

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 6 «Сказка» г. Камешково

*Оздоровительно-игровой час – путь к здоровью
детей раннего дошкольного возраста*



Автор: воспитатель Мяхмутова Н.А.

Камешково 2021

Раннее детство считается стартовым периодом развития нравственности, здоровья, духовности, интеллекта. Этот возраст является благоприятным для выработки правильных привычек и формирования навыков ЗОЖ. Здоровье ребёнка, в свою очередь, является базой его развития. Насколько здоров ребёнок - настолько он и развит.

Я работаю воспитателем с детьми раннего возраста. И в своей работе я столкнулась с проблемой: группу посещает 26 детей, многие из них не активны, малоподвижны, не эмоциональны, часто болеют; отсутствует возможность создания условий по соблюдению двигательного режима в группе. Я задумалась, как помочь детям стать более эмоциональными и активными? меньше болеть? Изучив оздоровительные методики Н.Д. Горелика, Ю.Ф. Змановского, Б.С. Годунова и др., в которых говорится о хорошем оздоровительном эффекте об игровой деятельности в сочетании с контрастными воздушными ваннами, я решила ввести такую форму работы, как «Оздоровительный игровой час».

Он проводится во второй половине дня в период от дневного сна до полдника и способствует созданию обстановки психологического комфорта, обеспечивает условия для развития двигательной активности, формирования культуры движений, повышения жизненного тонуса и укрепления здоровья детей.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей раннего возраста через использование оздоровительного игрового часа.

Задачи:

1. Формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
2. Обеспечивать повышение функциональных резервов организма ребенка и его устойчивости к неблагоприятному воздействию окружающей среды.
3. Формировать культурно-гигиенические навыки.
4. Развивать предпосылки здорового образа жизни у детей раннего возраста.

Осуществляя организацию оздоровительно-игрового часа, я соблюдаю следующие условия:

1. Провожу его ежедневно, после тихого часа, в течение 15-20 мин в спальной и игровой комнатах.
2. Продолжительность и интенсивность процедур увеличиваю постепенно.
3. Учитываю состояние здоровья и эмоциональное состояние ребенка.

Мною были подобраны карточки гимнастики пробуждения и пальчиковых игр, игрового массажа с предметами и без них; а так же стишки, потешки для сопровождения ходьбы по дорожкам здоровья, умывания и обтирания.

Структура оздоровительно-игрового часа включает в себя:

1 часть- «Тяги, тяги, потягушеньки» (4-5 мин.):

- ✓ гимнастика пробуждения,
- ✓ ходьба по дорожкам здоровья.

II часть- «Крепыши» (5-7 мин):

- ✓ умывание и обливание рук;
- ✓ сухое обтирание;
- ✓ одевание.

III часть "Ловкие пальчики" (6-8 мин):

- ✓ пальчиковые игры,
- ✓ игровой массаж с предметами, без предметов,
- ✓ игры с водой и песком

В первой части «Тяги, тяги, потягушеньки» я использую следующие здоровьесберегающие технологии работы с детьми:

1. **Гимнастика пробуждения** в кроватке, которая способствует поднятию мышечного и психического тонуса, созданию хорошего настроения. Дети просыпаются под звуки музыки постепенно. Гимнастика начинается с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Музыка вызывает приятные, положительные эмоции. Так обеспечивается щадящий переход от сна к бодрствованию.



правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

4. «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и. п. (4 раза) Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

Комплекс «Мы проснулись»

1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

«Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на





2. Ходьба по дорожкам здоровья – действенный способ по укреплению стопы и её связок, а также хорошая профилактика плоскостопия.

Зашагали ножки, топ, топ, топ!
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
Ну-ка веселее, топ, топ, топ!
Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!
Топают ножки, топ, топ, топ!
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
Это наши ножки, топ, топ, топ!

II часть «Крепыши» имеет следующую структуру:

1. Гигиенические процедуры в туалетной комнате с последующим умыванием и обливанием рук теплой водой. Начинаем умывание с воды температурой 30–32° и снижаем ее каждые 2–3 дня на 2–3°.



Уже через 10–15 дней доходим до комнатной температуры, затем до 16–18°.

Для того, чтобы заинтересовать детей, я использую потешки:

Лейся, чистая водичка,
Ты умой мне чисто личико,
Шейку, ручки умывай,
Ничего не забывай!
Мылом, мылом чисто мойся,
Ни о чем не беспокойся.
Мыло не кусается, просто умывается.

2. Обтирание сухой варежкой– мощное оздоровительное средство, при помощи которого в 2-4 раза снижаются простудные заболевания; оказывающее общеукрепляющее воздействие на организм, повышающее тонус ЦНС, улучшающее кровообращение, нормализующее обмен веществ.



Третья часть "Ловкие пальчики" включает в себя:

1.Пальчиковые игры, которые помогают совершенствовать движения рук, развивая психические процессы: произвольное внимание, логическое мышление; слуховое восприятие, память, речь детей; мелкую моторику пальцев, кистей рук.

«Курочка»

«Курочка - рябушечка *не спеша «проходятся» указательным и*
По двору гуляла, *средним пальцем по бедрам*
По двору гуляла,
Цыпляток считала.

- Раз, два, три, четыре, пять! *загибают пальчики на одной руке*
Посчитаю их опять: *грозят указательным пальцем*
Раз, два, три, четыре, пять!» *загибают пальчики на другой руке*

2.Самомассаж, игровой массаж с предметами: тактильные планшеты, панно, мех, мягкая щетка, ворсистая щетка, карандаши, игры с прищепками и т. д.

Игровой массаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Игровой массаж «Неболейка»

Чтобы горло не болело, *поглаживают ладонями шею*
Мы его погладим смело. *мягкими движениями сверху вниз.*
Чтоб не кашлять, не чихать, *указательными пальцами*
Надо носик растирать. *растирают крылья носа.*
Лоб мы тоже разотрем, *прикладывают ко лбу ладони*
Ладоньку держим козырьком. *«козырьком» и растирают крылья носа*
«Вилку» пальчиками сделай, *раздвигают указательный*
Массируй ушки ты умело. *и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами.*

Знаем, знаем- да- да- да!- *Потирают ладони друг о друга.*

Нам простуда не страшна!

3. Игры с водой, песком и природным материалом.

Игра с песком «Сюрприз»

Цель: познакомить детей со свойствами сухого песка; научить способам обследования песка: найти игрушку в песке; развивать тактильные ощущения; создать атмосферу радости и удовольствия.

Необходимый инвентарь: таз, сухой песок, набор небольших игрушек.

Воспитатель приглашает детей поиграть с песочком: потрогать, потереть между ладошек, опустить руки глубже в песок. Когда кто-то из детей первый находит игрушку, воспитатель восклицает радостным голосом:
- Ой, сюрприз! Как интересно! Давайте еще поищем!

Игра с водой «Что как плавает»

Цель: знакомство детей со свойствами различных материалов.

Содержание.

