

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Департамент образования Комитета по социальной политике и культуре
администрации города Иркутска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад
№ 168**

***Использование здоровьесберегающих методов и приемов
в системе коррекционной работы с детьми с
ограниченными возможностями здоровья 4-8 лет***

Учебно-методическое пособие

Составители:

**Казаринова Галина Владимировна,
учитель-дефектолог, учитель-логопед
Садовская Светлана Викторовна,
учитель-дефектолог, учитель-логопед
Решетнева Татьяна Геннадьевна,
учитель-дефектолог**



Иркутск

Использование здоровьесберегающих методов и приемов в системе коррекционной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья 4-8 лет / Составители: Г.В. Казаринова, С.В. Садовская, Т.Г. Решетнева. - Иркутск, 2021. - 183 с.

Учебно-методическое пособие содержит тематическую подборку здоровьесберегающих методов и приемов, которые могут использоваться учителями-дефектологами, логопедами, педагогами и другими специалистами дошкольных образовательных учреждений, осуществляющими коррекционно-развивающую работу с воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья.

Учебно-методическое пособие предназначено для практикующих специалистов, а также может использоваться для подготовки студентов, обучающихся по направлению 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование и иных образовательных специальностей.

Рецензенты:

Гостар А.А. - канд. психол. н., доцент (кафедра комплексной коррекции нарушений детского развития Педагогического института ФГБОУ ВО «ИГУ»);

Шелкунова О.В. - канд. пед. н., доцент (кафедра теории и практик специального обучения и воспитания Педагогического института ФГБОУ ВО «ИГУ»).

Содержание

Тема «Семья»	1
Тема «Золотая осень»	5
Тема «Деревья»	7
Тема «Овощи»	13
Тема «Фрукты»	18
Тема «Грибы»	21
Тема «Ягоды»	26
Тема «Злаки»	31
Тема «Дикие животные»	36
Тема «Домашние птицы»	40
Тема «Домашние животные»	46
Тема «Поздняя осень»	53
Тема «Перелетные птицы»	58
Тема «Зима»	62
Тема «Зимующие птицы»	67
Тема «Животные холодных стран»	72
Тема «Животные жарких стран»	76
Тема «Зимние забавы. Праздник Новый год»	82
Тема «Город Иркутск. Достопримечательности»	88
Тема «Человек. Части тела»	93
Тема «Транспорт»	99
Тема «Правила дорожного движения»	105
Тема «Комнатные растения»	109
Тема «Посуда»	114
Тема «Продукты питания»	118
Тема «Российская Армия»	124
Тема «Одежда»	127
Тема «Обувь»	132
Тема «Весна»	135
Тема «Мебель»	140
Тема «Бытовые приборы»	145
Тема «Профессии»	148
Тема «Космос»	155
Тема «Насекомые»	158
Тема «Рыбы»	162
Тема «Мы - Россияне»	166
Тема «Игрушки»	171
Тема «Наш любимый детский сад»	175

Пояснительная записка

Одной из приоритетных задач ДООУ при реализации ФГОС является сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников. В детских учреждениях редко встречаются дети, которых можно назвать абсолютно здоровыми. Особенно это касается категории дошкольников с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Дети с ОВЗ, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического развития. Им свойственны эмоциональная возбудимость, двигательное беспокойство, неустойчивость и истощаемость нервных процессов и т.д. Помимо основного диагноза у детей с ОВЗ отмечаются различные сопутствующие трудности развития. Поэтому воспитатели, учителя-дефектологи, учителя-логопеды, педагоги-психологи и другие специалисты, работающим с этими детьми, осуществляют работу по коррекции недостатков психического и физического состояния ребёнка. Решению этой задачи помогает, в том числе, и использование здоровьесберегающих технологий.

В данном учебно-методическом пособии систематизирован и представлен практический материал коррекционно-педагогической работы по сохранению и укреплению физического и психического здоровья дошкольников с нарушениями развития, посещающих группы компенсирующей направленности, а также по коррекции имеющихся у них отклонений.

Для удобства использования пособия в работе, весь материал подобран по основным лексическим темам. Дано описание пальчиковых игр, физминуток, психогимнастики, подвижных игр, гимнастики для глаз, гимнастики после сна, дыхательной гимнастики, релаксационных и логоритмических упражнений с учетом возможностей детей, имеющих трудности развития.

Особенностью работы является соблюдение комплексного подхода в работе с детьми с ОВЗ, подразумевающего взаимодействие всех специалистов, осуществляющих педагогический процесс: воспитателя, учителя-дефектолога, учителя-логопеда, музыкального руководителя, инструктора по физкультуре, педагога-психолога, родителей. Данный практический материал поможет грамотно построить работу по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей с ОВЗ.

Практическая значимость данного пособия в том, что оно может быть использовано как воспитателями, педагогами, работающими с детьми с ОВЗ, родителями, так и педагогами групп для дошкольников с нормальным развитием. Кроме того, предложенный материал может быть полезен при подготовке студентов, обучающихся по направлению 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование».

Предлагаемый в методическом пособии материал, систематизирован с учетом вида реализуемых здоровьесберегающих технологий, времени и особенностей их проведения.

Использование здоровьесберегающих методов и приемов

Здоровьесберегающие методы и приемы	Организация применения здоровьесберегающих методов и приемов	Рекомендации по использованию здоровьесберегающих методов и приемов	Ответственный
Динамические паузы (физкультминутки)	Во время занятий, 2-5 мин, по мере утомляемости детей во всех возрастных группах	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и др. в зависимости от вида занятия.	Учителя-дефектологи, учитель-логопед, педагоги ДОУ.
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.	Учителя-дефектологи, учитель-логопед, инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ, педагог-психолог
Подвижные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности.	Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.	Учителя-дефектологи, учитель-логопед, инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ, педагог-психолог
Пальчиковая гимнастика	Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время), но особое чаще всего перед видами деятельности, связанными с развитием мелкой моторики (рисованием, лепкой, аппликацией и т.д.)	С младшего возраста каждый день в индивидуально либо с подгруппой. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.	Учителя-дефектологи, учитель-логопед, педагоги ДОУ, педагог-психолог.
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.	Учителя-дефектологи, учитель-логопед, педагоги ДОУ,

	Можно применять с младшего дошкольного возраста.		педагог-психолог
Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Можно применять с младшего дошкольного возраста.	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.	Учителя-дефектологи, учитель-логопед, инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ, педагог-психолог.
Гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.	Педагоги ДОУ.
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего дошкольного возраста.	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.	Учителя-дефектологи, учитель-логопед, инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ, педагог-психолог.
Психогимнастика (элементы)	Во время занятий проводится в течение 2-5 мин, для стабилизации и гармонизации эмоционального состояния детей, а также для улучшения коммуникации со взрослым и сверстниками.	Упражнения направлены на обучение элементам техники выразительных движений, которые учат лучше чувствовать свое тело, выражать свои эмоции и понимать жесты, мимику и движения других людей, контролировать свои эмоции и управлять ими, а также на приобретение навыков в саморасслаблении.	Учителя-дефектологи, учитель-логопед, педагоги ДОУ, педагог-психолог.
Логоритмические упражнения	Во время занятий, 2-5 мин, по мере необходимости во всех	Сочетание физических упражнений, музыки,	Учителя-дефектологи, учитель-

	возрастных группах.	проговаривание стихов в ритме движений развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.	логопед, инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ, педагог-психолог.
--	---------------------	---	--

Тема «Семья»

Психогимнастика

Пластические этюды.

Изобразить маму собирается на работу: одевается, причесывается, накладывает макияж.

Показать: мама, папа, бабушка, дедушка и сестра выполняют какую-либо домашнюю работу.

«Мама, папа я спортивная семья»

Спортом надо заниматься, каждый день тренироваться.

Руки в сторон, не падай, очень трудно так стоять,

Ногу на пол не пускать!

А теперь их расслабляем.

Опускаем руки вниз. Ну-ка быстро улыбнись

На первую часть стихотворения

напрягаются все мышцы, дети

стоят на одной ноге, раскинув

руки в стороны, на вторую часть – мышечное расслабление.

«Мама, не сердись, улыбнись»

Как мама улыбается? Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мама рассердилась – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мама улыбаемся.

Пальчиковая гимнастика

Папа, мама, брат и я –

Вместе дружная семья.

Раз, два, три, четыре,

Все живем в одной квартире.

Правой рукой загибают по одному пальчику на левой ладошке.

Показывают крепко сжатый кулачок левой руки.

Левой рукой загибают по одному пальчику на правой ладошке.

Показывают крепко сжатый кулачок правой руки.

Пальчик – мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках.

Затем поочередно соединять их с остальными пальцами.

Физминутка

«Кто живет у нас в квартире»

Раз, два, три , четыре,
Кто живет у нас в квартире?
Раз, два, три, четыре, пять
Всех могу пересчитать:
Папа, мама, брат, сестра,
Кошка Мурка, два котенка,
Сой сверчок, щегол и я-
Вот и вся моя семья.

Хлопаем в ладоши.
Шагаем на месте.
Прыжки на месте.
Шагаем на месте.
Хлопаем в ладоши.
Наклоны туловища влево – вправо
Повороты туловища влево – вправо
Хлопаем в ладоши.

Подвижная игра

«Весёлые ребята»

На двух противоположных сторонах площадки чертят линии, а сбоку - несколько кружков. Это дом водящего. Играющие собираются за линией на одной стороне площадки и хором произносят:

Мы, весёлые ребята,
Любим бегать и скакать.
Ну, попробуй нас поймать!
Раз, два, три - лови!

После слова «лови!» все перебегают на противоположную сторону площадки. Водящий должен поймать кого-либо из бегущих, прежде чем тот переступит вторую линию. Пойманный становится в кружок - дом водящего. Затем дети снова читают стихи и перебегают площадку в обратном направлении.

После 2-3 попыток подсчитывают, сколько детей поймано, выбирают нового водящего и игра продолжается.

Самомассаж

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот – пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я,
Вот и вся моя семья!

Массаж эластичным кольцом.
Пружинные кольца надеваются на пальчики ребенка и прокатываются по ним, массируя каждый палец до его покраснения и появлении ощущения тепла.

Гимнастика для глаз

Мамины помощники.

«Метелки».

Вы метелки,
Усталость сметите.
Глазки нам
Хорошо освежите. (*Моргание глазами*).

Движения глазками.

Дыхательная гимнастика

«Узнай, что купила мама» (развитие обоняния и глубокого вдоха). На тарелочках лежат кусочек лимона или апельсина, чеснока или лука, сухие травы с характерным запахом и флакончик духов. Сначала изучаются и запоминаются запахи, а затем по ним отгадываются предметы с закрытыми глазами.

Развитие речевого дыхания и силы голоса
Бабушка поднимается по лестнице, ей тяжело: «О-о-о-о-ох! У-у-у-у-ух!»
Учим маленького брата говорить слоги: «Ка-га, ко-го, ку-гу. Кто-кты, кта-кту».

Мимические упражнения

Не хотела Маша каши
 Рассердилась мама наша
 Брови хмурила вот так.
 Каша - это не пустяк!

Выполнять упражнение взрослому вместе с ребёнком, сидя перед зеркалом. После каждого упражнения немножко отдохнуть, расслабиться.
Повторять упражнение 3- 5 раз.

Изобразить маму (огорченную, печальную, радостную).

Изобразить добродушную маму, строго дедушку, рассердившегося папу и провинившегося ребенка.

«Родители ушли в гости, а ребенка оставили дома одного». Изобразить состояние тоски и одиночества.

Изобразить непослушного и капризного ребенка, жадную сестренку, добрую бабушку, пожурившую своих внучат-шалунишек

Логоритмическое упражнение

«Умелые помощники»

Дружно помогаем маме,

(встают, наклонившись; руками

Мы бельё полощем сами.
Раз, два, три, четыре.
Потянулись,
Наклонились.
Хорошо мы потрудились.

двигают влево, вправо)
(тянутся, как бы вытирают правой
рукой пот со лба) (снова «полощут»)
(вытирают руку об руку)

Гимнастика после сна

Тема «Семья».

1. «Полусонная» часть.

А) Потягивание в кроватях.

Б) Пальчиковая гимнастика «У меня сестрёнок семь» Я. Дьяконов

У меня сестрёнок семь,

Помогать я буду всем! (Упражнение – «считаем пальчики»)

С Пашей – сеять, (Упражнение – «кормление птиц»)

С Дашей – жать, (Имитируют движения серпом)

С Леной – куклу наряжать, (Упражнение – «фонарики»)

С Нюрой – стряпать, (Помешивают воображаемый суп в кастрюле)

С Шурой – шить, (Имитируют движение рук при шитье)

С Верой – сено ворошить, (Упражнение «печём блины»)

Песни петь с Марусенькой,

Самою малюсенькой. (Хлопки в ладоши)

2. Упражнение «Дружная зарядка».

Дружно делаем зарядку,

Все движенья - по порядку. (Руки перед грудью, разводим руки в стороны с поворотом туловища)

Самый сильный в доме я,

Как и все мои друзья. (Руки в стороны, поочерёдно – сгибание и разгибание рук в локтях)

Наклоняться все умеют,

И ребята, и зверята. (Наклоны вперёд с касанием пальцев ног)

Повороты выполняем,

Свою спину укрепляем. (Руки на поясе, повороты в стороны)

Тренируем ноги, лапы,

Чтобы бегать, но не падать. (Поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях, к груди)

3. Дыхательное упражнение «Отдыхаем» (лёжа на спине, руки на животе) .

На выдохе втянуть живот в себя как можно сильнее. Расслабиться, спокойно вдохнуть. Повторить упражнение 3-4 раза.

4. Ходьба с высоким подниманием колен, по «камешкам».

5. Водные процедуры – обильное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

Речевая зарядка

Ну давай моя бабуля,
Мы с тобою порисуем.
Я рисую зайчиков,
Ты рисуй трамвайчики.

Произносить
предложение: «Мама,
папа (брат) и я (вдох) —
вот и вся моя семья!»

Футбол
Сказала тетя:
— Фи, футбол! Сказала
мама:
— Фу, футбол! Сестра
сказала:
— Ну, футбол! А я
ответил:
— Во, футбол!

Релаксация

«Минута тишины»

Упражнение выполняется между занятиями или в середине занятия, предлагается послушать тишину. Дети смолкают по звуковому сигналу, после чего не произносят ни звука. По окончании минуты дети рассказывают, слышали ли они какие-то звуки, например, стук молотка, шум мотора машины и другие звуки.

Тема «Золотая осень»

Психогимнастика

Действия с воображаемыми предметами.

Вспомнить и показать действия, которые можно наблюдать в осеннюю пору: выв собираете клюкву на болоте, срываете фрукты с дерева, сгребаете граблями опавшую листву, убираете картофель и т.д.

Пальчиковая гимнастика

1, 2, 3, 4, 5-

Будем листья собирать,
кулачки)

(сжимают и разжимают

Листья березы,

(загибают пальчики, начиная с большого пальца)

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины, листики дуба

Мы соберем

Маме осенний букет унесем.

(«шагают» пальчиками по столу).

Физминутка

Листья осенние тихо кружатся,

(кружатся на месте)

Листья нам под ноги тихо ложатся,

(сажаются на корточки)

И под ногами шуршат, шелестят
сторону)

(руками движения из стороны в

Будто опять закружиться хотят.

(кружатся на месте).

Гимнастика для глаз «Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.
Капель, капель не жалей.
Только нас не замочи.
Зря в окошко не стучи.

(смотрят вверх)
(смотрят вниз)
(делают круговые движения

Дыхательная гимнастика

«Осенний ветер»

Дети поднимают руки вверх — это «веточки деревьев». Несколько раз медленно и длительно выдыхают воздух, изображая осенний ветер. «Верхушки деревьев» при этом качаются (кисти рук плавно двигаются справа налево и наоборот).

Подвижная игра

«Осенние листья клёна»

Цель: закрепление названий цветов, развитие быстроты реакции.

Описание игры: Все обручи лежат на полу в разных частях комнаты. Каждый ребёнок держит один или два одинаковых по цвету кленовых листочков определённого цвета. Дети стоят все вместе в какой-то из частей комнаты и олицетворяют осеннее кленовое дерево.

Педагог: Подул ветер.

Дети поднимают одну руку (или две, в зависимости от количества листочков в руках) вверх с осенним листочком клёна и размахивают ими из стороны в сторону. Играет музыка. Под звуки музыки дети бегают по всей комнате в рассыпную, размахивая листочками. Как только музыка (песенка) закончилась, дети должны забежать в центр обруча, который соответствует цвету листочков в руках. Тот, кто забежал не в свой обруч, выходит из игры. Игра повторяется несколько раз.

Логоритмическое упражнение

«Тучка»

Тучка спряталась за лес.
Смотрит солнышко с небес.
поворачивают голову направо и налево)
И такое чистое, доброе, лучистое.
протягивают руки вперед)
Если б мы его достали...
Мы б его расцеловали.

(дети закрывают лицо ладонями)
(прикладывают ладонь ко лбу и
(дети гладят себя по щекам и
(на носочках тянутся вверх)
(чмокают «целуют» губами).

Гимнастика после сна

1.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки - на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками - в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки - вдоль тела. Поднять голову, носки - на себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п.,

расслабиться. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз

4.И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.

5.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны - вдох, скрестить руки на груди - выдох. Повторить 4 раза.

6.И.п.: основная стойка. «Птицы летят»: 1 - поднять руки в стороны, вверх; 2 - вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.

7.И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. «Зайчики»: невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза. Повторить еще раз.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Корова мычит»: на длительном выдохе произносить «му-у-у-у», вдох; повторить несколько раз.

Тема «Деревья»

Психогимнастика

«Костя посадил дерево»

Костя приехал в деревню к дедушке. Дедушка встал рано утром и пошел в огород. Костя побежал вслед за дедушкой и увидел, что дедушка копает ямки и собирается садить деревья. Костя попросил дедушку разрешить ему посадить самому дерево. Дедушка разрешил посадить вишню. Костя очень обрадовался. Он выкопал ямку, налил в нее воды, поставил саженец и закопал ямку. Ура, Костя посадил первое дерево в своей жизни!

Модели желательного и нежелательного поведения (выражение негативных эмоций, сравнение разных моделей поведения).

Пальчиковая гимнастика

У сосны...

У сосны, у пихты, ёлки
Очень длинные иголки.
Но ещё сильнее, чем ельник,
Вас уколёт можжевельник!

Ребёнок катает колючий мяч
или щётку между ладонями,
приговаривая слова

Ветер по лесу летал,
Ветер листики считал:
Вот дубовый,
Вот кленовый,
Вот рябиновый резной,
Вот с берёзы – золотой,
Вот последний лист с осинки

Плавные волнообразные
движения ладонями.
Загибают по одному пальчику
на обеих руках.
Спокойно укладывают ладони
на стол.

Ветер бросил на тропинку

Физминутка

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше.

Выполняют движения в соответствии с текстом.

Листья осенние тихо кружатся,
Листья нам под ноги тихо ложатся.
И под ногами шуршат, шелестят
Будто опять закружиться хотят.

Дети кружатся, расставив руки в стороны.
Приседают. Движения руками влево-вправо. Снова кружатся на носочках.

«Старый клен»
На поляне перезвон —
Это пилят старый клен.
Поперечная пила
Охватила полствола,
Рвет кору и режет жилки,
Брызжут желтые опилки.
Только крикнул старый ствол
И пошел, пошел, пошел.
Грянул наземь левым боком,
Утонул в снегу глубоком

Дети встают парами, изображают работу пилой.

Поднимают руки вверх,

медленно наклоняются.
Ложатся на левый бок,

потягиваются.

«Липа»
Вот полянка, а вокруг
Липы выстроились в круг.
Липы кронами шумят
Ветры в их листве гудят.
Вниз верхушки пригибают
И качают их, качают.
После дождика и гроз
Липы льют потоки слёз.
Каждый листик по слезинке
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап -
Капли, капли, капли-кап!
До чего же листик слаб!
Он умоется дождём,

Развести руки в стороны.
Скругленные руки сцепить над головой.
Руки вверх, покачать ими из стороны в сторону.
Наклониться вперёд.
Наклонившись, покачать туловищем.
Выпрямиться, руки поднять.
Плавное опустить руки, перебирая пальцами.
Руки вниз, энергично встряхивать кистями.
Хлопать в ладоши, описывая руками

Будет крепнуть с каждым днём. Круг в одну и др. стороны.
«Уронить» руки.
Погладить сначала одну, потом др. руку, сжать кулаки.

Подвижная игра

«Осенние листья клёна»

Цель: закрепление названий цветов, развитие быстроты реакции

Описание игры: Все обручи лежат на полу в разных частях комнаты. Каждый ребёнок держит один или два одинаковых по цвету кленовых листочков определённого цвета. Дети стоят все вместе в какой-то из частей комнаты и олицетворяют осеннее кленовое дерево.

Воспитатель: Подул ветер.

Дети поднимают одну руку (или две, в зависимости от количества листочков в руках) вверх с осенним листочком клёна и размахивают ими из стороны в сторону.

Играет музыка.

Под звуки музыки дети бегают по всей комнате в рассыпную, размахивая листочками. Как только музыка (песенка) закончилась, дети должны забежать в центр обруча, который соответствует цвету листочков в руках.

Тот, кто забежал не в свой обруч, выходит из игры.

Игра повторяется несколько раз.

«Рябина и птицы»

Цель: упражнять в беге в определенном направлении.

Описание игры:

Дети делятся на две команды: одна команда – это "ягоды рябины", а другая команда - "птицы".

Дети - «ягоды рябины» держат в руках картонный круг красного цвета или к картонному красному кругу крепится верёвочка, и круг с верёвочкой вешается на шею, как медаль.

Команды детей выстраиваются в две шеренги и становятся напротив друг друга в разных частях комнаты или площадки для игры.

Команда птиц говорит такие слова:

«Ветер вдруг сильнее подул,

Ягоды с рябины сдул.

Ветер ягоды гоняет,

Будто с мячиком играет».

Команда рябиновых ягод отвечает:

«Эти ягодки летят,

К птичкам в клювик не хотят.

Ягодки скорей, скорей,

Птичкам будет веселей».

После этих слов команда птиц ловит команду ягод рябины. «Ягоды рябины» стараются убежать от «птиц» и достигнуть того места, где находились «птицы». В этом месте «ягоды рябины» находятся в безопасности и «птицы»

не могут их поймать.

Ловля «ягод рябины» продолжается по времени, например, 1 или 2 минуты, а потом вся игра повторяется снова.

Самомассаж

«Лес зеленый»

Теплый ветер гладит лица,
Лес шумит густой листвой.

Дуб нам хочет поклониться,
Клен кивает головой.

А кудрявая березка
Провожает всех ребят.

До свидания, лес зеленый,
Мы уходим в детский сад!

Двумя ладонями провести, не слишком надавливая, от бровей до подбородка и обратно 4 раза.

От точки между бровями большим пальцем левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос – 4 раза
Массаж висковых впадин большими пальцами правой и левой рук, совершая вращательные движения – 8 раз

Поглаживание лица ладонями сверху вниз - 4 раза.

Гимнастика для глаз

«Ёлка»

Вот стоит большая
елка,
Вот такой высоты.
У нее большие ветки.
Вот такой ширины.
Есть на елке даже
шишки,
А внизу – берлога
мишки.
Зиму спит там
косолапый
И сосет в берлоге лапу.

Выполняют движения глазами.
Посмотреть снизу вверх.

Посмотреть слева направо.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз,

Повторить 2 раза.

Дыхательная гимнастика

Развитие речевого дыхания и силы голоса

«Ветер»

Подул ветер - «У-у-у!» Листья пожелтели, задрожали - «Ф-ф-ф!» Полетели на землю - «П-п-п!» Зашуршали - «Ш-ш, Ш-ш!».

«Дрова».

Раз дрова,
Два дрова,
Раскололся ствол едва.
Бух дрова,
Бах дрова,
Вот уже полена два.

Стоя. Ноги врозь, руки над головой в «замок».

Наклоны вперед на выдохе произносятся слова:

«Ух!», «Ах!».

При выпрямлении – вдох.

«Прогулка в лес»

1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»

И.П. –О.С. 1- вдох - руки в стороны; 2- выдох, наклон туловища вправо 3- вдох вернуться в исходное положение. 4-выдох наклон туловища влево.

2. «Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголки»

И.П. –ноги врозь, руки опущены. 1- вдох; 2- наклон туловища вперёд с одновременным выдохом. Вернуться в И. П.

3. «Стоит Алёна, листва зелёна»

И.П. –ноги врозь, руки опущены. 1- вдох –руки через стороны вверх, подняться на носки; 2- выдох, руки вперёд.-вниз, опуститься на всю стопу; 3- 4 повторить. Вернуться в И. П

4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (жёлуди)

И.П. –ноги вместе, руки за голову.

1- вдох, подняться на носки; 2-выдох присели; 3-4 повторить. Вернуться в И. П

5. «В колыбельке подвесной, летом житель спит лесной» (Орех);

И.П. -лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- вдох ; 2-выдох, сед с прямыми ногами, руки к носкам; 3- вдох, 4- выдох. Вернуться в И. П.

Мимические упражнения

«Деревья осенью»

Педагог говорит, что осень бывает разная - грустная и веселая. Дети изображают удивление (днем на дереве были листья, а наутро дерево стоит голое, печаль (пошел дождь, нельзя гулять, радость (выглянуло солнце, дети ловят его лучи над головой, спереди, сбоку, сзади - хлопают в ладоши).

«Деревья»

-Могучие дубы

- Заблудились в лесу, огорчились.

Логоритмическое упражнение

«Ветер и листья»

Ветер по лесу летал,

ветер листики считал

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с березки золотой.

И последний лист с осинки

ветер бросил на тропинку.

Дети бегут по кругу на носочках и взмахивают руками.

Встают лицом в круг, загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку.

Опускают руки, приседают.

Ветер по лесу кружил,

Ветер с листьями дружил.

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с березки золотой.

Снова бегут по кругу на носочках и взмахивают руками.

Встают лицом в круг, загибают по одному пальцу на обеих руках на каждую строку.

И последний лист с осинки
ветер кружит над тропинкой.

К ночи ветер-ветерок
Рядом с листьями прилег.
Вот дубовый,
Вот кленовый,
Вот рябиновый резной,
Вот с березки золотой.
И последний лист с осинки
тихо дремлет на тропинке

Гимнастика после сна

«Листопад»

Падают, падают листья, В нашем
саду листопад.
Красные, жёлтые листья, По ветра
вьются, летят.
Сухие листочки на дорожках лежат.
У деток под ножками Тихо шуршат.

И влево и вправо Листочки летят
Прощается с нами Весёлый наш сад.

И плавно качаясь, ведут хоровод.
И ветер осенний им песни поёт.
А ветер осенний им песни поёт. Мы
встретимся с вами на следующий год.

Речевая зарядка

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем листья собирать.
Листья берёзы, листья рябины,
Листья тополя, листья осины,
Листики дуба мы соберём.

Кружатся на носочках на месте.

Приседают, опустив руки.

Сидят лицом в круг и загибают по
одному пальцу на обеих руках на
каждую строку.
Ложатся на спину, расслабляются,
закрывают глаза.

.

Лёжа на кровати, махи кистями рук.

Круговые движения руками в разные
стороны.

Лёжа на кровати, ноги согнуты в
коленях, шагаем ногами по кровати.

Сидя на кровати, ноги вытянуты,
Наклоны рук влево-вправо.

Лёжа на кровати, наклоны ног влево,
вправо.

Упражнение: «Листик» -
раскачивание на животе
Расслабление. Восстановление
дыхания.

Самомассаж: Корректирующие
упражнения на профилактику
плоскостопия и осанки: «Дорожка
здоровья».

Релаксация

«Дерево»

Стоя или сидя за столом, дети поднимают руки в стороны, затем вверх. Деревья прямые, ровные. Подул ветерок, ветки качаются, затем ветер усиливается, руки наклоняются все больше. Постепенно ветер стихает, руки опускаются вниз, дети расслабляются и отдыхают.

Тема «Овощи»

Психогимнастика

Пластические этюды. Изобразить капусту на грядке; кабачок, подставивший солнышку бочок; соленые огурцы в банке.

«Собираем урожай»

Педагог раскладывает макеты различных овощей и фруктов на столе, предлагает вспомнить как осенью люди собирают урожай с поля: картошку, капусту, морковь, помидоры, огурцы, яблоки... На столе лежат макеты овощей и фруктов. Выберите один из них и покажите, как вы собирали эти овощи или фрукты». Каждый ребенок по очереди показывает действия собирания того овоща, который выбрал, а все остальные повторяют за ним. (Усиливать движения детей, имитирующие собирание урожая: потягивание, приседания, наклоны, «копание», поднятие тяжестей, вращательные движения кистями при отрывании плодов от плодоножек и т.п.)

Пальчиковая гимнастика

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.

По очереди разгибают
пальчики из кулачка, начиная
с большого, на одной или
обеих руках

Физминутка

Овощи

Как-то вечером на грядке
Репа, свекла, редька, лук
Поиграть решили в прятки,
Но сначала встали в круг.
Рассчитались четко тут же:
Раз, два, три, четыре, пять.
Прячься лучше, прячься глубже,
Ну а ты иди искать.

Дети идут по кругу, взявшись за руки,
в центре на корточках сидит водящий с
завязанными глазами.
Останавливаются, крутят водящего.
Разбегаются, приседают,
водящий их и догоняет.

Подвижная игра

«Найди свою корзину»

Цель: Закрепление знаний об овощах и фруктах, развитие ловкости, координации движений.

Ход игры. Дети делятся на две команды (можно использовать считалочку).

Первая команда должна собрать в свою корзину овощи, вторая фрукты.

Инструкция: пока играет музыка, первая команда собирает огурцы, вторая помидоры, как только музыка заканчивается, вы перестаёте собирать. И мы проверяем, что в корзине у каждой команды.

Побеждает команда, которая без ошибок выполнила своё задание.

Самомассаж

Овощи

Вырос у нас чесночок,
Перец, томат, кабачок,
Тыква, капуста, картошка,
Лук и немного горошка.
Овощи мы собирали,
Ими друзей угощали,
Квасили, ели, солили,
С дачи домой увозили.
Прощай же на год,
Наш друг – огород!

Массаж (или самомассаж) фаланг пальцев (на каждый ударный слог – разминание фаланги одного пальца; направление массажных движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца).

Гимнастика для глаз

Раз, два, три, четыре,
пять.
Будем овощи искать.
Что растёт на нашей
грядке?
Огурцы, горошек
сладкий.
Там редиска, там салат –
Наша грядка просто клад!

Дети выполняют круговые движения глазами
Посмотреть вверх – вниз.
Посмотреть влево, вправо.
Быстро поморгать.

Дыхательная гимнастика

«Фасолевые гонки» (выработка сильной, непрерывной струи, идущей посередине языка).

Коробка из-под конфет оборудована, как дорожки для бегунов – «фасолинок», а начинают они бег при помощи «ветра» из трубочек для коктейлей. Победит тот, кто быстрее догонит своего «бегуна» до финиша.

Мимические упражнения

Чистим и едим лук. От лука слезятся глаза. Он горький.
Огородное пугало. Показать: вы испугались огородного пугала.

Изобразить страшное пугало, чтобы все птицы вас испугались.

Логоритмическое упражнение

«Урожай»

В огород пойдём,
Урожай соберём.
(идут по кругу, взявшись за руки)
Мы моркови натаскаем
(«таскают»)
И картошки накопаем.
(«копают»)
Срежем мы кочан капусты,
(«срезают»)
Круглый, сочный,
очень вкусный,
(показывают круг руками – 3 раза)
Щавеля нарвём немножко
(«рвут»)
И вернёмся по дорожке.
(идут по кругу, взявшись за руки)

«Был у зайки огород»

Был у зайки огород,
Ровненькие грядки.
Там играл зимой в снежки,

Ну, а летом в прятки.

А весной в огород
Зайка с радостью идёт.
Но сначала все вскопает.
А потом все разровняет,
Семена посеет ловко
И пойдет сажать морковку.

Ямка – семя, ямка – семя,
И глядишь, на грядке вновь
Вырастут горох, морковь.
А как осень подойдет,
Урожай свой соберет.

Разводят руки в стороны. Вытягивают
прямые руки вперед. Имитируют
«лепку снежков».

Приседают закрыв ладонями глаза.

Ходят на месте.

Имитируют копание.
Топают ногами.
Прижимают левую руку к груди,
правой «разбрасывают семена».

На слово «семя» делают наклон
вперед.
Медленно поднимают руки вверх,
ладони параллельно полу.
Разводят руки в стороны.
Прижимают ладони к груди.

Гимнастика после сна

Конспект гимнастики после дневного сна «Собираем урожай»

1. Наши кошечки проснулись,

Сладко-сладко улыбнулись!

Потянулись и прогнулись

И сказали "мур-мур-мяу"!

Лапкой мышку поймали

И скорей с кроваток встали!

Ходьба по дорожкам "здоровья"

По всей группе развешаны картинки овощей (подсолнух, морковь, репка, картошка, капуста) .

2. Мы проснулись, потянулись, а сейчас. (пауза)

На огород мы пойдем, овощей там наберем! (ходьба босиком друг за другом)

Дорога коротка, узка, идем на носочках, чтобы не упасть (ходьба на носочках)

По бордюру мы идем, аккуратно ступая (ходьба боком приставным шагом)

Вот и дошли!

Посмотрите! Стоит посреди двора, золотая голова! (подсолнух) - поднимаем руки через стороны вверх, образуя круг руками.

За кудрявую косу, ее из норки я тащу (морковь) - встаем на колени и "тащим" морковь левой, правой рукой.

Круглый бок, желтый бок, сидит на грядке колобок! (репка)

А давайте как в сказке вытянем нашу репку! - все берутся друг за друга и тянут репку, воспитатель впереди.

Тянем, потянем! Молодцы! Вытянули репку!

Зеленый и густой на грядке вырос куст, покопай немножко, под кустом. (картошка) - наклонились вперед и делаем круговые движения руками.

Расселась барыня на грядке

Одета в шумные шелка,

Мы для нее готовим кадки

И крупной соли пол мешка! (капуста) - воспитатель в центре - кочерыжка, дети обнимают воспитателя все вместе, получается большой вилок капусты)

Вот такая у нас большая капуста уродилась!

Молодцы! Весь урожай мы собрали!

3. А теперь водицей надо нам умыться!

Закаливающие процедуры.

Речевая зарядка

Повторяй за мной зарядку.

В ней звук «Т» пришел на грядку.

Тыква - вот, а вот - томат.

Здесь - капуста, здесь - салат,

Тмин, картошка, артишок,

И петрушки корешок.

Все, что вырастили мы,

Будем, есть мы до весны.

Релаксация

«В огороде»

«Ноги выше поднимай, соберем мы урожай. Мы ребята-молодцы, собираем огурцы, и морковку и салат - витамины для ребят! » Дети идут по группе, высоко поднимая ноги, останавливаются, делают наклоны вперед, касаются руками пола. «Отдохнем немножко, сядем на дорожку! » Дети садятся на ковер и отдыхают.

«Прогулка»

Дети сидят на стульях. Мышечное напряжение - ходьба и бег приподнятыми ногами, не касаясь пола. Далее – ноги стоят, руки свисают, расслабление.

Мы собрались погулять. Все быстрее, не отставать!

Мы немножко побежали, наши ножки подустали.

Мы тихонько посидим, ну а дальше поглядим.

Тема «Фрукты»

Психогимнастика

Упражнение «Пробуем фрукты»

Педагог: «Ребята, представьте, что вы оказались в саду, где много яблок, груш, винограда и лимонов. Вы съели дольку лимона, покажите какой кислый он на вкус. Вы увидели много красных яблок и удивились. Нам хочется съесть яблоко, мы тянемся за ним, сорвали его и съели его. Ах, как сладко и вкусно! (Имитация движений).

Пальчиковая гимнастика

«Варим мы компот»

Будем мы варить компот,
Фруктов нужно много. Вот:
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.
Варим, варим мы компот.
Угостим честной народ.

Физминутка

Садовник

Мы вчера в саду гуляли,
Мы смородину сажали.
Яблони белили мы
Известью, белилами.
Починили мы забор,
Завели мы разговор:
— Ты скажи, Садовник наш,
Что ты нам
В награду дашь?

Дети идут по кругу, взявшись за руки.
Изображают, как копают яму и сажают в нее куст.
Движение правой рукой вверх-вниз.
Имитируют удары молотком.
Стоят лицом в круг. В центр выходит один ребенок.
Ведут диалог.

