МБДОУ детские сад «Светлячок»

**Экопроект**

**Тема: Экологическая гимнастика**



Выполнила:

Воспитатель

Кокарева Н.В.

Р.п.Шаранга

2014г

В соответствии с целевыми ориентирами ФГОС ДО на этапе завершения дошкольного образования по экологической культуре ребенок проявляет любознательность, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы, склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями с себе, о природном мире.

К тому же, дошкольный возраст – самоценный этап в развитии экологической культуры личности. В этом возрасте ребенок начинает выделять себя из окружающей среды, развивается эмоционально – ценностное отношение к окружающему, формируются основы нравственно-экологических позиций личности. Исходным звеном воспитания осознанно правильного отношения дошкольников к природе, являются конкретные знания, отражающие ведущие закономерности живой природы: многообразие видов, их приспособленность к среде обитания, изменения роста и развития.

В свою очередь, потребность ребенка в новых впечатлениях лежит в основе возникновения и развития неистощимой ориентировочно-исследовательской деятельности, направленной на познание окружающего мира. Чем разнообразнее и интенсивнее эта деятельность, тем больше новой информации получает ребенок, тем быстрее и полноценнее он развивается. Эколого-социальная ситуация сегодняшнего дня выдвигает перед специалистами дошкольного образования задачу поиска универсальных средств экологического воспитания в современных условиях.

Одним из таких средств может быть работа над данным экопроектом.

Цель. Способствовать формированию основ экологической культуры, через различные виды гимнастики.

Задачи:

расширять и уточнять представления детей о природе в различных видах двигательных гимнастик;

формировать представления о чередовании времен года и их некоторых характеристиках;

знакомить детей с многообразием родной природы; с растениями и животными различных климатических зон;

формировать представления о том, что человек — часть природы и что он должен беречь, охранять и защищать ее.

Работа с родителями:

пропагандировать значимость проекта как средство для зарождения активной двигательной деятельности и формирования основ нравственно-экологических позиций личности ребенка;

активизировать участие родителей в проводимых в группе и детском саду мероприятиях с экологической направленностью;

создание эмоционально-положительного отношения к основам экологической культуры в рамках семейного воспитания.

Комплексы сюжетной утренней гимнастики используются раз в месяц, гимнастики для глаз и пальчиков, физкультминутки используются вовремя НОД и ОДРМ.

Перспективный план работы над проектом

«Экологическая гимнастика» в старшей группе

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Утренняя гимнастика | Физкультминутки | Гимнастика для глаз | Пальчиковая гимнастика |
| Сентябрь | «В гости к осени» | «Осень, осень» | «Осень» | «Осенний букет» |
| Октябрь | «Собираем урожай» | «Мы стоим на огороде» | «Листопад» | «У Лариски две редиски» |
| Ноябрь | «Времена года» | «Обуваемся на прогулку» | «Дождик» | «Удивляемся природе» |
| Декабрь | «Явления природы» | «Солнце землю греет слабо» | «Ветер» | «Снежок» |
| Январь | «Зима» | «Я мороза, не боюсь» | «Снежинки» | «Снеговик» |
| Февраль | «Зимующие птицы» | «Снегири» | «Сова» | «Кормушка» |
| Март | «Весна» | «Пришла весна» | «Весенний дождик» | «Весна» |
| Апрель | «Деревья и кустарники» | «Ветер дерево качает» | «Цветы» | «Рыжие клены» |
| Май | «Птицы и насекомые» | «Гуси-лебеди летели..» | «Видишь, бабочка летает» | «Ласточка» |
| Июнь | «Путешествие в Африку» | «Мартышки» | «Путешествие» | «Мартышки и книжки» |
| Июль | «Прогулка в лес» | «Весело в лесу» | «Медведь по лесе бродил» | «Пчелка» |
| Август | «В лес за грибами» | «Опенок» | «Грибы» | «1-2-3-4-5  Мы грибы идем искать» |

Длительность проекта в течении года с сентября 2014г по август 2015г.

Ожидаемые результаты:

Дети имеют первоначальные представления о природе;

сформированы представления о чередовании времен года и их некоторых характеристиках;

знаком с многообразием родной природы; с растениями и животными средней полосы и животными Африки ;

сформированы представления о том, что человек — часть природы и что он должен беречь, охранять и защищать ее.

**Комплексы утренней гимнастики**

1. «В гости к осени»

Вводная часть

-Построение и ходьба обычная в колонне по одному

-Корригирующая ходьба с различным положением рук: ходьба на носках - руки вверх, ходьба на пятках - руки в стороны, ходьба на внешней стороне стопы- руки на поясе.

-Подскоки

-Бег в умеренном темпе

-Ходьба с высоким подниманием коленей

-Ходьба обычная с перестроением в 3 звена

Основная часть

1. «Осень наступила» И. п

1-наклон головы вправо, плечи поднять

2- И. п

3- наклон головы влево, плечи опустить

4- И. п

Повторить 6 раз

2. «Посмотри, как красиво» И. п

1-2- правую руку отвести в сторону

3-4- вернуться в И. п

Тоже влево

И. п

1-2- руки вверх, ноги на носки

3-4- И. п.

1-2- наклон туловища вниз, руки вниз

Повторить 2 раза. Прыжком поставить ноги врозь

3. «Провожаем птиц»

И. п - ноги на ширине плеч, руки перед грудью, правая перед левой, взмахи над головой – 4 раза

Повторить 2 раза

4. «Гуляем в парке»1-8- ходьба обычная на месте

5. «Падают листья» И. п. - О. с

1-2- приставной шаг вправо, руки полукруг внизу

3-4- приставной шаг вправо, руки целый круг вправо

Тоже влево

Повторить 2 раза

6. «Собираем гербарий»

И. п. - ноги на ширине плеч, руки отвести назад

1-наклон корпуса вправо - вниз

2-наклон корпуса прямо - вниз

3- наклон корпуса влево - вниз

Повторить 3 раза

7. «Ветер качает деревья» И. п. - О. с

1-3- шаг правой ногой вправо, руки перед грудью, взмах

4- И. п.

Тоже влево

Повторить 3 раза

8. «Мы шагаем» И. п. Ходьба на месте не отрывая ног от пола со взмахами рук вверх-вниз

9. 2осень золотая»И. п- руки в стороны

1-2- присесть, обнять колени руками

3-4- И. п.