Для игры-экспериментирования нужен набор предметов из различных материалов (пластмассовый кораблик, резиновая уточка, металлическая ложка, камешек, бумажная лодочка, скорлупка грецкого ореха, лоскуток ткани, фигурка из пенопласта, деревянная палочка и т.д.).

Воспитатель предлагает ребёнку постепенно опускать все предметы в воду: «Какой красивый кораблик! Он готов отправиться в плавание. Опустим его в воду, пусть плывёт. Как много у нас других предметов! Они тоже хотят плавать. Давай и их отправим в плавание». Во время игры взрослый обязательно просит малыша называть предметы и помогает комментировать действия.

В результате систематического проведения оздоровительно- игрового часа у детей снизилась заболеваемость, сформировалась потребность в двигательной активности, дети стали более подвижными и эмоциональными

КАРТОТЕКА

Гимнастики пробуждения для первой младшей группы (1-3 года)

Комплекс № 1

«Мы проснулись»

1. **«Ручки просыпаются»** - И. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз.
2. **«Ножки просыпаются»** - И. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу.
3. **«Колобок»** - И. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок.
4. **«Кошечки»** - И. п.: стоя на четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п.
Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

Комплекс № 2

«Бабочка»

Спал цветок (Дети сидят на корточках, голова наклонена, ладони под щекой, глаза закрыты.)

И вдруг проснулся (Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.)

Больше спать не захотел (Дети, стоя выполняют повороты головы вправо-влево, показывая пальчиком «не захотел».)

Потянулся, улыбнулся, (Дети потягиваются, улыбаются,)

Взвился вверх и полетел. (машут руками, разбегаются.)

Комплекс № 3

«Солнышко»

1. **«Солнышко просыпается»** - И. п.: лежа на спине. Приподняться на локтях, повернуть голову влево-вправо.

2. **«Солнышко радуется»** - И. п.: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок.

3. **«Солнечная зарядка»** - И. п.: то же. Поднимать сначала руки, затем ноги вверх-вперед.

4. **«Солнышко поднимается»** - И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати.

5. **«Солнышко высоко»** - И. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги.

6. **«Я – большое солнышко»** - И. п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки.

Комплекс № 4

«Пробуждение солнышка»

Вот как солнышко встает- (Дети сидят на корточках, руки опущены, Медленно встают.)

Выше, выше, выше (Дети стоят, руки поднимают вверх.)

К ночи солнышко зайдет- (Дети присаживаются на корточки.)

Ниже, ниже, ниже. (Дети сидят на корточках, наклоняют голову вниз-вверх-вниз.)

Хорошо, хорошо (Дети встают, хлопают в ладоши.)

Солнышко смеется (Руки на пояс, повороты вправо-влево.)

А под солнышком таким

Веселей живётся. (Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.)

Комплекс № 5

«Заинька»

Заинька, подбодрись,

Серенький, потянись. (Дети стоят, руки вдоль туловища, приподнимаются на носки, руки через стороны поднимают вверх.)

Заинька, повернись,

Серенький, повернись. (Дети стоят, руки на поясе, выполняют повороты туловища вправо-влево.)

Заинька, попляши,

Серенький, попляши. (Дети выполняют пружинку.)

Заинька, поклонись,

Серенький, поклонись. (Наклоны туловища вперед.)

Заинька, походи,

Серенький, походи. (Ходьба на месте.)

Пошел зайка

По мосточку. (Ходьба по ребристой дорожке.)

Да по кочкам,

Да по кочкам. (Прыжки по резиновым коврикам.)

Комплекс № 6

«Ветерок»

1. **«Ветерок»** - И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову, изобразить, как дует ветер: "Ф-ф-ф".

2. **«Полет ветерка»** - И. п.: то же. Развести руки в стороны.

3. **«Ветерок гонит тучи»** - И. п.: стоя на четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кровати.

4. **«Ветер дует над полями, над лесами и садами»** - Обычная ходьба переходящая в легкий бег.

Комплекс № 7

«Лесные приключения»

1. **«Медведь в берлоге»** - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. **«Зайчики – побегайчики»** - И. п.: то же. Поочередное поднятие ног в быстром темпе.

3. **«Зайчишки – трусишки»** - И. п.: тсядя, ноги вытянуты, руки опущены вниз. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрытались»; вернуться в и. п.

4. **«Любопытные вороны»** - И. п.: сядя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».

5. **«Белочки на веточках»** - И. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.

6. **«Благородные олени»** - И. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

Комплекс № 8

"Ежата"

1. **"Ежата просыпаются"** - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх над головой, потянуться. Вернуться в и.п.

2. **"Ежата выполняют зарядку"** - И.п.: то же. Поднять согнутые в коленях ноги, обхватить колени руками. Вернуться в и.п.

3. **"Ёжики отдыхают"** - И.п.: то же. Повороты на левый-правый бок. Вернуться в и.п.

4. **"Ёжики резвятся"** - И.п.: то же. Поднять руки и ноги, потрясти ими. Вернуться в и.п.

5. **Дыхательное упражнение "Дуем на лапки"**.

Комплекс № 9

«Снежинка»

1. **«Снежинки просыпаются»** - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.

2. **«Снежинки-пушинки»** - И. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.

3. **«Снежинки-балеринки»** - И. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Наклоны туловища с вращением кистей.

4. **«Снегопад»** - И. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

5. **«Танец снежинок»** - И. п. то же. Кружение на месте на носках.

Комплекс № 10

"Птички"

1. **"Птички проснулись"** - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Руки в стороны, помахать руками-"птички машут крыльями".

2. **Птички зовут друзей"** - И.п.: стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены. Поворот вправо, произнести: "Чик-чирик", поворот влево, произнести то же.

3. **Птички клюют зёрнышки"** - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, постучать пальчиками по полу, произнести: "Клю-клю". Вернуться в и.п.

4. **"Птички веселятся"** - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

Комплекс №11

"Петушок"

1. **"Петушок просыпается"** - И.п.: лёжа на спине, руки вытянуты за головой. Поднять прямые ноги и руки вверх, руки вверх, вернуться в и.п.

2. **"Петушок ищет зёрнышки"** - И.п.: сидя, скрестив ноги, руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево.

3. **"Петушок пьёт водичку"** - И.п.: сидя на пятках, руки опущены. Встать на колени, руки вверх, наклониться вперёд.

4. **"Петушок прыгает"** - Прыжки на двух ногах.

Комплекс №12

«Котёнок»

1. **"Котёнок просыпается"** - И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

2. **"Котёнок сердится"** - И.п.- сидя, ноги вытянуты, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф».

3. **"Котёнок отдыхает"** - И.п.- то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, выдох через рот.

4. **"Котёнок разыгрался"** - И.п.- стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох, развести ладони в стороны- выдох.

5. **"Котёнок резвится"** - Пскоки на месте.

Комплекс №13

«Лесная прогулка»

1. **«Потягушки»** - И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. **«Встаём»** - И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, сесть с прямыми ногами, руки к носкам.