— Дам в награду
Слив лиловых,
Груш медовых,
Самых крупных
Спелых яблок,
Вишен
Целый килограмм.
Вот что вам
В награду дам!

На каждое название фруктов загибают по
одному пальцу
на обеих руках, начиная с больших

Подвижная игра

«Найди свою корзину»

Дети делятся на две команды (можно использовать считалочку).
Первая команда должна собрать в свою корзину овощи, вторая фрукты.
Инструкция: пока играет музыка, первая команда собирает огурцы, вторая помидоры, как только музыка заканчивается, вы перестаёте собирать. И мы проверяем, что в корзине у каждой команды.
Побеждает команда, которая без ошибок выполнила своё задание.

Самомассаж

«Фрукты»

На базар ходили мы,
Много груш там и хурмы,
Есть лимоны, апельсины,
Дыни, сливы, мандарины,
Но купили мы арбуз –
Это самый вкусный груз.

Самомассаж пальчиков - соединение
пальчиков, начиная с мизинцев, между
пальчиками мяч-прыгун.
Дети соединяют по одной паре пальцев на
каждую стихотворную строку, при этом
ладони не касаются друг друга.

Пальцы сжаты в кулак, большой
отводят вверх.

Гимнастика для глаз

Раз, два, три, четыре,
пять.
Будем фрукты мы искать.
Что растёт в саду у нас?
Груша, слива, ананас-
Там лимон и абрикос,
Персик, апельсин, арбуз.

Дети выполняют круговые движения глазами
Посмотреть вверх – вниз.
Посмотреть влево, вправо.
Быстро поморгать.

Дыхательная гимнастика

«Узнай овощ, фрукт» (развитие глубокого вдоха)

Взрослый и ребенок рассматривают и называют овощи фрукты, лежащие на блюде. Взрослый делает надрез, а ребенок нюхает и запоминает запах овощей, фруктов. Взрослый предлагает ребенку с завязанными глазами,

понюхать и отгадать по запаху предложенный ему овощ, фрукт.

Мимические упражнения

1. Выразить удовольствие от приятного запаха земляничного варенья, запаха розы, аромата яблока.

2. Сладкое яблоко.

Передать эмоциональное состояние: вы едите сладкое яблоко, сладкий виноград, кислый лимон, терпкую хурму или айву.

Выразить свое состояние в ситуациях: видите червяка в яблоке, червяк грызет яблоко. Яблоко свалилось нам на голову.

Логоритмическое упражнение

«Яблоня»

Яблоня! Яблоня!

Где же твои яблоки?

(дети идут по кругу, взявшись за руки; в центре, подняв руки вверх, стоит один ребёнок – «яблонька»)

Заморозил их мороз?

Или ветер их унёс?

Или молния спалила?

Или градом их побило?

Или птицы поклевали?

(дети останавливаются, на каждую строчку загибают по одному пальцу на левой руке. Ребёнок – «яблонька» отрицательно качает головой)

Куда они пропали?

(разводят руками, пожимают плечами)

Не морозил их мороз,

И не ветер их унёс,

Не спалило их огнём,

Града не было с дождём,

Птицы их не поклевали...

(загибают по одному пальцу на правой руке)

Дети оборвали!

(разбегаются, «яблонька» бежит за ними, «пятнает»)

Гимнастика после сна

1. «Полусонная» часть.

А) Потягивание в кроватях.

Б) Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин». И. Демьянов

Мы делили апельсин. Упражнение – «шарик».

Много нас, а он – один. Сжимают и разжимают кулаки, а затем показывают один указательный палец.

Эта долька - для ежа. Упражнение – «ёжик».

Эта долька – для чижа, Упражнение – «птичка».

Эта долька – для утят, Упражнение – «гусь».

Эта долька – для котят, Упражнение – «кошка».

Эта долька – для бобра, Сплетают и разъединяют пальцы рук.
А для волка – кожа. Разводят руки в стороны.
Он сердит на нас, беда, Подносят ладони к щекам и качают головой.
Разбегайтесь, кто куда! Руки вверх, пальцы разъединяют.

2. Упражнения «Урожай».

Раз, два, помогай

Собирать урожай! (Маршируем на месте)

Колоски соберём –

Каравай испечём. (Наклоны вниз с касанием поочередно правой рукой – левой ноги, левой рукой – правой ноги)

Овощи в корзинки сложим,

Фрукты соберём мы тоже. (Приседание – колени разводим в стороны, имитируем движение – собираем в корзину)

Ты не веришь? Выходи

Да на нас скорей гляди! (Повороты в стороны – поочередно отводим руку за спину).

Речевая зарядка

Так бывает каждый год:

Весною ранней он цветёт,

И будто солнышка привет,

Его душистый нежный цвет.

Ароматен он, пригож

И на солнышко похож.

Привлекает пчёл и ос

Мой любимый абрикос.

Релаксация

«В саду»

«Мы с Танюшей в сад пойдем, много ягод соберем! Груши, яблоки висят, вот какой чудесный сад! » Дети идут спокойным шагом, взявшись за руки, затем встают в круг. Поднимают руки вверх, как будто срывают яблоки. Много яблок набрали, поднимаем тяжелые корзинки (мышцы напряжены). Понесем их домой (медленно идут и садятся на стульчики, руки расслаблены, опущены вниз) .

«Апельсин»

Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребёнка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет апельсин в руку и начнёт выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8 – 10 сек.).

«Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка тёплая..., мягкая..., отдыхает...» Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура повторяется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты).

Тема «Грибы»

Психогимнастика

«Старый гриб»

Старый гриб вот-вот упадет. Его слабая ножка уже не выдерживает тяжести большой раскисшей шляпки.

Выразительные движения. Стоять, ноги расставлены, колени слегка согнуты; плечи опущены, руки висят вдоль тела; голова клонится к плечу.

Пальчиковая гимнастика

«По грибы»

Мы положим в кузовок
Самый маленький грибок:
Подосиновик, волнушку
И забавную свинушку
Белый, рыжик, сыроежку,
Подберезовик конечно,
А красавец мухомор
Пусть украсит косогор!

поочередно загибать пальцы, начиная
с мизинца

Физминутка

«Боровик»

По дорожке шли -
Боровик нашли.
Боровик боровой
В мох укрылся с головой.
Мы его пройти могли,
Хорошо, что тихо шли.

Дети идут по кругу, взявшись за
руки.

Приседают, опускают голову.
Опускают голову еще ниже,
группируются.
Вновь идут по кругу.

Подвижная игра

«Грибы - замри»

Дети двигаются по группе врассыпную топающими шагами.

Ведущий:

Я – грибник, а вы грибы.
Ну-ка прячьтесь под дубы!
Раз, два, три, четыре, пять.
Я иду грибы искать.

Дети приседают, сложив ладошками над головой «домиком», и замирают.
Ведущий «ищет грибы» и уводит с собой пошевелившихся.

«Ягоды, грибы, орехи»

Давайте представим себе, что мы отправились в лес. Как хорошо здесь, прохладно! А еще тут можно собирать малину, грибы и орехи. Правда, чтобы сорвать орехи, надо поднять руки и потянуться вверх, чтобы собрать грибы - присесть, а малину можно рвать стоя. Итак, водящий будет быстро говорить, что нам встретилось, а мы - быстро

Педагог намеренно меняет детей местами после остановки мелодии.

Встали на полянке.

Массаж (или самомассаж) подушечек пальцев (на каждую строчку – разминание подушечки одного пальца).

Гимнастика для глаз

«Грибочки»

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

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

Дыхательная гимнастика

«Вырос гриб большой»

На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос; на счет «три, четыре» — руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — усиленный выдох через рот. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.

Развитие речевого дыхания и силы голоса

Увидели большой гриб и удивились: «О-о-о-о-о!»

Нашли червивый гриб, огорчились: «Ах-ах-ах!»

Мимические упражнения

Грибы

-Дети двигаются под музыку, ищут и собирают грибы. Вдруг испугались какого-то шороха, потом залюбовались красивым пейзажем, обрадовались большому грибу, огорчились червивому (дети имитируют движения, названные педагогом, мимикой передают различные состояния) .

-Увидели гриб-сморчок. Сморщить лицо. Показать, как вы удивились, увидев огромный мухомор. Вытянуть лицо и раскрыть рот. Поднимать и опускать брови. При поднимании бровей глаза широко раскрываются, при опускании — почти закрываются.

-Любуемся красивым нарядом Осени: «О-о-о, о-о-о, о-о-о! » Увидели большой гриб и удивились: «О-о-о-о-о! » Нашли червивый гриб, огорчились: «Ах-ах-ах!».

Логоритмические упражнения

«Грибник»

Гриша шел – шел – шел,

(шагаем на месте)

Белый гриб нашел.

(хлопки в ладоши)

Раз – грибок,

(наклоны вперед)

Два – грибок,

(наклоны вперед)

Три – грибок,

(наклоны вперед)

Положил их в кузовок

(шагаем на месте)

«По грибы»

Утром дети в лес пошли

Шагают, высоко поднимая ноги.

и в лесу грибы нашли.

Размеренно приседают.

Наклонялись, собирали,

Наклоняются вперед и ритмично разводят руками в стороны.

По дороге растеряли.

Хватаются руками за голову , качают головой.

«За грибами»

Все зверушки на опушке
Ищут грузди и волнушки.
Белочки скакали,
Рыжики срывали.
Лисичка бежала,
Лисички собирала.
Скакали зайчатки,
Искали опятки.
Медведь проходил,
Мухомор раздавил.

Идут по кругу, взявшись за руки.)
(Скачут впрыскалку
Срывают «грибы».)

(Бегут, собирают «грибы».)

(Скачут, срывают «грибы»)

(Идут вразвалку топают правой
ногой.)

Гимнастика после сна

«Грибная гимнастика»

По дорожкам ходит осень,
Прогоняя летний зной.
На тропу с горы доносит
Запах сырости грибной.

До чего хорош денёк,
Выдался, ребята!
На берёзовый пенёк,
Забрались опята

До чего он велик,
Не чета волнушке,
Белый гриб – боровик,
Шляпа на макушке.

В поле под сосною,
Будто две сестрички.
Спрятались от зноя,
Хитрые лисички.

У сыроежки-розовая шляпка.
Розовая шляпка-белая подкладка

А это вот волнушка,
Она уже старушка.
День- деньской на солнышке.

Ноги согнуты в коленях.

Руки лежат на коленях. Хлопки в такт стихотворения по коленям – на первые две строки. На последние строки шагаем ногами, а руками хлопаем в ладоши.

Попеременно поднимаем руки друг за другом, затем ноги. Раскачивание под стихотворение поднятыми руками и ногами произвольно.

Лёжа на кровати, поднимаем туловище в такт стихотворения, ноги сгибаем в коленях и возвращение в исходное положение.

Сидя на кровати, ноги «султанчиком». Поднимание руки вверх поочерёдно и опускание. На последние две строки группируемся – прячемся.

Сидя на кровати, ноги вытянуты, руки опущены вниз. Поочерёдно разводим руки в стороны и кладём их поочерёдно на голову, затем также поочерёдно в исходное положение. Раскачивание на животе, руки вытянуты вперёд, ноги прямые подняты вверх.

Расслабление. Восстановление дыхание.

Сидит на траве, как клушка.
Солнце стало ниже сосен,
Мы едва корзину носим.
Начала спадать жара,
Нам домой идти пора.

Речевая зарядка

Есть семейные грибы,
Лишь семьей живут они
На пеньках и на корнях,
И в траве на вырубках.
Это дружные ребята
Называются опята.

Релаксация

«Грибок»

Дети сидят на корточках, затем медленно поднимаются - «грибок растет». Выпрямились (напряжение). Вот какой красивый гриб! Затем гриб старится, медленно оседает - дети расслабленно опускаются на корточки, опускают руки, склоняют головы.

Тема «Ягоды»

Психогимнастика

Этюд «Сказочный лес»

Звучит музыка «Звуки леса». Закройте глаза и представьте лес, в котором круглый год лето. Прислушайтесь, как поют птицы. Здесь растут высокие сосны, стройные березы, недалеко от вас журчит звонкий ручеек. На деревьях в этом лесу растут конфеты. На полянках много земляники. Откройте глаза. Вам понравилось в этом лесу? Покажите свое настроение. (мимика детей)

Этюд «Друзья поссорились»

Но в этот лес пришли два мальчика. Они увидели много земляники и стали ее рвать. Они так быстро ее рвали, что не заметили как стали ссориться из-за того кому больше ягод достанется. Они стали кричать друг на друга. Они шумели на весь лес и все животные спрятались. Дети давайте станем по парам и покажем как мальчики ссорятся. (мимика, пантомимика)

Этюд «Поделись с другом»

Дети посмотрите, здесь много земляники. Она крупная, спелая, сочная. Давайте мы ее соберем. Дети собирают землянику. А теперь скажите у кого сколько ягод? У кого много ягод поделитесь! Будьте щедрыми, не ругайтесь друг с другом. Я взмахну волшебной палочкой, и вы никогда не будете ссориться.

Пальчиковая гимнастика

«В лес за ягодами»

Раз, два, три, четыре, пять,
В лес идем мы погулять

За черникой,
за малиной
За брусникой,
за калиной
Землянику мы найдем,
И братишке отнесем.

Пальчики обеих рук здороваются.
Обе руки «идут» указательными, и
средними пальчиками по столу.
Загибают пальчики, начиная с
большого.

Физминутка

«Сбор ягод»

С веток ягоды снимаю
И в лукошко собираю.
Ягод - полное лукошко!
Я попробую немножко.
Я поем еще чуть-чуть –
Легче будет к дому путь.
А потом еще малинки.
Сколько ягодок в корзинке?
Раз, два, три, четыре, пять...
Снова буду собирать.

Действия выполнять по тексту.

Мы шли-шли-шли,
Много клюквы нашли.
Раз, два, три, четыре, пять,
Мы опять идем искать.

Маршируют по кругу, держа руки на
поясе.
Наклоняются, правой рукой достают
носок левой ноги, не сгибая колен.
Опять идут по кругу.
Наклоняются, левой рукой касаются
носки правой ноги, не сгибая колен.

Подвижная игра

«Повар сварит нам компот»

На одном краю зала рассыпаны крышечки 4 цветов. Это красная вишня, желтая облепиха, белая смородина, зеленый крыжовник, например. На другом конце стоят ведерки такого же цвета. Задача детей собирать по одной ягодке и относить их в ведерко соответствующего цвета.

«Ягодку сорви!»

На одном краю зала силуэты кустов с зеленой кроной. Взрослый объясняет, что это кусты смородины. На одном созрели красные ягоды, на другом белые. Девочки будут собирать красную смородину и по одной ягодке приносить в красное ведерко, а мальчики белые ягоды в белое ведерко. Ведерки стоят на другом краю зала в разных углах. "В сад зеленый мы

пришли, там смородину нашли. Два куста смородины. Ягодки, как бусины. Белые Володины, красные Марусины. 1, 2, 3 – Ягодку сорви"

Можно варьировать цветом крышек, придумывая другие ягоды.

«Ягоды рябины»

Дети делятся на две команды: одна команда – это "ягоды рябины", а другая команда - "птицы".

Дети - «ягоды рябины» держат в руках картонный круг красного цвета или к картонному красному кругу крепится верёвочка, и круг с верёвочкой вешается на шею, как медаль.

Команды детей выстраиваются в две шеренги и становятся напротив друг друга в разных частях комнаты или площадки для игры.

Команда птиц говорит такие слова:

«Ветер вдруг сильнее подул,

Ягоды с рябины сдул.

Ветер ягоды гоняет,

Будто с мячиком играет».

Команда рябиновых ягод отвечает:

«Эти ягодки летят,

К птичкам в клювик не хотят.

Ягодки скорей, скорей,

Птичкам будет веселей».

После этих слов команда птиц ловит команду ягод рябины. «Ягоды рябины» стараются убежать от «птиц» и достигнуть того места, где находились «птицы». В этом месте «ягоды рябины» находятся в безопасности и «птицы» не могут их поймать.

Ловля «ягод рябины» продолжается по времени, например, 1 или 2 минуты, а потом вся игра повторяется снова.

Самомассаж

«В лес идем мы погулять»

Раз, два, три, четыре, пять.

В лес идем мы погулять:

За черникой,

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдем

И братишке отнесем.

Лес - решетка для раковины или плоская мыльница с шипами. Дети «ходят» указательным и средним пальцами по клеточкам (шипам), на каждый ударный слог стиха делая по шагу.

«Божья коровка»
Божья коровушка,
полети на облачко,
Принеси нам с неба, чтобы были
летом
в огороде бобы,
в лесу ягоды,
грибы,
в роднике водица, во поле пшеница.

«Пробегают» пальцами правой руки
по левой руке от кисти к плечу,
затем по правой руке.
Поглаживают правой ладонью левую
руку от кисти к плечу. Также
поглаживают правую руку.

Гимнастика для глаз

«Ягоды».

Все больного навешают, Переводят взгляд вверх-вниз,
Все больного угощают: вправо-влево.
Кто морошкой,
Кто черникой,
Кто сушеной
земляникой.

Дыхательная гимнастика

«Ах, как пахнет!»

Цель: развитие речевого дыхания, умения произносить на одном выдохе нарастающую по количеству слов фразу.

Оборудование: ароматные ягоды.

Педагог дает ребёнку понюхать ягоду и предлагает повторить фразы:

Ах!

Ах, пахнет!

Ах, как пахнет!

Ах, как приятно пахнет!

Ах, как ягодка приятно пахнет!

«Пять ягод»

Цель: развитие речевого дыхания, умения произносить на одном выдохе нарастающую фразу.

По заданию педагог дети перечисляют с опорой на картинки, а затем по памяти, пять названий ягод.

Например, ребенок делает первый глубокий вдох и говорит: «Я знаю пять названий ягод» и продолжает после паузы и второго вдоха : «Малина, клубника, земляника, смородина, брусника».

Мимические упражнения

«Вкус ягод»

1. Выразить удовольствие от приятного запаха земляничного варенья.

2. Сладкая малинка.

Передать эмоциональное состояние: вы едите сладкую малину, кислую

облепиху, горькую рябину.

Логоритмическое упражнение

«Ягода-малинка»

За малиной в лес пойдём, в лес пойдём.
Спелых ягод наберём, наберём.

Солнышко высоко,
А в лесу тропинка.

Сладкая ты моя,
Ягода-малинка.

(идут в хороводе, взявшись за руки)
(идут по кругу, обеими руками собирая
воображаемые ягоды)
(встают лицом в круг, тянутся руками
вверх; потом пальчиками достают
«тропинку», сделав наклон)
(бегут по кругу, взявшись за руки)

Гимнастика после сна

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки подтянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками - в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки за головой. Поднять голову, носки - на себя, задержаться в этой позе на 6 счетов, не отрывая лопаток от кровати; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; в стороны; на пояс; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

4.И.п.: то же. Поднять обе ноги одновременно; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: сед по-турецки, руки лежат на коленях. «Ванька-встанька»: покачивания из стороны в сторону.

6.И.п.: основная стойка. «Сбор ягод»: наклоны вниз, дотянуться до носочков ног руками. Повторить 5 раз.

Речевая зарядка

С веток ягоды снимаю
И в лукошко собираю.
Ягод - полное лукошко
Я попробую немножко.
Я поем еще чуть-чуть
Легче будет к дому путь.
Я поем еще малинки.
Сколько ягодок в корзинке?
Раз, два, три, четыре, пять...
Снова буду собирать.

Релаксация

«В лес за ягодами»

Мы идем большими шагами. Попадаем на кочки. Оступиться с кочек нельзя, промочим в лужах ноги. Дошли до солнечной полянки, легли отдохнуть, расслабились. Потом встали, увидели много ягод. Наклоняемся собираем. Устали. Потянулись, сделали глубокий вдох. Идем обратно (вновь мышечное напряжение). Пришли домой, устали, сели на стульчики и расслабились.

Тема «Злаки»

Психогимнастика

«Девочка, наступившая на хлеб»

В одной из своих сказок Г.-Х. Андерсен рассказал о девочке Инге. Инге была прехорошенькой, но вместе с тем гордой и спесивой. Жила она у богатых людей, а мать у нее была бедной. Инге стыдилась бедности матери. Однажды ее послали навестить мать.

"Инге нарядилась в самое лучшее платье, надела новые башмаки, приподняла платьице и осторожно пошла по дороге, стараясь не запачкать башмачков, ну, за это упрекать нечего. Но вот тропинка свернула на болото, идти надо было по грязи. Не долго думая, Инге бросила в грязь свой хлеб, чтобы наступить на него и перейти лужу, не замочив ног. Но едва она ступила на хлеб одной ногой, а другую приподняла, собираясь шагнуть на сухое место, хлеб стал погружаться с нею все глубже и глубже в землю, - только черные пузыри пошли по луже!"

Инге провалилась к Болотнице. Болотница жила на болоте и варила там пиво. "Помойка - светлый роскошный покой по сравнению с пивоварней Болотницы! От каждого чана разит так, что человека тошнит, а таких чанов видимо-невидимо, и стоят они плотно-плотно один возле другого; если же между некоторыми и отыщется щелочка, то тут сейчас же наткнешься на съездившихся в комочек мокрых жаб и жирных лягушек. Да, вот куда попала Инге! Очнувшись среди этого холодного, отвратительного живого месива, Инге задрожала и почувствовала, что ее тело начинает коченеть". Инге превратилась в каменную девочку.

(Дети по очереди показывают позу каменной девочки и выражение ее лица, застывшее в брезгливой гримасе).

«Колосок растет»

Представьте, что мы в поле. Я превращаю вас в маленькие зернышки и сажаю в землю, (дети садятся). Теплое солнышко пригрело землю. Дождик поливал. Зернышки росли, росли и стали колосками (медленно поднимаются руки-колоски). И вот уже два листочка тянутся к солнцу (ладони раскрыты, запястья сомкнуты). В поле выросли замечательные колоски (улыбнитесь друг другу).

Пальчиковая гимнастика

Злаки

Рожь, ячмень, овёс, пшеница,
Кукуруза пригодится.
Греча, рис и просо –

Разминают пальцы правой руки ,
начиная с большого от концевой
фаланги к основанию.

Больше нет вопросов.
Это знаки, все мы знаем,
В пищу их употребляем

«Хлеб»

Бублик
Баранку,

Батон

И буханку
Пекарь из теста
Испёк спозаранку.

Физминутка

«Мельница»

За работу жернова,
Зёрна перетрём сперва.

Чтобы сделать каравай,
Жернова быстрее вращай

Крепче трём зерну бока,
Получается – мука!

«Замесим тесто»

Ой, ладошки-ладушки.
Мы печём оладушки
Замешиваем тесто,
А тесту в миске тесно
Тесто выпало на стол,
Тесто шлёпнулось на пол
Тесто убежало
Начинай сначала.

«Трактора»

Тара – тара – та – ра – ра
Выезжают трактора

Разминают пальцы левой руки ,
начиная с большого от концевой
фаланги к основанию.
Складывают ладошки «лодочкой».
Круговыми движениями
поглаживают живот.

Большой и указательный пальцы
образуют круг.
Большой и средний пальцы
образуют круг.
Большой и безымянный пальцы
образуют круг
Большой и мизинец образуют круг.
Имитация лепки хлеба.

Повторить 2 раза.
Делаем вращательные движения:
руки в стороны на уровне плеч,
ладонями вниз.
Вращательные движения
кулачками пред грудью.
Скользящие движения
ладонь о ладонь, перед собой.

(хлопки ладонями)

(имитируют помешивание по кругу)

(присели)

(лёгкий бег на месте)

(шагают на месте топающим шагом)

Будем землю пахать,	(имитируют работу плуга)
Будем рожь засеивать,	делают разбрасывающие движения руками как будто сеют)
Будем рожь молотить,	(руки кулачками вращаем перед грудью) (имитируют качание младенца)
Малых деток кормить	
«Подрастает зернышко» Подрастает зернышко - Потянулось к солнышку. С ветерком оно играет, Ветерок его качает, К земле низко прижимает - вот как весело играет!	(Потянулись, руки вверх, прогнулись, наклоны туловища, присели.)

Подвижная игра

«Пшеница и хлебоборб»

Дети – «колоски» встают в два ряда и приседают. Поднимают руки вверх и постепенно встают, плавно помахиывая руками вправо – влево, вперёд – назад. Входящий – «хлебоборб» (ребенок) вытягивает руки в стороны, идёт между рядами.

Дети должны успеть присесть (присесть можно не раньше предыдущих «колосков»). То, кого задела, становится «хлебоборбом» или выбывает из игры.

Самомассаж

« Белый мельник »

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

Белый-белый мельник

Провести пальцами по лбу от середины к вискам.

Сел на облака.

Легко постучать пальцами по вискам

Из мешка посыпалась

Белая мука.

Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа.

Радуются дети,

Лепят колобки.

Раздвинув указательный и средний пальцы, массировать точки перед собой и за ушными раковинами.

Заплясали санки,

Лыжи и коньки.

Гимнастика для глаз

«Хлеб»

Хлеб ржаной, батоны, булки

Посмотреть влево – вправо.

Не добудешь на прогулке.
Люди хлеб в полях лелеют,
Сил для хлеба не жалеют.

Посмотреть вверх – вниз.
Круговые движения глазами.
Быстро поморгать.

«Колосок»

Вырос в поле дом,
Полон дом зерном,
Стены позолочены,
Ставни заколочены,
Ходит дом ходуном
На столбе золотом.

Посмотреть вправо.
Посмотреть влево.
Посмотреть снизу вверх.
Посмотреть слева направо.
Круговые движения глазами: налево
– вверх – направо – вниз – вправо –
вверх – влево – вниз.
Поморгать.

Дыхательная гимнастика

«Хомячок»

Дети изображают хомячка, который набрал полный рот зерен (надуть щечки). Потом нужно хлопнуть по щечкам, выпустив воздух. А потом сделать еще несколько шагов, подышав при этом носом, как бы вынюхивая новую еду для следующего наполнения щечек.

Мимические упражнения

«Хлеб»

1. Бережно относимся к хлебу.
2. Уронили хлеб - расстроились.

Логоритмические упражнения

«Зерна»

Мы маленькие зёрна
Сидим пока в земле
Вот солнце пригревает
И мы растём в тепле
Боимся непогоды:
Грозы, дождя и вьюг
Из зёрен вырастают
Колосья там и тут.

(присели)
(коснуться руками пола)

(встаём)
(тянемся руками вверх)
(наклоны)
(тянемся на носочках)

«Золотая рожь»

Ветерок спросил, пролетая:
- Отчего ты, рожь, золотая?
А в ответ колоски шелестят:
- Золотые руки растят!

(бегут по кругу на носочках)
(останавливаются, руки вверх,
наклоны в сторону)
(два наклона к носочкам)

«Приплыли тучи дождевые»

Приплыли тучи дождевые,

Шагаем на месте.

Лей, дождь, лей.
Дождинки пляшут, как живые.
Пей, рожь, пей!
И рожь, склоняясь к земле зеленой,
Пьет, пьет, пьет.
А дождик теплый, дождь
неугомонный
Льет, льет, льет.

Хлопаем в ладоши.
Шагаем на месте.
Прыжки на месте.
Шагаем на месте.
Хлопаем в ладоши.
Шагаем на месте.
Прыжки на месте.

Гимнастика после сна

- 1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки — на себя; согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками и коснуться лбом колена, задержаться на 2-3 счета; вернуться в и.п.; повторить другой ногой. Выполнить каждой ногой 4 раза.
- 2.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить вверх; медленно опустить прямые ноги. Повторить 5 раз.
3. «Рыбка». И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову плечевой пояс, выполнять движения руками, имитирующее плавание «брассом». 3 раза по 20 секунд.
- 4.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. 1 - поднять ногу вверх; 2 - носок на себя; 3 - носок оттянуть; 4 - опустить ногу (4 раза). Повторить на другом боку.
- 5.И.п.: основная стойка около кровати, руки опущены. «Мы растем»: соединить руки в «замок», поднять их вверх, вывернув сцепленные пальцы; потянуться вверх руками и макушкой; пятки от пола на отрывать; вернуться в и.п. Повторить 3 раза.
6. «Мельница». И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-8 - поочередное вращение прямых рук в боковой плоскости; выполнить то же в обратную сторону - пауза. Повторить два раза.

Речевая зарядка

Дождик, дождик поливай -
Будет хлеба каравай,
Будут булки, будут сушки
Будут вкусные ватрушки.

Релаксация

«Росток»

Росток появился из-под земли, маленький, слабенький. (Дети сидят на корточках, обхватив колени руками.) Но вот пошел дождик, водичка стала поить росток, он стал расти, у него появились листочки, стебель окреп и вытянулся. (Дети медленно встают.) Дождь закончился, светит солнышко.

Тема «Дикие животные»

Психогимнастика

«Лисичка подслушивает»

(этюда на выражение внимания, интереса, сосредоточения)

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чём они говорят.

Выразительные движения. Голову наклонить в сторону (слушать, подставляя ухо), взгляд направить в другую сторону, рот полуоткрыть.

Поза. Ногу выставить вперёд, корпус тела слегка наклонить вперёд.

«Смелый заяц»

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

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

Пальчиковая гимнастика

Ёж, медведь...

Ёж, медведь, барсук, енот

Спят зимою каждый год (смена рук).

Волка, зайца, рысь, лису

И зимой найдёшь в лесу.

Поочерёдное соединение пальцев с большим, начиная с указательного и кончая мизинцем. В обратном направлении – от мизинца к указательному. Сначала ребёнок соединяет пальчики одной руки, потом – другой (на ударные слоги).

Сидит белка на тележке

Продаёт она орешки:

Лисичке – сестричке,

Воробью, синичке

Мишке косолапому,

Зайке усатому.

На первые две строчки - ритмичное сгибание пальцев обеих рук в ритме потешки, на следующие строчки - поочерёдное сгибание пальчиков, начиная с большого.

«Мишка»

Бурый мишенька зимой

Крепко спал в берлоге.

По весне проснулся,

Зевнул и потянулся:

- Здравствуй, рыжая лисичка,

- Здравствуй, белочка - сестричка!

- Здравствуй серенький волчонок!

-Здравствуй, беленький зайчонок!"

Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца.

Проделать то же самое левой рукой

Физминутка

«Ёжик и барабан»

С барабаном ходит ежик,
Бум-бум-бум!
Целый день играет ежик,
Бум-бум-бум!
С барабаном за плечами,
Бум-бум-бум!
Ежик в сад забрел случайно,
Бум-бум-бум!
Очень яблоки любил он,
Бум-бум-бум!
Барабан в саду забыл он,
Бум-бум-бум!
Ночью яблоки срывались,
Бум-бум-бум!
И удары раздавались,
Бум-бум-бум!
Зайцы здорово струхнули,
Бум-бум-бум!
Глаз до зорьки не сомкнули,
Бум-бум-бум!

дети маршируют по кругу, изображая
игру на барабане.

Маршируют, спрятав руки за спину.

Подносят ко рту то одной, то другой
рукой воображаемое яблоко.

Разводят руками.

Руки на поясе, выполняют прыжки на
месте.

Приседают, сделав «ушки» из ладошек

«Веселые зверята»

Зайка скачет по кусточкам,
По болоту и по кочкам.
Белка прыгает по веткам,
Гриб несет бельчатам-деткам.
Ходит мишка косолапый,
У него кривые лапы.
Без тропинок, без дорожек
Катится колючий ежик.

Скачут на двух ногах, сделав «ушки» из
ладоней.

Прыгают, согнув руки перед грудью.

Идут вперевалку.

Двигаются в полуприседе, сделав
круглые спинки.

«Медведь»

Как на горке - снег, снег,
И под горкой - снег, снег,
И на елке - снег, снег,
И под елкой - снег, снег.
А под снегом спит медведь.
Тише, тише... Не шуметь!

Дети медленно поднимают руки вверх.
Медленно приседают, опускают руки.
Вновь встают и поднимают руки.
Приседают и опускают руки.
На цыпочках бегут по кругу. Держат
руки на поясе.

Подвижная игра

«Волк во рву»

Цель: учить детей перепрыгивать ров, шириной – 70-100см, с разбега, стараясь, чтобы не осалил волк. Развивать ловкость, быстроту движений.

Описание игры: На середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву. По сигналу воспитателя – «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы домрой», перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Пойманные игроки отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой.

Самомассаж

(дети повторяют слова и выполняют действия с массажным шариком су-джок в соответствии с текстом, сначала на правой руке, затем на левой).

«Колючий ёжик»

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,
на клубочек ты похож.

На спине иголки
очень-очень колкие.

Хоть и ростом ёжик мал,
нам колючки показал,

А колючки тоже
на ежа похожи.

(дети катают Су-Джок между
ладонями)

(массажные движения большого
пальца)

(массажные движения указательного
пальца)

(массажные движения среднего
пальца)

(массажные движения безымянного
пальца)

(массажные движения мизинца)

(дети катают Су Джок между
ладонями)

Гимнастика для глаз

«Медведь спит»

Вот стоит большая елка,

Вот такой высоты.

У нее большие ветки.

Вот такой ширины.

Есть на елке даже шишки,

А внизу – берлога мишки.

Зиму спит там косолапый

И сосет в берлоге лапу.

Выполняют движения глазами.

Посмотреть снизу вверх.

Посмотреть слева направо.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

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

Дыхательная гимнастика

Развитие речевого дыхания и силы голоса.

-Волк воет: «У-у-у-у-у-у» (произносить тихо и громко)

-Ежик пыхтит: «Пых-пых-пых».

Мимические упражнения

Дикие животные

1. Лисенок высматривает мышку.

Прищуривать глаза по очереди.

2. Изобразить мимикой характерные черты каждого животного (хитрой лисы, голодного и злого волка, проворной белочки, свернувшегося в клубок ежика, косолапого медведя; зайчика, попавшего лисе в лапы).

3. Мимикой изображают, как злится волк, трясется от страха заяц, тревожится белка, радуется лисичка.

4. Три медведя.

Как рассердился медведь? Как испугалась Машенька?

Гимнастика после сна

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки - на себя; согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками и коснуться лбом колена, задержаться на 2-3 счета; вернуться в и.п.; повторить другой ногой. Выполнить каждой ногой 4 раза.

2. И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить вверх; медленно опустить прямые ноги. Повторить 5 раз.

3. «Рыбка». И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову плечевой пояс, выполнять движения руками, имитирующее плавание «брасом». 3 раза по 20 секунд.

4. И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя - в положении упора перед грудью. 1 - поднять ногу вверх; 2 - носок на себя; 3 - носок оттянуть; 4 - опустить ногу (4 раза). Повторить на другом боку.

5. И.п.: основная стойка около кровати, руки опущены. «Мы растем»: соединить руки в «замок», поднять их вверх, вывернув сцепленные пальцы; потянуться вверх руками и макушкой; пятки от пола на отрывать; вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

6. «Мельница». И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-8 - поочередное вращение прямых рук в боковой плоскости; выполнить то же в обратную сторону - пауза. Повторить два раза.

7. «Мишка косолапый»: ходьба по спальне на внешней стороне стопы.

8. Упражнение дыхательной гимнастики «Насос». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) - 6-8 раз.

Речевая зарядка

Медвежонок Жак простужен,
Мед ему сегодня нужен.
Мед дадим ему на ужин,
Потому что мы с ним дружим.

Релаксация

«Зайки»

«Хорошо зимой зайчатам, снег лежит кругом, как вата. Если даже упадешь, встанешь, скажешь «Ну и что ж? » Только поздно нам гулять, не велит зайчиха-мать. И зайчатам, и ребятам нужно знать, что ложиться надо рано спать».

Дети прыгают, как зайчики, затем ложатся на ковёр (расслабление).

«Медвежата»

Мама-медведица играет с медвежатами. Она бросает им шишки. Мишки ловят и с силой сжимают их в лапах. Представьте, что вы – медвежата. Мишки устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А медведица снова кидает шишки медвежатам (повторить 2-3 раза).

Тема «Домашние птицы»

Психогимнастика

«Гадкий утенок»

Дети вместе с ведущим вспоминают сказку Г.-Х. Андерсена "Гадкий утенок", затем разыгрывают эпизод на птичьем дворе. В нем птицы и человек демонстрируют свое презрительное и брезгливое отношение к утенку, который не был похож на других утят. Они считали его безобразным и гадким.

"Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры сердито говорили ему: "Хоть бы кошка утащила тебя, несносный урод!" А мать прибавляла: "Глаза бы на тебя не глядели!" Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала ногою".

Утенок не выдержал пренебрежительного и враждебного отношения к себе. Он убежал через изгородь с птичьего двора.

Выразительные движения.