Повторить 2 раза

10. «Птицы готовятся к перелету»

И. п. - ноги на ширине плеч

1-2- поднять правое колено, руки вниз

3-4- И. п.

Тоже слева

Повторить 8 раз

11. «Радуемся осени»

И. п.

Прыжки

1-ноги в стороны, руки в стороны

2- И. п.

Повторить 8 раз

Заключительная часть

-Перестроение в колонну по одному, обычная ходьба, с выполнением задания для рук: руки вперёд, руки вверх. Руки в стороны, руки вниз

- боковой галоп, руки на поясе

- ходьба широким шагом

- ходьба обычная с перестроение в круг

И. п. Сидя на пятках. Руки свободные

1-2- встать на колени, руки вверх, посмотреть на руки. Прогнуться

Повтор 3 раза

Массаж

И. п. Сидя на пятках, руки свободные

«Вот у нас игра какая:

Хлоп, ладошка (хлопки в ладоши)

Хлоп другая !

Правой, правою ладошкой (похлопывания по левой руке от плеча к кисти)

Мы пошлёпаем немножко

А потом ладошкой левой (похлопывания по правой руке)

Ты хлопки погромче делай

А потом, потом, потом (лёгкое похлопывание по щекам)

Даже щёчки мы побьём.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! (хлопки над головой)

По коленкам! Шлёп! Шлёп! (хлопки по коленям)

По плечам себя похлопай (хлопки по плечам)

По бокам себя пошлёпай (хлопки по бокам)

Можем хлопнуть за спиной (хлопок за спиной)

Хлопаем перед собой! (хлопок перед грудью)

Справа – можем! Слева - можем!

И крест-накрест руки сложим! (поколачивание по груди справа, слева)

И погладим мы себя.

Вот какая красота (поглаживание по рука, груди, бокам, спине, ногам)

1. «Собираем урожай»

Оборудование: малые мячи.

Уезжаем мы на дачу,

Чтоб собрать там урожай.

Забирай с собой корзины. И в вагончики вставай.

Построение в колонну

Ходьба зацепившись руками за впереди стоящего ( за плечи)- 30сек.

Ходьба с изменением скорости движения-15 сек.

Ходьба в полуприсест-20 сек.

Бег по кругу-30 сек.

Бег по диагонали-20сек.

Бег с изменением направления по сигналу- 20сек.

Вдох-выдох (Упражнение на восстановление дыхания).

И.п.- о.с.Руки поднять плавно через стороны верх, потянутся- вдох, опустить руки вниз с наклоном вперед- выдох и произнести: «Ах1» Повторить 6 лет.

ОРУ с малым мячом.

1.«Огурцы»

И.п.- о.с., мяч в правой руке.1-2- руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку. 3-4

- опустить руки вниз, вернуться в и.п. То же левой рукой. Повторить 6 раз.

2. «Собираем картофель»

И.п.- ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед с мячом. 1-наклон вперед -выдох, произнести: «Еще», мяч переложить в левую руку; 2-и.п; 3-отклониться назад- выдох, мяч переложить в правую руку; 4-и.п. Повторить 6 раз.

3. «Где растут овощи?»

И.п.- ноги на ширине плеч, руки выпрямлены, вытянуты вперед с мячом. 1- повернутся вправо с отведением руки с мячом - вдох; 2-и.п. выдох. Произнести «Вот!» То же влево. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

4.»Помидоры»

И.п. - ноги на ширине стопы, мяч в правой руке. 1- Присесть -выдох, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2-и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «Капуста»

И.п.- сидя, ноги вытянуты, руки в упоре сзади, мяч у стоп между ног. 1- поднять пр. ногу, завести за левую через мяч; 2-и.п. Повторить 3-4 раза в каждой ногой.

6. «Отдыхаем»

И.п. - лежа на спине, руке вытянуты вдоль туловища, мяч зажат между коленями

1-2- потянуть колени с мячом к груди; 3-4- и.п. Повторить 6-7 раз.

Вдох-выдох (Упражнение на восстановление дыхания).

И.п.- о.с. На вдохе подняться на носки, потянуться вперед, руки понять в стороны, отвести назад - вдох; похлопать по бедрам .

Перестроение в колонну по одному.

Трудно овощи нести.

Нам повозку бы найти.

Сами станем лошадями

Повезем повозку мы.

Бег с высоко поднятыми коленями-20сек.

Ходьба обычная – 10 сек.

Пальчиковая гимнастика «Капуста»

Мы капусту солим, (Имитируют посыпание солью из щепотки.)

Мы капусту жмем. (Интенсивно сжимают и разжимают пальцы

В кадку все утрамбовали (Потирают кулак о кулак.)

Сверху грузиком прижали. (Ставят кулак на кулак.)

Речевка.

Джо свиданья огород.

Будем сыты целый год.

1. «Времена года»

Ходьба обычная (10 секунд).

Ходьба скрестным шагом (20 секунд).

Ходьба выпадами (20 секунд). Бег с захлестывание (20 секунд). Бег обычный (20 секунд).

Ходьба обычная, перестроение в шахматном порядке

**Упражнение 1.**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, палка в опу щенных руках.

1. — поднять палку к груди.
2. — поднять палку с силой вверх.
3. — поднять палку к груди.
4. — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Объяснение воспитателя.

**Упражнение 2.**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки око ло груди, палка в руках.

1. — поворот вправо (влево), одновременно вытянув руки  
   вперед.
2. — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Объяснение воспи тателя. Темп умеренный.

**Упражнение 3.**

Исходная позиция: лежа на спине, палка в опущенных руках.

1 — резко положить палку за голову.

2—3 — резко перевести палку вперед, одновременно сесть.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз.

**Упражнение 4.**

Исходная позиция: лежа на животе, палка в прямых вы тянутых руках.

1—2—3 — палку поднять вверх, одновременно поднять но ги вверх.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5—6 раз. Темп умеренный. Объяснение педаго га, показ ребенка. Индивидуальная помощь.

**Упражнение 5.**

Исходная позиция: сидя на полу, упор сзади, палка на по лу — под коленями.

1  — согнуть ноги в коленях и одновременно поставить их на палку.

2 — прокатить палку до пяток, выпрямить ноги.

3 — прокатить палку обратно, согнуть ноги в коленях.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ воспитателя.