3. **«Вот нагнулась ёлочка, зеленые иголочки»** - И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, наклон туловища вперед.

4. **«Собираем ягоды»** - И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть на корточки, "взять ягоду".

5. **«Береза»** И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки поднять через стороны вверх.

Комплекс №14

"Весёлая зарядка"

1. **«Потянулись»** - И. п.: лежа на спине. Руки вверх, потянуться, произнести: "Ух!"

2. **«Паучок»** - И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Поочерёдно сгибать руки и ноги.

3. **«Колобок»** И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и.п.

4. **«Рыбка»** И.п.: лежа на животе руки под подбородком. Приподнять голову, подвигать руками и ногами.

Комплекс №15 **«Забавные котята»**

1. **"Котята просыпаются"** - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую руку, затем левую, потянуться, вернуться в и. п.

2. **"Потянули задние лапки"** - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3. **"Ищем друга"** - И. п.: лежа на животе. Приподнять голову, поворот головой влево-вправо, вернуться в и. п.

4. **"Котенок сердитый"** - И. п.: стоя на четвереньках. Приподняться, выгнуть спину "дугой", голову вниз "фыр-фыр".

5. **"Котенок ласковый"** - И. п.: стоя на четвереньках. Голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

Комплекс №16 **«В гостях у солнышка»**

1. **"Улыбаемся солнышку"** - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки через стороны поднять вверх, помахать ими, улыбнуться.

2. **"Прячемся от солнышка"** -И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Повернуться вокруг своей оси, переступая ногами по кругу.

3. **"Загорают ножки"** - И.п. сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Сгибать и разгибать ноги.

4. **"Радуемся солнышку"** - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подпрыгивания на месте.

Комплекс №17 **«Весёлые жуки»**

1. **"Жуки потянулись"** - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Потянуться, руки через стороны вверх.

2. **"Проснулись глазки"** - И.п.: то же. Погладить закрытые глазки от переносицы к внешнему краю глаз и обратно.

3. **"Проснулись ушки"** - И.п.: то же. Растирать уши снизу вверх в течение 20 секунд.

4. **"Проснулись лапки"** - И.п.: то же. Поднять перед собой вытянутые вперед и потрясти ими.

5. **"Жуки греются на солнышке"** - И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поворот на живот, вернуться в и.п.

6. **"Весёлые жуки"** - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Хлопки руками перед собой.

Комплекс №18

"Ладшки"

1. **"Покажи ладошки"** - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вытянуть ладошками вперёд, сказать: "Вот!" Вернуться в и.п.
2. **"Хлопни по ладошке"** - И.п.: то же. Присесть, хлопнуть в ладошки, встать.
3. **"Поиграем пальчиками"** - И.п.: сидя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. Сжимать и разжимать кулачки в течение 20 секунд.
4. **"Достань ладошками до колен"** - И.п.: сидя, ноги вместе, руки опущены. Наклониться вперёд и хлопнуть ладошками по коленкам. Вернуться в и.п.
5. **"Дружные ладошки"** - Дети находят себе пару, выходят из спальни, держась за руки.

Комплексы 1 части оздоровительно-игрового часа «Тяги, тяги, потягушеньки»

СЕНТЯБРЬ

I комплекс

1. *В кроватках*

1. «Потягушечки»

Потягунушки, потягунушки!

Поперек толстунушки

А в ножки ходунушки

А в ручки хватунушки

А в роток говорок

А в головку разумок»

2. «Кулачки – ладошки»

(упражнение на сжимание и разжимание пальчиков рук)

В прятки пальчики играли

И головки убирали

Так, так и вот так

И головки убирали.

2. *Возле кроваток*

1. Ходьба

Ножками потопали

Ручками похлопали

Качаем головой

3. *Ходьба по дорожке «Здоровья»*

(резиновые коврики)

4. *П/и «Догоним Зайку»*

(бег группой)

ОКТАБРЬ

I комплекс

1. *В кроватках*

1. «Потягушечки»

Потягунушки, потягунушки!

Поперек толстунушки

А в ножки ходунушки

А в ручки хватунушки

- А в роток говорок
А в головку разумок»*
2. «Мы себя любим»
1. – *руки в стороны;*
 2. – *руки скрестно на груди.*
3. *Нарядили ножки
В новые сапожки.*
- (поднимание ног, поглаживание голено-стопной части).
2. **Возле кроваток**
*Маленькие ножки
Шагают по дорожке.
Топ – топ, топ – топ.*
3. **Ходьба по дорожке «Здоровья»**
(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)
4. **П/и «Бегите ко мне»**
- 5.

НОЯБРЬ

I комплекс

1. **В кроватках**
1. «Потягивание»
- Наша кошечка проснулась
Потянулась, оглянулась
С боку на бок повернулась –
Тете ... (имя воспитателя) улыбнулась.*
2. *Есть у кошки лапки
лапки, цап – царанки.*
- (сгибание – разгибание кистей рук)
3. *Сшили нашей кошке
Красные сапожки.*
- (поочередное поднимание ног, поглаживание руками)
2. **Возле кроваток**
*Вы шагайте – топайте
По лужицам и шлепайте
В грязь не заходите
Сапожки не мочите.*

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

IV. П/и «Кошечка»

ДЕКАБРЬ

I комплекс

1. В кроватках

1. «Потягивание»

*По дороге жук, жук
По дороге черный
Посмотрите на него –
Вот какой проворный.*

2. Лежа на спине, круговые движения ногами. Звуковое сопровождение («ж,ж,ж»)

*Он на спинку упал,
Лапками задрыгал,
Крылышками замахал,
Весело запрыгал.*

3. «Качалочка»

(лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться с бока на бок)

2. Возле кроваток

Вос-ль:Ну теперь пора вставать и в жуков нам поиграть.

(Дети становятся возле кроватей)

Вот жуки надели сапожки *(дети наклоняются и глядят ножки).*

И пошли по узкой дорожке *(дети шагают на месте).*

Крыльями хлопают *(взмахи руками).*

Сапожками топают *(топают ногами).*

Брюшком виляют *(руки на пояс, повороты вправо и влево).*

На полянку улетают *(руки в стороны).*

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

IV. П/и«Жуки»

ЯНВАРЬ

«Зайки»

I. В кроватках

1. «Потягушки»

Это кто уже проснулся? (тереть глазки кулачками)

Кто так сладко потянулся? (потянуться, подняв руки вверх)

*Потягушки-потягушки-потягушечки. (потянуться вверх одной рукой,
другой. подняв руки вверх)*

*От носочков до макушки (присесть показывая носочки, встать, подняв
руки вверх)*

Уж мы тянемся – потянемся, (потянуться вверх одной рукой, другой)

*Маленькими не останемся, (движение пальчиком из стороны в стор.)
Вот уже растём, растём ... (из положения приседа постепенно
вставать, поднимая ручки вверх)*

II. Возле кроваток

*Зайка беленький сидит (присаживаются на корточки и покачивают
головой)*

И ушами шевелит.

Вот так, вот так!