1. Отвращение: голова откинута назад, брови нахмурены, глаза прищурены, ноздри раздуты и сморщены, углы губ опущены или, наоборот, верхняя губа подтягивается вверх.

2. Униженность: голова наклонена вниз, плечи сведены вперед.

«Заботливая хозяйка»

Представить себя заботливой хозяйкой. Показать: вы ухаживаете за птицами: сыплете им зерно, наливаете воду.

Выразить состояние хозяйки, у которой пропали гуси. Обыгрывание народной песенки «Жили у бабуси два веселых гуся».

Изобразить домашних птиц: заботливого петуха, который нашел зернышко и отдает его курочкам; гордого и смелого петуха, который охраняет свое

семейство; сердитую гусыню, которая вытянула шею и грозно шипит, защищая своих гусят; индюка, распушившего хвост.

Пальчиковая гимнастика

Сколько было утят в стае?

Как-то летним вечером

Утята стаей шли гуськом.

Шли они на пруд купаться,

Порезвиться, поплескаться.

Первый среди них — вожак.

Идет гордо: «Кря-кря-кряк!»

У трех других утят

Спинки желтые блестят.

А последний поотстал.

Очевидно, он устал.

Из травы высокой вдруг,

Вызвав у утят испуг,

Еще двое выбегают,

Место в стае занимают.

Ну-ка быстро сосчитаем:

Сколько было утят в стае?

«Гусь»

(Кумыкская народная песенка)

Где ладошка? Тут? Тут.

На ладошке пруд? Пруд.

Палец большой -

Это гусь молодой.

Указательный - поймал,

Средний - гуся ощипал,

Этот палец суп варил,

Этот палец нас кормил.

Полетел гусь в рот,

А оттуда - в живот! Вот!

Выполнять действия и движения руками и пальчиками в соответствии со смыслом стихотворения. Ритмично соединять сначала большой и сложенные вместе средний и указательный пальцы, а затем большой и указательный, соединять и разъединять все пальцы, изображая хвост индюка.

Выполнять движения в соответствии с текстом

Физминутка

«Вышли уточки на луг»

Вышли уточки на луг, кря-кря-кря!

Пролетел веселый жук, х-ж-ж!

Гуси шеи выгибают, га-га-га!

Клювом перья расправляют.

Ветер ветки раскачал?

Шарик тоже зарычал, р-р-р!

Зашептал в воде камыш, ш-ш-ш!

И опять настала тишь, ш-ш-ш.

«Гусак»

(Шагаем.)

(Машем руками-крыльями.)

(Круговые вращения шеей.

(Повороты туловища влево-вправо).

(Качаем поднятыми вверх руками.)

(Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)

(Подняли вверх руки, потянулись)

(Присели.)

Утром встал гусак на лапки,
Приготовился к зарядке. Повернулся
влево, вправо.
Приседанье сделал справно,
Клювиком почистил пух,
Поскорее в воду - плюх!

(Потянулись, руки вверх — вдох-выдох.)
(Рывки рук перед грудью.)
(Повороты влево - вправо.)
(Приседания)
(Наклоны головы влево-вправо.)
(Присели)

Подвижная игра

«Коршун и наседка»

Цель: учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.

Описание игры: В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

Варианты: если детей много можно играть двумя группами.

«Гуси-лебеди»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу.

Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.

Описание игры: На одном краю площадки чертой обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположном краю стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором находится волк. Остальное место - луг. Дети, исполняющие роли волка и пастуха, назначаются воспитателем, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся на лага, летают.

Пастух: Гуси, гуси !

Гуси (останавливаются и отвечают хором): Га, га, га!

Пастух: Есть хотите ?

Гуси: Да, да, да !

Пастух: Так летите !

Гуси: Нам нельзя,
Серый волк под горой
Не пускает нас домой.

Пастух: Так летите, как хотите,
Только крылья берегите !

Гуси, расправив крылья (вытянув в сторону руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой).

Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек (по условию игры) подсчитывают пойманных волком гусей. Затем назначаются новые волк и пастух. Игра повторяется 3-4 раза. Вначале роль волка исполняет воспитатель.

Самомассаж

Самомассаж рук прищепками

«Гуси»

Гуси, гуси! Га-га-га!

Есть хотите? Да-да-да!

Так летите же домой.

Серый волк под горой - не пускает нас домой.

Щипцеобразное разминание
(продольное)

мышечного валика локтевого края ладони.

Гимнастика для глаз

«Птицы на дворе»

Перед нами петушок – Он с земли зерно клюет.

(Дети смотрят перед собой.)

«Смотрят вниз»

Слева – курица идет,

(Смотрят влево,

Справа – уточка плывет.

вправо,

Сверху солнце ярко светит,

вверх.)

Согревает всех на свете.

Дыхательная гимнастика

Развитие речевого дыхания и голоса.

«Птичьи голоса»

Произносить слоговые сочетания и фразы на одном выдохе, изменяя тон голоса. Курица: «Ко-ко-ко-ко». Цыплята: «Пи-пи-пи-пи-пи». Курица: «Куд-кудах, снеслась в кустах». Утка: «Кря-кря-кря-кря, где здесь вода?».

Мимические упражнения

Сердитый индюк.

Отважная курица защищает своих цыплят от коршуна.

Испуганный цыпленок.

Трусливый гусенок боится плавать.

Петух готовится петь. Расслабить мышцы лица, закрыть глаза, слегка опустить нижнюю челюсть Дети изображают, как петух прочищает горло, курочка кудахчет, гусь щиплет траву, шипит.

Изобразите огорчение маленького цыпленка, который хотел запеть как петух, но у него ничего не получилось.

Утенок поранил лапку. Как ему больно. Нам его жалко.

Утята увидели огромного пса и испугались. Храбрая мама-утка их защищала.

Логоритмические упражнения

«Уточка»

Наши уточки с утра –

Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!

Наши гуси у пруда –

Га-га-га! Га-га-га!

идут по кругу вперевалочку, подражая походке уток

идут по кругу, вытянув шеи вперёд и отставив руки - «крылья» назад

Наши курочки в окно –
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!
А как Петя-петушок
Раным-рано поутру
Нам споёт: ку-ка-ре-ку!

«Индюк»

Ходит по двору индюк
Среди уток и подруг.
Вдруг увидел он грача,
Рассердился.
Сгоряча затопал,
Крыльями захлопал.

Весь раздулся, словно шар
Или медный самовар,
Затряс бородою
Понесся стрелою.

«Домашние птицы»

Ходит важно петушок,
Он расправил гребешок,
Крикнул громко ку-ка-ре-ку!
И повёл всех птиц на реку.
И индюк «болбочет» громко
Бла-бла-бла, нет индюшонка
Утка крикнула «кря-кря»
Я утят веду не зря».
Гусь гогочет «га-га-га,
Ох, гусыня, ты строга».

«Куд - куда», - кудахнут куры,
Вы, цыплята-балагуры.
Все собрались у реки
«Где букашки, червяки?».

останавливаются, встают лицом в круг,
бьют руками по бокам
встают спиной в круг, вытягивают шею
вверх, поднимаются на цыпочки)

(Шаги на месте)

(Остановиться, удивленно посмотреть
вниз)

(Потопать ногами)

(Руками, словно крыльями, похлопать
себя по бокам)

(Сцепить округленные руки перед
грудью)

(Помотать головой)

(Бег на месте)

Дети стоят в кругу, руки за спиной.
Голову гордо поднять, ходьба с
подниманием бедра
ходьба друг за другом по
кругу, поднимать руки в стороны и
опускать. Брови удивлённо поднять
Ходьба по кругу вперевалячку

Поднять голову вверх, вытянув шею
грозит указательным пальцем правой
руки.

Поднимать руки вверх – вниз.
мелкими шагами идут в круг
поднимая руки вверх, подняв брови

Гимнастика после сна

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, задержаться на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Уточка». И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, лоб - на руках. Приподнять голову, верхнюю часть груди, руки вытянуть назад; приподнять прямые ноги; прогнуться и задержаться в этом положении на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Приподнять прямые ноги и совершать ими движения в горизонтальной плоскости — «горизонтальные ножницы», 3 раза по 15 секунд.

4.И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, голова лбом лежит на

тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», в стороны, за голову, в «крылышки», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки в «крылышки», спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.

6.И.п.: сесть на пятки, руки опущены. Наклонить туловище вперед, не отрывая таза от пяток; вытянуться вперед, скользя руками по кровати; медленно вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

7. «Цапля». И.п.: стать прямо около кровати, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, носок вытянуть, прикоснуться им к колену; бедро параллельно полу. Стоять около 30 секунд.

8. Упражнение дыхательной гимнастики «Старт космического корабля»: до старта космического корабля осталось несколько секунд, начинаем вслух вести отсчет времени по секундам — 10,9,8... Отсчет вести громко, отрывисто, на одном дыхании без забора воздуха. Надо постараться распределить выдыхаемый воздух так, чтобы при произнесении слова «пуск!», выдох был свободный, нескованный.

Речевая зарядка

«Цыпленок»

Не хочу один клеваться!

Пусть скорей приходят братья!

— Где ж они?

— Под старой липой!

— Как зовут их?

— Цыпа-цыпа!

«Уточки»

Наши уточки с утра:

«Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!»

Наши гуси у пруда:

«Га-га-га! Га-га-га!»

А индюк среди двора:

«Бал-бал-бал! Балды-балды!»

Наши курочки в окно:

«Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!»

А как Петя-петушок

Ранним утром поутру

Нам споет: «Ку-ка-ре-ку!»

Релаксация

«Гуси»

Идем гуськом, растопырили крылья, шипим: «Ш-ш-ш-ш...», крылья раскинули, сердимся (мышцы напряжены). Но присмотритесь! Вокруг все знакомые, улыбнемся друг другу, расслабимся, опустим крылья – руки.

Тема «Домашние животные»

Психогимнастика

«Собачка принимает»

(этюды на отображения внимания)

Охотничья собака, увидев дичь, моментально застыла в напряжённой позе. Морда у неё вытянулась вперёд, уши поднялись, глаза неподвижно глядят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный дразнящий запах.

«Котята»

Воспитатель читает английскую народную песенку в переводе С. Маршака:

Два маленьких котенка поссорились в углу,
Сердитая хозяйка взяла свою метлу
И вымела из кухни дерущихся котят,
Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.
А дело было ночью, зимою, в январе.
Два маленьких котенка озябли на дворе.
Легли они, свернувшись, на камень у крыльца.
Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.
Но сжалилась хозяйка и отворила дверь"
"Ну что,- она спросила,- не ссоритесь теперь?"
Прошли они тихонько в свой угол на ночлег,
Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег
И оба перед печкой заснули сладким сном,
А вьюга до рассвета шумела за окном.
Дети, послушав песенку, по очереди показывают мимику хозяйки, озябших котят, сладкий сон согревшихся котят. Затем разыгрывают всю сценку полностью.

«Жадный пес»

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.

Этюд сопровождается музыкой.

Пальчиковая гимнастика

«Котёнок»

Кусается сильно котёнок – глупыш,
Он думает: это не палец, а мышь (смена рук)
Но я же играю с тобою, малыш,

Бельевой прищепкой или пальцами
другой руки, поочередно «кусаем»
ногтевые фаланги (от указательного
пальца к мизинцу и обратно, на

А будешь кусаться – скажу тебе:
«Кыш!»

«Лошадки»

По дороге белой, гладкой
Скачут пальцы, как лошадки.
Чок- чок – чок, чок – чок – чок.
Скачет резвый табунок.

«Шла собака через мост...»

(Русская народная потешка)
Шла собака через мост,
Четыре лапы, пятый хвост.
Если мост обвалится,
То собака свалится.

«Буренушка»

Дай молочка, Бурёнушка,
Хоть капельку — на донышке.
Ждут меня котятки,
Малые ребятки.
Дай им сливок ложечку,
Творожку немножечко,
Масла, простоквашки,
Молочка для каши.
Всем даёт здоровье
Молоко коровье.

Физминутка

«Лошадки»

Эй, лошадки, все за мной
Поспешим на водопой.
Вот река широка и глубока,
Не достанешь до дна.
А водица вкусна.
Пейте!
Хороша водица!
Постучим копытцем.

ударные слоги стиха). После 1 – го
двустушия – смена рук.

Пальчики «скачут» по столу в ритме
Стихотворения.

Изображаем всеми пальцами
шагающую собаку – средний
палец оттопырен вперёд (голова),
остальные идут по столу.

Показываем четыре пальца,
поднятые вверх, большой прижат
к ладони.

На слово «пятый» зажимаем все
пальцы, а большой поднимаем вверх.
Две ладони оставьте вместе тыльной
стороной вверх, ладони касаются
кончиками пальцев – это будет мост.
Изобразите, как мост обваливается.
Разведите руки в стороны и пожмите
плечами, как бы изображая удивление,
недоумение.

Дети показывают, как доят корову.
Делают «мордочки» из пальчиков.
Загибают по одному пальчику на обеих
руках.
Снова «доют».

Встать, руки вперёд, сделать прыжки на
месте.

Развести руки в стороны. Занять
исходное положение, сделать наклоны
вперёд. Выпрямиться, потопать
левой и правой ногой. Встать, руки
вперёд, сделать прыжки на месте.

Эй, лошадки, все за мной
Поскакали домой.
Гоп – гоп – гоп – гоп!

«Пятачок»

Поросёнок Пятачок
Отлежал себе бочок
Встал на ножки, Потянулся,
А потом присел, нагнулся
И немножко поскакал,
И на месте пошагал,
А потом прилёг,
Но уже на левый бок.

«Корова»

«Му-му-му! - мычит корова.-
Забодаю Катю с Вовой.
Вы не пьете молоко?
Убегайте далеко!»

Сидя повернуть вправо, влево, руки на
поясе. Встать, руки вверх и потянуться.
Присесть, встать, сделать наклон вперёд,
выпрямиться.

Руки на пояс, прыжки на двух ногах на
месте. Руки вниз, шаг на месте.

Идут по кругу, сделав «рога» из
указательных пальцев.

Поворачиваются в круг, делают по два
поворота вправо-влево.

Руки на пояс, делают сердитое лицо.
Разбегаются по группе.

Подвижная игра

«Кот и мыши»

Цель: закрепить умение бегать стремительно и манёвренно, подчиняясь
правилам коллективной игры.

Необходимо чётное число игроков.

Дети встают парами в шеренгу лицом друг к другу. Каждая пара берётся за
руки и поднимает их, в результате образуется проход – «нора». В одном ряду
стоят «мыши», а в другом «коты». Игра начинается со слов, которые дети
произносят хором: Тише, мыши, кот на крыше, а котята – ещё выше.

Первая пара игроков выходит из общего ряда: кот ловит мышь, а та бежит
вокруг и между стоящих парами детей. В опасный момент мышка может
спрятаться в «норе» (кот не имеет права забегать в нору). Как только кот
поймает мышь, они возвращаются на своё место в шеренге и встают парой.

Дети опять читают хором стишок и следующая пара игроков «превращается»
в кота и мышку. Игра продолжается до тех пор, пока каждый кот не поймает
свою мышь

«Повар и котята»

Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие
быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.

Описание игры: По считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в
обруче кегли-сосиски. Повар разгуливает внутри отмеченного пространства –
кухни. Дети идут по кругу вокруг кухни и повара, выполняя различные
упражнения на формирование осанки, и произносят текст:

Плачут киски в коридоре,

У котят большое горе:

Хитрый повар бедным кискам

Не даёт схватить сосиски.

С последними словами котята забегают в кухню, стремясь схватить сосиску. Повар пытается осадить вбежавших игроков. Пойманный замирает в застигнутой позе. Игра продолжается до тех пор, пока все сосиски не будут украдены у повара. Котята, пойманные поваром, должны придумать название своей зафиксированной позы.

Самомассаж

Массаж ладоней и пальцев шестигранным карандашом

«Щенок»

Жил-был маленький щенок.
Он подрос, однако,
И теперь он не щенок –
Взрослая собака.
Жеребёнок с каждым днём
Подрастал и стал конём.
Бык, могучий великан,
В детстве был телёнком.
Толстый увалень баран –
Тоненьким ягнёнком,
Этот важный кот Пушок –
Маленьким котёнком,
А отважный петушок –
Крохотным цыплёнком.

1-я часть - ритмичные продольные
движения двух шестигранных
карандашей между ладонями

2-я часть - ритмичное поочерёдное
нажатие тупым концом карандаша на
подушечки пальцев левой руки

3-я часть- ритмичное поочерёдное
нажатие тупым концом карандаша на
подушечки пальцев правой руки

Гимнастика для глаз

«Кошка»

Вот окошко распахнулось,	Разводят руки в стороны.
Кошка вышла на карниз.	Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.
Посмотрела кошка вверх.	Смотрят вверх.
Посмотрела кошка вниз.	Смотрят вниз.
Вот налево повернулась.	Смотрят влево.
Проводила взглядом мух.	Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

Дети приседают.

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

Смотрят прямо.

И закрыла их руками.

Закрывают глаза руками.

«Лошадка»

Мы поскачем на лошадке

(Прослеживание глазами за предметом.)

Вправо – влево.

(Вправо - влево.)

Вверх – вниз.

(Вверх – вниз.)

«Мой щенок»

Я щенка нарисовал, милого, смешного.

(большой круг)

В целом мире не найти друга мне такого!

(малый круг)

Он протягивает лапу

(по траектории восьмерка).

И глядит лукаво.

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

Слева луг цветет веселый (посмотрим глазами налево,

Убегает вдаль река (посмотрим вниз).

На другом большом рисунке

Конь взлетает к облакам (поднимем глаза вверх).

Дыхательная гимнастика

Развитие речевого дыхания и силы голоса

Звукоподражание животным. Изменять голос по силе и высоте.

Корова: «Му-у-у-у, молока кому?» (громко, низким голосом)

Теленок: «Му-у-у-у» (тихо, высоким голосом)

Кошка: «Мяу-мяу-мяу» (тихо, высоким голосом)

Котенок: «Мяу-мяу-мяу» (тихо, высоким голосом)

Разговор Теленка и Котенка. «Мле-мли-мля», «Мяу-мяу-мяу» «Пли-пля-пле».

Мимические упражнения

1. Выразить мимикой эмоции: страх, испуг, сострадание, боль.

Выразить мимикой и жестами отношение разных людей к животным: мальчик гладит щенка, девочка испугалась сердитого бульдога.

2. Представить и показать мимикой состояние собаки, которую выгнали из дома, голодного котенка, просящего молочка у своей хозяйки.

3. Выразить состояние хозяйки, у которой пропала кошка или коза. Изобразить провинившуюся кошку, укравшую сосиску, а затем выразить ей сочувствие.

Плачет киска в коридоре.

У нее большое горе:

Злые люди бедной киске

Не дают украсть сосиски. Б. Заходер

4. Щенок проснулся, потянулся, посидел и побежал.

Набегался, устал, остановился, тяжело задышал.

Увидел сметану, съел ее, облизывается. (Сидят на корточках, широко открывают глаза, тянутся, бегут по залу.

Останавливаются, тяжело и часто дышат, высунув язык. Облизывают губы).

Логоритмические упражнения

«Наш Маркиз»

Выполнение движений в соответствии с текстом.

То прогнет,

То выгнет спинку,

Ножку вытянет вперед -

Это делает зарядку

Наш Маркиз -

Пушистый кот.

Чешет он себя за ушком,

Жмурит глазки и урчит.

У Маркиза все в порядке:

Когти, шерсть и аппетит.

«Теленок»

Бу-бу,
Я рогатый.
Бу-бу,
Я хвостатый.
Бу-бу,
Я ушастый.
Бу-бу,
Очень страшный
Бу-бу,
Испугаю.
Бу-бу,
Забодаю.

«Кошка»

Вы со мной знакомы близко.
Я приветливая киска.
Кверху - кисточки на ушках,
Когти спрятаны в подушках.
В темноте я зорко вижу,
Понапрасно не обижу.
Но дразнить меня опасно -

Два прыжка.
«Рожки» из пальчиков.
Два прыжка.
«Хвостик» из руки - за спиной.
Два прыжка.
«Ушки» из ладошек.
Два прыжка.
«Рожки» из пальчиков.
Два прыжка.
Топают.
Два прыжка.
«Бодаются».

Идут по кругу на носочках,
крадучись, держа согнутые руки
перед грудью. Останавливаются,
встают лицом в круг, делают «ушки»
из ладошек, затем - «когти» из
пальчиков.
Вновь идут по кругу крадучись.
Опять останавливаются, встают
лицом в круг

Гимнастика после сна

- 1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем - другой; макушкой в это время стремиться в противоположную сторону; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.
- 2.И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья. Поднять прямую ногу, присоединить к ней другую; удерживать ноги на 4 счета; опустить вместе; выполнить то же, начиная с другой ноги. Повторить 3 раза.
- 3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», ногами - «кроль» на 8-10 счетов; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.
- 4.И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки на пояс; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.
5. «Кошечка». И.п.: стоять на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина - на одной прямой линии. Опустить голову книзу, спину выгнуть - «кошечка сердится»; поднять голову, спину прогнуть - «кошечка ласковая». Повторить 5 раз.
6. «Тростинка». И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, прямые руки поднять вверх, кисти соединить вывернутым «замочком». Не сгибая ног и рук, наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (делать круговые вращения верхней частью туловища). Выполнить 4 круга,

проделать те же движения в обратном порядке. Сделать паузу, повторить еще раз.

7. «Цирковые лошадки». И.п.: ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони вниз. Бег на месте с высоким подниманием коленей, с касанием коленями ладоней рук, носки ног.

Речевая зарядка

«Кошечка»

- Что ты хочешь, кошечка?
- Молочка немножечко.
- Что ж ты снова грустная?
- Молочко невкусное.
- Что ты хочешь, кошечка?
- Сливочек немножечко.

«Две кошечки»

В доме на окошке,
Встретились две кошки.
Шерсть их дыбом, хвост трубой,
Не хотят идти домой.
Ссорились соседки,
На яблоне ветке.
Вдруг ветки закачались,
И кошки разбежались.

Релаксация

«Спящий котенок»

Веселые, озорные котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиками, приглаживают шерстку. Но вот они начали зевать, легли на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно и ровно дышат (расслабление).

Тема «Поздняя осень»

Психогимнастика

«Пройдём через грязь»

Дети идут через грязь, скользят, падают, отряхиваются, моют обувь и т.д.

«Первый снег»

(этюды на выражение удовольствия и радости)

Много дней шёл мелкий холодный дождь. Дул холодный ветер. В саду было уныло и грязно. Мальчика не выпустили на улицу.

Вот и сегодня мальчик проснулся и подумал, что опять не пойдёт гулять. Он подошёл к окну и замер от приятного изумления. Всё покрыто белым – белым снегом.

Пальчиковая гимнастика

«Поздняя осень»

Солнышко греет уже еле- еле;

Поочерёдно соединять, начиная с

Перелётные птицы на юг улетели;
Голы деревья, пустынные поля,
Первым снежком принакрылась земля.
Река покрывается льдом в ноябре
Поздняя осень стоит на дворе

«Птицы улетают»
Птички полетели,

Крыльями махали

На деревья сели,

Вместе отдыхали.

Физминутка

«Перелетные птицы»

Курлы-си, курлы-си,
Улетают до весны,
Улетают до весны
По Руси, по Руси.

Уты, уты полетели,
На головку сели.
Сели, посидели
Да опять полетели
Да опять полетели.
Уты, уты, уты.

Вниз по озеру лебедушка плывет,
Выше бережка головушку несет.

Выше леса крылья взмахивает,

На себя воду заплескивает.
Гуси летели,
Лебеди летели.
«Улетают Лебеди»
Лебеди летят,
Крыльями машут,

больших, пальцы рук при каждой
примете осени.

Руки сжать в замок.
Развести руками перед собой.

Большой палец отгибают в
горизонтальное положение,
сверху присоединяют сомкнутые
прямые остальные пальцы.
Машут ладонями с широко
раскрытыми пальцами.
Руки вверх, все пальцы широко
расставлены
Большие пальцы отгибают
(как движения в первой строчке)

Двигаются по кругу спокойным шагом
на носках, плавно опуская и поднимая
руки и произнося: «Курлы-си...»

Взмахивают руками.
Кладут руки на голову и качают
головой.

Взмахивают руками, произнося:
«Уты, уты...»

Поднимают руку до уровня плеча,
согнув ее в локте, ладонь складывают,
как птичью головку и покачивают ею
вниз – вверх.

Поднимают руки вверх, соединяя их над
головой и опускают вниз.

«Плещут» ладонями воду на себя.
Бегают по кругу на носках, помахивая
руками.

плавные движения руками с большой
амплитудой

Прогнулись над водой,
Качают головой,
Прямо и гордо умеют держаться,
Тихо-тихо на воду садятся

наклоны вперед, прогнувшись
приседания

Подвижная игра

«Рябина и птицы»

Цель: упражнять в беге в определенном направлении.

Дети делятся на две команды: одна команда – это "ягоды рябины", а другая команда - "птицы".

Дети - «ягоды рябины» держат в руках картонный круг красного цвета или к картонному красному кругу крепится верёвочка, и круг с верёвочкой вешается на шею, как медаль.

Команды детей выстраиваются в две шеренги и становятся напротив друг друга в разных частях комнаты или площадки для игры.

Команда птиц говорит такие слова:

«Ветер вдруг сильнее подул,

Ягоды с рябины сдул.

Ветер ягоды гоняет,

Будто с мячиком играет».

Команда рябиновых ягод отвечает:

«Эти ягодки летят,

К птичкам в клювик не хотят.

Ягодки скорей, скорей,

Птичкам будет веселей».

После этих слов команда птиц ловит команду ягод рябины. «Ягоды рябины» стараются убежать от «птиц» и достигнуть того места, где находились «птицы». В этом месте «ягоды рябины» находятся в безопасности и «птицы» не могут их поймать.

Ловля «ягод рябины» продолжается по времени, например, 1 или 2 минуты, а потом вся игра повторяется снова.

Самомассаж

«Рукавицы»

Вяжет бабушка Лисица

Всем ребятам рукавицы:

Для лисенка Саши,

Для лисички Маши,

Для лисенка Коли,

Для лисички Оли,

А маленькие рукавички.

Для Наташеньки – лисички.

В рукавичках- да-да-да!

Не замерзнем никогда!

-А у нас есть валенки,

Отвечали зайньки.

Поочередно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев.

Поочередный массаж пальцев левой руки, начиная с большого (при повторении массировать пальцы правой руки).

Потереть ладони друг о друга.

Что нам вьюга и метель?...

Хочешь Мишенька, примерь.

Самомассаж лица «Осень»

Если дождь стучит по крышам то
сильней, то тише, тише.

Землю всю листва укрыла -
значит, осень наступила.

Осень в гости к нам пришла, краски
яркие взяла.

Стала желтою трава, разноцветною -
листва.

Осень в гости к нам пришла сильный
ветер принесла

Листья пестрые летят... осень любит
листопад!

Осень в гости к нам пришла, дождь с
собой принесла.

Мелкий дождик моросит, у деревьев
грустный вид.

Осень в гости к нам пришла, птичек
в стаи собрала.

«Стало холодно вокруг, вам пора
лететь на юг!»

Осень в гости к нам пришла, в
огород нас позвала.

Не ленись, да поспевай, собирай—ка
урожай.

«Ветер»

Дунул ветер на березку,
Разлохматил ей прическу
Ветер очень торопился
Улетел, не извинился.

Гимнастика для глаз

«Снежинки»

Мы снежинку увидали
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, вниз.
Всё! На землю улеглись.
Глазки закрываем,

Постукивание подушечками
пальцев.

Поглаживающие движения.

Спиралевидные движения.

Постукивающие движения.

Зигзагообразные движения.

Пощипывающие движения.

Легкое зигзагообразное поглаживание
волосистой поверхности головы в
направлении от макушки к ушам.

Дети берут снежинку в руку.
Вытянуть снежинку вперёд перед
собой, сфокусировать на ней взгляд.
Отвести снежинку вправо,
проследить движение взглядом.
Отвести её влево, проследить
взглядом. Поднимать снежинки вверх
и опускать вниз.
Покружиться и присесть, опустив
снежинку на пол. Закрыть ладошками
глаза. Дети складывают снежинки и
сдаются.

Глазки отдыхают.

Дыхательная гимнастика

«Осенний ветер»

Дети поднимают руки вверх - это «веточки деревьев». Несколько раз медленно и длительно выдыхают воздух, изображая осенний ветер. «Верхушки деревьев» при этом качаются (кисти рук плавно двигаются справа налево и наоборот).

Мимические упражнения

«Осень»

1. Изобразить раннюю Осень. У Ранней Осени легкая поступь, веселое лицо. Она радостная, щедрая, добрая, красивая.
2. Изобразить позднюю Осень. Поздняя Осень грустная, печальная. Изобразить плачущую Осень.

Логоритмические упражнения

«Дождик»

Капля раз, капля два.

(прыжки на носках, руки на поясе)

Очень медленно сперва.

(4 прыжка)

А потом, потом, потом

(8 прыжков)

Всё бегом, бегом.

(руки развести в стороны)

Мы зонты свои раскрыли,

(руки полукругом над головой)

От дождя себя укрыли.

«Снегири»

(по 4 хлопка руками по бокам и по 4 наклона головы в сторону)

Вот на ветках, посмотри,

(на первое слово каждой строки – частое

В красных майках снегири.

потряхивание руками, на второе – один

Распушили пёрышки,

хлопок по бокам)

Греются на солнышке.

(по 2 поворота головы на каждую строку)

Головой вертят,

Улететь хотят.

Кыш! Кыш! Улетели!

(дети разбегаются по группе, взмахивая руками, как крыльями)

За метелью! За метелью!

Гимнастика после сна

«Осенняя»

Осень, осень, осень,

-Лёжа на кровати, хлопки в ладоши

Гости недель восемь,

снизу вверх и обратно. На последние

С громами сильными,

две строки-махи кистями рук в

С дождями и ливнями.

разные стороны.

Лей-ка, дождик, с неба,

Больше будет хлеба.

Утром мы во двор идём

-шагаем ногами и руками по кровати;

Листья сыплются дождём.

-махи кистями рук впереди себя
вверх;

Под ногами шелестят,
И летят, летят, летят.
Воды зашумели,
Быстрого ручья.
Птицы улетели,
В дальние края
Где же ты, солнышко лета?
Осень явилась,
Вот ты и скрылось
Травки засохли, нивы потухли.
Грустное время,
Холод и темень.
Что, ты, рано в гости,
Осень к нам пришла?
Ещё просит сердце Света и тепла.

- шагаем ногами по кровати;
-раскачивание рук перед собой в
разные стороны.
- садимся «султанчиком»,
изображаем руками полёт птиц

- сидя «султанчиком», разводим руки
сверху в стороны и обратно
- группируемся, обхватываем колени
руками, голову прячем в колени, и
обратно в исходное положение.
Расслабление, лёжа на кровати, руки
и ноги свободно.

Самомассаж: Корректирующие
упражнения на профилактику
плоскостопия и осанки: «Дорожка
здоровья».

Речевая зарядка

«Снегирь»

Алой кисточкой заря,
Красит грудку снегиря,
Чтоб в морозы и в пургу,
Не замерз он на снегу.

Релаксация

«Жарко-холодно»

Мы сидим в лесу холодным осенним вечером. Холодно! (Мышечное напряжение). Но вот наш костер разгорелся. Нам тепло, жарко... (Расслабление). Костер постепенно затухает. Вновь холодно. Подбросим веток, он вновь разгорелся и нам тепло и т.д.

Тема «Перелетные птицы»

Психогимнастика

Воспитание положительного отношения к занятию, развитие эмоций.
Педагог предлагает детям поздороваться как птички – “клювиками”, затем поприветствовать птичек.
- Доброе утро!
Солнце проснулось!
Птицы запели.
К нам прилетели!
Много с собою
нам дел принесли!

Пальчиковая гимнастика

«Синий чиж»

По дубочку постучишь

(стучат кулачком по столу)

Прилетает синий чиж.

(машут «крыльями»)

У чижа, у чиженьки

Хохолочек рыженький.

(поднимаем вверх четыре пальца и делаем пальцами волнообразные движения, пёрышки на хохолке «развеваются»)

А на лапке маленькой

Сапожочек аленький.

(указательный палец одной руки поставить на стол и кончиком пальца другой руки погладить ноготь пальца, изображающего лапку)

Чиж под солнышком летал

И головкой кивал.

(машут «крыльями», киваем головой).

«Птички»

Птички полетели,

(большой палец отгибают в

горизонтальное

положение, сверху присоединяют

сомкнутые

прямые остальные пальцы)

Крыльями махали

(машут ладонями с широко

раскрытыми пальцами)

На деревья сели,

(руки вверх, все пальцы широко

расставлен)

Вместе отдыхали.

(большие пальцы отгибают, как

движения в первой строчке).

Физминутки

«Стая птиц»

Стая птиц летит на юг,

(Дети машут руками, словно крыльями)

Небо синее вокруг.

Чтоб скорее прилетать,

(Дети машут руками интенсивнее)

Надо крыльями махать.

В небе ясном солнце светит,

Космонавт летит в ракете.

(Потягивание – руки вверх)

А внизу леса, поля –

Расстилается земля.

(Низкий наклон вперед, руки разводятся в сторону)

Птички начали спускаться,

На поляне все садятся.

Предстоит им долгий путь,

Надо птичкам отдохнуть.

(Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд)

И опять пора в дорогу,

Пролететь нам надо много.
Вот и юг. Ура! Ура!
Приземляться нам пора.
«Ласточки»

Ласточки летели,
Все люди глядели.
Ласточки садились,
Все люди дивились.
Сели, посидели,
Взвились, полетели.
Полетели, полетели,
Песенки запели.

(Дети встают и машут «крыльями»)

(Дети садятся за столы)

(бегут по кругу, взмахивая руками, как крыльями)

(приседают, сложив руки за спиной)

(делают ритмичные наклоны головы)
(опять бегут по кругу, взмахивая руками).

Гимнастика для глаз

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

Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (пять – шесть раз).

Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (три – четыре раза).

Вращать глазами по кругу по 2 – 3 сек. (три – четыре раза).

Быстро моргать (1 мин.).

Смотреть вдаль, сидя перед окном (3 – 4 мин.).

Дыхательная гимнастика

«Гуси летят»

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны - вдох, опустить вниз - выдох, произносить «г-у-у-у».

«Птичка»

Птичка крылышками

(сидя, вдох)

Замахала

(выдох)

И тихонько пропищала:

«Пи-пи-пи».

«Песни птичек»

Снегирь: «Фью-фью-фью»;

Чайка: «Га-ак-аг-аг, гре-гри»;

Синица: «Кик-кик-кик»;

Воробей: «Чик-чи-рик».

Развитие речевого дыхания и голоса

«Гуси»

Исходное положение: руки поставить на пояс. Медленно наклонить туловище вперед, не опуская голову вниз. Произнести протяжно “Га-а-а”. Принимая исходное положение, производится вдох.

Мимические упражнения

- Изобразить радость аистов и других перелетных птиц, увидевших родные края после возвращения из дальних странствий.
- Выразить состояние грусти и печали. Показать: вы прощаетесь с улетающими птицами.

Речевая зарядка

«О чем поют воробушки?»

О чем поют воробушки
В последний день зимы?
- Мы выжили!
Мы дожили!
Мы живы!
Живы мы!

В. Берестов

Подвижная игра

«Перелет птиц»

Описание игры: На одной стороне зала (площадки) находятся дети – птицы. На другой стороне – различные предметы: гимнастические стенка, скамейки, невысокие бревнышки (если это на площадке) – это деревья, на которые взлетают птицы. По сигналу педагога «Птицы полетели!» дети, размахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал «Буря!» все бегут к возвышениям и прячутся там. Когда педагог произнесет: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по всему залу – птицы продолжают полет. Страховка во время игры обязательна, особенно при спуске детей с возвышений.

«Совушка»

Цели: развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

Описание игры: На площадке обозначается гнездо совы (круг), в котором она находится. Остальные играющие: мышки, жучки, бабочки – располагаются по всему залу (площадке). По сигналу педагога «День!» все ходят, бегают по площадке, передавая движениями характер образа, стараясь не задевать друг друга. Через некоторое время педагог произносит: «Ночь!», и все замирают, останавливаясь на месте в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо. По сигналу «День!» совушка улетаёт, а мышки, жуки, бабочки снова начинают резвиться. Игра повторяется с другим водящим (из числа ни разу не пойманных).

Логоритмические упражнения

«Скачет шустрая синица»

Скачет шустрая синица,
Ей на месте не сидится,

(прыжки на месте на двух ногах.)