**Упражнение 6.**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, палка в опущенных руках.

1—3 — пружинящие наклоны вперед, касаясь палкой нос ков ног.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Темп умеренный.

**Упражнение 7.**

Исходная позиция: основная стойка, палка в опущенных руках. Хват у концов палки.

1—2 — присесть на носки, колени в стороны, спина пря мая, руки вперед — выдох;

3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

**Упражнение 8.**

Исходная позиция: основная стойка, палка на полу перед ребенком.

8 подскоков на двух ногах, на девятый — прыжок вперед через палку, на десятый — прыжок назад через палку.

1. «Явления природы»

Построение. Равнение.

Ходьба на месте (10 секунд).

Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями (10 се кунд).

Ходьба по залу с поворотами в углах зала (15 секунд).

Ходьба в полуприседе (15 секунд).

Бег широким и мелким шагом (20 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Построение в шахматном порядке.

Упражнение «Падающий снег»

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

1 —4 — медленно поднимать руки через стороны вверх, од новременно выполняя круговые движения кистями обеих рук.

5—8 — медленно опускать прямые руки вниз, одновремен но выполняя круговые движения кистями рук.

Повторить 7 раз. Показ воспитателя.

Указание детям: «Руки поднимайте медленно».

Упражнение «Крупный град»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—3 — пружинящие наклоны вперед, пальцы рук стучат по полу при каждом наклоне.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ воспитателя. Индивидуальная помощь.

Упражнение «Проливной дождь»

Исходная позиция: сидя на полу, ноги вперед, руки в упоре сзади.

1-2— поднять прямые ноги вверх.

1. — опустить правую ногу.

2. — опустить левую ногу.

Повторить 8 раз. Темп сначала медленный, затем быстрый.

Упражнение «Разноцветная радуга»

Упражнение, придуманное детьми

Показ ребенка. Повторить 7 раз. Индивидуальные указа ния и поощрения.

Упражнение «Страшный холод»

Исходное положение: стоя на коленях, руки опущены.

1—2 — сесть на пол справа, обхватить себя руками.

3\_4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Объяснение вос питателя.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Упражнение «Легкий ветерок»

Исходная позиция: основная стойка, руки на пояс.

1—2 — плавно отвести правую руку в сторону, одновремен но правую ногу выставить вперед на носок, губы свернуть трубочкой и произнести звук «у-у-у».

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой рукой и левой ногой. Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный.

Упражнение «Мороз морозно»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять правую ногу и в воздухе нарисовать ногой сол нышко.

Поднять левую ногу и в воздухе нарисовать ногой солнышко.

Повторить по 3 раза каждой ногой. Каждый ребенок вы полняет задание в своем темпе.

Упражнение «Попрыгаем»

Исходная позиция: основная стойка, руки на пояс.

20 прыжков на левой ноге, 20 прыжков на правой ноге, 10 шагов. Повторить 3 раза.

1. «Зима»

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Перестроение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Обхватить плечи». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, обхватить плечи, сказать «ух», развести руки в стороны, опустить. Повторить 6 раз.

2. «Отряхни снег». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, не сгибая колен, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 7 раз.

3. «Погрей ноги». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую ногу, согнутую в колене, руками подтянуть колено к груди, вернуться в исходное положение. Так же поднять левую ногу. Повторить 5 раз.

4. «Бросание снежков». И. п. : ноги на ширине плеч, руки внизу. Отвести правую руку назад, рывком перевести вперед, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой. Повторить 5 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Перестроение в колонну.

1. «Зимующие птицы»

Холодно стало, и птицы на юг стаями улетают.

Ну, а ребята в детском саду в птиц перелётных играют.

Дети строятся в колонну по одному.

Вводная часть:

Ходят по водичке птички-невелички.

Ходьба в колонне по одному.

Ходят, лапки поднимают птички-невелички.

Вот так, вот так ходят у водички.

Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе.

Полетели птички, птички-невелички.

Взвились в небо высоко, полетели птички.

Бег в колонне по одному.

Летели, летели и на землю сели.

Ходьба. Перестроение в круг.

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Руки в стороны – И. П. (4 раза.)

Вдруг мы громкое КАР-КАР услыхали,

И на ветке мы ворону увидали:

Крылья вверх и крылья вниз.

Зарядку делай – не ленись!

2. И. П. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Поворот вправо, правую руку отвести назад, коснуться пола – И. П. То же в левую сторону. (2 раза в каждую сторону.)

Сизокрылый голубок нахохлился, сидит.

И гули-гули, гуль-гуль-гуль с друзьями говорит.

Гули-гули, гуль-гуль-гуль с друзьями говорит.

3. И. П. – сидя, ноги вместе, выпрямленыруки в упоре за спиной. Согнуть ноги, обхватить колени руками «крылышками греем лапки» - И. П. (4 раза.)

Солнце меньше светит, лапки замерзают.

Птички лапки греют, подгибают.

4. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Приседания, руками постучать по полу - И. П. (4 раза.)

И воробушки тут как тут,

Зёрнышки с земли клюют.

5. И. П. – стоя, руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

Заключительная часть:

Мы бегали, прыгали, вместе играли.

На завтрак все дружно теперь зашагали!

Ходьба в колонне друг за другом

1. «Весна»

Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе;

Танцевальные движения: шаг с притопыванием

бег в колонне по одному; ходьба в колонне по одному.

Перестроение в круг без музыки

Упражнения без предметов

. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4 раза)

И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, руки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (8 раз).

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5 раз).

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — исходное положение. То же левой ногой (4 раза).

И. п.— основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе..

Ходьба в колонне по одному.

Игровое упражнение на развитие координации «Ветер и листочки» (покружиться вокруг себя на одном месте, присесть, то же в другую сторону)

1. «Деревья и кустарники»

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

Воспитатель. Сегодня мы вами вспомним о деревьях и кустарниках. Чем отличаются деревья от кустарников? (ответы детей). Какие деревья и кустарники вы знаете? (Ответы детей). Сегодня мы с вами покажем некоторые деревья и кустарники в своих упражнениях.

Построение. Ходьба на месте (10 секунд) .

Обычная ходьба (15 секунд) .

Ходьба в приседе и полуприсяде (20 секунд) .

Бег с высоким подниманием колена (20 секунд) .

Обычный бег (20 секунд) .

Обычная ходьба (15 секунд) .

Перестроение в три колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Угадайте, о каком дереве я говорю:

Стоят столбы белы,

На них шапки зелены.

