Комплекс 16.

Лучик солнца
Лучик, лучик озорной,
Поиграй-ка ты со мной.
Моргают глазами.
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.

Комплекс 17.

Бег по дорожкам.

Выполняются движения по цветным полосам. На указку можно надеть любой предмет по теме и попросить детей следить глазами за ним. По черному кругу по часовой стрелке, по красному против часовой стрелки, по синей линии справа и влево, по желтой линии вверх-вниз, а по зеленым кругам - движение «восьмерка». Каждое движение выполняется 4-6 раз.

Психогимнастика

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья.

Психогимнастика - это комплекс особых упражнений, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных навыков, а также на борьбу с различными психологическими проблемами.

Основные достоинства психогимнастики:

- игровой характер упражнений (опора на ведущую деятельность детей дошкольного возраста);
- сохранение эмоционального благополучия детей;
- опора на воображение;
- возможность использовать групповые формы работы.

Цели психогимнастики:

- опора на естественные механизмы в развитии ребенка;
- преодоление барьеров в общении, понимании себя и других;
- снятие психического напряжения и сохранение эмоционального благополучия ребенка;
- создание возможности для самовыражения;
- развитие словесного языка чувств (называние эмоций ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя).

Задачи психогимнастики

Если говорить обобщенно, то психогимнастика для малышей позволяет решать следующие задачи:

- дети приобретают навыки ауторелаксации;
- обучаются технике выразительных движений;
- тренируют психомоторные функции;
- воспитывают в себе высшие эмоции и чувства;
- корректируют свое поведение при помощи ролевых игр;

- избавляются от эмоционального напряжения;
- учатся распознавать эмоции и управлять ними.

Психогимнастика помогает детям:

- адаптироваться в коллективе,
- заводить знакомства и дружить;
- разобраться в себе, своих чувствах и чувствах других;
- научиться демонстрировать и понимать эмоции;
- избавиться от стеснительности, брезгливости, страхов и прочих неприятностей;
- развить воображение и творческое мышление;
- научиться контролировать свои движения.

Вот несколько полезных упражнений, направленных на всестороннее развитие.

«Солнечный зайчик»

Цель: снятие напряжения мышц лица.

Взрослый говорит: «Хочешь поиграть с солнечным зайчиком? Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит тебя, подружись с ним. Отлично! Мы подружились с солнечным зайчиком, глубоко вздохнём и улыбнёмся друг другу».

«Говорящие предметы»

Цель: развивать у ребёнка способность к отождествлению себя с кем-то или с чем-то, учить детей сопереживать.

В ходе игры дети берут на себя разные роли и описывают свое состояние, причины действий, систему отношений с действительностью. Начинает первый ребёнок: «Я не Саша, я шарик. Мне бы понравилось, если бы я был не одноцветным, а разукрашенным весёлым узором. Мне бы хотелось, чтобы меня не держали на верёвочке, а пустили свободно летать, куда захочу».

Продолжает следующий ребёнок: «Я не Боря, я мяч. Я из резины и хорошо надут. Дети радуются, когда перебрасывают меня друг другу!» Взрослый предлагает названия следующих предметов: пальто, автобус, мыло и т.п. Дети также предлагают свои варианты.

«Обними и приласкай игрушку»

Цель: удовлетворить потребность детей в эмоциональном тепле и близости.

Взрослый приносит в комнату одну или несколько мягких игрушек, например, куклу, собаку, медведя, зайца, кошку и т.д. Дети гуляют по комнате. По сигналу они разбиваются на группы и проходят к той игрушке, которую хотели бы приласкать. Первый ребёнок берёт игрушку, обнимает её и говорит ей что-нибудь нежное и приятное. Затем передаёт игрушку своему соседу. Тот, в свою очередь, тоже должен обнять игрушечного зверя и сказать ласковые слова. Игра может повторяться несколько раз.

«Я и мое настроение»

Цель: научить детей осознавать и принимать свои чувства и переживания. В этом упражнении используется метод незаконченных предложений. Попросите ребёнка продолжить фразу:

Я радуюсь, когда...

Я горжусь тем, что...

Мне бывает грустно, когда...

Мне бывает страшно, когда...

Я злюсь, когда...

Я был удивлён, когда...

Когда меня обижают,...

Я сержусь, если...

«Упрямое зеркало»

Взрослый предлагает детям представить себя ранним утром в ванной комнате, где висит кривое зеркало — оно повторяет все движения наоборот. Если играющий поднимает руку, зеркало опускает её и т. д. Играть можно парами, меняясь ролями, или всей группой, выполняя упражнения-«перевёртыши», причём каждый сам придумывает своё движение.

«Кувшинчик»

Цель: Развитие и коррекция познавательной и эмоциональной сферы психики ребёнка.

Дети представляют себя красивым расписным кувшинчиком, из которого можно вылить грязную воду, чтобы наполнить чистой водой. Дети наклоняются вперёд и «выливают» из себя то, чего там быть не должно: боль, обиду, злобу.