(прыжки на месте на левой ноге.)

Прыг-скок, прыг-скок,
Завертелась, как волчок.
Вот присела на минутку,
Почесала клювом грудку,
вправо)
И с дорожки - на плетень,
Тири-тири,
Тень-тень-тень!
(А. Барто)

(прыжки на месте на правой ноге.)
(кружимся на месте.)
(присели.)
(встали, наклоны головы влево-
(прыжки на месте на левой ноге)
(прыжки на месте на правой ноге)
(прыжки на месте на двух ногах).

Самомассаж

«Скворечник»

Ладони вертикально поставлены друг против друга, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты внутрь.

Скворец в скворечнике живет
и песню звонкую поет.

Гимнастика после сна.

1.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки - на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками - в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки - вдоль тела. Поднять голову, носки - себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз

4.И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.

5.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны - вдох, скрестить руки на груди - выдох. Повторить 4 раза.

6.И.п.: основная стойка. «Птицы летят»: 1 - поднять руки в стороны, вверх; 2 - вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.

7. «Цапля». И.п.: стать прямо около кровати, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, носок вытянуть, прикоснуться им к колену; бедро параллельно полу. Стоять около 30 секунд.

Релаксация

«Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и

птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Тема «Зима»

Психогимнастика

Изобразить: вы катаетесь на коньках, играете в снежки, лепите снеговика, везете на санках малышей, ходите на лыжах.

Пальчиковая гимнастика

«Наши ручки замерзают»

Наши ручки замерзают.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп

Поиграем – ка немножко

Да похлопаем в ладошки.

Пальчики, чтоб их согреть,

Сильно надо растереть.

Пальчики мы согреваем,

Их сжимаем – разжимаем!

(кулачки крепко прижать друг к другу).

(хлопки двумя руками).

(разжать кулачки).

(хлопать в ладоши).

(прижать ладони друг к другу, тереть

ладонь о ладонь).

(греем руки круговыми движениями, сжимаем и разжимаем кулачки).

«Мы во двор пошли гулять»

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы во двор пришли гулять.

Бабу снежную лепили,

Птичек крошками кормили,

С горки мы потом катались,

А еще в снегу валялись.

Все в снегу домой пришли.

Съели суп,

и спать легли.

(загибают пальчики, начиная с Большого).

(«Идут» по столу указательным и средним пальчиками).

(«Лепят» комочек двумя Ладонями).

(«Крошат хлебушек»).

(ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой).

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

(«Идут» по столу указательным и средним пальчиками).

(движения воображаемой ложкой).

(руки под щеку).

«Пирог»

Падал снег на порог.

Кот слепил себе пирог.

(2 раза медленно опускают ладони на стол).

(прижимают ладонь к ладони «лепят»

А пока лепил и пек,
Ручейком пирог утек.
Пирожки себе пеки
Не из снега – из муки.

пирог).
(«Бегут» пальчиками по столу).
(прижимают ладонь к ладони
«лепят» пирог).

Физминутки

«Снежная королева»

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

«Снежная физминутка»

Раз, поймали, два, поймали!	(дети «ловят» снежинки)
Не устали? Не устали!	
Раз, поймали, два, поймали!	(дети «ловят» снежинки)
И конечно, не устали!	
А снежинок много-много!	(дети выполняют руками «волны», при этом ладошки «смотрят» вниз)
И растут везде сугробы.	(дети показывают руками с растопыренными пальцами «растущие сугробы»)
Снег в ладошки наберём	(дети показывают, как они набирают двумя руками пригоршню снега)
И лепить снежки начнём!	(начинают «лепить» снежки)
Лепим, лепим, лепим ком	(дети продолжают «лепить» снежки)
И бросаем вверх потом!	(мнимый снежок подбрасывается вверх)
Поиграли без заботы,	
А теперь спешим к работе!	(все возвращаются к работе)

Гимнастика для глаз

«Снежинки»

Мы снежинку увидели,	(дети берут снежинку в руку.
Со снежинкой играли.	(вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд).
Снежинки вправо полетели,	(отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом).
Дети вправо посмотрели.	(отвести её влево, проследить взглядом).
Вот снежинки полетели,	
Дети влево посмотрели.	
Ветер снег вверх поднимал	
И на землю опускал...	
Дети смотрят вверх и вниз.	(поднимать снежинки вверх и опускать вниз).
Всё! На землю улеглись.	(покружиться и присесть, опустив снежинку на пол).

Глазки закрываем,

(закрыть ладошками глаза).

Глазки отдыхают.

(дети складывают снежинки и садятся)

«Разминка»

На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

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.

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.

Дыхательная гимнастика

«Снежинки»

Стоя, держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на кусочки ваты. Струя длительная и холодная.

С неба падают зимою

И кружатся над землею

Легкие пушинки,

Белые снежинки.

«Вьюга»

Старая, седая, с ледяной клюкой,

Вьюга ковыляет Бабой ягой.

Воет вьюга: «З-з-з-з-з-з».

(с усилением звука)

Застонал лес от вьюги: «М-м-м-м-м-м».

(тихо, высоким голосом)

Тяжело стонут дубы: «М-м-м-м-м-м».

(громко, низким голосом)

Стонут березы: «М-м-м-м-м-м».

(тихо, высоким голосом)

Шумят ели: «Ш-ш-ш-ш-ш-ш».

Стихает вьюга: «С-с-с-с-с-с».

Развитие речевого дыхания и голоса

«Погреться на морозе»

Ребенок вдыхает через нос и дует на «озябшие» руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

Мимические упражнения

- Выразить свое состояние и настроение в разное время зимы: мы радуемся первому снегу, ежимся от холодного ветра, нас пробивает дрожь до самых костей в морозную, студеную погоду.

- Передать гневную интонацию деда Мороза.

Дед Мороз проспал в постели,

Встал, сосульками звеня:

- Где вы, вьюги и метели?

- Что не будите меня?

Речевая зарядка «Мороз колдует»

Разыграйтесь – ка, метели!

Гнитесь ниже сосны, ели!

Все, что есть в моем лесу,

Я засыплю, занесу!

Подвижная игра

«Мороз – красный нос»

Цель: учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.

Описание игры: На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз- красный нос, он говорит:

«Я мороз – красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где и настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить, учитывается, что играющие выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

«Зима пришла»

Цели: упражнять в беге; закреплять умение соблюдать правила игры.

Описание игры: Дети разбегаются по площадке и прячутся (присаживаются на корточки за снежными валами, горкой, снеговиком). На слона взрослого «Сегодня тепло, Солнышко светит, идите гулять!» дети выбегают из укрытий и разбегаются по площадке. На сигнал «Зима пришла, холодно! скорей домой!» все бегут на свои места и снова прячутся.

«Снежинки и ветер»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Описание игры: В этой игре дети будут снежинками. Они собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого «Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки!» дети разбегаются в разные стороны, расставляют руки в стороны, покачиваются, кружатся. По сигналу «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок!» — собираются в кружок и берутся за руки.

Логоритмическое упражнение

«Снежинки»

Снежинки пуховые,	(дети бегут по кругу, взявшись за
Веселые, живые!	руки).
Вы кружитесь, мерцаете	(кружатся на носочках на месте).
В молчании лесном.	
И землю устилаете	(медленно приседают).
Блестящим серебром.	

Самомассаж

«Ручки греем»

Упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,
Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!
Надо ручки нам согреть,
Посильнее растереть.

Гимнастика после сна

1.И.п.: лежа на спине, руки на поясе. Опустить подбородок на грудь, носки на себя; потянуться, надавливая руками на тазовые кости; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - руки к плечам (вдох); 2 - поднять голову (выдох), руки вперед; 3 - то же, но руки в стороны; 4 - вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх; снова согнуть и опустить; выполнить то же другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

4.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; руки за голову (ладони на затылке); руки в «крылышки»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: то же. 1 - сделать широкие «крылышки» на кровати, приподнять голову и плечи; 2 - поднять одну прямую ногу; 3 - ногу опустить; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

6. «Гусеница». И.п.: сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги приблизить пятками к ягодицам, руки в упоре сзади. Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно. Тем же движением вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

7. «Флюгер». И.п.: стать прямо, ноги чуть расставлены; руки вперед, ладони вместе («стрелочка»). 1 - медленно повернуть корпус на 90°, не отрывая глаз от рук; ноги остаются неподвижными; задержаться на 4-5 счетов; медленно вернуться в и.п. Повторить все в другую сторону. Выполнить 10 раз.

Релаксация

«Холодно – жарко»

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул

холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2–3 раза).

Тема «Зимующие птицы»

Психогимнастика

Воспитатель предлагает детям изобразить озябших, голодных птиц. Показать, как они обрадовались, когда им насыпали крошек. Изобразить воробья, испугавшегося кошки. Выразить переживание, сочувствие воробью.

Пальчиковая гимнастика

«Кормушка»

Сколько птиц к кормушке нашей

(ритмично сжимают и
разжимают кулачки)

Прилетело? Мы расскажем.

Две синицы, воробей,

(на каждое название птицы
загибают по одному пальчику)

Шесть щеглов и голубей,

Дятел в пестрых перышках.

Всем хватило зернышек.

(опять сжимают и разжимают
кулачки).

«Кормушка для птиц»

Прилетайте, птички,

Сало дам синичке.

(зовущие движения пальцев)
(режущие движения ладони по
другой)

Приготовлю крошки,

Хлебушка немножко.

Это крошки голубям,

Эти крошки воробьям.

Галки, да вороны,

Ешьте макароны.

(пальцы щепоткой, тереть
подушками друг по другу)
(вытянуть вперед правую руку
левую)
(тереть ладонью об ладонь).

Физминутки

«Стая птиц»

Стая птиц летит на юг,

Небо синее вокруг.

Чтоб скорее прилетать,

Надо крыльями махать.

(дети машут руками, словно крыльями).

(дети машут руками интенсивнее).

«Снегири»

Вот на ветках, посмотри,

В красных майках снегири.

Распушили перышки,

Греются на солнышке.

Головой вертят,

Улететь хотят. -

Кыш! Кыш! Улетели!

(4 хлопка руками по бокам)

(4 наклона головы).

(частые потряхивания руками,
опущенными вниз).

(2 поворота головы на каждую
строку).

(разбегаются по комнате, взмахивая

За метелью, за метелью!

(Н. Нищева)

«Воробей»

Среди белых голубей

Скачет шустрый воробей.

Воробушек-пташка,

Серая рубашка.

Откликайся, воробей,

Вылетай-ка, не робей.

Русская народная потешка

руками, как крыльями).

(дети идут по кругу, заложив руки за спину, это «голуби»).

(в центре скачет на корточках один ребенок — «воробей»).

(встают лицом в круг, берутся за руки, идут приставным шагом).

(«Воробей» пытается «вылететь», а «голуби» его не пускают)

Гимнастика для глаз

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.

Дыхательная гимнастика

«Ворона»

Дети сидят. Руки опущены вдоль туловища. Быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: «кар!».

«Филин»

Сидит филин на суку

И кричит: «Бу-бу-бу-бу».

Сидя. Вдох.

Выдох со звуком.

«Птичка»

Птичка крылышками

Замахала

И тихонько пропищала:

«Пи-пи-пи».

Сидя. Вдох.

Выдох.

Развитие речевого дыхания и голоса

«Ворона»

- Исходное положение: руки поднять через стороны вверх. Медленно опуская руки и приседая, дети произносят протяжно “Ка-а-ар”. Педагог хвалит тех “ворон”, которые медленно спустились с дерева на землю. Занимая исходное положение, дети делают произвольно вдох.

Мимические упражнения

- Изобразить птиц в морозный день: «Ой, холодно! Ой, как зябнут ножки!»

- Выразить мимикой состояние голодных и замерзающих птиц. Передать эмоциональное состояние: вы сочувствуете птицам, жалеете их.

Речевая зарядка

«Воробей»

- Воробей, чего ты ждешь?
Хлебных крошек не клюешь.
- Я давно заметил крошки,
Да боюсь сердитой кошки.
А. Тараскин

Подвижная игра

«Рябина и птицы»

Цель: упражнять в беге в определенном направлении.

Дети делятся на две команды: одна команда – это "ягоды рябины", а другая команда - "птицы".

Дети - «ягоды рябины» держат в руках картонный круг красного цвета или к картонному красному кругу крепится верёвочка, и круг с верёвочкой вешается на шею, как медаль.

Команды детей выстраиваются в две шеренги и становятся напротив друг друга в разных частях комнаты или площадки для игры.

Команда птиц говорит такие слова:

«Ветер вдруг сильнее подул,
Ягоды с рябины сдул.

Ветер ягоды гоняет,
Будто с мячиком играет. »

Команда рябиновых ягод отвечает:

«Эти ягодки летят,
К птичкам в клювик не хотят.

Ягодки скорей, скорей,
Птичкам будет веселей. »

После этих слов команда птиц ловит команду ягод рябины. «Ягоды рябины» стараются убежать от «птиц» и достигнуть того места, где находились «птицы». В этом месте «ягоды рябины» находятся в безопасности и «птицы» не могут их поймать.

Ловля «ягод рябины» продолжается по времени, например, 1 или 2 минуты, а потом вся игра повторяется снова.

«Совушка»

Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, враспынную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.

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

«Воробы и кошка»

Цель: упражнять детей в прыжках на двух ногах, воспитывать ловкость, быстроту реакции, выносливость, активность.

На земле чертится круг диаметром 3 – 4 м. Один из детей – кошка. Кошка

сидит в середине круга. Все остальные – воробьи – становятся за чертой, вне круга. Воробьи по сигналу воспитателя прыгают в круг и из него. Кошка неожиданно вскакивает и старается поймать кого-нибудь из воробьев, не успевших выпрыгнуть из круга. Пойманный выходит из круга. Когда кошка поймает 2 – 3 воробьев, выбирается новая кошка из числа не пойманных, и игра возобновляется. В заключении игры отметить самую ловкую кошку и лучшего воробья (кого ни разу не поймали).

Логоритмическое упражнение

«О чем поют воробушки»

О чем поют воробушки	(шагаем на месте).
В последний день зимы?	(руки в стороны на пояс).
— Мы выжили!	(хлопаем в ладоши).
— Мы дожили!	(прыжки на месте).
— Мы живы! Живы мы!	(шагаем на месте).

«Вот под елочкой»

Вот под елочкой зеленой	(встали)
Скачут весело вороны:	(прыжки на месте)
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	(махи руками как крыльями)
И все вместе засыпают:	(сесть на корточки, руки под щеку засыпают)
Кар-кар-кар! (Тихо.)	(хлопки над головой в ладоши).

Самомассаж

«Сорока»

Круговое поглаживание ладони подушечками двух или трех пальцев.

Сорока, сорока,
Где была? Далеко.
Дрова рубила,
Печку топила,
Воду носила,
Кашку варила,
Деток кормила.

Гимнастика после сна

- 1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки подтянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками - в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.
- 2.И.п.: лежа на спине, руки за головой. Поднять голову, носки - на себя, задержаться в этой позе на 6 счетов, не отрывая лопаток от кровати; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
- 3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной

поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; в стороны; на пояс; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

4.И.п.: то же. Поднять обе ноги одновременно; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: сед по-турецки, руки лежат на коленях. «Ванька-встанька»: покачивания из стороны в сторону.

6.И.п.: стойка на левой ноге, правая нога согнута в колене и взята правой рукой за щиколотку. «Воробей»: 10 невысоких прыжков на левой ноге, затем то же - на правой. Повторить еще раз.

7.Упражнение дыхательной гимнастики «Поиграть с голубями»: на длительном выдохе - «гули-гули-гули», затем резко - «кыш!». Повторить несколько раз.

Релаксация

«Пара»

Попеременное движение с напряжением и расслаблением рук. Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

- Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

Тема: «Животные холодных стран»

Психогимнастика

«В гостях у Айболита»

Изобразить сердитого Бармалея, доброго доктора Айболита, заболевших зверей: белого медведя с больной шеей, оленя с больной ножкой, тюленя с простуженным горлом.

Пальчиковая гимнастика

«Снежный кролик»

Мы лепили снежный ком,

Ушки сделали потом.

Вместо глаз —

угольки нашлись для нас.

Кролик вышел как живой:

И с хвостом, и с головой.

(имитация лепки комочка).

(указательным и большим пальцем

делаем прищепы).

9щепоть из пальчиков — угольки).

(имитация поглаживания кролика,

указательные пальчики

«трепещут»).

За усы не тяни –
Из соломинки они.
Длинные, блестящие,
Точно настоящие.

(имитация движения: щепотью
тянем усики).

«Олень»

Эй, беги, беги, олень,
Через тундру веселей
В заполярный едем край
Едем быстро, едем быстро
Ну-ка ветер, догоняй!

(бег на месте).

(руками показать руль).

(руки поднять вверх
«махать»).

Физминутки

«Медвежонок»

Медвежонок Жак простужен,

(дети идут по кругу, взявшись за руки, в
центре один ребенок).

Мед ему сегодня нужен.

(останавливаются, протягивают к ребенку
руки «ковшиком»).

Мед дадим ему на ужин,

Потому что мы с ним дружим
Н. Нищева

(берут ребенка в круг, идут все вместе).

Гимнастика для глаз

Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза
прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

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.

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.

Дыхательная гимнастика

«Переключка животных»

Воспитатель распределяет между детьми роли различных животных и птиц.
Дети должны, услышав от ведущего название своего животного, на
медленном выдохе произнести соответствующее звукоподражание. Игра
оживляется, если ведущий старается запутать играющих: называет животное,
а смотрит на ребенка, исполняющего совсем другую роль. Внимание
направлено на длительность и четкость звучания согласных и гласных
звуков.

Развитие речевого дыхания и голоса

«Волшебное зеркало»

Цель. Развитие ритмичной, выразительной речи и координации движений.

Описание игры. Дети стоят в кругу или сидят на стульчиках. Водящий

подходит к одному из ребят и говорит:

Ну-ка, зеркальце, смотри!

Все нам верно повтори!

Встану я перед тобой,

Повторяй-ка все за мной!

Водящий произносит любую фразу, сопровождая ее какими-либо движениями. Тот, к кому он обратился, должен точно повторить и фразу, и движение. Если ребенок допустил ошибку, он выбывает из игры. Новым водящим становится тот, кто все выполнит без ошибок. Педагог следит за правильностью дыхательных пауз и фразовой речи детей.

Мимические упражнения

- Изобразить мимикой характерные черты каждого животного (хитрой лисы, голодного и злого волка, белого медведя; зайчика, попавшего в лапы).

- Мимикой изображают, как злится волк, трясется от страха заяц, тревожится песец, радуется морж.

Речевая зарядка

«Узнай по интонации»

Цель. Воспитание выразительности речи и мимики.

Описание игры. Каждый ребенок по очереди изображает или больного, или сердитого, или удивленного, или веселого человека. При этом нужно произносить с определенной интонацией коротенькие слова:

Ай-ай-ай!

Ой-ой-ой!

Ах! Ах! Ах!

Ох! ох! ох!

Остальные дети должны отгадать по выражению лица, всей позы говорящего и интонации, кого изображает ведущий. Можно предложить детям объяснить подробнее поведение ведущего: отчего он грустный или чему он удивляется и т.д. За выразительность речи и за подробный рассказ дети поощряются.

Подвижная игра

«Белые медведи»

Цель: развивать ловкость, быстроту

Описание игры: Намечается место, где будут жить белые медведи. Двое детей берутся за руки - это белые медведи. Со словами: «Медведи идут на охоту» - они бегут, стараясь окружить и поймать кого-нибудь из играющих. Затем снова идут на охоту. Когда переловят всех играющих, игра кончается.

«Лисонька, где ты?»

Цель: Развитие произвольности

Описание игры: Дети становятся в круг, ведущий в середине. Затем они отворачиваются и закрывают глаза. В это время ведущий ходит по кругу и незаметно для ребят условленным заранее прикосновением назначает лису, остальные - зайцы. По сигналу все открывают глаза, но никто не знает, кто же лиса. Ведущий зовет первый раз: «Лисонька, где ты?» Лиса не должна

выдавать себя ни словом, ни движением, так же и второй раз, а в третий - лиса отвечает: «Я здесь» - и бросается ловить зайцев. Зайца, присевшего на корточки, ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

Логоритмическое упражнение

«Шеей крутим осторожно»

Шеей крутим осторожно -

Голова кружиться может.

Влево смотрим - раз, два, три.

Так. И вправо посмотри.

Вверх потянемся, пройдемся,

И на место вновь вернемся.

(Вращение головой вправо и влево.)

(Потягивания - руки вверх, ходьба на месте.)

(Дети садятся.)

Самомассаж

«Крепко пальчики сожмём,

После резко разожмём» - Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)

«Олени» (расслабление мышц рук)

Посмотрите: мы – олени,

Рвётся ветер нам навстречу.

Ветер стих,

Расправим плечи.

Руки снова на колени.

А теперь – немного лени...

Руки не напряжены

И расслаб-ле-ны...

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики.

Дышится легко... ровно... глубоко...

(Руки скрещены над головой, пальцы широко расставлены.)

(Руки твёрдые, как у оленя рога.

Держим так руки... Напряжение неприятно. Уронили руки на колени.

Расслабились. Вдох-выдох.

Гимнастика после сна

1.И.п.: сидя на кровати по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней поверхности бедер. Сцепить пальцы в замок, поднять руки вверх, вывернув сцепленные ладони, потянуться макушкой вслед за руками; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх до угла 45°; опустить прямую ногу; повторить другой ногой. Чем медленнее опускаются ноги, тем больше нагрузка, поэтому сначала достаточно ногу держать прямой на 1-2 счета, затем замедлить до 4-5 счетов. Выполнить каждой ногой 4 раза.

3.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки на пояс, спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

4. «Змея». И.п.: лежа на животе, голова опирается лбом, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь как можно выше, пошипеть: «ш-ш-ш»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута и лежит под головой, верхняя - в положении упора перед грудью. Поднять прямую ногу и совершать ею движения, «рисую» носком небольшие окружности вперед-назад. Опустить ногу. Повторить 3 раза. Выполнить то же на другом боку.

6.И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки. «Бокс»: вытянуть одну руку вперед, вернуться в и.п.; вытянуть другую руку вперед, вернуться в и.п. Движения «бокс» выполняются с легким поворотом корпуса и в различном темпе, сначала - плавно и медленно, затем все быстрее и резче.

7.И.п.: основная стойка, руки на поясе. «Любопытные ребята»: повороты головой влево-вправо, вверх-вниз; наклоны головой влево-вправо. Выполнить последовательно 5-6 раз медленно, без рывков.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) - медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш». Выпрямиться - вдох (5-6 раз).

Релаксация

«Злюка успокоилась»

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот,

зевнуть:

- А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Тема «Животные жарких стран»

Психогимнастика

«Охотники»

Воспитатель обращается к детям: «Мы – охотники. У нас в руках фоторужье. Выслеживаем барса, фотографируем верблюда. Испугались зубра. Удивились, увидев павлина».

«Мартышка – кривляка»

Педагог показывает какие – либо движения, а дети повторяют их. Затем дети придумывают движения сами.

«Обезьяна»

Любит покривляться Обезьяна-

Всех дразнить готова постоянно!

Словно Заинька, насторожилась,

как лисичка доброй притворилась,

Будто глупый Ослик, удивилась,

Как колючий ежик, рассердился.

Словно Мышка в норке, испугалась.
И, как вы, ребята, рассмеялась.

Пальчиковая гимнастика

«Слон»

В зоопарке стоит слон,
Уши, хобот – всё при нём.
Головой своей кивает,
Будто в гости приглашает.

(средний палец опущен, с одной стороны он зажат мизинцем и безымянным, а с другой – указательным и большим, шевелить средним пальцем, качать кистью).

«Где обедал воробей»

-Где обедал, воробей?
-В зоопарке у зверей.
Пообедал я сперва
За решёткой у льва.
Подкрепился у лисицы,
У моржа попил водицы.
Ел морковку у слона.
С журавлем поел пшена.
Погостил у носорога,
Отрубей поел немного,
Побывал я на пиру
У хвостатых кенгуру.
Был на праздничном обеде
У мохнатого медведя.
А зубастый крокодил
Чуть меня не проглотил.

(машут перекрещенными ладошками).

(ладошками – раскрывающуюся пасть)

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

(изображают раскрывшуюся пасть животного).

«Зоопарк»

Мы шагаем в зоопарк,
Побывать там каждый рад!
Антилопы, зебры, крокодилы,
Попугаи и гориллы.
Там жирафы и слоны,
Обезьяны, тигры, львы.

(пальчики «бегут» по столу)
(хлопают в ладоши).

(загибают поочередно пальцы сначала на левой руке, потом на правой).

(пальцами обеих рук делают прямоугольник).

(указательным пальцем правой руки «нажимают на кнопку фотоаппарата»).

(руками от себя «предлагают»).

(большие пальцы поднимают вверх, остальные сжаты в кулаки).

У нас чудесный аппарат,

Фотографировать он рад!

Сделаем вам фото.

Вот такое фото!

Выполняют несколько движений руками вперёд.)

Физминутки

«Животные»

Это лев.

Он царь зверей!

В мире нет его сильней!

(неторопливо идут с гордо поднятой головой.)

А смешные обезьяны

Раскачали все лианы.

(согнув в локтях руки с растопыренными пальцами, качаются.)

А вот этот добрый слон

Посылает всем поклон.

(растопыренные пальцы рук прижаты к ушам. Выполняют наклоны туловища вперёд - вправо, вперёд - влево.)

Зебра очень быстро скачет,
Словно мой любимый мячик.

(выполняют лёгкие прыжки на месте, согнув руки в локтях.)

Львёнок бегают, резвится,
Хочет с нами подружиться.

(идут по кругу, выполняют лёгкие подскоки. Руки двигаются вперёд - назад в такт движениям).

Гимнастика для глаз

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

Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (три – четыре раза).

Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки (два – три раза).

Посмотреть на левый носок ноги; поднять голову, посмотреть на люстру; опустить голову, посмотреть на правый носок; поднять голову, посмотреть на люстру (два – три раза).

Дыхательная гимнастика

«Бегемотик»

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).
Вдох и выдох производится через нос.

Развитие речевого дыхания и голоса

«Слон пьет воду»

Вытянуть губы широкой «трубочкой» и сделать вдох (под счет «раз, два, три»), затем выдох (под счет от «одного» до «пяти»).

Рычание тигра и тигренка

Раскатисто произносить звук «р-р-р-р»: тигр – громко, низким голосом, тигренок – тихо, высоким голосом

Мимические упражнения

Изобразить обезьянку – кривляку, сердитого тигра, испуганную газель и т.д.

Речевая зарядка

«Носорог»

Носорог бодает рогом,
Не шутите с носорогом!
С. Маршак

«Слон»

Больше всех на суше он,
Очень, очень добрый слон.
Видно даже у зверей
Тот и больше, кто добрей!
Б. Заходер

Подвижная игра

«Мы веселые ребята»

Цели: упражнять в быстром беге.

Описание игры: Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три-лови!

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Ребенок, которого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3-4 раза.

«Лягушка и цапля»

Цель: учить детей подпрыгивать на месте из глубокого приседа, прыгать через верёвку, расположенную на высоте 15см, разными способами: двумя ногами, одной, с разбега, стараясь, чтобы цапля не поймала. Развивать

ловкость, быстроту движений.

Описание игры: в середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой -15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» - она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

Логоритмическое упражнение

«Чудесное превращение»

Дилы-дилы-дилы – появились крокодилы. (дети изображают дремлющего крокодила.)

Моты-моты-моты –появились бегемоты.(показывают, как шагают бегемоты, как широко они открывают рты.)

Афы-афы-афы – жуют листики жирафы. (дети тянутся вверх, изображая жирафов.)

Ны-ны-ны – водой брызгают слоны. (надувают щеки, как бы набирая воду, затем, брызгают.)

Яны-яны-яны – по веткам скачут обезьяны. (дети изображают скачущих обезьян.)

«Звееробика»

Змея ползет лесной тропой, как лента по земле скользит,
а мы движения такое, рукою можем повторить

1-2-3 ну – ка повтори

1-2-3 ну - ка повтори

3-4-5 повтори опять

3-4-5 повтори опять

Мартышка к нам спустилась с ветки.

Мартышкам надо подражать,

Ведь обезьяны наши предки, а предков надо уважать

1-2-3 ну - ка повтори

1-2-3 ну - ка повтори

3-4-5 повтори опять

3-4-5 повтори опять.

Самомассаж

«Черепашка»

Руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри. Затем показать большие пальцы и спрятать их обратно.

Вот моя черепаха, она живет в панцире.

Она очень любит свой дом.

Когда она хочет есть, то высовывает голову.

Когда она хочет спать, то прячет ее обратно.

Гимнастика после сна

«Веселый зоопарк»

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

- Дети, за вами было интересно смотреть, когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок. Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных.

1. «Звери проснулись». И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный.

- Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной

Ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый... (*волк*)

2. «Приветствие тигрят». И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

3. «Филин». И. п. - лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот - вдох, выпячивая живот - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

4. «Ловкие обезьянки». И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

5. «Рычание львят». Сделать вдох носом. На выдохе пробно тянуть «мм-м-мм», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.

- Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись (дети выполняют закаливающие процедуры).

Релаксация

«Слон»

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

Тема «Зимние забавы. Праздник Новый год»

Психогимнастика

«Зима»

Детям предлагается представить, что на улице зима. Показать, как дети замерзли и съжились, отогрелись и расслабились. Изобразить, как дети лепят снеговика: ставят снежные комы друг на друга, им тяжело.

Пальчиковая гимнастика

«Снежок»

Раз, два, три, четыре,

Мы с тобой снежок слепили.

Круглый крепкий, очень гладкий

И совсем-совсем не сладкий.

Раз подбросим.

Два поймаем.

Три уроним

И сломаем.

(загибают пальчики, начиная с большого).

(«Лепят», меняя положение ладоней).

(показывают круг, сжимают ладони).

(грозят пальчиком).

(смотрят вверх, подбрасывая воображаемый снежок).

(хлопают)

(роняют воображаемый снежок).

(топают ногой).

«Мы во двор пошли гулять»

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы во двор пришли гулять.

Бабу снежную лепили,

Птичек крошками кормили,

С горки мы потом катались,

А еще в снегу валялись.

Все в снегу домой пришли.

Съели суп,

и спать легли.

(загибают пальчики, начиная с большого).

(«Идут» по столу указательным и

средним пальчиками).

(«Лепят» комочек двумя ладонями).

(«Крошат хлебushек»).

(ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой).

(Кладут ладошки на стол то одной, то другой стороной).

(«Идут» по столу указательным и

средним пальчиками).

(движения воображаемой ложкой).

(руки под щеку).

«Ёлочка»

Перед нами елочка:

Шишечки

иглочки.

Шарики, фонарики,

Зайчики и свечки,

(пальцы рук сплетены, из больших пальцев – верхушка «елочки»).

(кулачки,

указательные пальчики выставлены).

(«Фонарики»).

(«Ушки» из указат. и среднего пальцев; обе ладони сложены,

Звезды,

человечки.

пальцы сжаты)
(ладони сложены, пальцы
растопырены, средний и
указательный стоят на столе).
(хлопки).

Физминутки

«Снежная баба»

Сегодня из снежного
мокрого кома
Мы снежную бабу
слепили у дома.
Стоит наша баба
у самых ворот
Никто не проедет,
никто не пройдет.
Знакома она уже
всей детворе,
А Жучка все лает:
«Чужой во дворе!»

(идут по кругу, катят перед
собой воображаемый ком).

(«Рисуют» руками три круга,
начиная с маленького).

(повороты вправо-влево, руки
на поясе).

(грозят указательным пальцем
сначала правой руки, потом -
левой)

(идут по кругу, взявшись за
руки).

И. Демьянов

«Снеговик»

Давай, дружок, смелей, дружок,
Кати по снегу свой снежок.
Он превратится в толстый ком,
И станет ком снеговиком.
Его улыбка так светла!
Два глаза, шляпа, нос, метла.

Но солнце припечет слегка -
Увы! — и нет снеговика.

(идут по кругу, изображая, что катят
перед собой снежный ком).

(«Рисуют» обеими руками большой
круг).

(«Рисуют» снеговика из трех комков).
(широко улыбаются)

(показывают глаза, прикрывают
голову ладошкой, дотрагиваются до
носа,

встают прямо, как бы держа
воображаемую метлу)

(медленно приседают).

(разводят руками,жимают
плечами).

В. Егоров

Гимнастика для глаз

«Ёлка»

Вот стоит большая ёлка,

(выполняют движения глазами).

Вот такой высоты.

(посмотреть снизу-вверх).

У неё большие ветки.

Вот такой ширины.

(посмотреть слева направо).

Есть на ёлке даже шишки,

(посмотреть вверх).

А внизу – берлога мишки.

(посмотреть вниз).

Зиму спит там косолапый

(зажмурить глаза, потом поморгать

И сосёт в берлоге лапу.

10 раз. Повторить).

«Снежинки»

Мы снежинку увидали,

Со снежинкой 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.

Дыхательная гимнастика

«Дед Мороз»

Дети делятся на пары, встают лицом друг к другу. Один из них - Дед Мороз.

Он наклоняется к вытянутой руке товарища, растягивает сомкнутые губы и

дует на неё несколько раз. Если ребёнок почувствовал холод, он опускает

руку и партнёр дует на другую. После этого участники меняются местами.

Развитие речевого дыхания и голоса

«Снегопад»

Сделать снежинки. Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

«Снежинки летят»

На ниточки прикрепляются легкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Ребенку предлагается длительно подуть на них.

«Вьюга»

Старая, седая, с ледяной клюкой, Вьюга ковыляет Бабой Ягой.

Вьюга воет: «З-з-з-з-з» (с усилением звука).

Застонал лес от вьюги: «Мм-м-мм-м» (тихо, высоким голосом).

Тяжело стонут дубы: «Мм-м-мм» (громко, низким голосом).

Шумят ели: «Ш-ш-ш-ш».

Стихает вьюга: «С-с-с-с-с».

Мимические упражнения

- Выразить свое состояние и настроение в разное время зимы: мы радуемся первому снегу, ежимся от холодного ветра, нас пробирает дрожь до самых костей в морозную, студеную погоду.
- Дети мимикой изображают боль (поскользнулся и упал, холод (замерз в зимний ветреный день, радость (солнце светит, испуг (летит большой снежок) и т. д.

Речевая зарядка

Разноцветные игрушки,
Шум, весёлые хлопушки.
Вот блестящие шары
и гирлянды мишуры.
Как зелёная принцесса,
К нам она пришла из леса,
Чтоб на праздник пригласить,
Смех и радость подарить.

Подвижная игра

«Мороз – красный нос»

Цель: учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от «ловишка» и, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.

Описание игры: На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз- красный нос, он говорит:

«Я мороз – красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить, учитывается, что играющие выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

«Найди Снегурочку»

Цель: учить действовать по сигналу воспитателя, соблюдая правила игры.

Описание игры: Нарядите куклу Снегурочкой и спрячьте ее на участке.

Воспитатель. Ребята, сегодня к вам в гости обещала прийти Снегурочка, она хочет поиграть и поплясать с вами. Наверное, она спряталась, давайте ее найдем.

Дети ищут Снегурочку, найдя, водят с ней хороводы, приплясывают,

кружатся парами.

«Два Мороза»

Цель: Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле

Описание игры: Все играющие располагаются на одной стороне площадки. Двое водящих – морозы – стоят, повернувшись лицом к играющим, и говорят:

Мы два брата молодые,
Два мороза удалые.
Я Мороз Красный нос,
Я Мороз Синий нос.
Кто из вас решится
В путь – дороженьку пуститься?

Дети дружно отвечают:

Не боимся мы угроз
И не страшен нам мороз.

Дети перебегают на другую сторону площадки, а морозы стараются их заморозить (осалить). Те, кого морозы коснулись, считаются замороженными, т.е. пойманными. После двух перебежек водящие меняются.

Логоритмическое упражнение

Наша елочка-краса
поднялась до небес.

(идут по кругу, взявшись за руки).

Стройная красавица
Всем ребятам нравится.

(останавливаются, тянутся руками вверх).

(опять идут по кругу, взявшись за руки).
(останавливаются).

Самомассаж

«Елка»

Ладони на себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.

Весной цветет,
Летом плод дает,
Осенью не увядает,
Зимой не умирает.

«Метель»

Спиралевидное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти руки подушечками двух-пяти пальцев (от кончиков пальцев до лучезапястного сустава).