(Ответы детей) .

Покажем в упражнении березку. Не забывайте, какие красивые и стройные стволы у берез!

Упражнение «Береза»

И. п. : основная стойка.

1 – поднимая руки вверх, подняться на носки, посмотреть на руки.

2 – опустить руки на плечи, локти поднять вверх.

3 – поднять руки вверх, посмотреть на них.

4 – вернуться в и. п.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение педагога.

Воспитатель. О дереве или о кустарнике эта загадка?

«Платье потерялось – пуговки остались». (Ответы детей) .

Упражнение «Рябина»

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.

1 – 3 – поднять руки за голову, одновременно пружинящие наклоны вправо (влево) .

4 – вернуться в и. п.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ ребенка. Дыхание произвольное.

Воспитатель. Отгадайте следующую загадку:

Никто не пугает,

А вся дрожит.

(Ответы детей) .

Это осина. Покажем в упражнении осину.

Упражнение «Осина»

И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – 3 – поднять руки и ноги вверх, потрясти ими в воздухе.

4 – вернуться в и. п.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Индивидуальные указания и поощрения.

Воспитатель. А эту загадку вы обязательно отгадаете:

Весной цвету,

Летом плод приношу,

Осенью не увядаю,

Зимой не умираю.

(Ответы детей) .

Воспитатель. Это елка. Изобразим елку.

Упражнение «Елка»

И. п. : стоя на коленях, руки на поясе.

1 – правую ногу отставить вправо, руки в стороны.

2 – вернуться в и. п.

3 - левую ногу отставить влево, руки в стороны.

4 – вернуться в и. п.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный. Показ воспитателя.

Воспитатель.

Стоит колючка на вилах,

Одета в багрянец,

Кто подойдет,

Того кольнет.

(Ответы детей) .

Упражнение «Шиповник»

И. п. : сидя, ноги скрестно, руки на плечах.

1 – 2 – наклон вперед, правым локтем коснуться левого колена – выдох.

3 – 4 – вернуться в и. п.

Повторить движения к другой ноге. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

Воспитатель.

Не матушка родима,

А гостинцем оделила.

(Ответы детей) .

Упражнение «Яблонька»

И. п. : стоя на коленях, руки в стороны.

1 – 2 – поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правом плече.

3 – 4 – вернуться в и. п.

Повторить движения левой рукой. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснения педагога.

Воспитатель. Молодцы, красиво и умело выполнили все упражнения.

Упражнение «Хорошее настроение»

И. п. : стоя, ноги вместе, руки на поясе.

10 подскоков на месте, поворот на 90 градусов, чередовать с ходьбой. Повторить 4 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Бег в разных направлениях (15 секунд) .

Обычный бег (20 секунд) .

Ходьба спиной вперед (5 метров) .

Ходьба обычная (20 секунд) .

Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (30 секунд) .

Дети возвращаются в группу.

1. «Птицы и насекомые»

Ходьба с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба скрестным шагом (15 секунд).

Ходьба выпадами (15 секунд).

Бег на носках (15 секунд).

Бег мелким и широким шагом (по 15 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Перестроение в шахматном порядке.

Упражнение «Бабочки»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вниз. 1— поднять дугами через стороны руки вверх, подняться на носки. 2— потрясти прямыми руками. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Объяснение педагога. Темп умеренный.

Упражнение «Гуси»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—2 — наклониться вперед, руки как можно сильнее отвести назад — вверх, держа голову прямо. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка. Указание детям: «Ноги не сгибайте».

Упражнение «Стрекозы»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вдоль тела.

1 — полуприсед. 2—3 — поочередно взмахивать руками вперед-назад, прогнуться.

4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ и объяснение педагога. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Ступни от пола не отрывайте, следите за тем, чтобы спина была прямой».

Упражнение «Лебедь»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены. 1—2 — прогнуться в спине, дотянуться руками до пяток. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение педагога.

Указание детям: «Голову не опускайте».

Упражнение «Петух»

Исходная позиция: основная стойка руки на поясе.

— поднять правую ногу, руки развести в стороны. 2— согнуть правую ногу в колене. 3 — выпрямить ногу. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить движения другой ногой. 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Показ и объяснения воспитателя.

Упражнение «Кузнечик» Исходная позиция: лежа на спине.

— подтянуть к груди согнутые в коленях ноги. 2— не выпрямляя ног, повернуться направо. 3— то же влево. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза в каждую сторону. Темп сначала медленный, затем умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка. Индивидуальная помощь.

Упражнение «Воробей»

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

1—3 — подпрыгивать на двух ногах на месте. 4 — поворот на 360 градусов.

Повторить 10 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Указание детям: «Прыгайте легко и высоко.

1. «Путешествие в Африку»

Мотор заводиться гуди,

Немного он на нас ворчит.

Сначала медленно идет,

Затем все ускоряет ход.

Построение в колонну по одному. Вращение руками произнести «р-р-р»- 20 сек.

Обычная ходьба- 20 сек.

Ходьба на сочках-10 сек.

Бег по диагонали – 2- сек.

Бег с изменением направления – 20 сек.

Замедление темпа. Ходьба.

Перестроение на ОРУ.

1. «Жираф»

И.п.- ноги «дорожкой», руки за спиной. 1-2-выпянуть шею, потянуться - вдох; 3-4- и.п. - выдох. То же в левую сторону. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

2. «Слон»

И.п.- ноги на ш.п., руки опущены, пальцы сжаты в кулаки.1-руки поднять в стороны на уровне плеч - вдох; 2- руки вперед - выдох; 3- руки в стороны- выдох; 4-руки вниз - выдох. Повторить – 6раз.

3. «львы»

И.п.-стоя на четвереньках. 1-2- голову опустить, вытянуть спину-вдох; 3-4-голову поднять, немного откинуть нвзад, прогнутся в спине- выдох. Повторить 6 раз.

4. «Африканский страус»

И.п.-ноги на ш.п., руки опущены. 1-руки подняты через стороны вверх, соединить- вдох; 2-наклониться вниз- выдох, произнести «Ой»; 3-4 раза. Повторить 6 раз.

5. «Зебры»

И.п..- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- прижать к груди руки, к животу ноги-вдох; 2- перекатится на правый бок-выдох. 3- перекатится на спину- влох; 4-и.п.-выдох. То же в левую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

6. «Крокодилы»

И.п. – лежа на животе. Проползти на руках вперед и назад на счет 1-4. Повторить 4 раза.