Зайке холодно сидеть,

Надо лапоники погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! (хлопают)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать,

Скок-скок, скок-скок! (прыжки на двух ногах)

Кто-то зайку испугал,

Зайка прыг ... и ускакал. (дети убегают по ребристой дорожке из спальни)

III. Ходьба по кочкам (из любого материала)

IV. П/и «Зайчишка – трусишка»

Воспитатель: -Играем в огород. Вы - морковки»

Зайчишка-трусишка, (приседают свободно в группе)

Ишь какой ворюшка, (воспитатель берёт игрушку или куклу «би-ба-бо»)

В огород прискакал,

Морковку таскал.

Убегайте. морковки. (дети убегают к стульчикам)

ФЕВРАЛЬ

«Мишки»

I. В кроватках

1. «Потягивание»

Потягушки, потянулись! (Поднимание рук вверх в положении лёжа)

Поскорей, скорей проснулись!

День настал давным-давно, (Поднимание ноги вверх в положен. лёжа)

Он стучит в твоё окно.

II. Возле кроваток

Мишка рассердился и ногою топ... (Прыжки на двух ногах)

Мишка косолапый по лесу идёт... (Ходьба и бег под музыку)

III. Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

IV. П/и «Мишка»

Мишка, мишка.

Что ты долго спишь?

Мишка, мишка.

Что ты так храпишь?

Мишка: Кто здесь песни распевал?

Кто мне спать не давал?

Догоню, догоню...

МАРТ **«Петушки»**

I. В кроватках

1. «Побудка»

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Пойдёте на зарядку,

Пойдём со мной гулять.

«Погреем крылышки на солнышке» - лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Поднимаем руки вверх со словами «погреем», опустить.

«Спрячь ножки» - лёжа на спине ноги поднять вверх со словами «спрячь ножки», опустить на кровать.

Самомассаж

Петя, петя, петушок –

Золотой гребешок,

Маслена головушка,

Шёлкова бородушка.

Кто рано встаёт голосисто поёт

Деткам спать не даёт.

II. Возле кроваток

1. Ходьба

Вот шагает Петушок,

Золотистый гребешок.

Он цыпляток догоняет

И в курятник загоняет.

2. Прыжки

Подскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Руки держать свободно «Весёлые Петушки» (20 секунд).

III. Ходьба по дорожке «Здоровья» «Петушок гуляет» (коврик «ёжик», массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

IV. П/и «Найди свой домик»

АПРЕЛЬ **«Лягушки»**

I. В кроватках

1. «Потягивание»

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

Мы весёлые лягушки

Тянем губы прямо к ушкам!

II. Возле кроваток

Мы лягушки – попрыгушки, (подняться на носки, потянуться, сделать полу-

Неразлучные подружки, присед)
Животы зелёные, (повороты в стороны)
С детства закалённые.

Мы не хнычем, мы не плачем, (наклоны)
Целый день по лужам скачем, (прыжки)
Спортом занимаемся!

III. Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

IV. П/и «Журавли и лягушки»

МАЙ **«Мышки»**

I. В кроватках

1. «Потягивание»

Мышки глазки открывали
И зарядку делать стали:
Мышки лапки поднимали,
А потом их опускали.
И сгибали быстро ножки,
Словно мчались по дорожке.
А потом они игрались:
На животике качались.

II. Возле кроваток

Дружно мышки все вставали,
Ловко-ловко прыгать стали. (Прыжки на двух ногах)
Мышки, мышки поспешите:
Ножками потопочите, (Ходьба на месте с поворотом головы влево -
Друг на друга посмотрите вправо)
И опять потопочите.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

Мышки низко приседают
И по камушкам шагают.
Вот дорожка проходите,
Кошку вы не разбудите.
Постарайтесь так пройти,
Чтоб с дорожки не сойти.

IV. П/и «Кошки - мышки»

Мышки будут убежать,
Кошка будет догонять.
Все мы весело играли,
Умываться побежали.

Стихи для ходьбы по дорожкам здоровья.

Зашагали ножки, топ-топ-топ,
Прямо по дорожкам, топ-топ-топ.
Побежали ножки, топ-топ-топ
Прямо по дорожкам, топ-топ-топ.
Поскакали по тропинке,
Прыг-скок, прыг-скок!
У ребят прямые спинки,
Прыг-скок, прыг-скок!
Прыгают, как мячики, девочки и мальчики.

Дружно мышки все вставали,
Ловко-ловко прыгать стали. *(Прыжки на двух ногах)*
Мышки, мышки поспешите:
Ножками потопочите, *(Ходьба на месте с поворотом головы влево – вправо)*
Друг на друга посмотрите
И опять потопочите. *(Притопы ногами)*

Мышки низко приседают *(ходьба в полуприседе)*
И по камушкам шагают.
Вот дорожка проходите,
Кошку вы не разбудите.
Постарайтесь так пройти,
Чтоб с дорожки не сойти.

Топ, топ ножки
Шагают по дорожке.
Дорожка кривая –
Ни конца, ни края.
Мы идем, идем, идем
И ничуть не устаем.
Так шагают ножки

По кривой дорожке.
Топ, топ, еще топ.
А потом все вместе стоп!»

Новые сапожки

Нарядили ножки в новые сапожки. *ходьба обычная*
Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке.
Вы шагайте, топайте, топайте, топайте. *топающий шаг*
По лужам не шлепайте – 3 р. *на носках*
В грязь не заходите, *прыжки вперед*
Все лужи оббегите! *бег легкий*

Черный кот

Вот идет черный кот, *ходьба обычная*
Притаился, мышку ждет. *присесть*
Мышка норку обойдет *ходьба на носках*
И к коту не подойдет!

Прогулка

На дворе мороз и ветер,
На дворе гуляют дети. *Шагать на месте.*
Ручки согревают,
ручки потирают.
Чтоб не зябли ножки,
потопаем немножко.
Нам мороз не страшен,
весело мы пляшем.
(*Потирать рукой об руку, топать, приплясывать по тексту*).

Гномик

По тропинке гномик шёл, *ходьба на месте*
На поляне гриб нашел.
Раз –грибок, два – грибок
Вот и полный кузовок. *приседания*
Гномик охает, устал,
От того, что приседал. *потягивание*
Леший выполнил разминку
И уселся на тропинку. *ходьба на месте*

Стихи для умывания рук, лица

Моем-моем ручки наши,
Будут ручки наши краше,
Чистотою засверкают,
Белизною засияют.

Теплая водичка

Моет Ане (другое имя) личико,
Будет чистым лобик, носик,
Подбородок, щечки, ротик.
Как умылись хорошо,
Стало чисто и свежо.
После прогулки
И перед обедом,
Руки помоем
С мылом как следует.
Чтобы любые микробы, бактерии,
С нами еду за обедом не ели бы.

Помогаем маме,
Открываем краник.
Мыла в ручки наберем,
И ладошечки потрем,
Сверху, снизу, каждый пальчик,
Будет чистенький, мой зайчик.
А теперь водою смоем,
Не забудем, кран закроем.
Полотенчико берем,
Ручки насухо протрем.