Свистели метели,
Летели снега.
Стелила постели

Большая пурга,
Стелила постели
Морозам она,
И было метелям
совсем не до сна.
Мы утром в окошко
взглянули на сад –
Сугробы в саду,
Как подушки, лежат.

В. Степанов

Гимнастика после сна

- 1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны - вдох; скрестить руки на груди - выдох. Повторить 5 раз.
- 2.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 6 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.
- 3.И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья, ноги прямые. Согнуть ноги, выпрямить их на весу, развести в стороны, соединить, согнуть, опустить. Повторить 5-6 раз.
- 4.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; сгруппировавшись таким образом, покачаться вперед-назад; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
- 5.И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки в «крылышки», сидеть с прямой спиной на 4 счета; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.
- 6.И.п.: стоя на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина - на одной прямой линии. Поднять прямую правую ногу назад, а прямую левую руку - вперед; потянуться рукой и ногой в противоположные стороны; вернуться в и.п. Выполнить то же левой ногой и правой рукой. Повторить 5 раз.
7. «Елочка». И.п.: ноги вместе, руки опущены. Постепенное раздвижение ног в стороны: встать на носки, пятки развести в стороны; встать на пятки, носки развести в стороны, и т.д. Развести ноги как можно шире. Постепенное возвращение в и.п. таким же образом. Повторить 5-6 раз.
8. Упражнение дыхательной гимнастики «Дровосек». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - длинный выдох с произношением «Ух-х-х» (5-6 раз).

Релаксация

«Снежная баба»

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна

рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

Тема «Город Иркутск. Достопримечательности»

Психогимнастика

Представьте: вы строители. Строите новые дома с в городе: наливаете краску в ведро, красите стену, забиваете гвозди молотком, вставляете стекла в раму. Изобразить подъемный кран, груженный самосвал, бетономешалку, счастливых новоселов, которые переезжают в новую квартиру.

Пальчиковая гимнастика

«Наш дом»

На горе мы видим дом,
Много зелени кругом,
Вот деревья, вот кусты,
Вот душистые цветы.
Окружает всё забор,
За забором - чистый двор.
Мы ворота открываем,
К дому быстро подбегаем,
В дверь стучимся: «Тук-тук- тук!»
Кто –то к нам идёт на стук.

В гости к другу мы пришли
И подарки принесли.

(Кистями рук изобразить домик).
(Волнообразные движения кистями рук).
(Руками «показать» деревья, кусты).
(Пальцами «показать» бутон).
(Пальцами «показать» забор).
(Погладить ладонями стол).
(«Открываем» кистями ворота).
(Пальцами пробежаться по столу).
(Постучать кулаком по столу).
(Ладонь приложить к правому уху, Прислушаться).
(Вытянуть руки вперёд, как будто преподнося что – то).

«Я рисую город»

Я взял бумагу, карандаш,
Нарисовал дорогу.
На ней быка изобразил,
А рядом с ним корову.
Направо дом, на лево сад...
В лесу двенадцать кочек.
На ветках яблочки висят,
И дождичек их мочит.
Потом поставил стул на стол,
Тянусь как можно выше.
Уф! Свой рисунок приколол
Совсем неплохо вышел!

(«Рисуют» карандашом).
(Сжимают, разжимают кулачки).
(Показывают рога).
(Показывают крышу дома).
(«Рисуют» кочки и яблочки).
(Тянут руки как можно выше).

Физминутки

«Строим дом»

Раз, два, три, четыре, пять.

(Дети выполняют прыжки на

Будем строить и играть.
Дом большой, высокий строим.
Окна ставим, крышу кроем.

Вот какой красивый дом!

Будет жить в нем старый гном.
Н. Нищева

«Парк аттракционов»

Мы на карусели сели,
Завертели карусели.
Присели на качели,
То вниз, то вверх летели.
А теперь с тобой вдвоем
Мы на лодочке плывем.
Мы на берег выйдем с лодки
И поскачем по лужайке.
Будто зайки, будто зайки.

«Мы шагаем»

По тропинкам мы шагаем так!
По тропинкам мы шагаем так!
По дорожкам мы шагаем,
Ножки выше поднимаем,
Ножки выше поднимаем так!
Если лужа – перепрыгнем так!

А потом назад вернемся,
И друг другу улыбнемся,
Вместе все покружимся вот так!

Гимнастика для глаз

«Теремок»

Терем- терем- теремок!
Он не низок, не высок,
Наверху петух сидит,
Кукареку он кричит.

Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

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

месте).

(Встают на носочки и тянутся
руками вверх).

(Показать руками окно, крышу -
соединить руки над головой).

(Указательным жестом
вытягивают руки вперед).

(Приседают).

(Дети, держась за руки,
кружатся).

(Держась за руки: один игрок
стоит, другой приседает).

(Держась за руки, качаются:
вправо-влево, вперед-назад).
(Прыжки на двух ногах).

(Дети выполняют шаги на
месте).

(Шагают на месте, высоко
поднимая колени и
одновременно размахивая
согнутыми в локтях руками).

(Слегка наклоняют корпус
вперед, широко разводят руки в
стороны, затем выполняют
прыжок вперед).

(Делают 4 шага назад).

(Поворачиваются друг другу и
улыбаются).

(Кружатся на месте).

(Движение глазами вправо- влево.)

(Движение глазами вверх- вниз.)

(Моргают глазами.)

1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

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.

Дыхательная гимнастика

«Поехали»

Завели машину,	(Сидя. Вдох.)
Ш-ш-ш-ш,	(Выдох.)
Накачали шину,	(Вдох.)
Ш-ш-ш-ш,	(Выдох.)
Улыбнулись веселей	(Вдох.)
И поехали быстрее,	(Выдох.)
Ш-ш-ш-ш-ш-ш.	

Развитие речевого дыхания и голоса

«Соседи»

Цель. Правильное построение фразы. Совершенствование ориентации в пространстве.

Оборудование. Детские стульчики, бубен.

Описание игры. Детям дается задание назвать своего соседа справа. Дети по очереди говорят, например, «Я сижу с Вовой». Когда все дети назовут своего соседа, педагог дает сигнал бубном. Дети разбегаются по комнате. Они могут взять игрушки и некоторое время поиграть. По новому сигналу дети должны сесть именно с тем соседом, которого они называли. Кто ошибся, проигрывает. При повторении игры ответы детей усложняются: Я сижу с Вовой и Женей; Я сижу рядом с Вовой и Женей; Справа от меня Вова, слева от меня Женя; Мой сосед справа - Вова, мой сосед слева - Женя.

Мимические упражнения

- Изобразить ребенка, катающегося на аттракционах; лица людей, любующихся Байкалом, удивленных людей, которые увидели отдыхающую нерпу и т.д.
- Выражение эмоционального состояния (настроения): доволен - недоволен; виноват, пристыжен; возмущен; смущен; счастлив - несчастлив; озабочен; спокоен - рассержен.

Речевая зарядка

Небо синее в Сибири,
Реки синие в Сибири.
Васильки и незабудки
Не растут нигде красивей.
Есть и кедры, и рябины,
А какие есть грибы!
А еще пекут в печи
Вот такие калачи!

Подвижная игра

«Мы веселые ребята»

Цели: упражнять в быстром беге.

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится «ловишка». Играющие хором произносят:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три-лови!

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а «ловишка» их ловит. Ребенок, которого «ловишка» успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой «ловишка». Игра повторяется 3-4 раза.

«Ключи»

Цель: развивать быстроту, ловкость, выносливость.

Описание игры: Играющие дети встают в кружки, начерченные на площадке. Выбирается один водящий. Он подходит к любому из играющих и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к... (называет имя одного из детей), постучи». Во время этого разговора играющие (тот, к кому подошел водящий, и тот, кого назвали) стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять освободившийся кружок.

Если водящий долго не может занять кружок, он должен крикнуть «нашел ключи!», тогда все играющие должны меняться местами. В это время водящий легко займет чей-нибудь кружок. Ребенок, оставшийся без места, становится водящим.

Логоритмическое упражнение

«По дорожке шли, шли»

По дорожке шли, шли (*Дети шагают на месте.*)

Много камешков нашли.

Присели (*Садятся.*), собрали (*Встают.*)

Дальше пошли. (*Дети шагают на месте.*)

«Я иду, и ты идешь»

Я иду, и ты идешь - раз, два, три.

(Шагаем на месте.)

Я пою, и ты поешь - раз, два, три.

(Хлопаем в ладоши.)

Мы идем, и мы поем - раз, два, три.

(Прыжки на месте.)

Очень дружно мы живем - раз, два, три.

(Шагаем на месте.)

Самомассаж

«Озорные мишки»

Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.
Словно плюшевые мишки
Детки в ряд сидят.
Раз, два, три - скажу, четыре,
Пять и шесть, и семь.
Не забудь: массаж для ушек
Нужно делать всем.
Оттяну вперёд я ушки,
А потом назад.
Словно плюшевые мишки
Детки в ряд сидят.

Гимнастика после сна

I. Разминка в постели, самомассаж

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

Поворот головы вправо, влево.

Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

II. «Веселые ножки»

Выше ножки! Топ, топ!

Веселее! Гоп, гоп!

Колокольчик, дон, дон!

Громче, громче, звон, звон!

Гоп, лошадка, гоп, гоп!

Тпру – ру – у, лошадка:

Стоп, стоп!

Релаксация

«Берег Байкала»

Дети стоят на ковре и смотрят на ведущего. «Стойте рядом, стойте вместе. Берег Байкала здесь, а вы на месте. А теперь глаза закройте. И попробуйте, так стойте. Слушайте, как плещутся волны о камешки».

Тема «Человек. Части тела»

Психогимнастика

«Разные лица»

Детям, используя зеркало, предлагается изобразить: злую Бабу Ягу, доброго волшебника, печальную Аленушку, огорченного Ивана – царевича.

- Изобразить человека, который несет тяжелый груз.

- Показать: великан ходит среди лилипутов, лилипут среди великанов.

- Изобразить охоту первобытных людей на мамонта.

Пальчиковая гимнастика

«Пальчики»

Эти пальчики щипают,

(большим и указательным
пальцем щипаем ладонь другой
руки)

Эти пальчики гуляют,

Эти - любят поболтать,

(указательный и средний «идут»
по другой руке)

Эти - тихо подремать,

(средний и безымянный
шевелиются, трутся друг об
друга)

А большой с мизинцем братцем
могут чисто умываться.

(безымянный и мизинец
прижимаем к ладони).

(крутим большим пальцем
вокруг мизинца).

«Прогулка»

Пошли пальчики гулять,

(пальцы обеих рук сжимают в
кулаки, большие пальцы опущены
вниз и как бы прыжками двигаются
по бедру к колену).

А вторые догонять.

(выполняются ритмичные
движения

Третьи пальчики бегом,

указательными пальцами).

А четвертые пешком,

(движения средних пальцев в
быстром темпе).

Пятый пальчик поскакал

(медленные движения безымянных
пальцев по направлению к
коленям).

И в конце пути упал.

(ритмичные касания мизинчиками
по бедрам).

(хлопок обеими ладонями по
коленям).

«Детки»

Раз – два – три – четыре - пять!
Будем пальчики считать-
Крепкие, дружные,
Все такие нужные...

(поднять кисть правой (левой) руки
вверх, широко раздвинуть пальцы;
поочередно сгибать их в кулачок,
начиная с большого).

Тише, тише, не шумите,
Наших деток не будите!

(раскачивать кулачок вверх- вниз по

Птички станут щебетать,
Будут пальчики вставать.

ритмике стихотворных строк, а на
слово «вставать» открыть кулачок,
широко
раздвинув пальцы; вначале одной
рукой, затем – другой, и – двумя).

Физминутки

«Будем в классики играть»

Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
на другой поскачем ножке. (Прыжки на одной ножке.)

«Вверх рука и вниз рука»

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки.

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

Приседание с хлопками:
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.

Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок.

(Приседания, хлопки в ладоши над головой).

Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой!

(Вращение головой вправо и влево).

«Весёлые прыжки»

Раз, два - стоит ракета.
Три, четыре - самолёт.
Раз, два — хлопок в ладоши,
А потом на каждый счёт.
Раз, два, три, четыре -
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре -
И на месте походили.

(Прыжки на одной и двух ногах.)

(Ходьба на месте.)

Гимнастика для глаз

Открываем глазки

Открываем глазки – раз,

(движения глазками)

А зажимаем – два

Раз, два, три, четыре,

Раскрываем глазки шире.

А теперь опять сомкнули,

Наши глазки отдохнули.

«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.

Дыхательная гимнастика

- Плач ребенка. Произносить звук «А-а-а-а-а» (громко, тихо, шепотом, затем в одной тональности).
- Мама качает малыша. Произносить: «А-а-а-а-а».
- Эхо. Заблудились мы в лесу, закричали все: «Ау-у-у!» (Громко.)
Никто не отзывается, лишь эхо откликается: «Ау-у-у!» (Тихо.)
- Малыш учится говорить. Произносить слоги: «Мна-мно, мны-мну, пи-пя-пе, би-бя-бюю».

Развитие речевого дыхания и голоса

«Подуй на пальцы»

Сложить пальцы в щепоть, и сделав энергичный вдох носом, дуть на пальцы короткими выдохами, работая мышцами живота.

«Палочка-выручалочка»

Цель. Та же, что и в предыдущей игре.

Оборудование. Палочка (толщина 3 - 4 см, длина 30-40 см).

Описание игры. Игра проводится на участке, на полянке. Дети стоят тесной группой. Выбирается водящий и ведущий. Ведущий берет палочку и вместе со всеми детьми произносит слова:

Палочка- Выручалочка,

Среди бела дня

Выручай меня!

За березу, за рябину -

Далеко тебя закину.

Кто за палкой гонится,

От того хоронятся.

После слов «от того хоронятся» ведущий кидает палку. Водящий бежит за ней. Остальные дети разбегаются и прячутся. Подняв палку, водящий идет искать детей. Кого найдет первым, тот становится водящим, кого последним, тот ведущий.

Мимические упражнения

- Изобразить человека, изнемогающего от жажды и голода.
- Показать, каким разным может быть взгляд человека. Изобразить насмешливый, добрый, хитрый, умоляющий, печальный, злобный, ликующий, сияющий, обиженный взгляд.
- Закрывать по очереди глаза:
«Спи, глазок, спи, другой.
Засыпай, правый глаз.
Засыпай, левый глаз.
Просыпайтесь сразу, оба глаза!»

Речевая зарядка

Ладушки, ладушки,
С мылом моем лапушки.
Чистые ладошки,
Вот вам хлеб и ложки!

Подвижная игра

«Зеваки»

Цель: Развивать волевое внимание.

Описание игры: Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший правильно задание выходит из игры.

«Повтори за мной»

Цель: Развивать моторно-слуховую память.

Описание игры: Дети стоят около стола ведущего. Ведущий предлагает одному ребенку прохлопать все, что ему простучит карандашом ведущий. Остальные дети внимательно слушают и оценивают исполнение движениями: поднимают вверх большой палец, если хлопки правильные, и опускают его вниз, если неправильные. Ритмические фразы должны быть короткими и ясными по своей структуре.

«Ловкие пальцы»

Цель: развивать способность к двигательной импровизации, двигательной находчивости, способность координировать действия при совместном решении двигательных задач.

Описание игры: По классу рассыпаются мелкие предметы: кусочки от резиновых ковриков, фломастеры, шарики, пластмассовые пробки и т.п. Играющие собирают их, захватывая пальцами ног (один предмет – правой ногой, другой – левой ногой), и берут в руки. Когда все предметы собраны, играющие садятся на пол, и каждый раскладывает из того, что он собрал, какую-нибудь композицию (дома, цветы, корабли, лес и т.д.). Не разрешается брать предметы с пола руками.

Логоритмические упражнения

«Это мы»

Это глазки. Вот. Вот.

(показывают сначала левый, потом правый глаз).

Это ушки. Вот. Вот.

(берутся сначала за левое ухо, потом - за правое).

Это нос. Это рот.

(левой рукой показывают рот, правой – нос).

Там спинка. Тут живот.

(левую ладошку кладут на спину, правую – на живот).

Это ручки. Хлоп, хлоп.

(протягивают обе руки, два раза хлопают).

Это ножки. Топ, топ.

(кладут ладони на бедра, два раза топают).

Ой устали. Вытрем лоб.

(правой ладонью проводят по лбу).

«Ножки»

Зашагали ножки топ-топ-топ!
Прямо по дорожке топ-топ-топ!
А теперь пойдем быстрее
Топ - топ-топ-топ-топ-топ-топ!
Ну, шагайте веселей.
Топ - топ-топ-топ-топ-топ-топ!
За Аленкой побежали,
Но нисколько не устали!

(ходьба обычным шагом друг за другом).

(ходьба с ускорением «топающим шагом»).

(бег друг за другом).

«Мальчики и девочки»

Девочки и мальчики прыгают,
как молодцы,
ручками хлопают,
ножками топают,
глазками моргают,
после отдыхают.

(прыжки под музыку).

(хлопки три раза)

(топают три раза)

(ритмичное зажмуривание глаз)

(приседают)

Самомассаж

«Надеваем браслеты»

Одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево-вправо, - (по 2 раза на каждой руке).

Мы браслеты надеваем,
Крутим, крутим, продвигаем,
Влево-вправо, влево-вправо,
На другой руке сначала.

«Человечки»

Указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют, прыгают, бегут»).

Для маршировки:

Человечки на двух ножках
Маршируют по дорожке,
Левой-правой, левой-правой
Человечки ходят браво.

Для прыжков:

Человечки на двух ножках
Стали прыгать по дорожке,
Прыг-скок, прыг-скок,
Всё быстрее: скок -поскок.

Для бега:

Человечки на двух ножках
Стали бегать по дорожке,
Побежали, побежали,
Вдруг споткнулись и упали.

Гимнастика после сна

И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки подтянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками - в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки за головой. Поднять голову, носки - на себя, задержаться в этой позе на 6 счетов, не отрывая лопаток от кровати; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; в стороны; на пояс; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

4.И.п.: то же. Поднять обе ноги одновременно; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: сед по-турецки, руки лежат на коленях. «Ванька-встанька»: покачивания из стороны в сторону.

6.И.п.: основная стойка. «Сбор яблок»: поднять руки вперед- вверх, встать на носки.

Релаксация

«Тишина»

- Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

«Дружные дети»

Дети лежат на ковре. «Дружные дети в нашем саду, очень я их успокоить хочу. Глазки закройте друзья и представьте. Озеро, лебеди, небо прекрасное. Ну а теперь вы представьте волну. Вот окатить ею вас я хочу. Страшно? Нисколько. Еще полежите. Ну, а теперь все дружно глаза отворите».

Тема «Транспорт»

Психогимнастика

«Угадайте, что я делаю»

Один ребенок показывает какое – либо действие, например, заливает в бак бензин, прикручивает колесо, заводит машину, крутит руль и т.д. Другие угадывают, что он делает, а затем повторяют его движения.

- Образное перевоплощение. Изобразить автобус, переполненный людьми; корабль, попавший в шторм; сломанную машину, летящий самолет.

Пальчиковая гимнастика

«Лодочка»

Две ладошки прижму
И по морю поплыву.
Две ладошки – друзья –
Это лодочка моя.
Паруса подниму,
Синим морем поплыву.
А по бурным волнам
Плывут рыбки тут и там.

(ладони лодочкой, волнообразные движения рук).

(поднять выпрямленные ладони вверх).

(имитация движений волн и рыбок).

«Самолеты»

Мы сегодня самолеты,
Мы не дети, мы пилоты.
Руки – нос, и руки – крылья
Полетела эскадрилья.

(сидя показывают руками мотор 4 хлопка).

(«нос»).

(«крылья»).

«Транспорт»

Автобус, троллейбус, машина, трамвай-
О них ты на улице не забывай (*смена рук*)
В морях-корабли, ледоколы, суда.
Они очень редко заходят сюда.

(соединение всех пальцев с большим по очереди, начиная с указательного, на каждый ударный слог).

Физминутки

«Теплоход»

От зеленого причала
Оттолкнулся теплоход,
Раз, два,
Он шагнул назад сначала
Раз, два,
А потом шагнул вперед,
Раз, два,
И поплыл, поплыл по речке,
руками.)
Набирая полный ход.

(Дети встали.)

(Шаг назад.)

(Шаг вперед.)

(Волнообразное движение

(Ходьба на месте.)

«Самолёт»

Руки в стороны - в полёт

(Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)

Отправляем самолёт,
Правое крыло вперед,
Левое крыло вперед.
Раз, два, три, четыре -
Полетел наш самолёт.

«Раз, два - стоит ракета»

Раз, два - стоит ракета.
Три, четыре - самолет.

(Руки вытянуты вверх.)

(Руки в стороны.)

Раз, два - хлопок в ладоши,
А потом на каждый счет.
Раз, два, три, четыре -
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре
И на месте походили.

(Хлопаем в ладоши.)
(Шагаем на месте.)
(Хлопаем в ладоши.)
(Руки вверх-вниз.)
(Хлопаем в ладоши.)
(Шагаем на месте.)

Гимнастика для глаз

«Автобус»

Мы в автобусе сидим,
Во все стороны глядим.
Глядим назад, глядим вперед,
А автобус не везет.
Внизу речка – глубоко,
Вверху птички – высоко.
Щётки по стеклу шуршат
Все капельки смести хотят.
Колёса закружились
Вперёд мы покатались.

Дыхательная гимнастика

- Прокололась шина у машины. Произнесение звука ш-ш-ш.
- Насос. Произнесение звука с-с-с-с-с.
- Машины едут по мокрой мостовой. Произнесение слогов: «Ша-шу-ши-шо».
- Гудит поезд. Произнесение слога ту на одном выдохе: «Ту-ту-ту-ту».
- Сигналит машина. Произнесение слога на одном выдохе: «Би-би-би-би».

«Самолёт»

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт

(малыш разводит руки в стороны
ладошками вверх, поднимает
голову, вдох)

Отправляется в полёт

(задерживает дыхание)

Жужу -жу

(делает поворот вправо)

Жу-жу-жу

(выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну

(встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу

(поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу

(делает поворот влево)

Жужу –жу

(выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну

(встаёт прямо и опускает руки).

«Накачать шину»

Детям предлагают накачать “лопнувшую шину”. Дети “сжимают” перед грудью руки в кулаки, взяв воображаемую ручку “насоса”. Медленный наклон вперед сопровождается выдохом на звук “с-с-с”. При выпрямлении вдох производится произвольно.

Развитие речевого дыхания и голоса

«Чей пароход лучше гудит?»

Цель. Развитие длительного плавного выдоха. Активизация мышц губ.

Оборудование. Каждому ребенку дается чистый пузырек (высота пузырька 7 см, диаметр горлышка 1 - 1,5 см).

Описание игры. Педагог говорит: «Дети, посмотрите, как гудит мой пузырек, если я в него подую (гудит). Загудел, как пароход. А как у Миши загудит пароход?» Педагог по очереди вызывает всех детей, а затем предлагает погудеть всем вместе.

Следует помнить: чтобы пузырек загудел, нижняя губа должна слегка касаться края его горлышка. Струя воздуха должна быть сильной. Каждый ребенок может дуть лишь несколько секунд.

«Кораблик»

(чередование сильного и длительного плавного выдоха). Потребуются таз с водой и бумажные кораблики. Чтобы кораблик двигался плавно, нужно на него дуть не торопясь, сложив губы, как для звука [ф]. Для имитации порывистого ветра губы складываются, как для звука [п]: «п-п-п». Можно дуть, вытянув губы трубочкой, но не надувая щек.

Мимические упражнения

- Представить: вы едете в переполненном автобусе. Выразить свое состояние: вам неприятно, тяжело. Показать: вы чувствуете неловкость и вину, так как нечаянно толкнули пассажира.

- Изобразить внимательного шофера и вежливых пассажиров; ответственного капитана корабля и сосредоточенного пилота воздушного судна.

- На картинках изображены листочки (снежинки и др.) со схематичным рисунком различных эмоциональных состояний. Дети рассматривают их, узнают и рассказывают, о чем думают или что чувствуют.

Например, грустная машина в гараже: «После долгой дороги я стою пыльная, грязная, а хозяин ушел и забыл меня помыть». Веселая машина: «Сейчас придет мой хозяин, и мы с ним отправимся в удивительное, радостное путешествие!»

Речевая зарядка

Самокат, самокат,
Самокату очень рад.
Сам качу, сам качу
Самокат куда хочу.

На лошадке ехали,
До угла доехали.
Сели на машину,
Налили бензину.
На машине ехали,
До реки доехали.
Трр! Стоп! Разворот.

На реке пароход.
Пароходом ехали,
До горы доехали.
Пароход не везет,
Надо сесть в самолет.
Самолет летит, в нем мотор гудит:
У-у-у!

Подвижная игра

«Самолеты»

Описание игры: Группу детей разделяют на три соревнующиеся команды и расставляют в разных сторонах площадки или спортзала, воображаемых аэродромах. Перед каждой командой необходимо поставить кубики или флажки разного цвета. Родитель или воспитатель дает команду «Приготовиться к полету». Это значит, что дети должны согнуть руки и начать выполнять круговые движения. Таким образом, создается впечатление, что самолеты заправляются и заводят моторы. Следующий сигнал – «Летите». Дети выпрямляют руки, поднимают их и разбегаются в разные стороны. Последняя команда – «На посадку» - означает, что все участники команд строятся в своеобразные звенья, и каждый опускается на колено, другими словами, самолеты успешно приземляются. Побеждает та команда, чье звено было построено быстрее.

Логоритмические упражнения

«Шофер»

Качу, лечу
Во весь опор.
Я – сам шофер
И сам – мотор.
Нажимаю на педаль –
И машина мчится вдаль.

(Дети бегут по кругу и крутят воображаемый руль).
(Останавливаются, нажимают правой ногой на воображаемую педаль и бегут в противоположную сторону).

«Машина»

Би – би – би -
Гудит машина,
Тук-тук-тук
Мотор стучит,
Едем, едем, едем, едем-
Он так громко говорит.
Шины трутся о дорогу:
Шу – шу – шу -
Они шуршат.
Быстро крутятся колеса.
Та-та-та-
Вперед спешат.

(Дети ритмично постукивают кулачком одной руки о кулачок другой руки).
(Ритмично хлопают в ладоши).

(Потирают ладони друг о друга).

(Ритмично вертят руками).

Самомассаж

«Рельсы»

Дети делают массаж друг другу, стоя за спиной.

Рельсы-рельсы,	(граблевидные движения вдоль спины ребенка)
Шпалы-шпалы	(граблевидные движения поперек спины)
Ехал поезд запоздалый.	(щекочущие движения)
Из последнего вагона	(поколачивание подушечками пальцев копчиковой области)
Вдруг посыпался горох.	(точечный массаж по всей спине)
Пришли гуси – пощипали-пощипали,	(щипцеобразные движения)
Пришли куры –	(точечный массаж)
поклевали-поклевали,	
Пришел слон –	(поколачивание кулаком или тыльной стороной ладони)
потоптал-потоптал,	
Пришел дворник – все подмел,	(поглаживающие движения по всей поверхности спины)
Поставил стол,	(поколачивание кулаком)
Поставил стул,	(поколачивание кулаком, но уже с меньшим давлением)
И начал печатать письмо.	(точечный массаж).

Гимнастика после сна

- 1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, задержаться на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.
2. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, лоб - на руках. Приподнять голову, верхнюю часть груди, руки вытянуть назад; приподнять прямые ноги; прогнуться и задержаться в этом положении на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
- 3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Приподнять прямые ноги и совершать ими движения в горизонтальной плоскости - «горизонтальные ножницы», 3 раза по 15 секунд.
- 4.И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», в стороны, за голову, в «крылышки», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
- 5.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки в «крылышки», спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.
- 6.И.п.: сесть на пятки, руки опущены. Наклонить туловище вперед, не отрывая таза от пяток; вытянуться вперед, скользя руками по кровати; медленно вернуться в и.п. Повторить 3 раза.
7. «Симофор». И.п.: стать прямо около кровати, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, носок вытянуть, прикоснуться им к колену; бедро параллельно полу. Стоять около 30 секунд.

8. Упражнение дыхательной гимнастики «Старт космического корабля»: до старта космического корабля осталось несколько секунд, начинаем вслух вести отсчет времени по секундам - 10,9,8... Отсчет вести громко, отрывисто, на одном дыхании без забора воздуха. Надо постараться распределить выдыхаемый воздух так, чтобы при произнесении слова «пуск!», выдох был свободный, нескованный.

Релаксация

«Самолеты»

Во время чтения стихотворения дети раскидывают руки, мышцы напряжены, спина выпрямлена. Парашюты опустили, сели на стулья и расслабились, руки вниз, голова опущена.

Руки в стороны, в полет отправляем самолет.

Правое крыло вперед, левое крыло вперед,

Улетает самолет. Впереди огни зажглись,

К облакам мы поднялись.

Вот лес, мы тут приготовим парашют.

Парашюты все раскрылись,

Мы легонько приземлились.

Тема «Правила дорожного движения»

Психогимнастика

«Капитан»

(этюд на воспроизведение отдельных черт характера)

Ребёнок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперёд. Вокруг тёмное небо, высокие крутые волны, свистит ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведёт свой корабль до порта назначения.

Выразительные движения. Спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлён вперёд, иногда подносится к глазам воображаемый бинокль.

Пальчиковая гимнастика

«Транспорт»

Автобус, троллейбус, машина, трамвай-

О них ты на улице не забывай (*смена рук*)

В морях-корабли, ледоколы, суда.

Они очень редко заходят сюда.

(Соединение всех пальцев с большим по очереди, начиная с указательного, на каждый ударный слог).

Физминутки

«Машины»

На улице нашей

Машины, машины.

Машины-малютки,

(Дети двигаются из одного конца группы в другой, держа в руках воображаемый руль).

Машины большие.
Спешат грузовые,
Фырчат легковые.
Торопятся, мчатся,
Как будто живые.
- Эй, машины, полный ход!
Я - примерный пешеход:
Торопиться не люблю,
Вам дорогу уступлю.

(Делают разворот, двигаются в
противоположную сторону).

(Маршируют).
Я. Тайц

«Стоп, машина»
Стоп, машина, стоп, машина,
Стоп, машина, стоп!
Стоп, машина, стоп, машина,
Стоп, машина, стоп!

(Каждый отбивает ритм
кулаком о ладонь. Потом все
молча, без движений, в полной
тишине, не шевеля губами,
повторяют про себя текст. В
нужный момент дети (никто
знака не подает) должны
воскликнуть хором: «Стоп!»)

«Паровоз кричит»
Паровоз кричит: «Ду-ду,
Я иду, иду, иду».
А колеса стучат,
А колеса говорят:
«Так-так-так!» (Ходьба на месте, с продвижением вперед. Согнутыми руками
делают движения вперед-назад.)

Гимнастика для глаз

«Дорога»
Движением полон город
Бегут машины в ряд
Цветные светофоры
И день и ночь горят.
Стоп, машина! Стоп, мотор!
Тормози скорей, шофер!
Красный глаз глядит в упор
Это строгий светофор.
Обождет шофер немножко,
Снова выглянул в окошко
Светофор на этот раз
Показал зеленый глаз,
Подмигнул и говорит:
«Ехать можно, путь открыт!»

Медленно открывать и закрывать глаза;
Быстро моргать

«Светофор»
У дороги, словно в сказке,

(Взор переводят вверх, вниз).

На столбе живёт трех глазка.
Всё мигает и мигает,
Ни на миг не засыпает.
Она транспорт стережёт,
Пешеходам путь даёт.
(повторить 2 – 3 раза)

(Взор переводят вправо, влево).
(Моргают глазами).
(Широко раскрывают глаза).
(Глаза закрывают).
(Широко открывают и закрывают глаза).

Дыхательная гимнастика

«Регулировщик»

Верный путь он нам покажет,
повороты все укажет.

И.п. - стоя, ноги, на ширине плеч.

1 - правая рука вверх, левая в сторону (вдох носом),

2 - левая рука вверх, правая вниз с произнесением звука «р-р-р» 7 раз

«Поворот»

Вправо, влево повернемся
и друг другу улыбнемся.

И.п. – основная стойка

1 - сделать вдох,

2 - на выдохе повернуться - одна рука за спину, другая вперед,

3 - вернуться в и.п. 7 раз

Развитие речевого дыхания и голоса

«Светофор»

Цель. Закрепление представлений о правилах уличного движения.

Оборудование. Три картонных кружка диаметром 15 см, зеленый, красный, желтый. Мел или палочка.

Описание игры. Перед началом игры педагог рассказывает о назначении светофора и правилах уличного движения. Затем дети разучивают стихотворение «Светофор»:

Красный - ясно, Путь опасный.

Желтый - тоже, подожди!

А зеленый впереди - Проходи!

Затем педагог мелом на полу или палочкой на земле чертит дорогу и переход.

Около перехода становится водящий с кружками. Дети, стоя в шеренге по одному, несколько раз переходят дорогу туда и обратно, если водящий показывает зеленый кружок. Затем водящий поднимает красный кружок.

Дети останавливаются и произносят первые две строчки стишка хором.

Красный кружок сменяется желтым. В этом случае они произносят следующие две строчки стихотворения. И наконец, загорается зеленый свет.

Дети произносят последние две строчки.

Если кто-то из детей не успеет перейти за время произнесения последних строчек стихотворения, водящий спрашивает: «Где ты был до сих пор?»

Опоздавший отвечает: «Задержал светофор».

Мимические упражнения

- Изобразить внимательного шофера и вежливых пассажиров; ответственного капитана корабля и сосредоточенного пилота воздушного судна.
- Изобразить светофор, регулирующий дорожное движение.

Речевая зарядка

По улице нашей машины спешат,
Детишек машины везут в детский сад,
Везут в магазины различные грузы.
У каждой машины кабина и кузов,
Колеса и фары у каждой машины,
И бак у машины наполнен бензином.

Подвижная игра

«Летает-не летает»

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Описание игры: Дети стоят в кругу, в центре – учитель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают или не летают. Называя предмет, инструктор поднимает руки в стороны – вверх. Например, говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» - и т.д. Дети должны поднять руки в стороны – вверх, если назван летающий предмет.

«Паук и мухи»

Цель: развивать внимание, умение вовремя останавливаться.

Описание игры: с помощью считалки выбирается водящий – паук, остальные дети – мухи. «Паук» стоит в стороне, «мухи» бегают по всей комнате или площадке. По сигналу воспитателя «мухи» должны замереть, т. е. остановиться в той позе, в какой их застал сигнал, и не шевелиться. «Паук» обходит играющих и затем того, у кого заметит хоть малейшее движение, забирает к себе.

Игра повторяется несколько раз, затем пауки меняются. В заключение воспитатель отмечает детей, которые отличились большей выдержкой.

Логоритмическое упражнение

Грузовик песок везет.

Удивляется народ:

«Вот так чудо-чудеса,

В нем песок под небеса!

Самомассаж

Растирание пальчиков

«Крепко пальчики сожмём, *(Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз).*

После резко разожмём» -

Гимнастика после сна

1. «Потягивание»

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;

И.п. – выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

И.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой вернуться в и.п. (4-6 раз)

3. «Велосипед»

И.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот, задом наперед.

4. «Музыканты»

Мы играем на гармошке,

Громко хлопаем в ладошки.

Наши ножки: топ, топ.

Наши ручки: хлоп, хлоп!

Вниз ладошки опускаем,

Отдыхаем, отдыхаем.

5. «Заводная машина». И. п. - лежа на спине. 1 - вращательные движения руками перед грудью («завелся мотор»). 1-3 - вращательные движения ногами. 4 - вернуться и. п. Повторить три раза; темп сначала умеренный, затем быстрый, в конце медленный.

6. Упражнение дыхательной гимнастики «Паровоз»: и.п.: руки согнуты в локтях. Ходить по спальне, делая попеременные движения руками и приговаривая: «Чух-чух-чух-чух» (20-30 сек).

Релаксация

«Воздушный шар»

Шарики сложены (расслабленный наклон). Надуем их медленно (дети распрямляются, руки вверх), они распрямились, полетели (раскачиваем поднятыми руками, мышцы напряжены), а затем сдулись через маленькую дырочку (медленно расслабляемся, опускаем руки, наклоняемся). Мы заклеили дырочку и опять надуваем шарики.

Тема «Комнатные растения»

Психогимнастика

«Солнышко и тучка»

(упражнение, направленное на напряжение и расслабление мышц).

Солнце зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комоч, чтобы согреться (*задержать дыхание*). Солнце вышло из-за тучки, жарко – расслабиться – разморило солнышко (*на выдохе*).

«Художник»

Цель игры. Развивать наблюдательность.

Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает цветы, которые будет рисовать, потом отворачивается и дает его словесное

описание.

Пальчиковая гимнастика

«Цветок»

Утром рано он закрыт,
Но к полудню ближе

Раскрывает лепестки,
красоту их вижу.

К вечеру цветок опять закрывает
венчик,

И теперь он будет спать

До утра, как птенчик.

(Кисти рук плотно сомкнуты).

(Ладони отходят друг от друга,
подушечки больших пальцев
прижаты к концам указательных
кисти рук напоминают бутон).

(Кисти рук у запястья соединены, а
пальцы плавно расходятся в разные
стороны, напоминая раскрывшийся
цветок).

(Пальцы сомкнуты, образуя
закрывшийся цветок).

(Кисти рук возвращаются в исходное
Положение).

(Кладут кисти рук под щеку,
имитируя сон).

«Алые цветы»

Наши алые цветки
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.
Наши алые цветки
Закрывают лепестки,
Головой качают,
Тихо засыпают.

(Медленно разжимать пальцы из
кулачков, покачивать кистями рук
вправо – влево, медленно сжимать
пальцы в кулаки, покачивать
кулаки вперёд – назад).

Физминутки

«На окошке в горшочках»

На окне в горшочках
Поднялись цветочки.
К солнцу потянулись,
Солнцу улыгнулись.
К солнышку листочки
Повернут цветочки,
Развернут бутоны,
В солнышке утонут.

(Дети сидят на корточках лицом в
круг).

(Медленно встают).

(Тянутся на носочках, подняв руки
вверх).

(Разводят руки в стороны ладонями
вверх).

(Поворачиваются вправо-влево, руки
на поясе).

(Соединяют ладошки над головой,
раскрывают ладошки-бутоны).

«Васильки»

Синие звезды упали с небес.

(Дети медленно приседают).

Смотрит на них зачарованно лес,
Ветер тихонько над ними кружит,
Смотрит на синие звезды во ржи,
Нежно качает волну васильков,
Синих, как звезды, волшебных цветков.

(Поднимаются, встают на
носочки,
кружатся на месте, руки держат
на поясе, покачивают поднятыми
вверх руками).
(Бегут по кругу, взявшись за
руки).

Гимнастика для глаз

«Цветы»

Наши нежные цветки
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.

Глазки открыли, вправо-влево поглядели. Ресницами помахали.

Дыхательная гимнастика

- Дует легкий ветерок - ф-ф-ф ... И качает так листок - ф-ф-ф ... (*Выдох спокойный, равномерный*).

- Дует сильный ветерок - ф-ф-ф ... И качает так листок - ф-ф-ф ... (*Активный выдох*).

Развитие речевого дыхания и голоса

- Вращая указательными пальцами перед грудью, продолжительно выдыхать:
«ж-ж-ж».

- Пчелка, гуди, в поле лети.

- С поля лети, медок неси. Ж-ж-ж ...

Мимические упражнения

«Ромашки»

Дети изображают цветок с соответствующим мимическим выражением.

Речевая зарядка

«Бегония»

Вот растет бегония-
Пышная красавица.
Красотой своей она
Во всем мире славится.

«Фиалка»

Меня фиалкой зовут.
Так называй меня и ты.
Пусть на окне твоём растут
Мои веселые цветы.

Подвижная игра

«Веселый цветок»

Цель:

Координация речи с движением.

Развивать творческое воображение.

Закрепить навыки счета.

Развивать быстроту реакции.

Описание игры: Ведущий называет каждому ребенку число, которое он должен запомнить.

Дети гуляют вокруг нарисованных цветов.

Я цветочек-лепесточек.

На листочках много точек.

Ты найди свой лепесток,

Собери скорей цветок.

По команде ведущего: - "Ищи" дети находят и занимают свой лепесток по количеству точек на нем. Кто не успел занять лепесток, должен исполнить желание цветочка. (Цветочек-это дети, которые заняли лепестки). Цветочек может предложить спеть, станцевать, попрыгать на одной ноге и т. д.

Логоритмические упражнения

«Спал цветок и вдруг проснулся»

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, влево, вправо.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется.

(Покружиться.)

«Раз - цветок, два - цветок»

Чтоб сорвать в лесу цветочки,

Наклоняйся до носочков.

(Наклоны вперед, сначала к правой ноге, потом к левой.)

Раз - цветок, два - цветок.

А потом сплетём венки.

Самомассаж

«Солнышко»

Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти руки подушечками выпрямленных двух-пяти пальцев – это “лучи солнца”.

Солнышко лучами

гладит нас, ласкает.

Солнце, как и мама,

Лишь одно бывает.

Г. Виеру

Примечание. Предварительно попросите ребенка изобразить солнышко, расправив пальцы массирующей руки. Направление движения – от кончиков пальцев к лучезапястному суставу.

Гимнастика после сна

1. «В гостях у солнышка» (с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа).

Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко.

Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.

А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянул солнечный зайчик, он заглянул вам в глазки.

Закрывайте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, Он забрался за шиворот - погладьте его и там. Он не озорник - он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

(Дети встают на коврик рядом с кроватью)

2. «Улыбнись солнышку». И. п. - стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный.

Указание: быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

3. «Играем с солнышком». И. п. - сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

Указание: при повороте руками не помогать.

4. «Играем с солнечными лучами». И. п. - сидя, ноги вместе, и опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый.

Указание: ноги в коленях не сгибать.

5. «Отдыхаем на солнышке». И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный.

(переходят в группу, проводятся закаливающие процедуры)

Релаксация

«Цветок распустился»

Я - бутон (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (медленно поднимаются, улыбаются, расслабленно раскачивают руками). Солнце исчезло, темно, настала ночь, мои лепестки закрываются (исходное положение), и вновь всходит солнце... и т.д.

«Цветы и дождь»

Какие красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают «тюльпан» - мышечное напряжение). Давно не было дождя. Цветы завяли. Сначала опустились головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены), потом листья (расслаблены опущенные руки), затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

Тема «Посуда»

Психогимнастика

Показать, как надо осторожно нести чашку, наполненную горячей водой. Представить и показать: вы поднимаете горячую сковородку, передаете по кругу горячую картошку.

Пальчиковая гимнастика

«Помощники»

Раз, два, три, четыре,
Мы посуду перемыли:
Чайник, чашку, ковшик, ложку

И большую поварешку.
Мы посуду перемыли:
Только чашку мы разбили,
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбился.
Ложку мы чуть-чуть сломали,
Так мы маме помогали.

(Удары кулачками друг о друга).
(Одна ладонь скользит по другой).
(Загибают пальчики, начиная с большого).
(Одна ладонь скользит по другой).
(Загибают пальчики, начиная с большого).
(Удары кулачками друг о друга).

«Машина каша»

Маша кашу наварила,
Маша кашей всех кормила.
Положила Маша кашу
Кошке - в чашку,
Жучке – в плошку,
А коту – в большую ложку.
В миску курицам, цыплятам
И в корытце поросётам.
Всю посуду заняла,
Все до крошки раздала.

(Указательным пальцем правой руки мешают в левой ладошке).
(Загибают пальчики на обеих руках).
(Разжимают кулачки).
(Сдувают «крошки» с ладошки).

«За работу»

Ну-ка, братцы, за работу.
Покажи свою охоту.
Большаку дрова рубить

(Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого энергично шевелить пальцами).

Печи все тебе топить,
А тебе воду носить,
А тебе обед варить,
А тебе посуду мыть.
А потом всем песни петь,
Песни петь да плясать,
Наших деток забавлять.

Физминутки

«Посуда»

Вот большой стеклянный чайник.
Очень важный, как начальник.
Вот фарфоровые чашки,
Очень крупные, бедняжки.
Вот фарфоровые блюдца,
Только стукни — разобьются.
Вот серебряные ложки,
Голова на тонкой ножке.
Вот пластмассовый поднос.
Он посуду нам принес.
Н. Нищева

(Дети надули животик, одну руку поставили на пояс, другую изогнули).
(Присели, одну руку поставили на пояс).
(Кружатся, «рисуя» руками круг).
(Потянулись, сомкнули руки над головой).
(Легли, вытянулись).

«Чайник»

Я - чайник,
ворчун, хлопотун, сумасброд,
Я вам напоказ выставляю живот.
Я чай кипячу, клопочу и кричу:
«Эй, люди, я с вами почайпить хочу».

(Дети стоят, изогнув одну руку, как носик чайника, другую держат на поясе).
(Животик надут).
(Топают обеими ногами).
(Делают призывные движения правой рукой).

Гимнастика для глаз

Смотрит вправо - никого,
Смотрит влево - никого.
Раз-два, раз-два -
Закружилась голова.
Глазки закрывали,
Глазки отдыхали.
Как откроем мы глаза,
Вверх посмотрим, да-да-да.
Вниз ты глазки опусти,
Вверх опять их подними.
Пальцами погладь глаза,
Отдыхать пришла пора.

(Резко переводят взгляд вправо-влево).
(Выполняют круговые вращения глазами).
(Закрывают глаз).

(Резко переводят взгляд вверх-вниз).

(Мягко поглаживают веки указательными пальцами).

Дыхательная гимнастика

«Дрова»

Раз дрова,

(Стоя. Ноги врозь, руки над головой в «замок»).

Два дрова,

(Наклоны вперёд на выдохе произносятся слова:

Ух! Ох!)

Раскололся ствол едва.

«Ух!», «Ах!».

Бух дрова,

(При выпрямлении – вдох).

Бах дрова,

Вот уже полена два.

«Чайник»

Чайник на плите стоял,

Сидя. Вдох.

Через носик пар пускал –

Выдох.

«Паф-паф-паф-паф».

Развитие речевого дыхания и голоса

- Дуем на горячий чай. Вытянуть губы широкой «трубочкой» (вдох), подуть на горячий чай (выдох).

- Пыхтящий чайник. Произносить: «Пых-пах-пох! Пых-пих-пых-пих!»

Мимические упражнения

- Выразить мимикой свое огорчение - разбили чашку, радость - купили новую посуду, неудовольствие - много грязной посуды.

- Показать состояние грязной посуды, которая была у бабушки Федоры в сказке К. Чуковского.

- Чудесные превращения. Изобразить кипящий чайник; кастрюлю, наполненную водой; ведро с крышкой; разбившуюся чашку; чайник с заваренным чаем.

Речевая зарядка

Вот большой стеклянный чайник,

Очень важный, как начальник.

Вот фарфоровые чашки,

Очень хрупкие, бедняжки.

Вот фарфоровые блюдца,

Только стукни – разобьются.

Вот серебряные ложки,

Голова на тонкой ножке.

Вот пластмассовый поднос.

Он посуду нам принес.

Подвижная игра

«Повар и котят»

Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.

Описание игры: По считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в

обруче кегли-сосиски. Повар разгуливает внутри отмеченного пространства – кухни. Дети идут по кругу вокруг кухни и повара, выполняя различные упражнения на формирование осанки, и произносят текст:

Плачут киски в коридоре,

У котят большое горе:

Хитрый повар бедным кискам

Не даёт схватить сосиски.

С последними словами котята забегают в кухню, стремясь схватить сосиску. Повар пытается осадить вбежавших игроков. Пойманный замирает в застигнутой позе. Игра продолжается до тех пор, пока все сосиски не будут украдены у повара. Котята, пойманные поваром, должны придумать название своей зафиксированной позы.

Логоритмические упражнения

Чашка синяя для Мити,

Чтобы чаю мог попить он,

Соку, сливок, лимонаду.

Нам украсить чашку надо

(Присели, правая рука на пояс, как ручка чашки).

(Встали, загибают пальчики на правой ладошке левой рукой на каждое название).

(Показывают, как украшают чашку точками).

«Я чайник - ворчун»

Я чайник - ворчун, хлопотун, сумасброд,

(Шагаем на месте.)

Я всем напоказставляю живот,

(Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)

Я чай кипячу, клопочу и кричу:

(Хлопаем в ладоши.)

-Эй, люди, я с вами почайпить хочу!

(Прыжки на месте.)

Самомассаж

«Маша-хозяйка»

Наша-то Маша

(Хлопки в ладоши. То правая, то левая рука сверху).

Сметлива была,

Всем в избе работу

нынче задала:

«Корзинка»

Ладони на себя, пальчики переплетаются и локотки разводятся в стороны.

Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры.

Большие пальчики образуют ручку.

В лес корзинку я беру

И грибы в нее кладу.

Гимнастика после сна

I. 1. «Колобок»

(лёжа на спине, руки вдоль туловища, повороты туловища влево – вправо)

2. И. п. – лёжа на спине, поднятие ног.

Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.

То же с левой ноги.

То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу (4 – 6 раз).

3. «Кошечка»

И. п. – на четвереньках

«Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

«Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

II. «Зарядка»

Солнце глянуло в кроватку (движения в соответствии с текстом)

1,2,3,4,5,

Все мы делаем зарядку

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире

1,2,3,4,5,

Наклониться, 3,4,

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку

Все мы делаем зарядку.

Релаксация

«Мыльные пузыри»

Встряхнули бутылочку, открыли крышку (показ жеста). Дуем медленно в колечко (вдох носом, выдох – ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают (мышцы напрягаются, руки вверх сцеплены в круг и тянутся вверх, голова поднята кверху, смотрим на руки.) Ой, лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (мышцы расслабились).

Тема «Продукты питания»

Психогимнастика

Имитация движений

Варим суп. Показать: вы моете и вытираете руки перед приготовлением пищи. Наливаете воду в кастрюлю. Чистите и режете овощи, засыпаете их в кастрюльку, солите, помешиваете суп ложкой.

Пальчиковая гимнастика

«Ватрушки»

Мы для милого Ванюшки

Испекли бы три ватрушки.

Только нет у нас пока

Не дрожжей, не молока,

Не яиц, не соли,

Нет муки и нет песка.

(кулачки правой и левой руки
сжимать и разжимать
одновременно.

Начиная со слов «Только нет у
нас пока...» поочередно сгибать
пальцы, начиная с большого.)

«Пекарь»

Пекарь, пекарь, из муки
Испеки нам колобки
Да сушки- Ванюшке

Да баранки -Танюшке

Да бублики-Гришке

Да крендель Маришке

(«Пекут» пирожки).

(Соединить большой и указательный пальцы на каждой руке отдельно).

(Соединить вместе большие и указательные).

(Слегка раздвинуть руки в стороны).

(Кончики пальцев рук соединить, локти развести в стороны).

«Шалун»

Наша Маша варила кашу,
Кашу сварила малышей кормила:
Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,
А этому не дала.
Он много шалил.
Свою тарелку разбил.

(На первые две строчки чертить круги на ладони. На следующие четыре – загибать пальцы с проговариванием слов.

На седьмую строку – пальцами другой руки брать мизинчик и слегка покачивать).

Физминутки

«За дровами мы идём»

За дровами мы идём
и пилу с собой несём.
Вместе пилим мы бревно,
Очень толстое оно.
Чтобы печку протопить,
Много надо напилить.

(Ходьба.)

Чтоб дрова полезли в печку,
Их разрубим на дощечки.

(Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)

(Дети делают движения, словно колют дрова.)

А теперь их соберём
и в сарайчик отнесём.
После тяжкого труда
надо посидеть всегда.

(Наклоны.)

(Дети садятся.)

«Землянику ищем»

Мы шли-шли-шли,
Землянику нашли.
Раз, и два, и три, и четыре, и пять,
Начинаем искать опять.

(Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоняясь, надо левой рукой коснуться кончиками пальцев правой ноги, правая рука остаётся на поясе — выдох.

Выпрямиться — вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги — быстро собираем её. Придётся опять наклониться.)

«А в лесу растёт черника»

А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать.
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу.

(Приседания.)

(Ходьба на месте.)

Гимнастика для глаз

«Колобок»

Колобок румяный бок
На окошке сидел
В лес глядел.
Спрыгнул вниз он на дорожку,
Повстречал он Мурку – кошку.
Кошка испугалась
И на ёлочку взобралась.
(Зрительная гимнастика с предметами).
Прослеживание взглядом за предметом.

Дыхательная гимнастика

«Горох против орехов»

(чередование длительного плавного и сильного выдоха).
Проводится матч на «хоккейном поле» (коробка от конфет), «клюшки» — трубочки для коктейля. Выигрывает тот, кто быстрее задует своих «игроков» в ворота противника. «Игроки» (2—3 горошины и 2—3 ореха) предварительно разбросаны по всему полю.

«Узнай, что это»

(развитие обоняния и глубокого вдоха).
На тарелочках лежат кусочек лимона или апельсина, чеснока или лука, сухие травы с характерным запахом и флакончик духов. Сначала изучаются и запоминаются запахи, а затем по ним отгадываются предметы с закрытыми глазами.

Развитие речевого дыхания и голоса

Раз, два, три, Горшочек, вари!
Каша варится. "Ш-Ш-Ш"
Огонь прибавляют. "Ш-Ш-Ш" (в убыстренном темпе).
Раз, два, три,
Горшочек, не вари!

«Приятный запах»

Цель. Развитие фразовой речи на плавном выдохе.

Оборудование. Один душистый цветок (ландыш, сирень, жасмин и т.п.), или надушенный носовой платок, или фрукты (мандарин, яблоко, лимон).

Описание игры. Дети по очереди подходят к вазочке с цветком и нюхают его. На выдохе произносят с выражением удовольствия слово или фразу: *«Хорошо, очень хорошо; Очень приятный запах, очень ароматный цветок (ароматное яблоко)»* и т.д.

Первоначально детям предлагают предложения. В дальнейшем они в зависимости от речевых возможностей сами придумывают предложения.

«Узнай ягоду»

Цель. Закрепление представлений по теме «Ягоды». Развитие обоняния и глубокого вдоха.

Оборудование. Наиболее распространенные в данной местности ягоды, обладающие достаточно сильным запахом, например, черная смородина, земляника, малина.

Описание игры. На столе тарелочка с ягодами. Педагог предлагает понюхать ягоды и запомнить их запах. Затем вызывается один ребенок к столу. Педагог предлагает ему закрыть глаза, подносит к его лицу одну из тарелочек и спрашивает, какие ягоды на тарелке. Для этого ребенок, не открывая глаз, делает глубокий вдох носом.

Ягоды можно заменить фруктами, которые лучше разрезать, чтобы сильнее был запах.

«Повар»

Цель. Та же, что и в предыдущей игре.

Оборудование. Поварской колпак.

Описание игры. Все дети становятся в круг. Водящий ходит за кругом. У него в руках поварской колпак. Дети хором произносят стихотворение:

Будем в повара играть,

Никому нельзя зевать.

Если повар будешь ты,

То скорей крутом иди.

После слов «скорей кругом иди» водящий останавливается и надевает колпак на рядом стоящего ребенка. Получивший колпак и водящий становятся спиной друг к другу и по сигналу педагога идут по кругу. Кто первый обойдет (не бежать!) круг, тот выигрывает.

Мимические упражнения

- Изобразить человека, изнемогающего от жажды и голода.

Речевая зарядка

Суп сварили из фасоли.

Положить забыли соли.

Несоленый суп с фасолью

Мы потом солили солью.

Подвижная игра

«Горячая картошка»

Цель: воспитывать ловкость и выносливость.

Описание игры: Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу оба игрока начинают передавать мячи по кругу в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Когда у одного из игроков оказывается два мяча, игра начинается заново. Играют 4-5 минут, затем отмечают игроков, которые хорошо передавали мяч.

«Съедобное – несъедобное»

Цель: закреплять названия съедобного и несъедобного.

Описание игры: Восстановление организма после нагрузки, знание лексической темы.

«Праздничный торт»

Описание игры: Воспитатель предлагает детям приготовить праздничный торт из снега. Торт может быть любого размера, формы. Его можно украсить цветными льдинками.

Логоритмическое упражнение

«Каша»

Это каша для Любаши,
Пар над кашей поднялся.
Где же каша?
Нету! Вся!

(Держат перед собой
ладошки, сложенные
«ковшиком»)
(Тянутся руками вверх).
(Пожимают плечами).
(Отрицательно качают
головой, а потом машут
рукой).

Самомассаж

«Стряпаем»

Имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

Раскатаем колобок,

Колобок – румяный бок.

Будем сильно тесто мять,

Будем маме помогать.

«Тесто»

Самомассаж рук с использованием сухого бассейна

Ребенок запускает руки в «сухой бассейн» и имитирует замешивание теста, приговаривая:

Мы тесто месили, мы тесто месили:

Нас тщательно все помесить попросили.

Но сколько ни месим и сколько ни мнем,

Комочки опять и опять достаем.

Гимнастика после сна

«Объявляется подъем!»

Объявляется подъем!

Сон закончился - встаем!

Но не сразу.

Сначала руки

Проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки,

Поплясали немножко.

На живот перевернемся,

Прогнемся.

А потом на спину снова, вот уж мостики
готовы.

Немножко поедem

На велосипеде.

Голову приподнимаем,

Лежать больные не желаем.

Дети лежат в кроватях на спине,
движения прямыми руками
вперед-вверх, согнутыми руками
в стороны.

Движения стопами вправо-влево,
вперед-назад, переступание
согнутыми ногами по кровати.
Упражнение «Колечко».

Упражнение «Мостик».

Имитация движений
велосипедиста.

Приподнимают голову.
Встают.

Релаксация

«Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

- Я возьму в ладонь лимон. (Выполнить это же упражнение левой рукой).

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Тема «Российская Армия»

Психогимнастика

Выражение эмоционального и психофизического состояния.

Передайте мимикой свое настроение, состояние, намерение и отношение к другому человеку.

приятно - неприятно

доволен - недоволен

счастлив - несчастен

смел - труслив

спокоен - озабочен

сердит - добр

весел - печален

уверен - робок

болен - здоров

измучен - бодр
послушен - непослушен
Покажите, каким разным может быть взгляд человека.
Насмешливый
Печальный
Добрый
Злой
Хитрый
Обиженный
Покажите свое состояние в холодный зимний день, в жаркий летний день.
Изобразите человека, изнемогающего от жажды и голода. Изобразите человека, который несет тяжелый груз.

Пальчиковая гимнастика

Командир позвал солдат:

(поочередно пригибать пальцы к ладошке, начиная с мизинца)

“Становитесь дружно в ряд!
Первый встал, за ним – второй,
Безымянный, быстро в строй!”
А мизинчик очень мал,
Он чуть-чуть не опоздал.
Встали пальчики – “ Ура!”
На парад идти пора.

(кулачок разжать, широко расставив пальцы в стороны.)

Физминутка

Я – отважный капитан,
Покорил немало стран.
Я в бинокль смотрю вперед,
И корабль мой плывет.
Волны плещут лишь слегка,
Качка тихая пока.
Сильными вдруг волны стали,
И матросы все упали.
Но я качки не боюсь -
Крепко за канат держусь.
Управляю кораблем
И в бинокль вижу дом!

Руки на поясе
Дети маршируют на месте
Складывают руки «биноклем»

Руки в стороны, покачивают ими
Ноги расставили и покачиваются
Увеличивают амплитуду движения
Опускаются на пол
Встали прямо, голова приподнята
Руки вперед, сжимают кулачки
«Крутят штурвал»
Машут руками над головой

Гимнастика для глаз

«Ночь»

Ночь. Темно на улице.

(Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

(повторить 3 - 4 раза)

Подвижная игра

Вам потребуется 20-30 надутых воздушных шариков, разбросанных в хаотичном порядке по залу. Включается песня «Бомбардировщики». Задача участников, пока звучит музыка, бегать по залу и изображать самолет. Как только музыка выключается, тут же наши бомбардировщики должны будут взорвать бомбы, то есть сесть на шарик и лопнуть. Побеждает тот, кто взорвал самое большое количество бомб.

«Разведчики»

Из группы выбирается «разведчик» и «командир», остальные – «отряд». В группе расставлены хаотично стулья. «Разведчик» проходит между стульями с разных сторон. «Командир» наблюдает за действиями «разведчика». Затем он проводит «отряд» по тому пути, который был ему показан «разведчиком». Потом уже второй «разведчик» прокладывает новый путь и другой «командир» повторяет его и т. д.

«Прицельный бой»

Дети поочередно становятся на колени на стул и стараются забросить небольшие предметы (ручки, конфеты, монетки, орешки и т. п.) в коробку или корзину, которая стоит в 2—3 метрах от игрока. Тот, кто смог забросить наибольшее количество предметов в корзину, считается победителем.

«Полоса препятствий»

На полу раскладываются гимнастические обручи. Ребята должны перепрыгивать из одного обруча в другой только двумя ногами. Если игрок промахнется, он выбывает. И так до последнего.

«Самолёты – бомбардировщики»

Дыхательная гимнастика

«Подышим»

Носом – вдох

Носом – вдох

Стоя. Поднимание рук – на вдохе.

А выдох – ртом,

Свободное опускание рук – на выдохе

Дышим глубже,

А потом –

Марш на месте, не спеша,

Коль погода хороша!

Мимические упражнения

1. Выразить удовольствие от покупки нового танка.

2. Сломалась игрушка.

Передать эмоциональное состояние: вы вот – вот заплачете.

Логоритмическое упражнение

«Пограничник»

Тропинки лесные.

Пахучие травы.

За темным оврагом

Простор полевой.

Вечерней порою

В дозор от заставы

Идет пограничник

Страны часовой.

Д. Жаров

Маршируют по кругу друг за другом.

Останавливаются, прикладывают воображаемый бинокль к глазам, выполняют повороты.

Вновь маршируют по кругу

Гимнастика после сна

«Объявляется подъем!»

Объявляется подъем!

Сон закончился – встаем!

Но не сразу.

Сначала руки

Проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки,

Поплясали немножко.

На живот перевернемся,

Прогнемся.

А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.

Немножко поедem

На велосипеде.

Голову приподнимаем,

Лежать больные не желаем.

Дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперед-вверх, согнутыми руками в стороны.

Движения стопами вправо-влево, вперед-назад, переступание согнутыми ногами по кровати.

Упражнение «Колечко»

Упражнение «Мостик»

Имитация движений велосипедиста

Приподнимают голову

Встают

Речевая зарядка

Защитники обитатели.

Отважные бойцы.

И доблестные рыцари.

Лихие храбрецы.

Релаксация

«Силач»

Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что Вы: держите в руках (на плече) тяжелый автомат; поднимаете над головой тяжелый вещевой мешок; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

Тема «Одежда»

Психогимнастика

Выражение эмоционального и психофизического состояния

Представьте себе, что у вас появился новый наряд, испачкалось платье, порвалось платье, что вы укололи пальчик, рассыпали мамины иголки и булавки. Выразите свое отношение к происходящему: мама в новом платье, братик упал в лужу и испачкал рубашку, вы с родителями дарите бабушке красивый платок, вы с родителями выбираете одежду сестренке, братику.

Обыгрывание ситуации

«Шитье одежды». Покажите, как модельер рисует модель, закройщик делает выкройку, портниха шьет, манекенщица демонстрирует готовое платье. Покажите, как шьют на ручной, ножной и электрической машинке, вяжут на спицах.

«Стирка». Представьте, что мы наливаем воду в тазик, определяем, какая она — холодная, очень горячая, теплая (выразить свои ощущения). Сыплем стиральный порошок, стираем белье, полощем, отжимаем, встряхиваем, вешаем на веревку, закрепляем прищепками. Ветер срывает белье с веревки, оно падает на землю, пачкается. Мы огорчены, придется стирать его опять. Белье высохло, его надо погладить.

Оживление предметов

Представьте себя новой шубой; потерянной варежкой и варежкой, которую вернули хозяину; рубашкой, брошенной на пол, и аккуратно сложенной рубашкой.

Представьте себе, что поясок — это змея, а меховая рукавичка — мышонок.

Пальчиковая гимнастика

«Варежка»

Маша варежку надела:

Сжать пальцы в кулачок.

«Ой, куда я пальчик дела?

Все пальцы разжать, кроме большого.

Нету пальчика, пропал,

В свой домишко не попал».

Маша варежку сняла:

Разогнуть большой палец.

«Поглядите – ка, нашла!

Ищешь, ищешь и найдёшь,

Сжать пальцы в кулачок, отделить

Здравствуй, пальчик, как живёшь?»

большой палец.

Физминутка

«Одежда»

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 иглой)
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)

Подвижная игра

«Иголлка, нитка, узелок»

Цель: активизировать словарь существительных по теме, развитие высших психических функций. Играющие дети становятся в круг, держась за руки. Считалкой выбирают среди детей иголлку, нитку и узелок. Нитка, иголлка, узелок встают в круг, остальные дети берут друг друга за руки и проходят через круг нитки, иголлки, узелка, называя разные виды одежды (зимнюю, летнюю, одежду для мальчика или девочки), тот ребёнок, который не смог назвать нужную одежду становится в круг.

«Достань шапку»

Цель: развивать словарь детей, дифференцировать предметы по определённым признакам, развитие высших психических функций, общей моторики. Дети делятся на две команды. На столе лежат предметы разных категорий , например, головные уборы и одежда. Дети должны собрать каждая команда свои предметы. Играющие дети, парами двигаются к столу, либо прыгают, либо шагают, либо идут на носочках.

Самомассаж

Наша умная головка	
Думала сегодня ловко.	(погладить себя по голове)
Ушки все слышали,	(погладить ушки)
Глазки посмотрели,	(погладить веки)
Ручки все исполнили,	(погладить ладошки)
А ножки посидели.	(погладить ножки)

Гимнастика для глаз

«Бусинка»

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

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

Поиграть она хотела и наверх, вдруг полетела.

Раз – налево,

Два – направо,

Три – наверх,

Четыре – вниз.

А теперь по кругу смотрит, чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше, тренируя мышцы глаз.

Видеть скоро будем лучше, убедитесь вы сейчас.

Дыхательная гимнастика

Подыши одной ноздрей,

и к тебе придет покой

И.п. - стоя, туловище выпрямлено.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох,

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть (4 раза).

Мимические упражнения

Педагог предлагает передать эмоции: радость, удивление, восхищение и печаль.

Показать: вы радуетесь покупке новой одежды, удивляетесь необычному наряду, восхищаетесь новым костюмом мамы, печалитесь, нечаянно порвав одежду.

Испачкали платье и рассердили маму.

Прижать ладони к ушам. Наклонять голову из стороны в сторону, с сопротивлением рук, произнося: “Ай-ай-ай!” Выразить смущение.

Логоритмическое упражнение

Мы купили кошке

(руки вперед ладонями вверх)

К празднику сапожки

(поставить ногу на пятку и повернуть носочком)

Причесали её усы,

(от щёк развести руки в стороны)

Сшили новые трусы.

(имитация шитья иголкой)

Только как их надевать?

(пожать плечами, руки в стороны)

Хвостик некуда девать!

(показать рукой хвостик за спиной)

Гимнастика после сна

1.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки - на себя; потянуться макушкой и руками в одну

сторону, пятками - в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки - вдоль тела. Поднять голову, носки - себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз

4.И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.

5.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны - вдох, скрестить руки на груди - выдох. Повторить 4 раза.

6.И.п.: основная стойка. «Птицы летят»: 1- поднять руки в стороны, вверх; 2 - вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.

7.И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. «Зайчики»: невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза. Повторить еще раз.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Корова мычит»: на длительном выдохе произносить «му-у-у-у», вдох; повторить несколько раз.

Речевая зарядка

В понедельник я кроила,
А во вторник - платье шила.
В среду - фартук вышивала,
А в четверг - белье стирала:
Все свои платочки
И братишкины носочки.
А в пятницу, субботу
Отдыхала от работы.

Релаксация

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень легкая, простая,
Замедляется движение,
Исчезает напряжение...
И становится понятно –
Расслабление приятно!

Представьте, что вы лежите на мягком-мягком диване. Руки лежат вдоль тела. Сожмите пальцы в кулачок покрепче, сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись руки! Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох – выдох!

Тема «Обувь»

Психогимнастика

Выражение эмоционального и психофизического состояния

Представьте, что вам купили красивые новые туфли. Покажите, как вы обрадовались.

У туфли оторвалась застежка, или новые туфли испачкались. Покажите, как вы огорчились.

Действия с воображаемыми предметами

Чистим обувь, моем сапоги, застегиваем молнию, зашнуровываем ботинки, надеваем узкие сапоги, снимаем сапоги.

Образные перевоплощения

Изобразите состояние туфель, брошенных под кровать, и туфель, поставленных на полку; старые и новые туфли; тапочки, ожидающие свою хозяйку.

Пальчиковая гимнастика

«Про обувь»

Посчитаем в первый раз,

Сколько обуви у нас.

Туфли, тапочки, сапожки

Для Наташки и Сережки,

Да еще ботинки

Для нашей Валентинки,

А вот эти валенки

Для малышки Галеньки.

(Попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу.)

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

Физминутка

«Обувь»

Мы на полки обувь ставим,

А потом её считаем:

Сапоги, кроссовки, туфли,

Шлёпанцы, сандалии в кухне,

Босоножки, кеды, боты

И высокие ботфорты,

Валенки, лапти, калоши,

Их выпачкивать не гоже.

Посчитай, скажи ответ,

Знаешь, сколько или нет?

(поднимают поочерёдно руки вверх)

(сгибают пальцы по порядку)

(повороты головы в стороны)

(руки согнуты в локтях, руки перед грудью, пальцы раздвинуты)

(спрятать руки за спину, поворачивать голову в стороны)

Подвижная игра

«Продавец обуви»

Выбирается продавец обуви, у него разная обувь, которая выставляется перед

детьми. Ребята запоминают, какая обувь продаётся в магазине, потом обувь убирается под прилавок. Продавец спрашивает, сколько сандалий, валенок, сапог было у него в магазине. Затем каждый ребёнок описывает обувь, которую он хочет купить. По описанию продавец должен правильно продать обувь.

«Кто во что обут?»

Для этой игры требуется несколько участников. Ведущий говорит: «Кто в красных ботинках, присядь», или «Кто в зеленых сандалиях, похлопай в ладоши». Игрок, чей цвет назвали, должен выполнить заданные действия.

«Хоровод»

Дети водят хоровод, взрослый говорит:

«По дорожке Маша шла,

Маша тапочек нашла.

Маша тапки примеряла,

Чуть надела, захромала.

Стала Маша выбирать,

Кому тапочки отдать.

Коле тапки хороши:

- На, надень и попляши».

Обувь передается тому, чье имя названо.

Самомассаж

Наша умная головка

Думала сегодня ловко.

Ушки все слышали,

Глазки посмотрели,

Ручки все исполнили,

А ножки посидели.

(погладить себя по голове)

(погладить ушки)

(погладить веки)

(погладить ладошки)

(погладить ножки)

Гимнастика для глаз

Разотрем свои ладошки,

Разогреем их немножко.

Пальчики плотно друг к другу прижмем,

Свету проникнуть сквозь них не даем.

Ладонки – это лодочки у нас:

Одной закроем левый глаз,

Другой закроем правый глаз.

О хорошем подумать сейчас в самый раз.

Глаза закрыты, ладоней не касаются...

Сейчас с них напряжение снимается.

Тихонько уберем ладони,

Медленно глаза откроем.

То, что стало четче видно,

Мы от вас, друзья, не скроем.

(Растирают ладони.)

(Делают лодочки.)

(Закрывают глаза.)

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

Дыхательная гимнастика

«Дед Мороз»

Дети делятся на пары, встают лицом друг к другу. Один из них — Дед Мороз. Он наклоняется к вытянутой руке товарища, растягивает сомкнутые губы и дует на неё несколько раз. Если ребёнок почувствовал холод, он опускает руку и партнёр дует на другую. После этого участники меняются местами.

Мимические упражнения

Педагог предлагает передать эмоции: радость, удивление, восхищение и печаль.

Показать: вы радуетесь покупке новой обуви, удивляетесь необычному наряду, восхищаетесь новыми сапогами мамы, печалитесь, нечаянно порвав обувь.

Испачкали сапожки и рассердили маму.

Прижать ладони к ушам. Наклонять голову из стороны в сторону, с сопротивлением рук, произнося: “Ай-ай-ай!” Выразить смущение.

Логоритмическое упражнение

«Ботинки»

Всюду, всюду мы вдвоем
Неразлучные идем.
Мы гуляем по лугам,
По зеленым берегам,
Вниз по лестнице сбегали,
Вдоль по улице шагали,
После лезем под кровать,
Будем там тихонько спать.

Идут по кругу, взявшись за руки.

Идут в другую сторону.
Меняют направление.
Бегут по кругу.
Шагают.
Двигаются на четвереньках.
«Ложатся» спать, руки под щечку.

Гимнастика после сна

Разминка в постели, самомассаж

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

Поворот головы вправо, влево.

Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

«Веселые ножки»

Выше ножки! Топ, топ!