7. «Антилопы»

И.п.- ноги вместе, руки прижаты к голове с вытянутым вверх указательным пальцем. Прыжки вперед- назад в чередовании с ходьбой. Повторить 10-12 раз.

8. «Грифы» Упражнение на восстановление дыхания.

И.п.- о.с. 1-2- плавно поднять руки через стороны вверх – вдох; 3-4- опустить руки вниз - выдох. Повторить 6 раз.

Перестроение в колонну пр одному.

Обычная ходьба – 20 сек.

Бег с расставленными в сторону руками-20 сек.

Пальчиковая гимнастика «В жаркой Африке»

Я по Африке гулял                   -         Ходим по столу указательными и средними пальцами обеих рук.

И зверей там повидал:

Длинношеего жирафа           -          Пальцы рук складываются в кулаки, большие пальцы

                                                                 выставляем вверх.

Высотою аж в 3 шкафа,

Черепаху, тигра, льва             -          Попеременно соединяем пальцы на обеих руках друг с другом.

Мы с жирафом поиграли,     -          Складываем из пальцев “жирафа”.

Ананасы доставали.                -          Поднимаем руки вверх.

С черепахой у реки                  -          Ставим два кулака на стол.

Поиграли взапуски.                  -         “Ходим” по столу указательными и средними пальцами.

Мы со львом не отдыхали,    -           Энергично сжимаем и разжимаем кулаки.

Тигра полосы считали.

1, 2, 3, 4, 5                                    -           Загибаем пальцы сначала на одной руке.

1, 2, 3, 4, 5                                    -           Потом на другой.

Всех полос не сосчитать.       -           Стряхиваем кисти рук.

Речевка.

Крикнем Африке «Ура!».

Возвращаться нам пора.

Дети входят в зал друг за другом.

-Доброе утро, ребята. Сегодня на зарядке мы с вами совершим прогулку в летний лес.

Дать установку (встать ровно, спинки выпрямить).

Упражнения выполняются под стихотворный текст.

1часть. Вводная.

-ходьба в колонне с выполнением заданий.

-Только в лес мы все зашли

Появились комары

Руки вверх над головой поднять руки вверх - хлопок

Руки вниз, хлопок – другой. Опустить руки вниз – хлопок

- Дальше по лесу шагаем ходьба друг за другом

И медведя мы встречаем

Руки за голову кладем руки за голову

И вразвалочку идем. ходьба на внешней стороне ступней.

Бег («ручеек») между разложенными на полу предметами («камешками»)

-Ручеек в лесу бежит, бег между предметами

И куда-то он спешит

Все быстрее и быстрее,

Буль- буль- буль – вода журчит.

Спокойная ходьба с подниманием рук.

-А теперь опять шагаем, спокойная ходьба

Выше руки поднимаем. поднять руки вверх

Дышим ровно, глубоко,

Ходим прямо и легко. опустить руки вниз

2 часть. ОРУ – основная часть.

Перестроение в 4 колонны.

1. И.п.: - ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Справа зреет земляника, поворот туловища, вправо отводя руку в сторону

Слева – сладкая черника. поворот туловища, влево отводя руку в сторону

Справа – красная брусника

Слева спеет ежевика

Ягоды все соберем и.п.

И потом домой пойдем. (по 2 раза в каждую сторону)

2. И.п.: - ноги на ширине плеч, руки внизу

Вдруг мы видим у куста наклон, руками коснуться пола

Выпал птенчик из гнезда выпрямиться руки вверх

Тихо птенчика берем наклон, руками коснуться пола

И назад в гнездо кладем. выпрямиться руки вверх и вернуться в и.п. 6 раз

3. И.п.: - стоя на коленях, руки внизу

Лебеди летят, крыльями машут изображать взмахи крыльев

Присели над водою, качают головою. Сесть на пятки, руки на колени

Гордо и важно умеют держаться. Тихо качать головой. Вернуться в и.п.

(6раз).

4. И.п.: - лежа на полу ноги вытянуть руки вдоль туловища.

Ну-ка, зайка, поскачи, поднять ноги вверх сделать

Лапкой, лапкой, постучи. Упражнение «велосипед»

Ты на травку упади, вернуться в и.п.

Полежи и отдохни

Отдохнул, теперь опять скачи. (6раз)

5. И.п.: - ноги слегка расставить руки на поясе.

Мы присядем, присесть, руки вперед

Нежно зайчика погладим. встать, руки на поясЁжика в траве найдем присесть, руки вперед

Под осинкой гриб найдем повторение

И с собой его возьмем. (6раз).

6. 10 прыжков на двух ногах, чередуя с ходьбой

Кто-то зайку испугал,

Зайка быстро ускакал.

Скачем быстро мы за ним

И домой скорей спешим.

Прыг-скок, прыг-скок. (2раза)

3 часть. Заключительная. Перестроение в одну колонну.

Обычная ходьба.

Впереди видна страна

К ней идем мы, как спортсмены,

В спорте нет для нас замены.

Любим спортом заниматься,

Будем очень мы стараться.

Возвращаемся с прогулки

В наш любимый детский сад.

1. «Кошечка на солнышке»

Дети входят в зал.

Воспитатель. Угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:

Мохнатенькая, Усатенькая. Лапки мягоньки, А коготки востры. (Киска).

Воспитатель. Давайте поиграем вместе с кошечкой.

Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку.

Ходьба обычная за киской(15 секунд). Ходьба на носочках (15 секунд).

Бег обычный (15 секунд). Ходьба (10 секунд). Построение врассыпную.

Упражнение «Кошечка греет голову на солнышке».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не делайте резких движений головой».

Упражнение «Кошечка показалась, затем спряталась». Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Кошечка дышит».

Исходная позиция: ноги вместе, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 5 раз.

Указание детям о дыхании.

Упражнение «Кошечка сердится и волнуется».

Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, голова приподнята. Выгнуть спину, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Сильно выгибайте спину».

Упражнение «Кошечка отдыхает».

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. Вернуться в исходную позицию. Повернуться на левый бок, прижать ноги к животу. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Заключительная часть

Бег за кошечкой в медленном темпе по кругу (15 секунд). Ходьба обычная (15 секунд).

Несколько раз зевнуть и потянуться.