Чтоб микробы убежали,
Чтобы глазоньки сияли,
В руки наберем водичку
И умоем наше личико.

Кран, откройся!
Нос, умойся!
Мойтесь сразу оба глаза!
Мойся лобик,
Мойся ротик,
Смотрим в зеркало напротив..
Ой, как чисто-чисто стало,
Грязь от Ванечки (другое имя) сбежала.

Мыло, мыло мылило.
Мыло запузырило.
Ты, водичка, лей, лей!
Будут щечки розовой!

Волшебная водичка
Умой наше личико,
Будет чистым носик, глазки,
Чисто личико, как в сказке.

Кран откроем без труда,
В кране прячется вода!
Выходи, водица!
Мы пришли умыться!
Лейся понемножку
Прямо на ладошки!

Будет мыло пениться
И грязь куда-то денется!

Глазки, ну-ка просыпайтесь,
И водичкой умывайтесь,
Щетка с пастой готова,
Чтобы зубкам быть здоровым.
А теперь мы улыбнемся,
Окончательно проснемся.

Кап-кап, кап-кап!
Капает водичка.
Мы намылим ручки,
Мы умоем личико.
Ну-ка в зеркальце смотри!
Кто у нас чистюля? Ты!

Чистая водичка
Умывает наше личико,
Вымоет ладошки,
И шейку немножко,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся!

Ах, вода, вода, вода!
Будем чистыми всегда!
Все умыли хорошо,
Что же нужно нам еще?

Полотенчиком пушистым
Вытрем нос и ручки быстро!

Лейся, чистая водичка,
Ты умой мне чисто личико,
Шейку, ручки умывай,
Ничего не забывай!
Мылом, мылом чисто мойся,
Ни о чем не беспокойся.
Мыло не кусается, просто умывается.

Мою ручки до локтей,
Я водой похолодней.
А потом лицо и шею
Я намылю поскорее.
Стану сразу чистый-чистый,
И веселый, и лучистый.
Водичка – водичка, умой мое личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток
И кусался зубок.

Пальчиковые игры

«Курочка»

Курочка – рябушка не спеша *«проходятся» указательным*
 По двору гуляла, *и средним пальцем по бедрам*
 По двору гуляла,
 Цыпляток считала. *загибают пальчики на одной руке.*
 - Раз, два, три, четыре, пять!
 Посчитаю их опять: *грозят указательным пальцем.*
 Раз, два, три, четыре, пять!
Загибают пальчики на другой руке.

«Мышки»

Вот как наши ребятишки
 Расшались, словно мышки:
 Ловко пальчиками трут, *трут ладошкой о ладошку*
 Словно лапками скребут. *дети «скребут» пальчикам по бедрам.*
 «Ш – ш – ш...»

«Сорока-белобока»

Сорока – белобока
 Кашу варила, *дети на ладошке «варят» кашу.*
 Деток кормила.
 Этому дала, *поочередно загибают пальцы с мизинца.*
 Этому дала,
 Этому дала,
 Этому дала,
 А этому не дала! *показывают большой палец*
 Ты воды не носил, *грозят указательным пальцем, большому пальцу.*
 Дров не рубил,
 Каши не варил –
 Тебе нет ничего! *разводят обе руки в стороны.*

«Цветочки»

Как в лесу на кочке
 Расцвели цветочки. *выпускают пальчики из кулачков.*

Цветики, цветики,
Цветики, цветочки «Фонарики».
С ветерком шептались *трут ладошку об ладошку*.
Солнцу улыбнулись! *кивают головками*.

«Пирог»

Падал снег на порог. *дети плавно опускают руки сверху вниз*.
Кот слепил себе пирог. *показывают как пекут пирог*.
А пока лепил и пек, *делают волнообразные движения руками*.
Ручейком пирог утек. *грозят указательным пальцем*.
Пирожки себе пеки *покачивают пальцем из стороны в сторону*.
Не из снега – из муки.

«На лесной лужайке»

На лесной лужайке
Разыгрались зайки: *показываем «ушки зайчика»*.
Лапками хлопали, *хлопки*.
Ножками топали, *топают ногами*.
Ушками махали, *делаем «ушки зайчика» и махаем кистями рук*.
Выше всех скакали. *прыжки на двух ногах*
Глазками глядели, *руки к глазам «хлопаем глазками»*.
Песенку пропели:
Ля-ля-ля! Ля-ля-ля! *болтаем руками*.
Ля-ля-ляйки!
Ах, какие мы веселые зайки!

«Киска»

Есть у киски глазки *показывают свои глазки*.
Есть у киски ушки *показывают ушки и шевелят ими*.
Есть у киски лапки, *сжимают и разжимают кулачки*.
Мягкие подушки.
Киска, киска, не сердись *грозят пальчиком*.
Не царапай деток,
Брысь! *хлопок в ладоши*.

«Клен»

Ветер тихо клён качает, *пальчики растопырены и тянутся вверх*.
Вправо, влево наклоняет: *качаем ладошками вправо-влево*.

Раз- наклон и два - наклон,*наклоняем влево- вправо ладошки низко-низко.*
Зашумел листвою клён.*пошевелить пальчиками.*

«Торт»

Тесто ручками помнем,*сжимаем-разжимаем пальчики.*

Сладкий тортик испечем*как будто мнем тесто.*

Серединку смажем джемом,*круговые движения ладошками по столу.*

А верхушку- сладким кремом*круговые движения ладошками*

И кокосовую крошкой*друг об друга.*

Мы присыплем торт немножко*сыплем "крошку" пальчиками обеих рук.*

А потом заварим чай —

В гости друга приглашай!*одна рука пожимает другую.*

«По грибы»

Один, два, три, четыре, пять,

Мы идём грибы искать!

(попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца)

Этот пальчик в лес пошёл,

Этот пальчик гриб нашёл.

Этот пальчик чистить стал.

Этот пальчик всё съел,

Оттого и потолстел.

«Зима»

Раз, два, три, четыре, пять*дети по очереди разгибают пальчики,*

Собираемся гулять.*сжатые в кулачок.*

Катя саночки везет*дети показывают растопыренные пальцы руки.*

От крылечка до ворот,

А Сережа по дорожке*провести указательным и средним пальцами по столу.*

Девочки и мальчики

Прыгают как зайчики.*сложить пальчики «щепоткой».*

«Зайка»

Зайка, зайка, где твой хвост? *хлопки*

Вот, вот, вот! *руки за спиной*

Зайка, зайка, где твой нос? *хлопки*

Вот, вот, вот! *показать нос*

Зайка, зайка, лапы где? *хлопки*
Вот, вот, вот! *показать руки*
Зайка, зайка, ушки где? *хлопки*
Вот, вот, вот! *показать ушки*

«Наши ручки»

Где же наши ручки?
Где же наши ручки? *руки спрятаны за спиной*
Где же, где же наши ручки?
Нет у наших ручек.
Вот, вот наши ручки, *вытягивают ручки вперед.*
Вот наши ручки. *показывают ручки.*

«Надоели нам дожди»

Дождик, дождик! Подожди! *дети по очереди поворачивают*
Надоели нам дожди! *ладошки кверху*
Ты по крышам зачастил, *и пальцами другой руки имитируют*
Ребятишек разбудил. *капельки дождя, повторяя за взрослым.*

«Ладушки, ладушки»

Ладушки, ладушки,
Пекла мама оладушки,
Маслом поливала,
Деткам давала:
«На-на-на» *дети хлопают в ладошки и повторяют слова: «На-на-на»*

«Рыбки»

Рыбки весело резвятся
В чистой тепленькой воде.
То сожмутся,
Разожмутся,
То зароятся в песке.
(Имитировать движения в соответствии с текстом, повторяя за взрослым слова текста).