Веселее! Гоп, гоп!

Колокольчик, дон, дон!

Громче, громче, звон, звон!

Гоп, лошадка, гоп, гоп!

Тпру – ру – у, лошадка:

Стоп, стоп!

Речевая зарядка

Нарядили ножки в новые сапожки,
Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке.
Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте,
В грязь не заходите, сапожки не рвите.

Релаксация

Что за странные пружинки
Упираются в ботинки?
Ты носочки поднимай,
носки
Крепче, крепче нажимай.
Нет пружинок – отдыхай!
Руки не напряжены,
Ноги не напряжены
И расслаб-ле-ны...
Знайте, девочки и мальчики,
Отдыхают ваши пальчики.

Представьте, что мы поставили
ноги на пружинки. Пружинки
выскакивают из пола и отталкивают

Носки вверх, пятки прижаты к полу.
Прижмем пружинки крепче к полу
Ой, как тяжело. Ноги напряжены.
Перестанем нажимать на пружинки.
Ноги расслабились.

Тема «Весна»

Психогимнастика

Выразите радость людей от встречи с весной. Мы греемся на солнышке, покажите, как вам тепло и приятно. Представьте себя доброй и ласковой Весной. Подарите деревьям листву, лугам - траву и цветы.

Образные перевоплощения

Весна принесла хорошее настроение не только нам, но и всему живому. Изобразите зверей, встречающих весну: из норки вылезает ежик, просыпаются барсук и медведь, радуются зайчик и белочка.

Представьте себя говорливыми ручьями, печальными снеговиками, плачущими сосульками и пробивающимся из-под снега подснежником.

Пластический этюд «Медведь в берлоге».

Пригрело солнышко, снег растаял, и вода попала медведю в берлогу. Покажите, как медведь испугался, удивился, огорчился, а потом обрадовался, поняв, что пришла весна.

Действия с воображаемыми предметами

Готовимся к прилету скворцов: распиливаем доски, сколачиваем скворечник, привязываем к дереву.

Пальчиковая гимнастика

«Весна»

Иди, весна, иди, красна,
Принеси ржаной колосок,
Овсяный снопок,

(Дети пальчиками «идут» по столу.)
(Загибают по одному пальчику на
обеих руках, начиная с мизинца).

Яблоки душистые,
Груши золотистые,
Большой урожай в наш край.

Физминутка

«Шаловливые сосульки»

Шаловливые сосульки (Руки на пояс, высоко подпрыгивать на месте.)
Сели на карниз. (Сесть на стульчики.)
Шаловливые сосульки (Покрутить руками.)
Посмотрели вниз. (Посмотреть вниз из-под руки.)
Посмотрели, чем заняться? (Пожать плечами.)
Стали каплями кидаться. (Руками соответствующие движения.)
Две сосульки вниз смотрели
И на солнышке звенели:
Кап-кап, дзинь-дзинь, (В такт наклонять голову вправо – влево.)
Кап-кап, дзинь – дзинь.
(Ю. Ключников)

Подвижная игра

«Солнышко»

Цель: воспитывать ловкость и выносливость.

Описание игры:

Солнышко, солнышко,
Погуляй у речки,
Солнышко, солнышко,
Раскидай колечки!
Мы колечки соберем,
Золоченые возьмем.
Покатаем, поиграем
И тебе назад вернем.

Играющие образуют круг. В центре круга - "Солнышко". В руках у него 4 обруча желтого цвета. На строчки 1-4 все идут вправо по кругу. Солнышко движется влево, раскладывая обручи ближе к играющим. На строки 5-7 дети, стоящие рядом с обручем берут его и образуют маленький круг (всего 4). На 8 строку играющие выстраиваются в общий круг, обручи кладут на пол. По сигналу бубна все разбегаются врассыпную, по следующему сигналу каждая команда собирается у своего обруча.

«Весна»

Мы весну
встречаем
С первыми лучами.
Они весело бегут,
Звонко песенку поют.

Поглаживающие движения

Первые капли
В полдень зазвенели.
Стал мороз весною слаб,
Снегу жарко: кап, кап, кап.

Постукивающие движения

Шлепаем по лужам
После зимней стужи.
Каждый год весной потом.
Под ногами: шлеп, шлеп, шлеп.

Пошлепывающие движения

Льдинки звонкие разбились
И поплыли по реке,
И сережки распушились
На осине и ольхе.

Зигзагообразные движения

Обогрела всех весна,
Пробудился лес от сна.
Все, кто спал, весной проснулись.

Спиралевидные движения

Птицы с юга к нам вернулись.
Землю солнышко согрело,
И трава зазеленела.
День весенний стал длиннее,
Небо ярче и синее.

Поглаживающие движения

Гимнастика для глаз

Дождик
Дождик, дождик, пуще лей.
Капель, капель не жалей.
Только нас не замочи.
Зря в окошко не стучи.

(Смотрят вверх.)

(СМОТРЯТ ВНИЗ.)

(Делают круговые движения глазами.)

Дыхательная гимнастика

«Весенний ветерок»: набрать побольше воздуха и длительно подуть, вытянув губы «трубочкой».

«Подуй на кораблик»: подуть на бумажный кораблик, плавающий в тазу.

Мимические упражнения

«Солнышко проснулось»: похлопать глазками, потянуться, зевнуть.

«Солнышко – тучка»: улыбнуться, - нахмуриться (чередовать).

«Апрель»:

Солнце прогревает, (Широко улыбнуться.)

Гонит с речки лёд.
Баба снеговая
Горько слёзы льёт.
(Г. Ладонщиков)

(Насупить брови.)

(Плаксивое выражение лица.)

Логоритмическое упражнение

«Клен»

За окном сосулька тает,

Ветер тучи рвет в клочки.

Разжимает, разжимает
Клен тугие кулачки.
Прислонился он к окошку.
И, едва растает снег,
Мне зеленую ладошку
Клен протянет раньше всех.

Дети стоят лицом в круг.
4 прыжка на носочках, руки на поясе.
Руки вверх, наклоны туловища влево
– вправо, влево – вправо.
Руки перед грудью, локти опущены
вниз, медленно разжимают кулачки.
4 прыжка.
Наклоны.
Поворачиваются лицом друг к другу,
протягивают друг другу правые
ручки – рукопожатие.

Гимнастика после сна

«Вместе с солнышком»

Стало солнце просыпаться
Стали детки просыпаться.
Солнцу лучики пустило,
И ребяток разбудило.
Им вставать уже пора,
Ждет их новая игра.
Для ручек, для ножек,
Головки и спинки.
Готовы они к воздушной разминке.

I Упражнение в кровати:

Все проснулись? Потянулись!
С боку на бок повернулись, -
И на спинку все легли,
Расшатались как могли.

Лежа на спине

Ручки вверх и ножки вверх,
Пошалить сейчас не грех.
II Упражнение возле кровати:

Упражнение «жучок»

Сели! Посидели!
Головой повертели
Вправо, влево, вбок, вперед,
А потом наоборот.

Приседание

Руки вверх подняли
Ими помахали

Махи руками

III Закаливание:

Все скорее встали

Ходьба по резиновым коврикам,

И дружно пошагали.
По траве, по песочку,
По камушкам, по кочкам.
Ножки закаляются,
Детки не пугаются
IV Упражнение на дыхание:
Вот уже домой пора
Ждут вас дома детвора
Будут детки смелыми,
Ловкими, умелыми
Вырастут большими
Станут вот такими!

камушкам, массажным дорожкам

Упражнение на дыхание «домик»

Потягиваются

Речевая зарядка

«Кукушка»

Кто спрятался в лесок?
Подает голосок: «Ку-ку, ку-ку!»
Сию на суку!»
Так кукушечка поёт,
Весну зовёт: «Ку-ку, ку-ку, ку-ку!»

Релаксация

«Гроза»

Дети становятся в круг. Воспитатель говорит детям, что перед грозой обычно очень тихо, и просит детей замереть. Затем слышатся отдаленные тихие звуки: дети трут ладошку о ладошку. Звуки постепенно усиливаются: дети хлопают в ладоши, вначале тихо, потом громче. Вот уже слышна гроза: дети топают ногами. Гроза в разгаре: дети громко топают ногами и хлопают в ладоши. Но вот гроза начинает убывать: все движения в обратном порядке.

Тема «Мебель»

Психогимнастика

Образно – пластическое творчество детей

Пластический этюд «Новоселье». Представьте, что вы купили мебель в новую квартиру. Покажите, как мы несем тяжелый шкаф, перетаскиваем диван, переносим легкие стулья, расставляем книги на полки, аккуратно ставим посуду в сервант.

Передайте позы внешний вид дивана, стула и кровати. Представьте себе, что один из вас - сиденье, а другой - спинка. (Диван и кровать можно изобразить с помощью трех детей, а стул - двух детей.)

Действия с воображаемыми предметами

Изобразите, как столяр делает мебель: строгает рубанком доски, сверлит дырки, скручивает их шурупами.

Покажите, как вы делаете уборку, а я догадаюсь, что вы делаете. (Дети выколачивают диван, протирают пыль.)

Образные перевоплощения

Изобразите стол, уставленный вкусной едой; сломанный табурет; шкаф, наполненный одеждой; диван, по которому прыгают дети; сервант с новой посудой.

О чем могли бы говорить эти предметы между собой? Что они могли бы сказать вам?

Пальчиковая гимнастика

«Мебель»

Раз, два, три, четыре,
Много мебели в квартире.
В шкаф повесим мы рубашку,
А в буфет поставим чашку.
Чтобы ножки отдохнули,
Посидит чуть-чуть на стуле.
А когда мы крепко спали,
На кровати мы лежали.
А потом мы с котом
Посидели за столом,
Чай с вареньем дружно пили.
Много мебели в квартире.

(Загибают пальчики по одному)
(Сжимают и разжимают кулачки.)
(Загибают пальчики)

(Попеременно хлопают в ладоши
и стучат кулачками.)

«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 березовый комод,
Мама там белье берет.
А в гостиной кресла есть,
Телевизор смотрят здесь.
Есть диван и стол журнальный,
В стенке – центр музыкальный.

(На каждое название предмета мебели
дети загибают по одному пальчику)

Физминутка

«Мебель»

На кровати можно спать,
Стулья, стол – переставлять.

Руки согнуть в локтях, соединив ладоши,
поднести их к правому уху.
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,
Эта мебель – просто класс!	подняв большие пальцы вверх

Подвижная игра

«Озорные игрушки»

Для этой игры Вам потребуются две игрушки. Взрослый говорит ребёнку, что игрушки непростые, а игрушки озорные. Они на месте не сидят, а по мебели прыгать хотят! И предлагает ребёнку взять одну игрушку, а другую берёт сам и показывает, как они прыгают по мебели, называя свои действия (например: «Моя кошка прыгнула под стол; залезла в шкаф; вылезла из – под стола и т.д).

«Посчитай мебель в квартире»

Взрослый предлагает ребёнку посчитать мебель в квартире.

Например: «Один обеденный стол, три больших стула, один маленький стульчик, одна детская кроватка и т.д.»

Самомассаж

Наша умная головка

Думала сегодня ловко.

Ушки все слышали,

Глазки посмотрели,

Ручки все исполнили,

А ножки посидели.

(погладить себя по голове)

(погладить ушки)

(погладить веки)

(погладить ладошки)

(погладить ножки)

Гимнастика для глаз

«Мебель в нашем доме»

Стул высокий, а стол ещё выше,

Есть у каждого свои крыши.

На одной из них сидят,

На другой - блины едят.

Есть кровать – на ней лежат.

А в шкафу бельё хранят.

Посмотреть вниз, вверх.

Посмотреть перед собой.

Посмотреть вправо.

Посмотреть влево.

Закрыть глаза на 5 секунд.

Широко открыть глаза.

Дыхательная гимнастика

«Лесорубы»

Ребёнок стоит. Ноги на ширине плеч, руки опущены и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки – вдох; наклониться вперёд, медленно опуская «тяжёлый топор», произнести «ух!» на длительном выдохе.

«Сдуваем пылинки»

Поворачивать голову прямо – вдох, вправо - выдох, произнося [пф]; прямо – вдох, влево – выдох, произносим [пф]. Повторить 3 раза.

Мимические упражнения

1. Когда ты пришел в садик, то увидел, что привезли новую мебель. Ты удивился, а потом обрадовался!

2. Сломалась ручка шкафа - огорчились.

Логоритмическое упражнение

Вот Кирюшкина кровать,

Разводят руки в стороны.

Чтобы спал Кирюшка сладко,

Приседают, кладут сложенные ладони под левую щеку.

Чтоб во сне он подрастал,

Медленно поднимаются.

Чтоб большим скорее стал.

Встают на носочки, тянутся руками вверх.

Гимнастика после сна

1.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки - на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками - в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки - вдоль тела. Поднять голову, носки - себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз

4.И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.

5.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны - вдох, скрестить руки на груди - выдох. Повторить 4 раза.

6.И.п.: основная стойка. «Птицы летят»: 1 - поднять руки в стороны, вверх; 2 - вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.

7.И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. «Зайчики»: невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза. Повторить еще раз.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Корова мычит»: на длительном выдохе произносить «му-у-у-у», вдох; повторить несколько раз.

Речевая зарядка

Стул взглянул на табурет:

«Ну, буквально, мой портрет!

Мы, как половинки,

Только он без спинки»

«Подскажи словечко»

Костя в комнату вошел

И поставил сок ... (на стол)

Всем детишкам по конфете

Взял из вазочки... (в буфете)

Маша в комнату впорхнула,

Шарф и плащ взяла... (со стула)

Катя вынула жирафа,

Мяч и гномика... (из шкафа)

Закатила барабан

Наша Оля... (под диван)

На портрете – Аня с бантом,

А портрет тот... (над сервантом)

Книжку новую Ивана

Я достал... (из-под дивана)

Если хочет Миша спать,

Он приляжет... (на кровать)

Чтобы ноги отдохнули,

Посидим чуть – чуть... (на стуле)

Почитать хотим мы если,

То развалимся мы... (в кресле)

Релаксация

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая,

Замедляется движение,

Исчезает напряжение...

И становится понятно –

Расслабление приятно!

Представьте, что вы лежите на мягком-мягком диване. Руки лежат вдоль тела. Сожмите пальцы в кулачок покрепче, сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись руки! Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох – выдох!

Тема «Бытовые приборы»

Психогимнастика

Выражение эмоционального и психофизического состояния

Выразите эмоциональное состояние, связанное со случившимися событиями. Покажите, как вы радуетесь покупке компьютера или видеоприставки, огорчились поломке телевизора, прикоснулись к горячему утюгу.

Образные перевоплощения

Передайте движением, мимикой или позой функциональное назначение электроприборов и бытовых машин: наполненный продуктами холодильник, работающий пылесос, закипевший электрочайник, включенный телевизор, работающий миксер и др.

Изобразите белье в стиральной машине; морковь, апельсин и яблоко в соковыжималке; кофе в кофемолке; взбитые сливки и т. д.

Действия с воображаемыми предметами

Представьте, что вы чистите ковер пылесосом, взбиваете яичные белки для торта миксером, ходите по комнате в наушниках и слушаете приятную музыку.

Пальчиковая гимнастика

Пылесос, пылесос,

Ритмичное сгибание пальцев
обеих рук (ладони смотрят
вперёд)

Ты куда суёшь свой нос?

То же, но ладони обращены друг
к другу.

Я жужжу, я жужжу,
Я порядок навожу.

Соприкосновение кончиков пальцев.

Ток бежит по проводам
Свет несёт в квартиру нам,
Чтоб работали приборы,
Холодильник, мониторы,
Кофемолка, пылесос,
Ток энергию несет.

Поочередно стучат пальчиками одной
руки о пальчики другой руки.
Загибают пальцы одновременно на
обеих руках.
Стучат кулаком одной руки о кулак
другой.

Физминутка

Нет, не надо горбить спины
Над корытом день за днем -
Ведь стиральная машина
Вмиг управится с бельем.
Перекатит, перевалит, перемылит,
перепарит,
Прополощет, отожмет...
Получите, Вот!

Гимнастика для глаз

«У компьютера»

Мы с компьютером играли.

(Сидя, потереть ладонями лицо)

Ох, глаза наши устали,

(Слегка прикрыть глаза веками)

Надо глазкам отдых дать,

Будем быстро мы моргать.

(Быстро моргать)

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем быстро мы моргать.

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

Широко опять откроем.

Раз – закроем, два – откроем,

Три – закроем, на четыре вновь откроем.

Раз, два, три, четыре, пять

Не устанем закрывать.

И ладошками глаза

Мы закроем не спеша,

Посидим в темноте.

Краска чёрная везде.

А теперь представим сразу,

Чёрную от сажи вазу.

Всё черным-черно кругом:

Чёрно небо, чёрен дом.

Снова мы глаза откроем,

На работу их настроим.

Подвижная игра

«Провода»

Цель: стимулировать развитие внимания, коллективного взаимодействия.

Игровое правило: когда «электрик» заметил передачу тока, он меняется местами с этим игроком в круге.

Игровые действия: держаться за руки, передавая «ток»; замечать процесс «передачи тока» и «прерывать» его.

Ход игры

Вариант 1. Дети выстраиваются в линию в виде провода и передают друг другу слова, волнообразно приседая, поднимаясь. Главное - не разорвать цепь.

Вариант 2. Дети становятся в круг и берутся за руки. Один из игроков - в центре. Взрослый начинает игру, слегка сжимая кисть соседа справа (или слева). Игрок в центре - «электрик» - должен заметить движение и «остановить ток», прервав цепь рук. Главное - угадать, в какую сторону бежит ток. Если угадал, становится на это место в круг, а его место в центре занимает «слабое звено».

Дыхательная гимнастика

«Чайник»

Чайник на плите стоял,

Сидя. Вдох.

Через носик пар пускал – Выдох.
«Паф-паф-паф-паф».

Мимические упражнения

1. Выразить эмоциональное состояние, связанное со случившимися событиями, показать: вы радуетесь покупке компьютера или видеоприставки, огорчились из-за неисправности телевизора.
2. Изобразить яблоко и апельсин в соковыжималке, кофе в кофемолке.
3. Сломанный телевизор

Дети составляют предложение или рассказ по предметной или сюжетной картинке, передавая заданное эмоциональное состояние.

Логоритмическое упражнение

Что за шум на кухне этой?

Будем жарить мы котлеты.

Мясорубку мы возьмём,

Быстро мясо провернём.

Миксером взбиваем дружно

Всё, что нам для крема нужно.

Чтобы торт скорей испечь,

Включим мы электропечь.

Электроприборы - это чудо!

Жить без них нам было б худо.

Гимнастика после сна

«Часики»

Спят все, даже часики
спят.

Заведем часики:

Тик-так — идут часики.

движения плечиками, в медленном темпе, к концу упражнения темп увеличивается

Тик -так – идут часики –

Остановились часики.

Тик -так – идут часики –

движения руками в стороны в медленном
темнее с постепенным ускорением
расслабление рук
движения в стороны головой

Остановились часики.

Тик-так — идут часики.

общее расслабление
движения ногами (носочками, ступнями,
обеими ногами)

Остановились часики.

Тик-так — идут часики.

общее расслабление
движения животом (кто как может)

Остановились часики.

Отремонтируем часики

Чик-чик.

общее расслабление
движения руками (имитация)

Пошли часики и больше не дети встают
останавливаются

Речевая зарядка

Есть приборы бытовые,
Просто чудо, золотые!
Облегчают людям труд,
Время наше берегут!

Релаксация

Ребята, представьте, что вы пылинки, весело танцующие в луче солнца. «Пылинки» кружатся вокруг себя и, кружась всё медленнее и медленнее, оседают на пол. Вдруг заработал пылесос. (Педагог изображает звук пылесоса.) Он собирает пылинки. Кого он коснётся, тот встаёт и уходит. Педагог объясняет, что когда «пылинки» садятся на пол, спины и плечи следует расслабить и, сгибаясь вперёд – вниз, опустить руки и наклонить голову.

Тема «Профессии»

Психогимнастика

Выражение эмоционального и психофизического состояния.

Передайте мимикой свое настроение, состояние, намерение и отношение к другому человеку.

приятно - неприятно

доволен - недоволен

счастлив - несчастен

послушен - непослушен

Покажите, каким разным может быть взгляд человека.

Насмешливый

Печальный

Добрый

Злой

Хитрый

Обиженный

Покажите свое состояние в холодный зимний день, в жаркий летний день.

Изобразите человека, изнемогающего от жажды и голода. Изобразите человека, который несет тяжелый груз.

Образные перевоплощения

Покажите, как ходит великан среди лилипутов, лилипут среди великанов.

Изобразите охоту первобытных людей на мамонта.

Пальчиковая гимнастика

«Профессии»

Много есть профессий
знатных,

Соединять пальцы правой руки с большим.

И полезных, и приятных.
Повар, врач, маляр, учитель,
Продавец, шахтёр, строитель.
Сразу всех не называю,
Вам продолжить предлагаю.

«Такие разные дела»

Много дел на белом свете:

Раз, два, три, четыре!

Вот военные идут –
они границу берегут.
А швея иглу берет
И одежду людям шьет.
Дворник улицу метет,
Звонко песенку поет.
Птичница во двор пришла,
Курам зерна принесла.

Соединять пальцы левой руки с большим.
Последовательно соединять пальцы обеих
рук с большим.
Сжимать и разжимать кулачки.
Вытянуть руки вперёд ладонями вверх

Дети сжимают пальчики по одному в
кулачки.

Разжимают пальчики по одному из
кулачков.

Пальчики «шагают».

Имитируют движения руки с иглой при
шитье.

Подражают движения дворника.

Выполняют упражнение «Кормление
птиц».

Физминутка

«Профессии»

Я – шофёр, помыл машину
Сел за руль, расправил спину.
Загудел мотор и шины
Зашуршали у машины.
Подметает дворник двор
Убирает дворник сор.
Наш охранник на посту
Смело смотрит в темноту.
А сапожник сапоги
Для любой сошьёт ноги.
К сапогам прибьёт подковки
И пляши без остановки.
Наши лётчики – пилоты
Приготовились к полёту.
А портной сошьёт для нас
Брюки – просто высший класс.
Я - маляр, шагаю к вам
С кистью и ведром
Свежей краской буду сам
Красить новый дом.

(имитация вождения автомобиля)

(подметание)

(повороты, приставив ладони к
глазам)

(шитьё, прибивание молотком,
пляска)

(руки в стороны, наклоны корпуса)

(имитация шитья)

(плавные взмахи руками вверх-вниз)

Подвижная игра

«Капитан»

Ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свистит ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведет свой корабль до порта назначения.

Выразительные движения. Спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносить к глазам воображаемый бинокль.

«Вкусный обед»

Дети встают вокруг взрослого, берутся за руки и идут по кругу, произнося слова:

Ты, наш повар, не ленись!

За обед скорей берись.

Ты почисти нас быстрее,

Чтобы был обед вкусней.

Приготовишь ты сейчас:

Вкусный борщ, компот из нас.

«Самолеты»

Группу детей разделяют на три соревнующиеся команды и расставляют в разных сторонах площадки или спортзала, воображаемых аэродромах. Перед каждой командой необходимо поставить кубики или флажки разного цвета. Родитель или воспитатель дает команду «Приготовиться к полету». Это значит, что дети должны согнуть руки и начать выполнять круговые движения. Таким образом, создается впечатление, что самолеты заправляются и заводят моторы. Следующий сигнал – «Летите». Дети выпрямляют руки, поднимают их и разбегаются в разные стороны. Последняя команда – «На посадку» — означает, что все участники команд строятся в своеобразные звенья, и каждый опускается на колени, другими словами, самолеты успешно приземляются. Побеждает та команда, чье звено было построено быстрее.

Гимнастика для глаз

«Автобус»

Мы в автобусе сидим,

Во все стороны глядим.

Глядим назад, глядим вперед,

А автобус не везет.

Внизу речка – глубоко,

Вверху птички – высоко.

Щётки по стеклу шуршат

Все капельки смести хотят.

Колёса закружились

Вперёд мы покатались.

«Маляры».

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

Нет забавнее игры:

Наши глазки – маляры.
(Садятся прямо и настраиваются.)
Мы заборы красим
Вверх – вниз – раз,
Вверх – вниз – два (и так до 8 раз).
Наши глазки молодцы,
Работают в согласии.
(Легко моргают.)
«Художники».
Надо глазки упражнять,
Чтобы клад нам увидеть.
Дети рисуют взглядом лодочку(2 раза), радугу (2
раза), круг в одну и другую сторону (3 раза);
быстро моргают глазами и прикрывают их
ладонями, ощущая тепло.
«Часовщик».
Часовщик прищурил глаз, (Закрыть
один глаз. Закрыть другой глаз.)
Чинит часики для нас. (Открыть
глаза.)

Дыхательная гимнастика

«Поехали»

Завели машину,	Сидя. Вдох.
Ш-ш-ш-ш,	Выдох.
Накачали шину,	Вдох.
Ш-ш-ш-ш,	Выдох.
Улыбнулись веселей	Вдох.
И поехали быстрее,	Выдох.
Ш-ш-ш-ш-ш-ш.	

«Самолёт».

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жужу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жужу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Мимические упражнения

1. Дети изображают, как врач осматривает горло больному, певец поет, клоун

смешит, ученый думает.

2. Педагог. Один мальчик растерял все хорошие слова, и остались у него только плохие. Тогда мама отвела его к доктору, тот сказал: "Открой рот, высунь язык, посмотри вверх, посмотри на кончик своего носа, надуй щеки". И потом велел пойти мальчику поискать хорошие слова. Сначала мальчик нашел такое слово (показывает расстояние в 20 см, это было "у-у-уф". Нехорошее слово! Потом вот такое (5-10 см) - "отстань". Тоже плохое. Наконец, он обнаружил слово "привет", положил в карман, отнес домой и научился говорить добрые слова, стал хорошим.

Дети получают роль мамы, врача, мальчика и начинают действовать в соответствии с фабулой рассказа.

3. Педагог предлагает поиграть в футбол. Дети мимикой изображают напряжение (вратарь приготовился поймать мяч, радость (забили гол, боль (футболист упал, огорчение (команда проиграла) и т. п.

Логоритмическое упражнение

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.

Гимнастика после сна

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны - вдох; скрестить руки на груди - выдох. Повторить 5 раз.

2.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 6 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3.И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья, ноги прямые. Согнуть ноги, выпрямить их на весу, развести в стороны, соединить, согнуть, опустить. Повторить 5-6 раз.

4.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; сгруппировавшись таким образом,

покачаться вперед-назад; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки в «крылышки», сидеть с прямой спиной на 4 счета; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6.И.п.: стоя на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина - на одной прямой линии. Поднять прямую правую ногу назад, а прямую левую руку - вперед; потянуться рукой и ногой в противоположные стороны; вернуться в и.п. Выполнить то же левой ногой и правой рукой. Повторить 5 раз.

7. «Елочка». И.п.: ноги вместе, руки опущены. Постепенное раздвижение ног в стороны: встать на носки, пятки развести в стороны; встать на пятки, носки развести в стороны, и т.д. Развести ноги как можно шире. Постепенное возвращение в и.п. таким же образом. Повторить 5-6 раз.

8. Упражнение дыхательной гимнастики «Дровосек». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - длинный выдох с произношением «Ух-х-х» (5-6 раз).

Речевая зарядка

Кто нам делает сапожки,
Ранцы, пуговицы, ложки?
Кто построил дом?
И кто
Сшил нам куртки и пальто?
Кто кует металл для плуга,
Добывает нефть и уголь?
Отгадали мы:
Для нас
Трудится рабочий класс!

Релаксация

«Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

Тема «Космос»

Психогимнастика

(Воспитатель показывает движения).

Надеваем скафандр: сначала всовываем одну ногу, потом другую.

Одну руку, потом другую.

Застёгиваем длинную молнию.

Надеваем тяжёлые лунные сапоги.

Застёгиваем на них кнопки.

Прикручиваем к скафандру шлем.

Спускаемся по трапу на Луну.

Пальчиковая гимнастика

«Телескоп»

Посмотрю сейчас на небо *(Дети смотрят через сложенные пальцы обеих рук («телескоп») правым глазом)*

Я в огромный телескоп

И увижу то, что раньше *(Смотрят через сложенные пальцы обеих рук левым глазом.)*

Я увидеть бы не смог.

Вижу звёзды и планеты, *(Загибают по очереди пальцы на руке, перечисляя увиденное.)*

Астероиды, кометы,

Вижу спутники планет.

Жаль, летающих тарелок *(Смотрят в «телескоп» правым глазом.)*

В этом телескопе нет. *(Смотрят в «телескоп» левым глазом.)*

Физминутка

«Мы летим к другим планетам»

-Мы летим к другим планетам! -

Объявляем всем об этом.

Весь игрушечный народ

С нами просится в полёт.

Жмётся зайнышка к ракете:

-Полечу я с вами, дети,

на любую из планет,

где волков зубастых нет.

Мышки-крошки засмеялись:

-Мы летали, не боялись,

Высота-красота: ни единого кота!

Даже плюшевый медведь

Хочет к звёздам полететь

И с большой медведицей

В синем небе встретиться.

Бегут по группе врассыпную.

Делают повороты туловищем вправо-влево.

Прыгают, как зайчики.

Бегают, как мышки, руки в стороны.

Имитируют движения медведей.

Подвижная игра

«Полёт к звёздам»

Дети складывают рук рупором перед ртом, ходят по группе в разных

Отправляется в полёт
Наш волшебный звездолёт.
Надевай скорей скафандры!
Занимай скорей места!
С космодрома мы взлетаем, и
соединяют
Прямо к звёздам улетаем!
Полетели, полетели,
До луны мы долетели.
Походили, посмотрели
И обратно прилетели.

Самомассаж

Наша умная головка
Думала сегодня ловко.
Ушки все слышали,
Глазки посмотрели,
Ручки все исполнили,
А ножки посидели.

направлениях. Останавливаются у
ориентиров, имитируют движения.
Становятся в рассыпную,
присаживаются.
Встают, поднимают руки через
стороны вверх над головой.
Подпрыгивают.
Бегут, руки в стороны.
Останавливаются возле ориентира
«планеты».
Ходят по группе в разных
направлениях. Бегут, останавливаются
возле ориентиров «космодром».

(погладить себя по голове)
(погладить ушки)
(погладить веки)
(погладить ладошки)
(погладить ножки)

Гимнастика для глаз

«Космонавты»

Раз, два, три
Ремни пристегни. Ракета ввысь
лети.
Космонавты, глубже дыши.
Посмотри в иллюминатор, вдруг!
Чудеса одни вокруг.
В воздухе, как ласточки, мы парим
Из отсека в отсек мы летим.
Садимся в кресло мы с трудом
Еще трудней удержаться в нем...
Вот приземляемся мы на Земле,
Чтобы знания получить тебе и мне.

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

Дыхательная гимнастика

Носом – вдох

Носом – вдох

А выдох – ртом,

Дышим глубже,

А потом –

Марш на месте, не спеша,

Коль погода хороша!

Стоя. Поднимание рук – на вдохе.

Свободное опускание рук – на выдохе

Мимические упражнения

1. Как красиво в космосе – удивление!
2. Встретили инопланетянина - испугались, потом удивились, потом с ним подружились.
3. Начался метеоритный дождь - испугались.

Логоритмическое упражнение

А сейчас мы с вами, дети,	<i>(дети маршируют)</i>
Улетаем на ракете.	
На носки поднимись,	<i>(тянутся, подняв руки над головой, сомкнув их)</i>
А потом руки вниз.	<i>(опускают руки)</i>
Раз, два, три, потянись.	<i>(тянутся)</i>
Вот летит ракета ввысь!	<i>(бегут по кругу)</i>

Гимнастика после сна

- 1.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки — на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками - в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.
- 2.И.п.: лежа на спине, руки - вдоль тела. Поднять голову, носки - себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.
- 3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз
- 4.И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.
- 5.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны - вдох, скрестить руки на груди - выдох. Повторить 4 раза.
- 6.И.п.: основная стойка. «Птицы летят»: 1— поднять руки в стороны, вверх; 2 - вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.
- 7.И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. «Зайчики»: невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза. Повторить еще раз.
- 8.Упражнение дыхательной гимнастики «Корова мычит»: на длительном выдохе произносить «му-у-у-у», вдох; повторить несколько раз.

Речевая зарядка

По порядку все планеты
Назовёт любой из нас:
Раз - Меркурий,
Два - Венера,

Три - Земля,
Четыре - Марс.
Пять - Юпитер,
Шесть- Сатурн,
Семь - Уран,
За ним - Нептун.
Он восьмым идёт по счёту.
А за ним уже, потом,
И девятая планета
Под названием Плутон.

Релаксация

Мы сегодня бегали,
Мы сегодня прыгали.
Мы устать успели.
Спать мы захотели.
Мы на травке сядем,
Отдыхать мы станем.
Мы закроем глазки,
Будем слушать сказки.

Бег на месте.
Прыжки на месте.
Наклоны головой вправо-влево.
Руки под щёку.
Приседание.
Лечь на пол.
Закрыть глаза, руки под голову.
Опустить руки вдоль тела

Тема «Насекомые»

Психогимнастика

Пластические этюды. Изобразить бабочку на цветке; гусеницу, подставивший солнышку бочок; стрекозу в банке.

Пальчиковая гимнастика

Прилетала к нам вчера
Полосатая пчела.
А за нею шмель – шмелек
И веселый мотылек,
Два жука и стрекоза,
Как фонарики глаза.

Пожужжали, полетали,
От усталости упали.

Машут ладошками.

На каждое название
насекомого загибают один
палец.

Делают кружочки из
пальчиков и подносят к
глазам.

Машут ладошками.

Роняют ладони на стол.

Физминутка

Видишь, бабочка летает,
На лугу цветы считает.
- Раз, два, три, четыре, пять.
Ох, считать не сосчитать!

Машем руками-крылышками
Считаем пальчиком
Хлопки в ладоши
Прыжки на месте

Задень, за два и за месяц...
Шесть, семь, восемь, девять, десять.
Даже мудрая пчела
Сосчитать бы не смогла!

Шагаем на месте
Хлопки в ладоши
Машем руками-крылышками
Считаем пальчиком

Подвижная игра

«Паук и мухи»

Цель: развивать внимание, умение вовремя останавливаться.

Описание игры: С помощью считалки выбирается водящий – паук, остальные дети – мухи. «Паук» стоит в стороне, «мухи» бегают по всей комнате или площадке. По сигналу воспитателя «мухи» должны замереть, т. е. остановиться в той позе, в какой их застал сигнал, и не шевелиться. «Паук» обходит играющих и затем того, у кого заметит хоть малейшее движение, забирает к себе.

Игра повторяется несколько раз, затем пауки меняются. В заключение педагог отмечает детей, которые отличились большей выдержкой.

Гимнастика для глаз

Спал цветок
И вдруг проснулся,

Больше спать не захотел,
Встрепенулся, потянулся,

Закрывать глаза, расслабиться.
Помассировать веки, слегка надавливая
на них по часовой стрелке и против неё.
Поморгать глазами.
Руки поднять вверх (вдох). Руки согнуты
в стороны(выдох). Посмотреть на руки.

Взвился вверх и полетел.

Потрясти кистями, посмотреть вправо-
влево.

Дыхательная гимнастика

«Комарик»

Встать прямо, выполнить полный вдох, на выдохе тихо, с повышением голоса, длительно произнести «з-з-з-З-З-З».

Прилетает по ночам, не дает уснуть он нам:
Зло звенит, над ухом вьется, только в руки не дается.

«Жук»

Стоя, спокойно вдохнуть, на выдохе произносить «ж-ж-ж».

Я - жук, я - жук, я здесь живу. (Плавное размахивание руками.)

Я все жужжу, жужжу, жужжу: (Ритмично переступать ногами)

«Пчёлка»

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).
Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Мимические упражнения

1. Мимический диктант

Взрослый читает эмоционально окрашенный текст, по ходу которого дети последовательно выставляют карточки-пиктограммы с соответствующими мимическими выражениями и сами воспроизводят их.

«Оля пошла погулять.

- Как ласково светит солнышко! Мне тепло и приятно.

Оля увидела цветочек:

- Ах! Какой красивый цветочек! Как приятно он пахнет!

На цветок села пчела.

- Ой, а вдруг она меня ужалит!

И Оля махнула рукой, чтобы прогнать пчелу.

- Мама, мама! Меня ужалила пчела, как больно! »

2. Педагог читает рассказ, а дети имитируют названные в нем движения. "В берлогу прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь из медвежат на язычок, но медвежата стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали двигать ими вправо-влево. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова открыли рты, языки отдыхают. Пришла мама-медведица и зажгла свет. Медвежата перестали жмуриться и корчить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая бровями вверх и вниз. Пчелка поблагодарила всех и полетела спать.