Дети вслед за кошкой возвращаются в группу.

1. «В лес за грибами»

Оборудование: мешочки.

Воспитатель: дети, вы много знаете о грибах, мете отличать съедобные от ядовитых. Вы знаете, что грибы составляют отдельное царство, которое не относится ни к животным, ни к растениям. Сегодня мы побываем в этом царстве.

Встаньте ровно все в шеренгу.

Я раздам всем по корзинке.

Друг за другом повернулись

И пошли в лес по тропинке.  
Построение в шеренгу.

Обычная ходьба- 20 сек.

Ходьба на носочках- 10 сек.

Ходьба на пятках-10 сек.

Бег змейкой с огибанием препятствий- 20 сек.

Бег по кругу с захлестом голеней ног назад ( стараться достать пятками до ягодиц)-20сек.

Построение в шахматном порядке.

Упражнение на восстановление дыхания « Грибок»

И.п.- стоя, руки опущены. Глубокий присест, руки обхватывают колени (« Грибок» маленький). Медленно выпрямится, разводя руки в сторону, немного отвести голову назад – вдох. Вернутся в и.п.- выдох и произнести: «Ищи»

ОРУ с мешочками.

1 Сосновый лес.

И.п. – стоя на месте, ноги слегка расставлены, мешочек в правой руке. 1- поднять руки через стороны вверх, переложить мешочек в левую руку; 2-и.п.- выдох и произнести: «Скрип». Тоже из левой в правую. Повторить 6 раз.

2.Ищем грибы.

И.п.- стоя на месте, ноги слегка расставлены, руки в стороны, мешочек на голове. 1-наклониться вперед, не опуская головы,- вдох; 2-вернуться в и.п.- выдох, произнести: «Где?». Повторить 6 раз.

3.Грибы в траве.

И.п.- сидя на полу, скрестить, руки на поясе, мешочек в пр.руке. 1- поворот туловища вправо, назад, положить мешочек к носкам ног; 2- Вернутся в и.п.; 3- повернутся в лево, назад взять левой рукой мешочек; 4- и.п, переложить в пр.руку. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

4.Боровики.

И.п.- лежа на животе, руки вытянуты вперед, Мешочек впереди. 1- потянутся вперед, взять мешочек , приподнять руки и ноги; и.п., положить мешочек. Повторить 6 раз.

5.Опята.

И.п.- ноги раздвинуты на ширину ступни, роуки нВ поясе, мешочек на голове. 1- прсесть на одну ступню; 2- и.п. Повторить 6 раз.

6.Лесной ручей.

И.п.- ноги вместе, руки на поясе, мешочек на полу. Перепрыгиваем через мешочек и ходьба вокруг него. По 10-12 раз(15с), в 2-3 подхода.

7.Сердитый ежик (Упражнение на восстановление дыхания).

И.п.- ноги на ширине ступни, руки опущены. Вдохнуть, наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь. Голову опустить, имитируя фырканье ежа: « П-ф-ф-р» (выдох).

Перестроение в колонну по одному.

Ходьба по кругу-10сек.

Ходьба в полуприсест в чередование с обычной ходьбой-10 сек.

Пальчиковая гимнастика «Грибы»

Массаж (или самомассаж) подушечек пальцев

(на каждую стихотворную строчку –

разминание подушечки одного пальца)

Вылезли на кочке -мизинец

Мелкие грибочки: - безымянный

Грузди и горькушки, - средний

Рыжики, волнушки. - указательный

Даже маленький пенек - большой

Удивленья скрыть не мог. - большой

Выросли опята, - указательный

Скользкие маслята, - средний

Бледные поганки - безымянный

Встали на полянке. – мизинец

Речевка

Благодарность и поклон

За грибы мы лесу шлем.

( произносится на выдохе)

**Комплексы физкультминуток**

1.Вдруг закрыли небо тучи,    Поднимаемся на носочки,поднимаем вверх

перекрещенные руки.

Начал капать дождь колючий.   Прыжки на носочках,руки на поясе.

Долго дождик будет плакать,

Разведёт повсюду слякоть.         Приседаем,руки на поясе.

Грязь и лужи на дороге,

Поднимай повыше ноги.           Идём по кругу с высоким подниманием колена.

2.Мы стоим на огороде

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

Я умею обуваться,                               топать ногами

Если только захочу,

Я и маленького братца

Обуваться научу.                                руки перед грудью, показывают "маленького братца"

Вот они, сапожки,                              наклон вперед

Этот с правой ножки,                        погладить правую ногу

Этот с левой ножки.                          погладить левую ногу

4. **Солнце землю греет слабо**  
Солнце землю греет слабо, (Руки вверх и вниз.)  
По ночам трещит мороз, (Руки на пояс, наклоны в стороны.)  
Во дворе у Снежной Бабы (Руки на пояс, поворот вокруг себя.)  
Побелел морковный нос. (Дети показывают нос.)  
В речке стала вдруг вода  
Неподвижна и тверда, (Прыжки на месте.)  
Вьюга злится,  
Снег кружится, (Дети кружатся.)  
Заметает все кругом  
Белоснежным серебром. (Имитируют движения руками.)

5.

6. **Я мороза не боюсь**  
Я мороза не боюсь, (Шагаем на месте.)  
С ним я крепко подружусь. (Хлопаем в ладоши.)  
Подойдет ко мне мороз, (Присели.)  
Тронет руку, тронет нос (Показали руку, нос.)  
Значит, надо не зевать, (Хлопаем в ладоши.)  
Прыгать, бегать и играть. (Прыжки на месте.)

7. Пришла весна

Если речка голубая  
Пробудилась ото сна (Руки через стороны вверх, потянулись.)  
И бежит в полях, сверкая, (Прыжки на месте.)  
Значит, к нам пришла весна. (Хлопки в ладоши.)  
Если снег везде растаял,  
И трава в лесу видна, (Приседания.)  
И поет пичужек стая —  
Значит, к нам пришла весна. (Хлопки в ладоши.)  
Если солнце разрумянит  
Наши щеки докрасна, (Наклоны головы к левому-правому плечам.)  
Нам еще приятней станет —  
Значит, к нам пришла весна. (Прыжки на месте.)