«Будем пальчики считать»

Раз, два, три, четыре, пять

Будем пальчики считать.

Крепкие и дружные

Все такие нужные.

На другой руке опять

Пальчики быстрые

Хотя не очень чистые.

(Дети загибают пальчики на левой руке.

Сжимают и разгибают кулачки.)

«Из-за леса, из-за гор»

Из-за леса, из-за гор

Едет дедушка Егор.

Сам на лошадке,

Жена на коровке,

Дети на телятках,

Внуки на козлятках.

(Пальчики передвигаются по столу с разным темпом)

«Зимняя прогулка»

Очень холодно зимой,

Но мы пойдем гулять с тобой.

Я надену шубку,

Я надену шарфик,

И еще платок,

А потом красивые,

Теплые пушистые,

Крошки – рукавички

На ручки натяну.

(Загибают поочередно левой руки, начиная с мизинца.)

«На полянке дом стоит»

На поляне дом стоит *сложить ладони домиком, так, чтобы*

Путь к нему пока закрыт *большие пальцы не соприкасались.*

Мы ворота открываем *большие пальцы опускаются и*

В этот домик приглашаем. *соприкасаются друг с другом.*

«С добрым утром!»

С добрым утром, глазки.

Вы проснулись?*дети поглаживают глазки, смотрят в бинокль.*

С добрым утром, ушки.

Вы проснулись?*прикладывают ладони к ушкам.*

С добрым утром, ручки.

Вы проснулись?*поглаживают, кисти рук, хлопают в ладоши.*

С добрым утром, ножки.

Вы проснулись?*поглаживают ножки, притопывают.*

С добрым утром, солнце.

Мы проснулись!*руки протягивают к солнцу и улыбаются*

«Дятел»

Вдруг в лесу раздался стук.

Это дятел долбит сук.

Он деревья не калечит,

Он деревья клювом лечит.

(Дети постукивают по столу подушечкой указательного пальца правой руки.

Затем то же самое проделывают левой рукой)

Игровой массаж (с предметами и без)

Доброе утро.

Ножки, ножки топ, топ, топ

Потопайте скорей.

Ручки, ручки хлоп, хлоп, хлоп

Похлопайте скорей.

Мы погладим ушки, бровки

Носик разотрём

И дружно мы споём!

(Дети исполняют песенку и выполняют движения по тексту, поглаживая и нежно надавливая пальцами на соответствующие точки.)

«Катя гуляет»

Раз, два, три, четыре, пять.

Собираемся гулять.

Завязали Катеньке

Шарфик полосатенький.

Катя по дорожке идет

Топ- топ- топ.

(Дети катают карандаш между ладонями и повторяют слова: «Топ- топ- топ».)

«Колокольчики»

Динь-динь, динь-динь

Дни подряд

Колокольчики звенят.

Динт-динь, динь- динь.

У ребенка в ладонях грецкий орех.

(Круговыми движениями кистей рук ребенок выполняет движения за взрослыми и повторяет слова текста.)

Мишки лепят.

Чтоб всегда здоровым быть,

Будем с мишками лепить. *(сжимают и разжимают кулачки)*

Слепим брови и реснички

Носик будет как у птички.

Слепим лобик, щечки, глазки.

Мы - волшебники из сказки!

(дети исполняют песенку и выполняют движения по тексту легко надавливая и поглаживая на точки.)

Вышел зайчик

Вышел зайчик на лужок,

На зелёный бережок.

(Плавные движения от переносицы к ушам)

Потирает зайка нос,

Чтобы носик не замёрз.

(Надавить пальцами на точку у крыльев носа)

Серый зайчик вместе с нами

Потирает над бровями.

(массаж точек у внутренних концов бровей)

Говорила зайке мать,

Надо ушки потирать!

(Надавить пальцами на точки у основания мочки уха).

« Черепаха »

Шла купаться черепаха

И кусала всех со страха

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепаха Рура!

ладонями,

В озеро нырнула,

круговые движения и

С вечера нырнула

И пропала... Э-эй,

Черепашка Рура,

Выгляни скорей!

*дети выполняют легкое пощипывание
пальцами рук груди, ног.*

дети поглаживают себя

выполняя

приговаривают.

Блины

Мы блинов напекли:

Первый дали зайке, зайке - попрыгайке.

А второй лисенке, рыженькой сестричке.
Третий дали мишке, бурому братишке.
Блин четвертый – котик, котик с усами.
Пятый блин поджарили и съедим мы сами.
(*Поочередный массаж пальцев*)

«Ручки греем»

(*упражнение выполняется по внешней стороне ладони.*)

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

«Стряпаем»

(*имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.*)

Раскатаем колобок,
Колобок – румяный бок.
Будем сильно тесто мять,
Будем няне (маме) помогать.

Мяч-«ёжик» (су-джок-терапия)

Я мячом круги катаю,
Взад-вперёд его гоняю.
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк:
Мяч летает между рук!

Вот у нас игра какая!

Вот у нас игра какая:
Хлоп ладошка, Хлоп – другая!
Правой, правой ладошкой *шлепки по левой руке от плеча к кисти.*
Мы пошлёпаем немножко. *шлепки по правой руке.*

А потом ладошкой левой
 Ты хлопки погромче делай.
 А потом, потом, потом *лёгкое похлопывание по щекам.*
 Даже щёчки побьём.
 Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! *хлопки над головой.*
 По коленкам – шлёп, шлёп! *хлопки по коленям.*
 По плечикам теперь похлопай! *шлепки по плечам.*
 По бокам себя пошлёпай! *шлепки по бокам.*
 Можем хлопнуть за спиной! *шлепки по спине.*
 Хлопаем перед собой! *шлепки по груди.*
 Справа – можем! Слева – можем!
 И крест-накрест руки сложим! *поколачивание по груди справа, слева.*
 И погладим мы себя.
 Вот какая красота. *поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам.*

Ласковый котёнок

Любит котик умываться,
 Вместе с нами закаляться:
 Лапку правую потрёт. *похлопывание правой руки левой рукой от кончиков
пальцев вверх по руке в течение 20 секунд.*
 А затем её встряхнёт. *потрясти правой рукой.*
 И о левой лапке тоже *похлопывание левой руки правой рукой в течение 20
секунд.*
 Он забыть никак не может. *потрясти левой рукой.*
 Котик ножки моет чисто. *растирание левой ноги в течение 20 секунд.*
 Ножки бегать буду быстро. *потрясти левой ногой.*
 Котик, лобик не забудь. *провести пальцами обеих рук по лбу от
середины к вискам.*
 Глазки, *погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему
краю глаз и обратно.*
 Ушки, *растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и
ощущения тепла*
 Носик, *указательным пальцем энергично провести по крыльям
носа от ноздрей к переносице и обратно*
 Грудь. *постукивание по груди кулачками обеих рук в течение 20 сек.*
 Всё помыл пушистый зверь,
 Чистым стал на целый день.
 Веселиться будет кот. *хаотичные движения руками и ногами.*

Нет болезней, нет забот.