3. Комар - злой комар, боимся комара, укусил комар.

Логоритмическое упражнение

«Гусеница»

Этот странный дом без окон
У людей зовется «кокон».

Свив на ветке этот дом,
Дремлет гусеница в нем.
Спит без просыпа всю зиму.

Но зима промчалась мимо –

Март, апрель, капель, весна...
Просыпайся, соня – сонюшка!
Под весенним ярким солнышком
Гусенице не до сна.
Стала бабочкой она!

Дети лежат на спинках вытянувшись,
руки вдоль туловища, ногами в центр
круга.

Переворачиваются на левый бочок,
подкладывают ладонь под щечку.
Переворачиваются на другой бочок,
руки под щечку.

Переворачиваются на спину,
потягиваются лежа.

Медленно садятся.
Потягиваются сидя.

Встают, потягиваются стоя.
Бегут по кругу, машут руками, как
крыльями

Гимнастика после сна

«Жучки-паучки» (с элементами корригирующей гимнастики)

Звучит спокойная музыка.

Педагог: Наступила весна, теплое время года. Просыпается все - природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами - жучки-паучки. Нам хорошо от теплого солнца.

1.«Потянулись жучки». И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться - руки в стороны. Повторить три раза; темп медленный.

2. «Проснулись глазки». И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно (10 с); темп умеренный.

3. «Проснулись ушки». И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (10 с); темп умеренный.

4. «Проснулись лапки». И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять перед собой вытянутые вперед руки, потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими (10 с); темп быстрый.

5. «Жучки греются на солнышке». И. п. - лежа на спине, :и вдоль туловища. 1 - поворот на живот. 2 - поворот на спину. Повторить пять раз; темп умеренный.

6. «Жучки готовятся к прогулке». И. п. - лежа на спине, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене. Опустить. Повторить четыре раза; темп умеренный.

7. «Веселые жучки». И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3 - хлопки руками перед собой. 4 - вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый (закаливающие процедуры).

Речевая зарядка

Муравей нашел былинку, много было с ней хлопот.

Как бревно, взвалив на спинку, он домой ее несет.

Он сгибается под ношей, он ползет уже с трудом,

Но зато какой хороший муравьи возводят дом!

(З.Александрова)

Релаксация

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем,

Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряжение улетело

и расслаблено всё тело.

Будто мы лежим на травке,

На зелёной мягкой травке.

Греет солнышко сейчас.

Руки тёплые у нас,

Ноги тёплые у нас.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают,
Ножки тоже отдыхают,
Отдыхают, засыпают.
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать.
Голову поднимем выше
И легко - легко подышим.
Ой, как пахнет здесь весной.
Но нам пора уже домой!
Теперь «бабочки», «пчёлы», «жуки»,
Летите на пеньки.

Тема «Рыбы»

Психогимнастика

Обыгрывание ситуаций

«Ловля рыбы». Изобразите действия рыболовов: сначала накопаем червяков, потом насадим их на крючок, закинем удочку или спиннинг, внимательно следим за поплавком, тащим рыбу.

Образно – пластическое творчество

Изобразите грациозные движения дельфина в воде. Покажите действия дельфина, помогающего тонущему человеку.

Покажите дрессированных морских котиков, играющих с мячом.

Изобразите неуклюжие движения моржей на суше и их легкие движения в воде; белого медведя, караулящего у полыньи тюленя; состояние тюленя, попавшего в зубы белого медведя; кита, попавшего в ледяной плен; черепаху, нежащуюся на солнышке.

Пластические этюды с использованием стихотворений

Щука

Стой, плотва и караси!

И пощады не проси!

Я хозяйка здесь, в пруду.

На охоту я иду.

А. Леонтьев

Потешка

На реке поймали рака.

Из-за рака вышла драка.

Это Рома-забияка

Снова бросил в речку рака.

Пальчиковая гимнастика

«Налим»

Жил да был один налим,

(Ладони сложены, плавные движения ими, имитирующие движения плавников.)

Два ерша дружили с ним.

(Ладони раздвинуты; движения двумя ладонями порознь.)

Прилетали к ним три утки
По четыре раза в сутки
И учили их считать:
Раз, два, три, четыре, пять.

(Руки сложены накрест, взмахи ладонями.)
(Сжимать и разжимать кулачки.)
(Загибать пальчики, начиная с большого.)

«Ссора рыб»

Окунь, сом, лещ, язь, карась
Обругали щуку всласть.
Щука долго их терпела,
А потом взяла и съела.

Дети разгибают пальцы на левой руке, перечисляя рыб.
Прижатыми друг к другу пальцами изображают щуку.
Мизинец правой руки то прижимается к остальным пальцам, то отводится от них.
Пальцы правой руки обхватывают все пальцы левой руки.

Физминутка

Пять маленьких рыбок

Пять маленьких рыбок ныряли в реке.	(имитация рыб)
Лежало большое бревно на песке.	(развести руки в стороны)
Первая рыбка сказала:	
- нырять здесь легко.	(имитация ныряния)
Вторая сказала:- ведь здесь глубоко.	(грозят указательным пальцем)
Третья сказала:- мне хочется спать.	(руки лодочкой под ухо)
Четвертая стала чуть-чуть замерзать.	(потереть кистями плечи)
Пятая крикнула:- здесь крокодил.	(руками имитируют пасть крокодила)
Плывите скорее, чтоб не проглотил.	(убегают)

Подвижная игра

«Рыбы»

После первой команды: «День»

- все «рыбы» (дети) плавают; после второй – «Опасность», - замирают; третьей - «Ночь» - присаживаются на корточки и «засыпают».

«Рыбки плавают в водиче».

Выставить модели (речные, морские, проходные и аквариумные) – это домики для рыб. Читаю стихотворение – рыбки плавают, на слове «поймать» плывут к своим домикам.

- Рыбки плавают в водиче, рыбкам весело играть.

Рыбки, рыбки, озорницы, я хочу вас всех поймать.

Проверить друг у друга, правильно ли все приплыли к своим домикам.

Самомассаж

Ребенок произносит название рыбки и растирает каждый пальчик сначала на

правой руке, затем на левой.

Гимнастика для глаз

На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

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.

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.

Дыхательная гимнастика

«На море»

1. «Какое море большое»

И.П. - О.С. 1- вдох -руки в стороны, вверх, подняться на носки, 2-выдох, руки вниз, опуститься на стопу «АХ» 3-4р.

2. «Чайки ловят рыбу в воде»

И.П.- ноги врозь, руки опущены. 1-вдох, наклон туловища вперед, руки в стороны; 2-выдох, вернуться в исходное положение; 3-4 раза.

3. «Створки раковины раскрываются»

И.П. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- вдох, живот втянуть. 2-выдох, сед с прямыми ногами, живот выпятить «Ш-Ш»

4. «Пловцы»

И.П.- ноги врозь, руки опущены. 1- вдох- поднять левую руку; 2- выдох мах левой рукой вперед. 3-4р. То же правой рукой.

5. «Дельфин плывёт»

И.П.- ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1-вдох, наклониться вперед, правым локтём коснуться левого согнутого колена 2-выдох, вернуться в И.П.; 3-вдох наклониться вперед, левым локтём коснуться правого согнутого колена 4-выдох, вернуться в И.П.

Мимические упражнения

1. Поймали золотую рыбку - обрадовались.

2. Рыбка сорвалась со крючка - огорчились.

3. Друг поймал огромную рыбу - удивились.

Логоритмическое упражнение

«Аквариум»

Улитки ползут,

Свои домики везут.

(передвигаются по кругу в полуприседе, сложив руки за спиной)

Рогами шевелят.

На рыбок глядят.

(останавливаются, делают рожки из пальчиков, ритмично наклоняют голову влево, вправо)

Рыбки плывут,

Плавничками гребут.

(передвигаются по кругу мелкими шажками, опустив руки вдоль туловища; движения только ладонями вперед-назад)

Влево, вправо поворот,

А теперь наоборот.

(плавные повороты туловища влево-вправо и наоборот)

Гимнастика после сна

«Спит морское царство»

Осьминожка тянет ножки,

Осьминожка поджала

ножки

Раскрылась осьминожка

А теперь мы – рыбки.

Поиграем плавничками,

Проверим чешуйки,

Расправим плавнички

У рыбки хвостик играет.

Расправим верхний

плавничок,

Поиграем плавничком.

А теперь мы – звездочки,

Раскрылись звездочки.

Поплаваем, как жучки-

водомеры.

Потянулись,

встряхнулись,

Вот и проснулось морское

царство.

Полное расслабление

Небольшое напряжение

Полное расслабление

Руки на плечах, медленные круговые движения плечами

Круговые движения плечами

Провести руками вдоль тела

Медленные движения пальцами ног

или поочередное поднимание

Перевернуться на живот,

«Потряхивание» спинкой

Лежа на спине,

Полное расслабление, руки раскинуты

Поелизать по кровати на животе

вперед и назад

Речевая зарядка

Сом на дне ночует в яме,

Шевелит во сне усами,

А река бежит с высот,

В яму соне корм несет.

Релаксация

«Зевок»

Описание. Эта игра - прекрасная возможность для детей полностью расслабиться.

Материалы: мягкая музыка, например, «Ребенок засыпает» из «Детских

сцен» Шумана.

Инструкция детям. Сегодня вы хорошо поиграли и многое попробовали. Теперь мы все заслужили отдых. Я включу успокаивающую музыку.

Несколько раз глубоко вздохните и расслабьтесь... Теперь давайте покажем друг другу, как мы устали. (Здесь вы сами должны глубоко зевнуть.)

Покажите мне своим телом огромный зевок. Вытянитесь, как только можете, и руками, ногами и всем туловищем изобразите один большой зевок...

Покажите этот зевок другу или подруге из группы... Затем покажите этот зевок полу, медленно опустите его на пол...

Отдохните минуту, пока музыка не кончится...

Тема «Мы - Россияне»

Психогимнастика

Действия с воображаемыми предметами

Покажите, как геологи отбирают пробу, шахтеры работают отбойными молотками, моряки ловят рыбу, горнолыжники спускаются по крутым склонам.

Образные перевоплощения

Изобразите бога - властелина Арктики.

Изобразите ледокол, попавший в ледовый плен.

Изобразите животных: кита, моржа, тюленя, белого медведя, росомуху, лемминга; форель, резвящуюся в прозрачном ручье, кита в море и др.

Представьте себя карликовой березкой, приютившейся на краю обрыва; пушицей, обдуваемой легким ветерком; искореженной ветром сосной; елью, укрытой снеговой шапкой, и т. д.

Образно – пластическое творчество

«Поход по родному краю». Покажите, как мы собираем рюкзаки, надеваем их на плечи. Чувствуете, какие они тяжелые? Представьте, что мы идем по болоту, лакомимся морошкой, пробираемся сквозь заросли кустов, поднимаемся в гору. Делаем привал, любимся панорамой тундры. Вдруг перед нами появилась росомуха, покажите, как вы испугались. Покатаемся на оленях и пойдем дальше. Выходим к Баренцеву морю. Потрогайте, какая в нем холодная вода. Продолжим путешествие к Северному полюсу.

Изобразите ледокол, который пробирается сквозь льды к Северному полюсу. А вот и Северный полюс! Теперь спускаемся с ледокола, перебираемся через торосы, перепрыгиваем через полынью. Выразите чувства радости, счастья и гордости. Обратно пойдем на лыжах. (Имитация ходьбы на лыжах.)

Пальчиковая гимнастика

Здравствуй, полянка большая!

Пальцы правой руки по очереди
здороваются с пальцами левой,
похлопывая друг друга
кончиками. Начинают с большого.

Здравствуй, трава – мурава!

Указательные

Здравствуй, ягодка лесная!

Средние

Ты поспела и вкусна.

Безымянные

Мы корзиночку несём –
Всю тебя мы соберём.

Мизинчики
Сделать «корзиночку»

Физминутка

Столица нашей Родины – Москва

(руки поднять вверх, пальцами правой руки обхватить пальцы левой руки)

Ехать очень долго – дня 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 вперёд)

Зовётся она Красной

И смотрится прекрасно.

Музеев там не перечесать,

(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)

Гимнастика для глаз

А сейчас вновь гимнастика
для глаз.

(Дети выполняют данные движения стоя)

Глаза крепко закрываем,

Широко их открываем.

Все умеем мы моргать

И глазами «рисовать».

(Поднять глаза вверх, сделать ими круговое вращение по часовой стрелке и против часовой стрелки)

Ветка влево повернулась

(Вытянуть левую руку в сторону на

уровне плеч, посмотреть влево при неподвижной голове)

И в колечко завернулась.

(Согнуть левую руку в локтевом суставе)

Изогнулась мило вправо, *(Вытянуть правую руку в правую сторону на уровне плеч, посмотреть вправо при неподвижной голове)*
Получился лист на славу! *(Согнуть правую руку в локтевом суставе)*
Рядом с листиком трёхпалым *(Присесть)*
Земляника цветом алым *(Обхватить колени руками, посмотреть вниз)*
Засияла, поднялась, *(Приподняться на носочки и вытянуть руки вверх, посмотреть на ладошки)*
Сладким соком налилась.
А трава, как бахрома, *(Наклоны туловища в стороны)*
Золотая хохлома! *(Опустить руки вниз)*

Подвижная игра

Бурятская народная игра «Волк и ягнята»

Один игрок – волк, другой овца, остальные – ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею - друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает:

- Что ты здесь делаешь?
- Вас жду!
- А зачем нас ждёшь?
- Чтобы всех вас съесть!

С этими словами он бросается на ягнят, а овца загораживает их.

Правила игры. Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягнёнка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движениями овцы... волку нельзя отталкивать овцу.

Дыхательная гимнастика

Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть

И.п. - встать прямо, отпустить плечи и сделать свободный вдох.

1 - медленно поднять плечи, одновременно делать выдох,

2 – и.п. 7 раз

Мимические упражнения

Покажи, как ты гордишься своей Родиной.

Передать эмоциональное состояние: вы вот – вот заплачете.

Логоритмическое упражнение

Как велика моя земля.

Как широки просторы!

Озёра, реки и поля,

Леса, и степь, и горы.

Раскинулась моя страна

От севера до юга:

Когда в одном краю весна,

В другом – снега и вьюга.

Живём мы в радостном краю,

И знать его должны мы –

Страну Российскую свою,
Свой светлый край любимый!

Гимнастика после сна

Эй, ребята, что вы спите?
Просыпайтесь, не ленитесь!
Прогоню остатки сна,
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна –
Помогает здорово.
Смотрим вправо, смотрим влево,
Наклони головку вниз.
Смотрим вправо, смотрим влево,
В потолок оглянись.
Сядем ровно, ножки вместе,
Руки вверх и наклонись:
Наклонитесь, подтянитесь,
Ножки слушайтесь, не гнитесь.
А теперь тихонько сели,
Друг на друга посмотрели,
Улыбнулись, оглянулись
И на тапочки наткнулись.
Сжали пальчики, раскрыли,
Много раз так повторили,
Выполняйте поскорее-
Станут пальчики сильнее.
Руки словно два крыла,
Шагом марш вокруг стола
Прямо к водным процедурам,
А потом и за дела.

Речевая зарядка

Жура – Жура – Журавель!
Облетел он сто земель.
Облетел, обходил,
Крылья, ноги натрудил.
Мы спросили журавля:
«Где же лучшая земля?»
Отвечал он, пролетая:
«Лучше нет родного края!»

Релаксация

Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом.
Штангу с пола поднимаем,
Держим, держим... и бросаем.

Встать, представить, что
поднимаешь тяжёлую штангу.

Наши мышцы не устали
И ещё послушней стали.
Нам становится понятно:
Расслабление – приятно.

Наклониться, взять её, сжать руками.
Тяжело, с напряжением подержать штангу
Устали руки и бросили штангу
(руки свободно повисают вдоль туловища)

Тема «Игрушки»

Психогимнастика

Упражнение «Разговорчивые игрушки»

Педагог: «Что может рассказать о себе кукла? Зайчик?». Например, зайчик любит играть в лесу с другими зайчиками. Они любят играть в прятки, в мяч. А может, один зайчик потерялся? Как его искали? А может, его хотел обидеть волк? Как его спасли другие зайчики?»

Сначала ребенку нужно помочь при составлении рассказа наводящими вопросами, фразами.

Усложняем: можно взять несколько игрушек, использовать в построении сюжета волшебные предметы (волшебную палочку, волшебный клубок, колпачок) или волшебные превращения.

Пальчиковая гимнастика

«Игрушки»

Есть игрушки у меня:	(Хлопают попеременно в ладоши)
Паровоз и два коня,	(Загибают пальчики на обеих руках.)
Серебристый самолет,	
Три ракеты, вездеход,	
Самосвал, подъемный кран —	
Настоящий великан.	
Сколько вместе?	(Хлопают попеременно в ладоши и
Как узнать?	ударяют кулачками друг о друга.)
Помогите сосчитать!	

Физминутка

Неваляшка, посмотри,	(ноги на ширине плеч, руки на поясе)
Хоть куда её нагни	(наклоны в стороны по 3 раза)
Встанет снова прямо	(затем вперед, назад – 3 раза)
Так она упряма.	(медленный темп)
Закружилась юла, завертелась.	
Слишком быстро не крутись,	
Хватит, все, остановись.	(ноги вместе, руки на поясе, покружиться)
А веселый звонкий мяч	
Снова он помчался вскачь.	(ноги расставлены, руки на поясе, прыжки на месте)
Кукла Катя вдруг пошла,	
Тянет ручки к нам она.	
Говорит: «Пора играть,	

Я устала вас тут ждать.

Подвижная игра

«Кто скорее возьмет игрушку»

Дети двигаются по кругу в колонне по одному по ритмическую музыку. В центре круга – в обруче кукла. По команде дети выполняют подражательные движения (идем как куклы, идем как мишки, прыгаем как Петрушки). Музыка перестает звучать, дети бегут в центр зала к кукле. Кто дотронется быстрее - победитель.

Игра малой подвижности

«Найди и промолчи»

Дети отворачиваются, педагог прячет игрушку. Дети начинают искать игрушку, тот, кто нашел, подходит к педагогу и говорит на ухо где она лежит.

Самомассаж

«Лошадка»

Я люблю свою лошадку,
Причешу ей шерстку гладко.
Гребешком приглажу хвостик
И верхом поеду в гости.

Самомассаж пальчиков – поглаживания пальчиков на обеих руках.

Дети соединяют по одной паре пальцев на каждую стихотворную строку, при этом ладони не касаются друг друга.

Пальцы сжаты в кулак, большой отводят вверх.

Гимнастика для глаз

«Мой веселый, звонкий мяч»

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

Посмотреть влево- вправо.

Посмотреть вниз - вверх

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

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз

Дыхательная гимнастика

«Самолёт».

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (*малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох*)

Отправляется в полёт (*задерживает дыхание*)

Жу - жу - жу (*делает поворот вправо*)

Жу – жу - жу (*выдох, произносит ж-ж-ж*)

Постою и отдохну (*встает прямо, опустив руки*)

Я налево полечу (*поднимает голову, вдох*)

Жу – жу – жу (*делает поворот влево*)

Жу - жу – жу (*выдох, ж-ж-ж*)

Постою и отдохну (*встаёт прямо и опускает руки*).

Мимические упражнения

1. Выразить удовольствие от покупки новой игрушки.

2. Сломалась игрушка.

Передать эмоциональное состояние: вы вот – вот заплачете.

Логоритмическое упражнение

«Мячик»

Раз, два, прыгай, мячик.

Взмахи правой ладонью, как бы удары по мячу.

Раз, два, и мы поскачем.

Ритмичные прыжки на носочках,

Девочки и мальчики

руки на поясе.

Прыгают, как мячики.

Гимнастика после сна

«Любимые игрушки»

(с элементами *корригирующей и дыхательной гимнастики*)

Звучит музыка

Педагог: Дети, я знаю, что вы любите играть с игрушками. И у каждого из вас есть своя любимая игрушка. Сегодня мы покажем своими упражнениями разные игрушки. Но сначала отгадайте загадку про игрушку, которая очень нравится девочкам.

Может, хочешь поиграть

И меня на руки взять,

На прогулку отвести

И косички заплести?

Уложи меня в коляску,

Я тогда закрою глазки. (*кукла*)

1. «Кукла». И. п. — лежа на спине.

Любим мы играть и даже

Кукол вам сейчас покажем.

Ровно улеглись в постели

И направо посмотрели,

Тут же глубоко вздохнули

И головки повернули.

А теперь мы выдыхаем,

Смотрим вверх и отдыхаем,

Дышим ровно, не спешим,

То же влево повторим.

Указание: не выполнять резких движений головой.

Педагог: Совсем не нужен ей водитель,

Ключом ее вы заведете -

Колесики начнут крутиться.

Поставьте, и она помчится (*машина*)

2. «Заводная машина». И. п. - лежа на спине. 1 - вращательные движения руками перед грудью («завелся мотор»). 1-3 - вращательные движения ногами. 4- вернуться и. п. Повторить три раза; темп сначала умеренный, затем быстрый, в конце медленный.

Педагог: Перед волком не дрожал,

От медведя убежал.

А лисице на зубок

Все ж попался... (*колобок*)

3. «Колобок». И. п. - сидя, ноги вместе, упор руки сзади. 1-2 - согнуть ноги в коленях, притянуть к груди, обхватить их руками. 3-4 - вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

Педагог: Зверь смешной в огромной клетке

С ветки прыгает на ветку.

Ест бананы, сладости

К общей детской радости (*обезьяна*)

4.«Забавная обезьянка». И. п.- лежа на животе. 1 - поворот на спину, 2- вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

5. «Надуем воздушный шарик». И. п. - сидя на кровати. Через нос с шумом набрать воздух, задерживая дыхание на 1-2 с. С шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук [у].

Указание. Учить детей делать вдох, продолжительностью 3 с, выдох - 6 с (*закаливающие процедуры*)

Речевая зарядка

По дорожкам сада, вскачь,

Побежал упрямый мяч,

И весёлою гурьбой

Позвал ребят всех за собой.

Сине-красные бока,

К нему притронешься слегка,-

Он земли коснётся,

А в руки не даётся.

Релаксация

«Мячик»

Порядок выполнения и инструкция.

Поскольку у агрессивных детей чаще всего отсутствует доверие к окружающему миру на фоне сниженного самоуважения, им будет полезно следующее упражнение.

Ребёнок садится на корточки, голову прижимая к коленям. Взрослый «лепит» из него мячик, поглаживая его с разных сторон. Если ребёнок лёгкий, «мячик» можно поднять несколько раз вверх. Если присутствуют двое взрослых, «мячик» можно покидать друг другу.

Тема «Наш любимый детский сад»

Психогимнастика

«Заводные игрушки»

Воспитатель превращает детей в игрушки: «Вокруг себя повернись в куклу Машу (медвежонка, зайчонка, Петрушку и др.) превратись». Дети изображают игрушку. Воспитатель произносит: «Игрушка сломалась». Дети замирают в определенной позе. Им предлагается почувствовать напряжение, показать, как они умеют расслабляться: уронить голову, правую руку, левую руку, туловище. Детям очень жалко сломанную куклу (показать огорчение). Мастер починил игрушку, предложить детям изобразить радость.

Пальчиковая гимнастика

«Встали пальчики»

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик -прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Тише, тише, не шуми,
Пальчики не разбуди.
Встали пальчики - «Ура!»
В детский сад идти пора!

*(Поочередно пригибать пальцы к ладошке, начиная с мизинца).
(Затем большим пальцем касаться всех остальных – «будить»).*

(с восклицанием «Ура!» - кулачки разжать, широко расставив пальцы).

«Наша группа»

В нашей группе все друзья.
Самый младший – это Я.
Это Маша,
Это Саша,
Это Юра,
Это Даша.

*(Ритмично стучат кулачками по столу).
(Разжимают кулачки, начиная с мизинчика).*

«Детский сад»

Как живёшь? Вот так!
Как идёшь? Вот так!

Как берёшь? Вот так!
Как даёшь? Вот так!
Как грозишь? Вот так!
Ночью спишь? Вот так!

*(Показать большой палец).
(Пошагать двумя пальцами одной руки по ладони другой).
(Тремя пальцами).
(Раскрытой ладонью).
(Указательным пальцем).
(Все пальцы сложить «лодочкой» и положить на них голову).*

Ждёшь обед? Вот так!
А шалишь? Вот так!

*(Кулачок под щеку).
(Надуть щеки и ударить по ним ладошками).*

Физминутки

«Мы с друзьями»

Солнечным погожим днём
мы с друзьями в лес идём.
Мы с собой несём корзинки.
Вот хорошая тропинка!
Собираем землянику,
Ищем вкусную чернику,
Голубику, костянику,
Кисловатую бруснику.
А вокруг полно малины.
Пройти мимо не могли мы.
Собираем по кустам.
Здесь отличные места!
Снова мы идём по лесу.
А вокруг- так интересно!
Отдохнуть пора, дружок.
Мы присядем на пенёк.

(Ходьба на месте.)

(Наклоны вперед.)

(Повороты влево-вправо.)

(Ходьба на месте.)

(Потягивания - руки в стороны.)

«Мы танцуем»

Мы танцуем «Хлопай-топай»
Утром, днем и вечером!
Лучший танец -
«Хлопай-топай»,
Когда делать нечего...
Кем бы ни был ты-отличник,
Иль совсем наоборот,
Разучите танец этот
И танцуйте целый год!

(Шагаем на месте.)

(Хлопаем в ладоши.)

(Топаем ногами.)

(Шагаем на месте.)

(Приседаем.)

(Повороты влево-вправо.)

(Хлопаем в ладоши.)

(Топаем ногами.)

«Мы умеем»

Мы умеем на кровати
Простыню разгладить гладко
И у скомканной подушки
Кулачком задвинуть ушки.
(справа.)
Мы сегодня утром рано
умывались из-под крана,
А теперь все по порядку
Дружно делаем зарядку.
Стойка смирно, руки вниз,
туловища.)
Гнись пониже, не ленись!
Кто с зарядкой дружит смело,
Тот с утра прогонит лень,
Будет сильным и умелым

(Встали, руки на поясе.)

(Движения рук влево-вправо.)

(Хлопки в ладоши слева-

справа.)
(Наклоны вперед, руки на поясе.)

(Шагаем на месте.)

(Ноги вместе, руки вдоль

туловища.)
(Наклоны вперед.)

(Приседания.)

(Прыжки на месте.)

(Хлопаем в ладоши.)

И веселым целый день.

(Шагаем на месте.)

Гимнастика для глаз

«Качели»

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз

(посмотреть глазами вверх, вниз)

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз

(посмотреть вверх, вниз)

«Ах, как долго мы писали»

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

(Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно,

(Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко.

(Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем,

(Закрыть глаза ладошками.)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

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

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

(Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись.

*(Зажмурить глаза, открыть и
поморгать ими)*

Дыхательная гимнастика

«Вырастим большими»

На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос; на счет «три, четыре» — руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — усиленный выдох через рот. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.

«Чья фигурка дальше улетит?»

(развитие длительного плавного выдоха и активизация мышц губ).

На столах лежат вырезанные из тонкой бумаги (или салфеток) фигурки птиц, бабочек, цветов, рыбок, снеговиков. Каждый ребенок садится напротив своей фигурки. Продвигать фигурку следует лишь на одном выдохе, дуть несколько раз подряд нельзя. По сигналам «полетели», «поплыли», «побежали» для разных фигурок обозначается движение. Одни дети дуют на фигурки, а остальные следят.

Развитие речевого дыхания и голоса

«Волшебное зеркало»

Цель. Развитие ритмичной, выразительной речи и координации движений.

Описание игры. Дети стоят в кругу или сидят на стульчиках. Водящий подходит к одному из ребят и говорит:

Ну-ка, зеркальце, смотри!

Все нам верно повтори!

Встану я перед тобой,

Повторяй-ка все за мной!

Водящий произносит любую фразу, сопровождая ее какими-либо движениями. Тот, к кому он обратился, должен точно повторить и фразу, и движение. Если ребенок допустил ошибку, он выбывает из игры. Новым водящим становится тот, кто все выполнит без ошибок. Педагог следит за правильностью дыхательных пауз и фразовой речи детей.

Мимические упражнения

Задаем детям вопросы. Они выбирают нужную картинку среди изображений веселого, грустного, испуганного, злого ребенка.

- Кто из ребят бросил зайку?
- Кто из ребят испугался за бычка?
- Кто из ребят пожалел мишку?
- Кто из ребят любит свою лошадку?

Речевая зарядка

По дорожкам сада, вскачь,
Побежал упрямый мяч,
И весёлою гурьбой
позвал ребят всех за собой.
Сине-красные бока,
К нему притронешься слегка,-
Он земли коснётся,
А в руки не даётся.

Подвижная игра

«Догони свою пару»

Цель: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.

Описание игры: Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

«Веревочка»

Цель: учить детей быстро бегать, стараясь дёрнуть за верёвку. Развивать быстроту, ловкость.

Описание игры: На пол кладут верёвочку, длиной 1м. на расстоянии 5-6 м от её концов ставят флажки. Двое детей встают у концов верёвки лицом к своим флажкам. По сигналу: «Раз, два, три, беги», дети бегут каждый к своему флажку оббегают его возвращаются и дергают за конец верёвки. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым.

Логоритмическое упражнение

«Мячик»

Раз, два
Прыгай мячик.
Раз, два
И мы поскачем.
Девочки и мальчики
Прыгают, как мячики.

(Педагог приглашает детей на ковер и предлагает им построиться в круг).
(По два прыжка на носках, держа руки на поясе, на каждую строку).

«Стали дети ровно в круг»

Стали дети ровно в круг,
А затем присели вдруг.
Дружно сделали прыжок,
Над головкой - хлопок.
А теперь все дружно
перепрыгнем лужу!
А сейчас идут по кругу,
Улыбаются друг другу.

(Движения по тексту.)

Самомассаж

«Моем руки»

Циркулярное растирание кистей рук (“намыливание” рук мылом).
Не секрет для нас с тобой,
Каждый знает это –
Руки мой перед едой
и после туалета.

Самомассаж рук шипованным мячиком (шариком су - джок)

Эта ручка – правая
Это ручка – левая
Я на мячик нажимаю
И зарядку делаю:
Будет сильной правая
Будет сильной левая
Будут ручки у меня – ловкие, умелые.

(Шарик на правой ладони).
(Шарик на левой ладони).
(Зажать шарик между ладонями).
(Сжать в правом кулаке).
(Сжать в левом кулаке).
(Катать мячик между ладонями)

Гимнастика после сна

«Поднимайся, детвора!»

Поднимайся, детвора!
Завершился тихий час,
Свет дневной встречает нас.
Мы проснулись, потянулись
Приподняли мы головку,
Кулачки сжимаем ловко.

(Потягивания, повороты).
(Приподнимания).
(Сжатие – разжатие кистей).

Ножки начали плясать,
Не желаем больше спать.

(Движения стопами в разных направлениях).

Обопремся мы на ножки,
Приподнимемся немножко.

(Упражнение «Мостик» - лежа,
ноги расставлены,
приподнимание таза).

Все прогнулись, округлились,
Мостики получились.
Ну, теперь вставать пора,
Поднимайся, детвора!
Все по полу босиком,
А потом легко бегом.
Сделай вдох и поднимайся,
На носочки поднимись.
Опускайся, выдыхай
И еще раз повторяй.
Стопу разминай –
Ходьбу выполняй.
Вот теперь совсем проснулись
И к делам своим вернулись.

(Ходьба на носках, пятках,
внешней стороне стопы).

Релаксация

«Прогулка»

Дети сидят на стульях. Мышечное напряжение = ходьба и бег приподнятыми ногами, не касаясь пола. Далее – ноги стоят, руки свисают, расслабление.

Мы собрались погулять. Все быстрее, не отставать!

Мы немножко побежали, наши ножки подустали.

Мы тихонько посидим, ну а дальше поглядим.

«Штанга»

Дети сидят на стульях.

Мы – спортсмены хоть куда, штангу вверх держать, раз – два!

(напряжение)

Ручки наши подустали, штангу вниз мы опускаем,

Сядем тихо, посидим, на спортсменов поглядим.

(расслабление)

Заключение

Учебно-методическое пособие «Использование здоровьесберегающих методов и приемов в системе коррекционной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья 4-8 лет» было разработано для педагогов, учителей-дефектологов, логопедов, студентов, а также родителей, воспитывающих детей с ОВЗ. В пособии предложены здоровьесберегающие методы и приемы, которые систематизированы по тридцати восьми различным темам. Предлагаемый материал разнообразен: психогимнастика, пальчиковая, дыхательная гимнастика, физ.минутки, гимнастика для глаз и после сна, речевая зарядка, логоритмические и релаксационные упражнения, подвижные игры, самомассаж и др. Такое разнообразие здоровьесберегающих методов и приемов может быть полезным при планировании и проведении различных коррекционно-развивающих занятий с дошкольниками, имеющими ОВЗ.

Авторами-составителями предложены рекомендации по применению предлагаемых здоровьесберегающих методов и приемов. Подобранный материал учитывает возрастные особенности дошкольников и специфику развития детей с ОВЗ. В большинстве случаев предлагаются разные упражнения в рамках одной темы, чтобы взрослый имел возможность выбрать наиболее подходящие возможностям детей. Многие упражнения можно рекомендовать родителям, воспитывающим детей с ОВЗ, для закрепления программного материала дома в игровой форме.

Список литературы

1. Азбука здоровья и развития / Под ред. М.М. Безруких. - М.: Вентана-Граф, 2002. - 31 с.
2. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учебн. пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений /Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 248 с.
3. Бабенкова Е.А. Оздоровительная технология для детей в образовательных учреждениях. - М.:УЦ «Перспектива», 2011.- 80 с.
4. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Растим здорового ребенка. - М.: УЦ «Перспектива», 2011. – 160 с.
5. Воронова А.Е. Логоритмика для детей 5-7 лет. - М.: Сфера, 2010.- 64 с.
6. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. - М.: Сфера, 2008. - 160 с.
7. Гоголева М.Ю. Логоритмика в детском саду. - Ярославль: Академия развития, 2006.- 120 с.
8. Дзятковская Е.Н. Здоровьесберегающее образование: вопросы и ответы. - Иркутск, 2003. - 55 с.
9. Дзятковская Е.Н. Здоровьесберегающее образовательное пространство // Педагогическое образование и наука. 2002. -№3. - с. 72-74.
10. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сб. инновац. опыта / И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. - М.: Народное образование, Ставрополь: Ставропольсервис, 2001. - 400 с.
11. Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 208 с.
12. Ковалько В.И. Азбука физминуток для дошкольников. - М.: ВАКО, 2005. - 176 с.
13. Краузе Е.Н. Логопедический массаж. Артикуляционная гимнастика. - СПб.: Корона–принт, 2004. - 80 с.

14. Максимова Е.А. Готовим пальчики к письму: развивающая программа по подготовке к школе. - М.: Обруч, 2011. - 192 с.
15. Мальгавко Н.В. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ОНР // Логопед. - 2012. - №1. - С. 50-54.
16. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования: курс лекций: учебно-методическое пособие / сост. И. О. Карелина. – Рыбинск: филиал ЯГПУ, 2012. – 68с.
17. Новиковская О.А. Логоритмика. - СПб.: Корона–принт, 2008. - 272 с.
18. Педагогическая поддержка ребенка в образовании : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Н. Михайлова, С.М. Юсфин, Е.А. Александрова и др. / под ред. В.А. Сластенина, И.А. Колесниковой; науч. ред. Н.Б. Крылова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 288 с.
19. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Владос, 2002. - 128 с.
20. Пожиленко Е.А. Артикуляционная гимнастика. - СПб.: КАРО, 2006. - 92 с.
21. Пожиленко Е.А. Волшебный мир звуков и слов. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 216 с.
22. Сократов Н.В. Современные технологии укрепления здоровья детей. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 83 с.
23. Специальная дошкольная педагогика / Е.А. Стребелева, А.Л. Венгер, Е.А. Екжанова / Под ред. Е.А. Стребелевой. - М.: Изд. центр «Академия», 2002. - 312 с.
24. Специальная психология: учеб. пособие / В.И. Лубовский, Т.В. Розанова, Л.И. Солнцева / Под ред. В.И. Лубовского. - 2-е изд., испр. - М.: Изд. центр «Академия», 2005 - 464 с.
25. Третьякова Н.В. Основы здоровьесбережения. - Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. - 138 с.