8. **Ветер дерево качает**

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише.  
Деревцо всё выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

8. Гуси-лебеди летели,  
На лужайку тихо сели.  
Походили, покивали,  
Потом быстро побежали.  
1. И. п. — руки в стороны, 1—4 два полуприседа с волной руками в стороны на каждый полуприсед.  
2. И. п. - руки вперед, 1-4 шаги на месте, на каждый шаг волна руками вперед.

3. И. п. - то же. 1-8 шаги на месте, на шаг левой - пальцы в ку­лаки, наклон головой вперед, на шаг правой — пальцы разогнуть, выпрямиться.  
4. 1—8 шаги бега на месте.  
5. «У гусей большие крылья»  
И. п. — о. с. Руки вверх через стороны — вдох через нос.  
И. п. - выдох через нос (повторить 4-6 раз).  
6. «Гуси-лебеди клюют зерно»  
И. п. — о. с. Наклон головы вперед — вдох через нос.  
И. п. — выдох через нос (повторить 5—6 раз.)  
7.« Гуси-лебеди прислушиваются»  
И. п. — о. с.  
Наклон головы в сторону — вдох через нос.  
И. п. - о, с. - выдох через нос.  
То же в другую сторону (3-4 раза в каждую сторону).  
8. « Гуси-лебеди взлетают»  
И. п.— о. с.  
Руки вверх через стороны, потянуться — вдох через нос.  
Присесть, руки на бедра - выдох через нос.  
Выдох плавный и длинный (4-5 раз).  
9.« Гуси-лебеди отдыхают»  
И. п.— о. с.

10. «Мартышки».

Мы - веселые мартышки,  
Мы играем громко слишком.  
Все ногами топаем,  
Все руками хлопаем,  
Надуваем щечки,  
Скачем на носочках.  
Дружно прыгнем к потолку,  
Пальчик поднесем к виску  
И друг другу даже  
Язычки покажем!  
Шире рот откроем,  
Гримасы все состроим.  
Как скажу я слово три,  
Все с гримасами замри.  
Раз, два, три!

11. **Весело в лесу**  
Зайцы утром рано встали,  
Весело в лесу играли. (Прыжки на месте.)  
По дорожкам прыг-прыг-прыг!  
Кто к зарядке не привык? (Ходьба на месте.)  
Вот лиса идёт по лесу.  
Кто там скачет, интересно? (Потягивания — руки вперёд.)  
Чтоб ответить на вопрос,  
Тянет лисонька свой нос. (Прыжки на месте.)  
Но зайчата быстро скачут.  
Как же может быть иначе? (Бег на месте.)  
Тренировки помогают!  
И зайчата убегают. (Ходьба на месте.)  
Вот голодная лиса  
Грустно смотрит в небеса. (Потягивания — руки вверх.)  
Тяжело вздыхает, (Глубокие вдох и выдох.)  
Садится, отдыхает. (Садится, отдыхает.)

12. **Опенок**  
Влез опенок на пенек,  
Простоял один денек.  
На ветру качался,  
Низко наклонялся.  
Тоненький,тоненький,  
Ножка, что соломинка!  
А потом склонился —  
И совсем свалился!  
(А. Прокофьев)  
(Исходное положение — присесть на корточки. Па строки 1—2 — встать, на строки 3—6 наклон корпуса вправо-влево, руки на поясе (дви­жение наклона и выпрямления на одну сторону). На 7-ю строку — наклон корпуса вперед, на последнюю строку — «уронить» корпус, руки при этом свободно свисают. Следить, чтобы при движениях не было излишнего напряжения в мышцах рук и шеи.)

**Комплекс пальчиковых гимнастик**

1. **ОСЕННИЙ БУКЕТ**

Раз, два, три, четыре, пять                        Поочерёдно загибают пальчики на руке,

                                                                 начиная с большого.

Будем листья собирать                              Ритмично сжимают и разжимают кулачки.

Листья берёзы, листья рябины,                Поочерёдно загибают пальчики на руке,

листики тополя, листья осины,                начиная с большого.

Листики дуба мы соберём

Маме осенний букет отнесём.                  «Шагают» по столу средним и указательным

                                                                     пальчиками.

2. **У ЛАРИСКИ – ДВЕ РЕДИСКИ**

У Лариски-         По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с

Две редиски.        большого, на одной или обеих руках.

У Алёшки-

Две картошки.

У Серёжки – сорванца\_

Два зелёных огурца.

А у Вовки-

Две морковки.

Да ещё у Петьки

Две хвостатых редьки.

3. **Удивляемся природе**

Листопад,листопад,

Осыпается наш сад,

Листья жёлтые летят,

Под ногами шелестят.

4 **СНЕЖОК**

Раз, два, три, четыре,                                    Загибают пальчики, начиная с большого

Мы с тобой снежок слепили.                      «Лепят», меняя положение ладоней

Круглый, крепкий, очень гладкий               Показывают круг, сжимают ладони                                                                                                                                                                          Вместе,гладят одной ладонью другую

И совсем – совсем не сладкий.                     Грозят пальчиком

Раз – подбросим.                                             Смотрят вверх, подбрасывают

                                                                             воображаемый  снежок

Два – поймаем.                                                Приседают, ловят воображаемый                                                                                    снежок

Три – уроним                                                   Встают, роняют воображаемый снежок

И… сломаем.                                                   Топают

5. **КОРМУШКА**

Сколько птиц к кормушке нашей             Ритмично сжимают и разжимают кулачки

Прилетело? Мы расскажем.

Две синицы, воробей,                                 На каждое название птицы загибают по  Шесть щеглов и голубей,                             одному пальчику

Дятел в пёстрых пёрышках.

Всем хватило зёрнышек.                            Опять сжимают и разжимают кулачки

6. **СНЕГОВИК**

Давай, дружок, смелей, дружок           Хлопки

Кати по снегу свой снежок -                 Показать руками, как лепим снежок.

Он превратится в толстый ком             Сомкнуть и округлить кисти рук

И станет ком снеговиком.                     Обвести руками в воздухе две окружности

Его улыбка так светла!                          Хлопки

Два глаза… шляпа…нос…метла…      Показывать по тексту

Но солнце припечет слегка -                Ладонь правой руки приложить к левой,

                                                                 пальцы растопырить (солнце)

Увы! – и нет снеговика.                         Развести руками.