поднять вверх руки и ноги.

«Возьми — переложи»

Взять мяч правой рукой, переложить в левую руку. Выполнять с перекладыванием мяча 6–8 раз.

Здесь живёт колючий ёж,

От меня ты не уйдёшь.

Буду я с тобой играть

Своим другом называть.

«Сожми — разожми»

Положить мяч между ладошками, крепко сжав ладони. Ребёнок должен почувствовать «иголки», затем выпрямить пальцы, но удерживая мяч между ладонями. Упражнение выполнять 6–8 раз.

Я хочу с ежом поладить.

Я хочу ежа погладить.

«Перекаты»

Мяч находится между ладонями. Прокатить мяч до кончиков пальчиков одной руки вверх, затем другой руки вниз. Выполнять 8–10 раз. –

Вот бежит колючий ёжик.

У него не видно ножек.

«Солнышко»

Мяч лежит на ладошке. Выполнять круговые движения по всем пальчикам, ладони по часовой стрелке. Вначале рабочая поверхность правой руки, затем — левой руки. Следить за ощутимым нажимом ладоней. 6–8 раз.

Ёжик маленький бежит.

Носик-бусинка сопит.

«Тук-тук»

Мяч находится на ладошке правой руки, кончиками пальцев левой руки стучим по «колючкам» мячика, затем меняем место положения мячика и пальцами правой руки дотрагиваемся «колючек». Выполнять 10 раз.

Тук — тук, - дверь открой!

Там в лесу охотник злой.

Ёжик, ёжик заходи,

Двери в дом скорей запри!

«Лови меня»

Перебрасывание мяча из одной руки в другую. При ловле мяча, сжать мяч, почувствовать «колючки». Повторить 8–10 раз.

Мячик хочет играть,
Ловко прыгать и летать.

«Гостинцы»

Положить мяч на стол. Имитируя сбор гостинцев, дети пальчиками собирают с «иголочек» дары осени. Называют неспешиа, чётко проговаривая звуки. Задания выполняют пальчиками левой, затем правой руки. Выполнить 2 раза.

Ёжик по лесу гулял,
Он гостинцы собирал.
Груши, ягоды, грибы
Пригодятся для еды.

«Ёжик»

Гладь мои ладошки, ёж!
Ты колючий, ну и что ж?
Я хочу тебя погладить!
Я хочу с тобой поладить!

(катаем мячик между ладошками, гладим его, дотрагиваемся пальцами до отдельных "колючек")

«Шарик»

Этот шарик непростой,
Весь колючий, вот такой!
Меж ладошками кладём,
Им ладошки разотрём.
Вверх, вниз его катаем,
Свои ручки развиваем.

(движения соответствуют тексту)

Игры с водой и песком

Игра «Тёплый» или «Холодный».

Цель: закреплять понятие «тёплый» или «холодный».

Содержание. Необходимы игрушки двух видов, по две – три штуки каждого, желательно резиновые или пластиковые (например: утята, рыбки, кораблики, дельфины и небольшие мячики – красные, синие, желтые, белые). Воспитатель наполняет одну ёмкость теплой водой, другую холодной. Говорит детям: « Утята любят купаться в холодной воде, а рыбки в теплой. Давай их искупаем». Малыш опускает утят в ёмкость с холодной водой, а рыбок в теплую воду. Тем самым мы учим ребенка не только свойствам предметов, но и учим определять разницу холодное – теплое.

Игра «Взбей пену»

Ловко пену я взбиваю

И ей тортик украшаю

Цель: Развитие у детей мелкой и общей моторики рук. Работа над формированием и развитием темпа и ритма речи. Формирование правильного захвата руки.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям взбить пену – крем для украшения праздничного торта.

Оборудование: Ёмкость с водой, венчик, средство для пены.

Игра «Поймай рыбку»

Цель: Развитие у детей координации движений, общей моторики, внимания. Формирование правильного захвата руки. Развитие ловкости.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям сходить на рыбалку и удочкой поймать рыбку.

Оборудование: Ёмкость с водой, удочки и рыбки.

Игра «Запусти рыбку»

Цель: Развитие у детей внимания, координации движений, общей и мелкой моторики, формирование и закрепление представлений об обитателях водоёмов.

Создание положительного эмоционального настроения.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям завести и запустить рыбок в водоём.

Оборудование: Ёмкость с водой, заводные рыбки.

Игра «Сдуй облако»

Цель: Развитие у детей внимания, координации движений. Активизация мышц губ, формирование умения выполнять глубокий вдох и длительный плавный выдох.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям поймать на ладошку «облако» и сдуть его.

Оборудование: Ёмкость с водой, средство для пены, венчик

Игра «Отгадай что под облаком»

Цель: Развитие у детей внимания, общей и мелкой моторики рук. Формирование и развитие координации движений.

Ход игры: Воспитатель показывает детям несколько игрушек, затем засыпает их в ёмкость с водой и пеной. Затем предлагает ребёнку достать предмет и угадать игрушку на ощупь.

Оборудование: Ёмкость с водой, средство для пены, игрушки.

Игра «Тонет, не тонет»

Цель: Знакомство со свойствами различных материалов, развитие координации движений, закрепление понятий «лёгкий», «тяжелый». Развитие логического мышления.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям опустить в воду разные по качеству предметы и понаблюдать за ними, охарактеризовать их.

Оборудование: Ёмкость с водой, тяжелые и лёгкие предметы.

Игра «Сделаем фонтан»

Цель: Развитие у детей общей и мелкой моторики рук, внимания. Формирование правильного захвата рук, эмоционального настроения.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям наполнить спринцовки водой и путём нажатия сделать «Фонтан».

Оборудование: Ёмкость с водой, спринцовки.

Игра «Выбери нужного цвета»

Цель: Развитие у детей сенсомоторики, координации движений, зрительного внимания, закрепление цветовых оттенков.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям достать предметы одного цвета со дна ёмкости.

Оборудование: Ёмкость с водой, разноцветные колпачки, крышки.

Игра «Капитан»

Цель: Развитие у детей внимания, психических процессов, координации движений, формирования умения выполнять глубокий вдох и длительный плавный выдох. Работа над артикуляционной моторикой. Создание положительного настроения.