«Волшебники»

Цель: Продолжать воспитывать дружелюбное отношение детей друг к другу, умение проявлять внимание и заботу.

Детям предлагается представить, что они волшебники и могут исполнить свои желания и желания других. Каждому даётся возможность прибавить другому то, чего (на его взгляд) ему не хватает. Например: «Володе я прибавлю смелости, Алёше ловкости, Маше я прибавлю доброты и т.д.»

«Пирамида любви»

Цель: Воспитывать уважительное отношение к миру и людям, развивать коммуникативные способности.

Дети сидят по кругу. Воспитатель говорит детям: «Каждый из вас что-то или кого-то любит. Расскажите, кого и что вы любите. Давайте построим пирамиду любви из наших рук.

Дети встают и ложа свою руку на руку предыдущего ребёнка говорят: «Я люблю море», «Я люблю маму», «Я люблю цветы» и т.д. Воспитатель подчёркивает, что пирамида получилась высокая, потому, что мы любим и любимы.

Этюды на выражение страдания и печали

«Стрекоза замерзла» (для детей 4 – 5 лет)

Пришла зима, а Стрекоза не приготовила себе домик, не запасла еды впрок.

Стрекоза дрожит от холода:

Холодно, холодно,

Ой-ей-ей-ей!

Голодно, голодно,

Жутко зимой!

Мне некуда деться,

Сугробов не счесть.

Пустите погреться

И дайте поесть.

Звучит музыка В. Герчика «Песня Стрекозы».

Мимика. Приподняты и сдвинуты брови; стучать зубами.

Этюды на выражение страха

«Лисенок боится» (для детей 3 – 4 лет)

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко тут.

Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большой выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капель воды.

«Собака лает и хватается за пятку» (для детей 3 – 4 лет)

Ребенок гуляет. Мимо него на поводке идет собака. Она лает на ребенка и пытается, натягивая поводок, достать мордой до его ног. Ребенок сжимается от страха.

Этюды на выражение вины и стыда

«Провинившийся» (для детей 4 – 5 лет)

Мальчик разбил вазу, и мама его ругает. Он чувствует свою вину.

Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты; ноги прямые, пятки сдвинуты; руки висят вдоль тела.

Мимика. Брови идут вверх и сдвигаются, уголки губ опущены.

Игры на выражение различных эмоций

«Поссорились и помирились» (для детей 4 – 5 лет)

Два ребенка изображают сначала поссорившихся детей.

Выразительные движения. Двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной.

Затем помирившихся.

Выразительные движения. Дети поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаются, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце помирились.

«Снегурочка» (для детей 4 – 5 лет)

Ведущий рассказывает сказку «Снегурочка».

Затем дети изображают удивление и радость старика и старухи, когда они увидели живую Снегурочку.

Выразительные движения. 1. Удивление: раскрыть рот, приподнять брови. 2. Радость: широко улыбнуться.

Этюды на отображение положительных черт характера

«Смелый заяц» (для детей 4 – 5 лет)

Заяц любит стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк.

Выразительные движения. Поза. Положение стоя, одна нога чуть впереди, руки заложены за спину, подбородок поднят.

Мимика. Уверенный взгляд.

«Вежливый ребенок» (для детей 4 – 5 лет)

В зале на стульях сидят дети. Входит ребенок и вежливо здоровается с каждым сидящим в зале.

Этюды на отображение отрицательных черт характера «Злюка» (для детей 4 – 5 лет)

Ребенок изображает злюку. Он сидит на стуле и, пока звучит музыка (Д.

Кабалевский. «Злюка»), смотрит на каждого из присутствующих со злостью и недовольством.

Мимика. Брови сдвинуты, верхняя губа закушена.

«Жадный пес» (для детей 4 – 5 лет)

Ведущий читает стихотворение Василия Квитка:

Жадный пес

Дров принес,

Воды наносил,

Тесто замесил,

Пирогов напек,

Спрятал в уголок

И съел сам –

Гам-гам-гам!

Затем один ребенок имитирует действия, о которых говорится в стихотворении.

Ритмопластика

Ритмопластика — это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики:

- восполнение «двигательного дефицита»;
- развитие двигательной сферы детей;
- укрепление мышечного корсета;
- совершенствование познавательных процессов;

- формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

Игротерапия

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими невротами.

Ароматерапия

Ароматерапия предполагает использование в комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Таким образом происходит:

- улучшение самочувствия и настроения детей;
- профилактика простудных заболеваний;
- решение проблем со сном.

Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины или необработанного дерева (доза ароматического вещества должна быть минимальна). Также рекомендуется изготовить с родителями специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды:

- фитотерапию;
- цветотерапию;
- музыкотерапию;
- витаминотерапию;
- физиотерапию;
- гелиотерапию;
- песочную терапию.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.