7. **ВЕСНА**

Пальцы складываем щепоткой. Качаем ими.   
Стучат всё громче дятлы,   
Синички стали петь.   
Ладони сомкнуты "ковшом", поднимаем руки вверх, раскрываем ладони, боковые части остаются прижатыми, пальцы растопырены.   
Встаёт пораньше солнце,   
Чтоб землю нашу греть.   
Движения повторяются.   
Бегут ручьи под горку,   
Растаял весь снежок,   
Выполняем руками волнообразные движения (пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повёрнуты вниз).   
А из под старой травки   
Ладони сомкнуты "ковшом".   
Уже глядит цветок...   
Ладони раскрываются, боковые стороны рук соединяются, пальцы раскрыты, полусогнуты (чашечка цветка)   
Движения повторяются.   
Раскрылся колокольчик   
Руки стоят на столе, опираясь на локти. Пальцы сжаты в кулак.   
В тени там, где сосна,   
Пальцы постепенно разжитаются, свободно расслаблены (чашечка колокольчика).   
Динь-динь, звенит тихонько,   
Качаем кистями рук в разные стороны, проговаривая "динь-динь".   
Динь-динь, пришла весна.   
Динь-динь, звенит тихонько,   
Динь-динь, пришла весна.

8. **Рыжие клены**  
Все клёны стали рыжие, (Руки подняли вверх. Покачали руками.)  
И ни один не дразнится. (Повороты туловища влево-вправо, руки в стороны.)  
Раз всё равно все рыжие, (Руки подняли вверх.)  
Кому, какая разница? (Покачали руками.)

9. **ЛАСТОЧКА**

Ласточка, ласточка,                                 На каждую строку большой палец    «здоровается»

Милая касаточка,                                      дважды с одним пальчиком, начиная с

Ты где была,                                            указательного, - сначала на правой, потом на левой

Ты с чем пришла?        руке

- За морем бывала,

Весну добывала.

Несу, несу

Весну – красну.

10. **«МАРТЫШКИ И КНИЖКИ»**

     Две проказницы мартышки                            (Выполнять  движения,

Полистать любили книжки.                    соответствующие тексту)

Потрясти их, полизать

И как будто почитать.

Ловко принялись за дело                            (Показать руками  «очки»)

И очки они надели.

К носу книжку поднесли,                   (Две ладошки приблизить к лицу)

Вдруг подальше отвели.                        (Ладошки отдалить от лица)

Ничего в очках не видно.

И мартышкам так обидно!                        (Вытираем щечки, «слезы»)

11. **ПЧЕЛА**

Прилетела к нам вчера                            Машут ладошками

Полосатая пчела.

А за нею шмель – шмелёк                       На каждое название насекомого загибают пальчик

И весёлый мотылёк,

Два жука и стрекоза,

Как фонарики глаза.                                 Делают кружочки из пальчиков и подносят к

                                                                    глазам

Пожужжали, полетали,                            Машут ладошками

От усталости упали.                                 Роняют ладони на стол

12. «1-2-3-4-5,

Мы грибы идем искать»

Массаж (или самомассаж) подушечек пальцев

(на каждую стихотворную строчку –

разминание подушечки одного пальца)

Вылезли на кочке -мизинец

Мелкие грибочки: - безымянный

Грузди и горькушки, - средний

Рыжики, волнушки. - указательный

Даже маленький пенек - большой

Удивленья скрыть не мог. - большой

Выросли опята, - указательный

Скользкие маслята, - средний

Бледные поганки - безымянный

Встали на полянке. – мизинец

**Комплексы зрительной гимнастики**

**«Тренировка»**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом

Раз –налево, два – направо,

Три –наверх, четыре - вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд  направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

Посмотреть влево. Посмотреть вправо.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Поднять взгляд  вверх.

Опустить взгляд вниз.

Быстро поморгать.

«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 помигать 10 раз, Повторить 2 раза.

**«Дождик»**

Капля первая упала – кап!

И вторая прибежала – кап!

 Мы на небо посмотрели

Капельки «кап-кап» запели,

Намочили лица,

Мы их вытирали.

Туфли – посмотрите –

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем

От дождя

Убежим,

Под кусточком посидим.

Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.

То же самое.

Смотрят вверх.

Вытирают» лицо руками.

Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз.

Движения плечами.

Приседают, поморгать глазами.

**«Осень»**

Осень по опушке краски разводила,

По листве тихонько кистью поводила.

Пожелтел орешник и зарделись клены,

В пурпуре осинки, только дуб зеленый.

Утешает осень: не жалейте лета,

Посмотрите – осень в золото одета!

Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево - вниз

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

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

**«Листочки»**

 Ах, как листики летят,

 Всеми красками горят

Лист кленовый, лист резной,

Разноцветный, расписной.

Шу-шу-шу, шу-  шу- шу.

Как я листиком шуршу.

Но подул вдруг ветерок,

Закружился наш листок,

Полетел над головой

Красный, желтый, золотой.

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как листиком шуршу.

Под ногами у ребят

Листья весело шуршат,

Будем мы сейчас гулять

И букеты собирать

 Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как я листиком шуршу.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Посмотреть влево – вправо.

Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.

**«Елка».**

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.

**«Овощи»**

Ослик ходит выбирает,

Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива,

А внизу растет крапива,

Слева – свекла, справа – брюква,

Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу – свежая трава,

Сверху – сочная ботва.

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег.

Обвести глазами круг.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Посмотреть влево- вправо

Влево - вправо.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

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

**Использованная литература**

1.Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). - М.: ВАКО, 2005. -176 с. - (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).

2.Ткаченко.Т.А. Физкультминутки для развития пальцевой моторики у дошкольников с нарушениями речи. Сборник упражнений.

3.Морозова Г.В. Ознакомление с окружающим миром. Конспекты комплексных занятий с использованием приёмов изо деятельности для детей подготовительной к школе группе.

4.Гомзяк О.С. Говорим правильно в 6-7 лет. Конспекты занятий по развитию связной речи в подготовительной к школе логогруппе.

5.Османова Г.А. Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики. Картотека пальчиковых игр.

6. Ульева Е.А. Пальчиковые игры для детей 4-7 лет. Пособие для педагогов и родителей. Изд. Мозайка- Синтез.

7. 33 лексические темы. Пальчиковые игры, упражнения, загадки для детей 6-7 лет.

8.Крупенчук О.И. Пальчиковые игры для детей 4-7 лет. Изд.Литера 2009.

9.Кошлева Г.А. Развитие речи в детском саду. Ярославль 2009.