Ход игры: Воспитатель наполняет ёмкость с водой и запускает с детьми бумажные кораблики. Предлагает подуть на кораблики, отправляя их в плавание.

Оборудование: Ёмкость с водой, бумажные кораблики.

Игра «Половинки»

Цель: Развитие у детей внимания, глазомера, координации движений. Формирование ловкости, эмоционального настроения.

Ход игры: Воспитатель предлагает наполнить стаканчик водой наполовину.

Оборудование: Ёмкость с водой, стаканчик.

Игра «Достань ракушку»

Найти в песочке клад,
Я буду очень рад.

Цель: Развить у детей внимания, общей и мелкой моторики рук. Формирование и развитие координации движения и речи.

Ход игры: На дно ёмкости с водой выкладывается несколько камешков, ракушек. Воспитатель предлагает ребёнку достать со дна «клад».

Оборудование: Ёмкость с водой, камешки, ракушки, сачок

Игра «Напои слона»

Цель: Развитие у детей координации движения, мелкой и общей моторики, внимания.

Формирование правильного захвата руки, развитие ловкости.

Создание положительного эмоционального настроения.

Ход игры: Воспитатель обыгрывают спринцовку: «В гости к нам пришли слоны, очень пить хотят они». Предлагает детям напоить слоников.

Оборудование: Ёмкость с водой, спринцовки.

Игра «Тёплый, холодный»

Цель: Закрепление понятий «тёплый», «холодный», развитие эмоционального настроения, развитие внимания.

Ход игры: Воспитатель заполняет ёмкость тёплой и холодной водой и предлагает детям запустить утят в тёплую воду, а рыбок в холодную.

Оборудование: Ёмкость с тёплой и холодной водой, утята, рыбки.

Игра «Поймай льдинку»

Цель: Развитие у детей внимания, координации движения, мелкой и общей моторики. Знакомство со свойствами воды. Формирование правильного захвата руки. Развитие тактильной чувствительности и ловкости.

Ход игры: Воспитатель опускает в ёмкость 5 -6 льдинок и предлагает детям достать их и понаблюдать, как они тают и превращаются в воду.

Оборудование: Ёмкость с водой, лёд, сачок, пустая ёмкость.

Игра «Песочные узоры»

Цель: дать детям понять, какими свойствами обладает песок, а также развить координацию движений, воображение и мелкую моторику. Для данной игры потребуется поднос, сухой песок, конус, сделанный из картона с небольшим отверстием в его вершине. Также для разнообразия игры к конусу можно привязать веревочки по краям.

Содержание. Взрослый сначала показывает ребенку, как можно заполнить конус песком, при этом заткнув пальцем отверстие. Далее предложить ребенку самому попробовать порисовать песком различные узоры, сделать дорожки или горки. Также в любой момент струйку песка можно остановить, поднеся к конусу заранее подготовленную чашечку или формочку. Игра «Рисуем палочкой» Данная игра особенно подходит для беспокойных, эмоциональных детей. Цель: развитие усидчивости, внимания, фантазии. Содержание. Воспитатель предлагает ребенку порисовать на песке палочкой. Такое занятие способно заинтересовать ребенка, успокоить. А также он начнет проявлять усидчивость, фантазию и воображение.

Игра «Здравствуй, песок!»

Цель: снижение психофизического напряжения.

Содержание. Взрослый просит по-разному «поздороваться с песком», то есть различными способами дотронуться до песка.

Ребенок: • дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;

- легко/с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу;

- дотрагивается до песка всей ладонью — внутренней, затем тыльной стороной;

- перетирает песок между пальцами, ладонями. В последнем случае можно спрятать в песке маленькую плоскую игрушку: «С тобой захотел поздороваться один из обитателей песка — ...»

Игра «Песочный дождик»

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление.

Содержание. Взрослый говорит о том, что в «песочной стране» может идти необычный песочный дождик и дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождь и ветер. Смотрите, как это происходит.

Ребенок медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь. Ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальчиками, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребенок называет этот палец. Затем они меняются ролями.

Игра «Необыкновенные следы»

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения.

Содержание. «Идут медвежата» — ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» — кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» — ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» — ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом — «жучки здороваются»).

«Крокозябла» — дети оставляют на песке самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы (впоследствии это животное можно нарисовать и сделать его жителем песочной страны).

Игра «Узоры на песке»

Цель: закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.

Содержание. Взрослый пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части песочницы рисует различные простые/сложные узоры (прямые и волнистые дорожки, заборчики, лесенки). Ребенок должен нарисовать такой же узор внизу на песке, либо продолжить узор взрослого. Вариант: взрослый рисует на доске, дает устную инструкцию нарисовать на песке определенный узор. Те же узоры на песке изготавливаются путем выкладывания в заданной последовательности предметов, например, камешков, желудей, больших пуговиц и пр. Пример: сегодня мы с тобой будем украшать наш песочный дом. Посмотри, какие узоры на песке можно нарисовать. Нарисуй, как я. Придумай свой узор, рисунок. В верхней части песочницы будут узоры из кругов, а внизу — из треугольников.

Игра «Мы создаем мир»

Цель: развитие и расширение представлений ребенка об окружающем его мире живой и неживой природы, о рукотворном мире человека.

Содержание. Взрослый показывает способы построения в песочнице разнообразных живых и неживых сообществ — город, деревня, лес, река, озеро, остров, а затем в игровой форме побуждает ребенка строить самостоятельно и по инструкции разнообразные природные и рукотворные сообщества. (тема построений может соответствовать теме занятий в группе.

Игра «Песочные прятки»

Цель: развитие тактильной чувствительности, зрительного восприятия, образного мышления, произвольности.

Содержание. Первый вариант Игрушки хотят поиграть с тобой в песочные прятки. Выбери понравившиеся тебе игрушки. Ты закроешь глаза, а они спрячутся в песок, а после того как я скажу: «Открываются глаза, начинается игра», ты должен их найти в песке. Ты можешь раздувать песок, раскапывать пальчиками, использовать палочки, кисточки.

Игра «Сеем, сеем»

Цель: развитие тактильных ощущений. Знакомство со свойствами песка.

Содержание. Воспитатель показывает, как просеивать песок сквозь решето. Игра станет интереснее, если, просеивая песок, ребенок найдет небольшие игрушечные фигурки (например, из «Киндер- сюрприза»)

Игра «Заборчики»

Цель: знакомство со свойствами песка, развитие координации движений.

Содержание: Малыш руками лепит заборчики по кругу. За таким забором можно спрятать зайку от злого серого волка. Или катать вдоль него грузовик.

Игра «Цветные заборчики»

Цель: развитие мышления, моторики. Содержание. На столе попеременно лежат счетные палочки разных цветов. Взрослый просит ребенка выбрать из них синие палочки и построить заборчик синего цвета. Потом — красные палочки и построить заборчик красного цвета. Можно предложить ребенку построить один большой забор, чередуя палочки по цвету.